

---

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**  
**UNIDAD XOCHIMILCO**

**REPORTE SERVICIO SOCIAL**

“Apego y Bienestar en la Tercera Edad: Un Estudio en una Casa de Retiro de  
la Ciudad de México.”

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

**NOMBRE**

JOSÉ EDUARDO ROSAS GONZÁLEZ

**ASESOR**

LUIS FERNANDO RIVERO RODRÍGUEZ



# Introducción

El proceso de envejecimiento de la población es un fenómeno de creciente relevancia a nivel global, con implicaciones significativas en diversas esferas sociales, económicas y de salud. México no es ajeno a esta realidad demográfica, enfrentando un aumento progresivo en la proporción de personas mayores en su población. Este cambio demográfico plantea desafíos importantes, especialmente en lo que respecta al bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, particularmente aquellos que residen en instituciones de cuidado como las casas de retiro.

Las casas de retiro son espacios diseñados para proporcionar cuidado y atención a personas mayores que requieren asistencia en actividades diarias debido a diversas razones, como la pérdida de autonomía, problemas de salud o la falta de redes de apoyo familiar. Si bien estas instituciones buscan ofrecer un entorno seguro y confortable, la transición a la vida en una casa de retiro puede ser un proceso desafiante para muchos adultos mayores, ya que implica ajustarse a un nuevo estilo de vida, establecer nuevas relaciones sociales y adaptarse a una rutina institucionalizada.

En este contexto, la calidad de las relaciones afectivas y el sentido de apego adquieren una relevancia particular. El apego, conceptualizado como el vínculo emocional duradero entre individuos, ha sido estudiado principalmente en el contexto de las relaciones entre padres e hijos en la infancia. Sin embargo, investigaciones más recientes han ampliado su comprensión para incluir las relaciones en la edad adulta y la vejez. Para los adultos mayores institucionalizados, las relaciones de apego pueden desempeñar un papel crucial en su adaptación al entorno de la casa de retiro y en su experiencia general de bienestar.

Este proyecto de investigación se enfoca en explorar la relación entre el apego y el bienestar en la tercera edad, centrándose específicamente en adultos mayores institucionalizados en una Casa de Retiro en la Ciudad de México. Al adoptar un enfoque cualitativo, se busca comprender en profundidad las experiencias, percepciones y relaciones de los residentes en relación con el apego y el bienestar. Las entrevistas semi-estructuradas con preguntas abiertas se utilizan como herramienta para capturar la riqueza y complejidad de estas experiencias.

El objetivo principal de este estudio es comprender cómo se manifiestan las relaciones de apego en la vida de los adultos mayores institucionalizados y cómo estas relaciones se relacionan con su bienestar emocional y psicológico. Se espera que los hallazgos obtenidos proporcionen información valiosa para informar intervenciones y programas destinados a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores en situación de institucionalización. Además, se espera que este estudio contribuya al creciente cuerpo de conocimientos sobre el apego y el bienestar en la tercera edad, con implicaciones tanto prácticas como teóricas.

## **Justificación**

La relevancia de investigar el apego y el bienestar en la tercera edad dentro del contexto de una casa de retiro en la Ciudad de México es innegable. En primer lugar, esta investigación se justifica por la necesidad apremiante de comprender las experiencias y necesidades específicas de los adultos mayores institucionalizados. Con el continuo aumento en la proporción de personas mayores en la población, es esencial abordar los desafíos únicos que enfrentan aquellos que residen en entornos de cuidado como las casas de retiro. La comprensión de las dinámicas emocionales, relaciones interpersonales y factores que influyen en su bienestar es fundamental para proporcionar un cuidado adecuado y centrado en el individuo.

Además, la investigación sobre el apego en la tercera edad cobra importancia debido a la centralidad de las relaciones afectivas a lo largo de toda la vida. Las relaciones de apego no sólo proporcionan un sentido de conexión y seguridad, sino que también pueden influir significativamente en la salud emocional y psicológica de los adultos mayores. En un entorno institucionalizado como una casa de retiro, donde las dinámicas sociales pueden ser diferentes de las experimentadas anteriormente, comprender cómo se manifiestan estas relaciones de apego es crucial para promover el bienestar de los residentes.

Asimismo, la falta de investigación cualitativa en este tema específico resalta la necesidad de abordar este vacío en el conocimiento. Aunque existen estudios sobre el bienestar y el apego en la tercera edad, pocos se centran en contextos específicos como las casas de retiro en México. Este estudio busca llenar este vacío al adoptar un enfoque cualitativo que permita una exploración en profundidad de las experiencias y percepciones de los adultos mayores institucionalizados.

Finalmente, los hallazgos de esta investigación no solo contribuirán al cuerpo de conocimiento sobre el bienestar y el apego en la tercera edad, sino que también tendrán importantes implicaciones prácticas. Informarán el desarrollo de intervenciones y políticas de cuidado dirigidas a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores en contextos institucionalizados. En última instancia, esta investigación tiene el potencial de mejorar significativamente la calidad de vida de una población cada vez más importante en el panorama demográfico de México.

## **Objetivo General:**

Identificar la relación entre el apego y el bienestar emocional en la población de la tercera edad que reside en una casa de retiro al sur de la Ciudad de México.

## **Objetivos Específicos:**

- Analizar y clasificar los diferentes estilos de apego presentes en los residentes de la casa de retiro, utilizando instrumentos validados y entrevistas.
- Investigar la correlación entre los diferentes estilos de apego y los niveles de bienestar emocional en la población de la tercera edad en la casa de retiro.

- Analizar posibles factores modificadores, como la duración de la estancia en la casa de retiro, la calidad de las relaciones sociales y la participación en actividades recreativas, que podrían influir en la relación entre el apego y el bienestar emocional.
- Basándose en los resultados obtenidos, proponer recomendaciones y estrategias de intervención específicas para mejorar el bienestar emocional a través de la promoción de relaciones afectivas saludables en el contexto de las casas de retiro en la Ciudad de México.

Al alcanzar estos objetivos, se espera contribuir al conocimiento existente sobre la interacción entre el apego y el bienestar en la tercera edad, proporcionando información valiosa para la formulación de políticas y prácticas de atención centradas en el desarrollo emocional y psicosocial de los adultos mayores en entornos de vida asistida.

## **Marco Teórico:**

La investigación sobre el apego y el bienestar en la tercera edad ha sido objeto de atención creciente en la literatura científica, ya que la comprensión de estas dimensiones se vuelve esencial en el contexto del envejecimiento poblacional. El término "apego", conceptualizado por John Bowlby en la teoría del apego, se refiere a los vínculos emocionales que las personas desarrollan a lo largo de su vida, y su importancia en la adultez tardía ha sido destacada por investigadores como Hazan y Shaver (1987) en el contexto de las relaciones románticas y, más recientemente, por Fraley (2019) en el ámbito del apego en la vejez.

En paralelo, el bienestar en la tercera edad ha sido explorado desde diversas perspectivas. Ryff y Keyes (1995) han propuesto un modelo multidimensional que aborda aspectos como la autonomía, relaciones positivas con los demás y propósito en la vida. Además, autores como Diener y Chan (2011) han destacado la importancia de la satisfacción con la vida como un componente crucial del bienestar subjetivo en la vejez.

En este contexto, la presente investigación se sumerge en la intersección entre el apego y el bienestar en adultos mayores, con un enfoque particular en una Casa de Retiro en la Ciudad de México. Este enfoque se alinea con los estudios de Antonucci y Akiyama (1987), quienes subrayan la relevancia de las relaciones sociales y familiares en el bienestar de los ancianos. La elección de este contexto específico permite una comprensión más profunda de cómo el apego y el bienestar se entrelazan en un entorno con características particulares.

Así, este marco teórico busca proporcionar una base sólida para la investigación, destacando las contribuciones clave de los estudios previos y estableciendo un marco conceptual que orientará el análisis de datos y la interpretación de resultados en el estudio propuesto.

El apego en el adulto mayor.

El estudio del apego en la tercera edad se enmarca en la teoría seminal de John Bowlby, quien definió el apego como el vínculo emocional que se forma entre un niño y sus cuidadores primarios (Bowlby, 1969). Aunque inicialmente aplicada a la infancia, la teoría

del apego ha sido extendida a lo largo del ciclo vital, incluyendo la adultez y, de manera específica, la vejez (Hazan & Shaver, 1987).

Apego en el adulto mayor.

El apego en la tercera edad, también conocida como la etapa de la vejez, sigue siendo un aspecto importante del bienestar emocional y psicológico de las personas mayores. Aunque a menudo se asocia más fuertemente con las relaciones entre padres e hijos en la infancia, la teoría del apego sugiere que las relaciones afectivas continúan siendo significativas a lo largo de toda la vida.

Importancia del Apego en la Tercera Edad:

1. Relaciones Sociales Significativas: Las personas mayores pueden mantener y desarrollar relaciones afectivas significativas con amigos, familiares y parejas. Estas relaciones aportan apoyo emocional y pueden influir positivamente en la salud mental.
2. Adaptación a Cambios: A medida que las personas envejecen, pueden enfrentarse a cambios significativos como la jubilación, la pérdida de amigos o seres queridos, y la posible transición a un entorno de cuidado. Las relaciones afectivas pueden desempeñar un papel crucial en la adaptación a estos cambios.
3. Apego a Parejas o Cónyuges: Las relaciones románticas en la tercera edad pueden seguir siendo fundamentales. El apoyo emocional y la compañía de un cónyuge o pareja pueden tener un impacto positivo en la calidad de vida y en la percepción del bienestar.

En el contexto de la tercera edad, el apego se manifiesta de manera única, influido por la acumulación de experiencias de vida y las transformaciones sociales. Fraley (2019) ha ampliado la teoría del apego para incluir modelos dinámicos que consideran la adaptabilidad y la variabilidad en las relaciones afectivas en la adultez tardía. Este enfoque dinámico es esencial para comprender la complejidad de las relaciones afectivas en el proceso de envejecimiento.

Importancia del Apego en la Vejez

La importancia del apego en la tercera edad radica en su vinculación con la salud mental y emocional de los adultos mayores. Investigaciones como las de Lichtenberg et al. (1989) han destacado que las relaciones afectivas seguras y de apoyo están asociadas positivamente con la salud psicológica en la vejez. Además, el apego en la tercera edad juega un papel crucial en la adaptación a cambios significativos, como la jubilación, la pérdida de seres queridos y las limitaciones físicas (Lang & Schütze, 2002).

Factores que Influyen en el Apego en la Vejez

1. Relaciones Familiares y Sociales: La calidad de las relaciones familiares y sociales tiene un impacto directo en el apego en la tercera edad (Antonucci & Akiyama, 1987). La presencia de una red de apoyo sólida puede proporcionar un entorno emocionalmente seguro para los adultos mayores.
2. Cambios en la salud: Las transformaciones en la salud física y mental pueden afectar la naturaleza del apego en la vejez. La investigación de Bookwala (2005) sugiere que las condiciones de salud crónicas pueden influir en la percepción del apego y su impacto en el bienestar emocional.

## Teoría del Apego de Bowlby

La teoría del apego, desarrollada por John Bowlby, es fundamental para comprender cómo las relaciones afectivas se forman y desarrollan a lo largo de la vida, incluyendo la tercera edad. Bowlby (1969) postuló que los seres humanos tienen una necesidad innata de establecer vínculos emocionales con figuras de apego, especialmente durante la infancia, como un mecanismo evolutivo para garantizar la supervivencia y la seguridad emocional del individuo.

## Etapas del Desarrollo del Apego

Bowlby identificó tres fases en el desarrollo del apego:

- A. Fase de Apego Preatachian (0-6 meses): Durante esta fase, los bebés desarrollan preferencias por ciertas figuras de cuidado basadas en la satisfacción de necesidades básicas como alimentación, consuelo y seguridad.
- B. Fase de Formación del Apego (6 meses - 2 años): Se establecen vínculos más específicos con las figuras de apego, generalmente los padres, y se desarrolla la capacidad del niño para buscar consuelo y seguridad a través de estas relaciones.
- C. Fase de Establecimiento del Apego (2 años en adelante): Los niños comienzan a formar relaciones más complejas, utilizando a las figuras de apego como base segura para explorar el mundo y enfrentar nuevos desafíos.

## Tipos de Apego

Bowlby introdujo la idea de que la calidad del apego puede clasificarse en diferentes tipos, una noción ampliada por Mary Ainsworth (1970) con su investigación en el procedimiento de la Situación Extraña. Los tipos de apego incluyen:

- A. Apego seguro: Los individuos sienten confianza en la disponibilidad y respuesta de sus figuras de apego.
- B. Apego Inseguro-Ambivalente/Preocupado: Se caracteriza por una dependencia excesiva y ansiedad en la relación.
- C. Apego Inseguro-Evitativo/Descuidado: Los individuos muestran una tendencia a evitar la proximidad emocional.
- D. Apego Desorganizado: Se observa en situaciones de trauma o abuso, donde la respuesta del niño es confusa y contradictoria.

## Continuidad del Apego en la Adulthood

La teoría del apego de Bowlby postuló que los patrones de apego establecidos en la infancia pueden persistir en la adultez. Investigadores como Hazan y Shaver (1987) extendieron esta teoría, aplicándola a las relaciones románticas en adultos, resaltando la importancia de los modelos internos de apego en la formación y mantenimiento de relaciones a lo largo de la vida.

En el contexto de la tercera edad, Fraley (2019) ha adaptado la teoría del apego, destacando la flexibilidad y la adaptabilidad de los modelos de apego en respuesta a los cambios asociados con el envejecimiento.

## Impacto del Apego en la Salud Mental y Emocional de los Adultos Mayores

El impacto del apego en la salud mental y emocional de los adultos mayores ha sido un área de investigación significativa. Estudios como el de Lichtenberg et al. (2017) han demostrado que un apego seguro y relaciones afectivas positivas en la vejez están asociados con un menor riesgo de depresión y ansiedad. Las conexiones emocionales sólidas actúan como un amortiguador contra el estrés y proporcionan un sistema de apoyo crucial durante las transiciones y pérdidas asociadas con el envejecimiento (Kong, Moonga, & Van den Bussche, 2018).

Además, la investigación de Krause (2007) sugiere que el apego en la vejez puede influir en la resiliencia emocional, permitiendo a los adultos mayores enfrentar de manera más efectiva los desafíos y adaptarse positivamente a cambios significativos en sus vidas.

#### Relación entre el Apego y la Calidad de Vida en la Tercera Edad

La calidad de vida en la tercera edad está estrechamente vinculada al tipo de apego que los adultos mayores experimentan. Según Antonucci y Akiyama (1987), las relaciones sociales positivas y el apego seguro están asociados con niveles más altos de bienestar subjetivo en la vejez. Las interacciones sociales satisfactorias proporcionan un sentido de pertenencia y propósito, factores fundamentales para una buena calidad de vida (Pinquart & Sörensen, 2000).

#### Relaciones Familiares y Sociales

La calidad de las relaciones familiares y sociales desempeña un papel crucial en la formación y mantenimiento del apego en la vejez. Antonucci y Akiyama (1987) señalaron que la presencia de una red de apoyo afectivo, que incluye familiares y amigos, está directamente relacionada con la percepción de seguridad emocional en adultos mayores. Además, las relaciones intergeneracionales positivas, como las estudiadas por Silverstein y Bengtson (1997), contribuyen a un apego más sólido y gratificante en la tercera edad.

#### Cambios en la Salud Física y Mental

Los cambios en la salud física y mental pueden influir significativamente en la naturaleza del apego en la vejez. La investigación de Bookwala et al. (2005) sugiere que las condiciones de salud crónicas pueden impactar en la percepción del apego y su relación con el bienestar emocional. La adaptación a nuevas limitaciones físicas y la gestión de enfermedades crónicas pueden afectar la forma en que los adultos mayores experimentan y expresan apego (Mikulincer & Shaver, 2012).

Estos factores, al interactuar de manera compleja, moldean la experiencia del apego en la tercera edad, subrayando la necesidad de comprender estas dinámicas para promover la salud emocional y el bienestar de los adultos mayores en la Casa de Retiro en la Ciudad de México.

#### Envejecimiento institucionalizado

El envejecimiento institucionalizado se refiere al proceso en el cual las personas mayores ingresan a instituciones o centros de cuidado, como hogares de ancianos, residencias para personas mayores o centros de vida asistida, para recibir atención y apoyo en su vejez. Este fenómeno se produce cuando los adultos mayores requieren una mayor asistencia, ya sea debido a problemas de salud, discapacidades, falta de apoyo familiar o cualquier otra razón que haga difícil o inviable vivir de manera independiente.

Algunos aspectos clave del envejecimiento institucionalizado incluyen:

1. Causas del Ingreso:

- Problemas de Salud: Las condiciones médicas crónicas o agudas pueden requerir una atención más especializada.
- Aislamiento Social: La falta de redes de apoyo social o la soledad pueden ser factores que contribuyen.
- Incapacidad para el Autocuidado: La incapacidad para realizar actividades diarias puede llevar a la necesidad de cuidado constante.

2. Características de las Instituciones:

- Hogares de retiro, casas hogar, asilos: Instalaciones que proporcionan alojamiento y cuidado a largo plazo para adultos mayores.
- Residencias Asistidas: Ofrecen apoyo a adultos mayores que pueden necesitar ayuda en algunas actividades, pero que aún mantienen cierto grado de independencia.
- Centros de Vida Asistida: Combinan servicios residenciales y de atención médica para aquellos que necesitan un nivel más alto de asistencia.

3. Desafíos del Envejecimiento Institucionalizado:

- Pérdida de Autonomía: A medida que las personas envejecen y requieren más cuidado, pueden experimentar una pérdida de independencia y autonomía.
- Adaptación a un Nuevo Entorno: El traslado a una institución implica ajustarse a un entorno diferente y establecer nuevas relaciones.
- Problemas de Salud Mental: La depresión y la ansiedad pueden surgir en respuesta a los cambios significativos en la vida.

4. Beneficios del Envejecimiento Institucionalizado:

- Atención Especializada: Las instituciones están equipadas para proporcionar cuidados médicos y de enfermería especializados.
- Compañía y Socialización: La vida en una institución puede ofrecer oportunidades para la interacción social y la formación de nuevas amistades.

5. Desafíos para el Sistema de Atención a la Salud:

- Recursos Limitados: La creciente población de adultos mayores plantea desafíos para garantizar recursos adecuados y personal capacitado.
- Calidad de la Atención: Garantizar altos estándares de atención y calidad de vida es esencial.

### Entorno Institucional del Adulto Mayor

El entorno institucional tiene una influencia significativa en la experiencia de los adultos mayores que residen en instituciones de cuidado, y esta influencia se extiende a varios aspectos de sus vidas, incluyendo la salud física, la salud mental y el bienestar general. Aquí se exploran algunas de las formas en que el entorno institucional puede afectar a los adultos mayores:

1. Socialización y Conexiones Sociales:

- Influencia: El entorno institucional puede facilitar o dificultar las interacciones sociales entre los residentes. La disposición de áreas comunes, la programación de actividades grupales y la actitud del personal pueden influir en la socialización.



- Impacto: Un entorno que fomente la socialización puede reducir el aislamiento y la soledad, promoviendo la salud emocional y el bienestar general.
2. Acceso a Actividades Recreativas y Culturales:
    - Influencia: La disponibilidad y diversidad de actividades recreativas y culturales en el entorno institucional pueden afectar el nivel de participación y la calidad de vida de los residentes.
    - Impacto: Un entorno que ofrece una variedad de actividades recreativas puede contribuir al bienestar físico, emocional y cognitivo de los adultos mayores.
  3. Cuidado de la Salud y Servicios Médicos:
    - Influencia: La calidad de los servicios médicos, la atención al paciente y la gestión de la salud pueden variar en diferentes entornos institucionales.
    - Impacto: Un entorno con un cuidado de la salud adecuado y servicios médicos de calidad puede mejorar la salud física y la calidad de vida de los residentes.
  4. Privacidad y Autonomía:
    - Influencia: El diseño arquitectónico, las políticas institucionales y las actitudes del personal pueden afectar la privacidad y autonomía de los residentes.
    - Impacto: Un entorno que respeta la privacidad y fomenta la autonomía puede contribuir a la dignidad y la satisfacción personal de los adultos mayores.
  5. Relaciones con el Personal:
    - Influencia: La actitud y competencia del personal, la relación entre residentes y cuidadores, y la disponibilidad de atención personalizada pueden variar en distintos entornos institucionales.
    - Impacto: Un entorno con relaciones positivas entre residentes y personal puede mejorar la calidad de los cuidados y promover un sentido de seguridad emocional.
  6. Adaptabilidad a Necesidades Específicas:
    - Influencia: La capacidad del entorno institucional para adaptarse a las necesidades individuales, ya sean físicas, cognitivas o emocionales, puede tener un impacto significativo.
    - Impacto: Un entorno que se adapta a las necesidades específicas de los adultos mayores puede mejorar la calidad de la atención y la satisfacción del residente.

La calidad del entorno institucional es crucial para el bienestar de los adultos mayores. Las instituciones que proporcionan un entorno que fomente la dignidad, la autonomía, las conexiones sociales y el acceso a actividades recreativas contribuyen positivamente a la experiencia de vida de los residentes. Por otro lado, un entorno institucional deficiente puede dar lugar a desafíos emocionales y físicos.

# Planteamiento del Problema

El proceso de envejecimiento conlleva diversos cambios no solo a nivel físico, sino también en la esfera emocional y psicológica de los individuos. La tercera edad se caracteriza por la aparición de nuevas dinámicas sociales y afectivas, particularmente en contextos de vida asistida como las casas de retiro. En este contexto, el apego y el bienestar emocional se vuelven elementos cruciales para comprender y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En la Ciudad de México, donde la población de la tercera edad está en constante crecimiento, es esencial explorar la relación entre el apego y el bienestar en el entorno específico de las casas de retiro. Estas instituciones, diseñadas para brindar cuidado y apoyo a los adultos mayores, presentan un escenario propicio para analizar cómo las relaciones afectivas impactan en el bienestar emocional de sus residentes.

A pesar de la relevancia de esta temática, la literatura existente aún presenta lagunas significativas en cuanto a la comprensión detallada de cómo los diferentes estilos de apego influyen en el bienestar de los adultos mayores en casas de retiro. Además, la mayoría de las investigaciones previas se han centrado en contextos más generales, sin explorar a fondo las características únicas de la población de la tercera edad en entornos específicos de cuidado.

Por lo tanto, surge la necesidad de llevar a cabo un estudio que investigue y analice detenidamente la relación entre el apego y el bienestar en una casa de retiro en la Ciudad de México. Al comprender estas dinámicas, será posible diseñar intervenciones y estrategias específicas que promuevan relaciones saludables y mejoren el bienestar emocional de los adultos mayores en este contexto particular.

Este estudio busca abordar cuestiones cruciales y contribuir al conocimiento existente sobre la relación entre el apego y el bienestar en la tercera edad, con implicaciones prácticas para el diseño de programas de intervención y cuidado en casas de retiro de la Ciudad de México. ¿Cuál es la relación entre el apego y bienestar en residentes de la casa hogar?.

## Metodología

### **Tipo de estudio.**

Este estudio seguirá un diseño cualitativo, transversal, observacional y descriptivo para explorar la relación entre el nivel de apego y el bienestar emocional en adultos mayores institucionalizados. Se utilizarán técnicas cualitativas para identificar patrones adecuados para el estudio.

### **Población y muestra.**

La población objetivo será constituida por adultas mayores residentes en una casa de retiro específica en la Ciudad de México conformada por 64 habitantes divididos en distintas plantas de la casa hogar.

La muestra seleccionará cinco residentes de la población total de la casa hogar, considerando criterios de inclusión como la edad (60 años o más) y la voluntariedad para

participar en el estudio. Este número de muestra es para poder analizar mejor las correlaciones que sus respuestas tendrán y ser su análisis más detallado.

### **Recolección de datos.**

Las entrevistas semi estructuradas se llevaron a cabo en distintos días y un horario en el que no interviniera con otras actividades planteadas, este se realizó dentro de la misma casa hogar en las que residen las adultas mayores, esto debido a razones de seguridad, comodidad de las residentes y al ser un espacio de confianza para ellas, de las cinco seleccionadas para ser entrevistadas, dos fueron abordadas en un área comunal que funge como sala de actividades múltiples a medio día, con el restante, se realiza en sus cuartos en un horario similar al que se ha mencionado.

### **Técnica de recolección de datos**

La recolección de datos se llevó a cabo entrevistas semiestructuradas con un subconjunto de participantes para obtener percepciones más detalladas sobre las relaciones afectivas y el bienestar emocional. En el contexto de la investigación sobre el apego y el bienestar emocional en adultos mayores en una casa de retiro, es fundamental explorar diversas dimensiones que influyen en su calidad de vida.

En primer lugar, el apego, que se refiere a los vínculos emocionales que los residentes establecen tanto con otros residentes como con el personal de la institución. Las relaciones con otros residentes (ROR) pueden variar desde amistades cercanas hasta conflictos interpersonales, lo que influye en su bienestar emocional. Por otro lado, la relación con el personal (RP) también desempeña un papel importante, ya que puede proporcionar apoyo emocional y afectar la percepción de los residentes sobre la calidad de atención que reciben. Además, el vínculo emocional fuerte (VEF) con otros residentes puede ser una fuente de consuelo y apoyo mutuo en momentos difíciles.

En cuanto al bienestar emocional, se deben considerar aspectos como la satisfacción general (SG), que abarca la percepción global de su calidad de vida en la institución, y la experiencia de la soledad (SOL), que puede surgir debido a la separación de sus familias y la falta de conexión social. Además, las actividades y programas (AP) ofrecidos en la casa de retiro juegan un papel crucial en el bienestar emocional de los residentes al proporcionarles distracción, entretenimiento y oportunidades para socializar.

La integración de apego y bienestar implica comprender cómo las relaciones afectivas influyen en el bienestar emocional de los residentes. El impacto en el bienestar emocional (IBE) se refiere a cómo las relaciones con otros residentes y el personal afectan su estado de ánimo y su sentido de pertenencia. La conexión específica (CES) con ciertos individuos puede tener un impacto significativo en su felicidad y satisfacción emocional. Por último, las relaciones sociales (RS) en la casa de retiro son esenciales para promover un ambiente de apoyo y camaradería entre los residentes.

En cuanto a la perspectiva sobre el futuro, es importante explorar las expectativas futuras (EF) de los residentes en términos de su vida en la institución y cómo esperan que esta evolucione. Además, los aspectos no abordados (ANA) pueden revelar áreas de preocupación o necesidades no satisfechas que deben ser consideradas en la planificación de intervenciones y políticas de atención.

## **Análisis de datos**

Se examinarán las interrelaciones entre los datos obtenidos en las entrevistas semi estructuradas, explorando posibles relaciones causales o correlaciones que puedan aportar claridad a la comprensión de la conexión entre el apego y el bienestar en la población de adultas mayores. Este análisis busca revelar los matices y patrones subyacentes, permitiendo una interpretación completa de los datos cualitativos recopilados.

## **Consideraciones Éticas:**

En México, el consentimiento informado es un principio fundamental en la investigación médica y científica, respaldado por la Constitución y otras leyes pertinentes. El artículo 6 de la Constitución Mexicana establece el derecho de acceso a la información, lo que implica que toda persona tiene derecho a ser informada de manera clara y comprensible sobre los procesos en los que participa, incluyendo investigaciones científicas. Además, el artículo 4 garantiza el derecho a la protección de la salud, lo que implica que toda investigación debe velar por el bienestar y la integridad de los participantes.

En cuanto al consentimiento informado, el artículo 8 de la Ley General de Salud establece que toda intervención médica o participación en investigaciones científicas requiere del consentimiento libre, voluntario e informado del paciente o participante. Este consentimiento debe ser otorgado por escrito cuando se trate de investigaciones que involucren procedimientos invasivos o que representen un riesgo para la salud de los participantes.

Asimismo, la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012 establece los requisitos específicos para el otorgamiento del consentimiento informado en investigación médica. Entre estos requisitos se encuentra la obligación de proporcionar información clara y comprensible sobre los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios de la investigación, así como garantizar la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

En resumen, el consentimiento informado en la investigación en México se basa en el derecho constitucional al acceso a la información y a la protección de la salud, así como en disposiciones específicas de la legislación mexicana y normativas relacionadas con la investigación médica y científica.

## **Resultados:**

El análisis de datos cualitativos provenientes de la encuesta sobre el apego y bienestar requiere un enfoque sistemático de análisis de patrones expresados durante las mismas encuestas. El proceso comienza con la transcripción de todas las respuestas de los participantes. Esta etapa es esencial para garantizar la fidelidad de los datos y preservar la naturalidad de las experiencias compartidas durante las entrevistas. La transcripción constituye el primer paso hacia una comprensión más profunda de los fenómenos abordados en la investigación.

Una vez completada la transcripción, se procede a la codificación de los datos. Esta fase implica la identificación y agrupación de temas, patrones y categorías emergentes dentro de

las respuestas de los participantes. Dichas categorías pueden abordar aspectos diversos, como las relaciones sociales entre las mismas residentes o el personal a cargo, las actividades cotidianas, talleres, cursos y el apoyo emocional que esto representa, entre otros elementos relevantes para comprender el apego y bienestar de las adultas mayores en el contexto de la casa hogar.

A partir de las categorías identificadas durante la codificación, se desarrolla un marco analítico que guía el proceso de análisis temático. Este enfoque permite explorar las relaciones y conexiones entre las diferentes categorías, así como identificar patrones recurrentes y tendencias significativas en los datos. El análisis temático proporciona una perspectiva holística y enriquecedora sobre las experiencias y perspectivas de las adultas mayores institucionalizadas, contribuyendo así a una comprensión más completa de los fenómenos investigados.

En este sentido, se emplea la triangulación de datos, que implica contrastar los hallazgos con otras fuentes de información, como observaciones de campo, registros institucionales y entrevistas con personal especializado. La triangulación fortalece la credibilidad y robustez de los resultados, al tiempo que enriquece la interpretación y comprensión de los mismos.

Finalmente, el proceso culmina con la interpretación de los resultados del análisis, donde se extraen conclusiones significativas y se discuten sus implicaciones teóricas y prácticas. Esta etapa permite identificar los factores clave que influyen en el apego y bienestar de las adultas mayores institucionalizadas en la casa hogar, así como proponer recomendaciones para futuras investigaciones y políticas de intervención. En resumen, el análisis de datos cualitativos representa un componente crucial en la investigación científica, proporcionando una base sólida para la comprensión y abordaje de fenómenos complejos y multifacéticos como el apego y bienestar en la vejez institucionalizada.

**Categorización de datos:**

<b>Categorización de datos</b>	
<b>Apego</b>	Relaciones en otros residentes (ROR) Relación con el personal (RP) Vínculo emocional fuerte (VEF)
<b>Bienestar emocional</b>	Satisfacción general (SG) Soledad (SOL) Actividades y programas (AP)
<b>Integración de apego y bienestar</b>	Impacto en el bienestar emocional (IBE) Conexión específica (CES)

	Relaciones sociales (RS)
<b>Perspectiva sobre el futuro</b>	Expectativas futuras (EF) Aspectos no abordados (ANA)

## **Categorías desarrolladas**

### **Relaciones sociales y apego**

En el análisis de las encuestas realizadas, se puede observar cómo las diferentes categorías desarrolladas se reflejan en las respuestas de los residentes de la casa hogar. En cuanto al apego, las relaciones con otros residentes varían, desde la formación de lazos familiares hasta posibles conflictos interpersonales. Algunos residentes valoran estas relaciones como una fuente de apoyo mutuo, mientras que otros prefieren mantener cierta distancia para preservar su espacio personal. Similarmente, la relación con el personal se percibe como una parte integral de la vida en la institución, con algunos residentes destacando la importancia de estas interacciones para su bienestar emocional, mientras que otros prefieren mantener una relación más profesional y distante.

En cuanto al bienestar emocional, se observa una variedad de experiencias entre los residentes. Algunos expresan satisfacción general con su vida en la casa hogar, destacando la importancia de la atención recibida y las actividades ofrecidas para su bienestar. Sin embargo, otros señalan sentimientos de soledad y la dificultad para adaptarse a la vida en la institución, especialmente extrañando la presencia de sus familias. Las actividades y programas ofrecidos son valorados positivamente por aquellos que los disfrutan, proporcionando distracción y momentos de alegría.

La integración de apego y bienestar revela cómo las relaciones afectivas influyen en el bienestar emocional de los residentes. Las conexiones específicas con otros residentes son valoradas por algunos como una fuente de felicidad y apoyo, mientras que otros prefieren mantener relaciones más superficiales. Las relaciones sociales en la institución son percibidas como esenciales para el sentido de pertenencia y la calidad de vida de los residentes.

En cuanto a la perspectiva sobre el futuro, se pueden observar diversas expectativas entre los residentes. Algunos esperan continuar su vida en la casa hogar, destacando la importancia de mejoras en la privacidad y la diversidad de actividades. Otros expresan incertidumbre sobre el futuro y anhelan una mayor conexión con sus familias. Además, se resalta la importancia de aspectos no abordados, como la empatía y comprensión por parte del personal, así como la necesidad de resolver conflictos de manera efectiva para crear un ambiente más armonioso en la institución.

En el análisis de las encuestas realizadas, se puede observar cómo las diferentes categorías desarrolladas se reflejan en las respuestas de los residentes de la casa hogar.

Una residente, al referirse a las relaciones con otros residentes, expresó en el Cuestionario 1: "Las relaciones con otros residentes son variadas. Algunos son como familia, compartimos vivencias y convivimos sin más. Sin embargo, también hay ocasiones que chocan las personas, ya que cada persona tiene su personalidad." Esta declaración, proveniente del primer cuestionario, ilustra la complejidad de las dinámicas sociales presentes en la institución.

En cuanto a la relación con el personal, un residente mencionó en el Cuestionario 2: "El personal ha sido como una familia extendida para mí. Sus cuidados y amabilidad son razones para continuar con la vida." Esta cita, extraída del segundo cuestionario, resalta la importancia de las interacciones con el personal en el bienestar emocional de los residentes.

En términos de bienestar emocional, una residente compartió en el Cuestionario 3: "Mi satisfacción general está influenciada por la calidad del cuidado y la compañía. Aunque la salud puede variar, la atención afectuosa y las actividades adaptadas a nuestras necesidades contribuyen a mi satisfacción." Esta observación, proveniente del tercer cuestionario, subraya cómo diversos aspectos de la vida en la casa hogar impactan en el bienestar emocional de los residentes.

Al integrar el apego y el bienestar emocional, se puede observar cómo las relaciones afectivas influyen en el bienestar emocional de los residentes. Una residente mencionó en el Cuestionario 4: "A pesar de la distancia física, he experimentado vínculos emocionales fuertes con otros residentes. La amistad y el apoyo que nos llegamos a ofrecer han llenado mi vida de momentos felices." Esta cita, del cuarto cuestionario, destaca el papel significativo de las conexiones personales en el bienestar emocional de los residentes.

Finalmente, en cuanto a la perspectiva sobre el futuro, una residente expresó en el Cuestionario 5: "Miro hacia el futuro con gratitud. Agradezco cada día que tengo y estoy abierta a lo que venga." Esta declaración, proveniente del quinto cuestionario, refleja la importancia de mantener una actitud resiliente y optimista, incluso en circunstancias difíciles.

### **Apoyo Emocional y Vínculos Afectivos**

En el entorno de una casa hogar, el apoyo emocional y los vínculos afectivos entre las residentes y el personal son aspectos fundamentales que inciden directamente en su bienestar y en la percepción de su calidad de vida. La categoría de "Vínculo emocional fuerte" se enfoca en estas conexiones emocionales significativas que se establecen entre ellas o con los miembros del personal. Es esencial comprender cómo estas relaciones influyen en su bienestar emocional y cómo perciben su vida en la institución.

Estas conexiones emocionales pueden variar en su naturaleza y alcance, desde amistades profundas entre residentes hasta relaciones cercanas con el personal de la casa hogar. Por ejemplo, una residente del Cuestionario 1 mencionó: "Experimenté un fuerte vínculo emocional con otra residente durante un momento difícil. Nos apoyamos mutuamente, lo que tuvo un impacto positivo en mi bienestar emocional." Esta cita refleja cómo las relaciones entre residentes pueden convertirse en fuentes importantes de apoyo emocional en momentos de necesidad.

Además, estas conexiones pueden tener un impacto significativo en la percepción de la calidad de vida en la casa hogar. Algunas residentes pueden sentirse más felices y satisfechas con su estadía cuando tienen relaciones emocionales fuertes, mientras que otras pueden experimentar una sensación de soledad o desconexión si carecen de estos vínculos. Como mencionó una residente en el Cuestionario 3: "Aunque he tenido relaciones de amistad con otras residentes, no puedo evitar sentir un profundo deseo de tener la compañía de mi familia. La distancia entre mi familia y yo me causa tristeza."

En resumen, el análisis de los vínculos emocionales fuertes dentro de una casa hogar proporciona una visión importante sobre cómo estas relaciones contribuyen al bienestar emocional y la percepción de la calidad de vida de las residentes. Comprender la naturaleza y la influencia de estos vínculos es fundamental para mejorar el entorno emocional y promover una experiencia positiva en la institución.

### **Bienestar Emocional**

La satisfacción general de las residentes con su vida en la casa hogar es un aspecto fundamental que influye en su bienestar emocional y su percepción de la calidad de vida en el entorno residencial. Las instalaciones, la comida y el apoyo emocional recibido son elementos clave que contribuyen a esta satisfacción general.

Algunas residentes pueden sentirse más satisfechas si perciben que reciben un cuidado de calidad y se les brinda la atención y el apoyo necesarios para enfrentar los desafíos diarios. Sin embargo, como se observó en el Cuestionario 3, una residente expresó: "Aunque la institución proporciona cuidados adecuados, la satisfacción general se ve eclipsada por la tristeza que en mi hogar me brindaba de manera constante." Esta declaración resalta cómo la satisfacción general puede verse afectada por factores emocionales y personales más allá de los aspectos tangibles de la vida en la casa hogar.

Los sentimientos de soledad son una experiencia común entre las residentes de la casa hogar, especialmente cuando extrañan la presencia de sus familias o enfrentan conflictos interpersonales. Estos sentimientos pueden surgir en momentos de reflexión sobre la vida pasada o cuando se enfrentan a situaciones estresantes o desafiantes en el entorno residencial. Sin embargo, como se mencionó en el Cuestionario 2, una residente señaló: "La soledad a veces se siente abrumadora, especialmente cuando reflexiono sobre la vida."

Sin embargo, participar en actividades que me ponen a diario y recibir visitas de mis seres queridos alivia estos sentimientos." Esta declaración destaca cómo la participación en actividades y el contacto con seres queridos pueden ser estrategias efectivas para hacer frente a la soledad y mejorar el bienestar emocional de las residentes.

La participación en actividades y programas ofrecidos por la casa hogar juega un papel importante en el bienestar emocional de las residentes. Estas actividades proporcionan oportunidades para el entretenimiento, la socialización y el desarrollo personal, lo que puede contribuir a una sensación de alegría, satisfacción y conexión con los demás. Como se observó en el Cuestionario 4, una residente expresó: "Participar en actividades y tomar las manualidades me da alegría. Aprecio la diversidad de opciones que ofrecen cada uno de los grupos que hacen sus actividades en casa hogar." Esta cita resalta cómo la participación



activa en actividades puede mejorar el bienestar emocional al proporcionar distracción y momentos de felicidad en la vida diaria de las residentes.

### **Perspectivas y Expectativas Futuras:**

Las expectativas sobre el futuro de las residentes en la casa hogar reflejan sus deseos y aspiraciones en términos de calidad de vida, atención y apoyo emocional. Algunas residentes pueden tener expectativas de continuar su vida en la casa hogar, destacando la importancia de mejoras en la privacidad, la diversidad de actividades y el apoyo emocional recibido. Como se mencionó en el Cuestionario 4, una residente expresó: "Miro hacia el futuro con gratitud. Agradezco cada día que tengo y estoy abierta a lo que venga. Mi enfoque está en disfrutar el presente y valorar las relaciones que he construido en la institución." Esta declaración resalta cómo algunas residentes tienen expectativas positivas sobre su futuro en la casa hogar, centrándose en aprovechar al máximo su vida actual y valorar las conexiones que han establecido.

Por otro lado, las residentes también pueden expresar incertidumbre sobre el futuro y anhelar una mayor conexión con sus familias. Como se observó en el Cuestionario 3, una residente expresó: "El futuro lo veo con incertidumbre, no me sé si podré adaptarme del todo con todo lo que he pasado pero sobre todo por que extraño mi vida que tenía afuera la casa hogar." Esta cita resalta cómo algunas residentes pueden sentirse inseguras acerca de su futuro en la casa hogar y desear una mayor conexión con sus seres queridos y su vida pasada fuera de la institución.

La categoría de aspectos no abordados ofrece una visión adicional de las necesidades y preocupaciones de las residentes que pueden no haber sido tratadas en los cuestionarios. Algunas residentes pueden sentir que ciertos temas o preocupaciones no fueron discutidos o abordados adecuadamente, lo que refleja áreas de atención potencial para mejorar la calidad de vida en la casa hogar. Como se mencionó en el Cuestionario 4, una residente expresó: "Quisiera expresar mi agradecimiento por el trabajo que hacen ustedes como estudiantes y del personal." Esta cita resalta cómo algunas residentes pueden sentir la necesidad de reconocer y expresar su aprecio por el trabajo realizado por el personal y otros miembros de la comunidad de la casa hogar, destacando la importancia de la empatía y el reconocimiento en el entorno residencial.

### **Análisis temático**

El análisis de los datos cualitativos recopilados de los cuestionarios revela una compleja red de relaciones sociales y vínculos afectivos entre las residentes de la casa hogar. Se observa una variedad de experiencias en cuanto a las relaciones entre ellas, algunas describen vínculos familiares y de apoyo mutuo, mientras que otras mencionan conflictos debido a diferencias de personalidad.

Estas relaciones, tanto entre las residentes como con el personal, se consideran esenciales para el sentido de pertenencia y el bienestar emocional en la casa hogar, especialmente dada la convivencia diaria con un gran número de personas. Además, las conexiones emocionales fuertes, tanto con otras residentes como con el personal, tienen un impacto directo en el bienestar emocional de las residentes, generando sentimientos de felicidad y apoyo.

En términos de bienestar emocional, se evidencia una variedad de percepciones y experiencias. La satisfacción general de las residentes varía y está influenciada por diversos factores, como la calidad del cuidado, las relaciones sociales y las actividades ofrecidas en la casa hogar. Si bien algunas residentes valoran positivamente la calidad de vida que experimentan en la institución, otras enfrentan desafíos emocionales, como la soledad, especialmente cuando extrañan a sus familias o experimentan conflictos con otros residentes.

Sin embargo, participar en actividades y talleres ofrecidos en la casa hogar se destaca como una fuente de distracción y alivio, contribuyendo significativamente al bienestar emocional de las residentes al brindarles momentos de felicidad y conexión.

Además, las perspectivas y expectativas futuras de las residentes reflejan sus deseos de continuar su vida en la casa hogar con mejoras en varios aspectos. Mientras algunas esperan mantenerse en el ambiente de la institución, expresan el deseo de mejoras en términos de privacidad, diversidad de actividades y apoyo emocional.

Destacan la importancia de la empatía y comprensión por parte del personal, así como la resolución efectiva de conflictos, para crear un ambiente más armonioso y satisfactorio en la casa hogar. Estas expectativas reflejan la complejidad de las experiencias y necesidades de las residentes, así como la importancia de abordar de manera integral el apego y bienestar en este contexto institucional.

#### Interpretación de resultados

La interpretación de los resultados revela la importancia de las relaciones sociales y los vínculos afectivos en el bienestar emocional de las adultas mayores institucionalizadas en la casa hogar. Las experiencias compartidas muestran una gama de dinámicas sociales, desde relaciones de apoyo mutuo hasta conflictos interpersonales, lo que destaca la complejidad de la convivencia en este entorno. Además, se observa que las conexiones emocionales fuertes, tanto con otras residentes como con el personal, desempeñan un papel significativo en el apoyo emocional y la satisfacción general de las residentes.

En términos de bienestar emocional, se identifica una dualidad de experiencias, donde algunas residentes disfrutan de una buena calidad de vida en la institución, mientras que otras enfrentan desafíos emocionales, como la soledad y la insatisfacción. Sin embargo, las actividades y programas ofrecidos en la casa hogar se destacan como recursos importantes para proporcionar distracción y momentos de conexión, lo que sugiere su papel crucial en el fomento del bienestar emocional de las residentes.

Las expectativas y perspectivas futuras de las residentes reflejan un deseo compartido de mejorar varios aspectos de su vida en la casa hogar, desde la calidad del cuidado hasta la diversidad de actividades ofrecidas. Estas expectativas resaltan la importancia de abordar las necesidades individuales de las residentes y mejorar la calidad de vida en la institución a través de un enfoque centrado en el apoyo emocional, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.

En resumen, la interpretación de los resultados subraya la importancia de promover relaciones sociales positivas, apoyar los vínculos afectivos y abordar las necesidades individuales de las adultas mayores institucionalizadas para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida en la casa hogar. Estos hallazgos ofrecen insights significativos para informar programas de intervención y políticas de atención centradas en el apego y el bienestar en este contexto específico.

Es crucial analizar detalladamente a cada una de las residentes encuestadas debido a la diversidad de experiencias, personalidades y necesidades que presentan. Cada individuo tiene una historia única, un conjunto específico de circunstancias y una forma particular de percibir su entorno y relaciones interpersonales. Al comprender a fondo las respuestas de cada residente, podemos obtener una visión más completa y enriquecedora de cómo el apego y el bienestar emocional se entrelazan en el contexto de la tercera edad y la vida en una casa hogar.

Esta comprensión nos permite identificar patrones comunes, así como diferencias significativas, que pueden informar sobre las intervenciones y estrategias más efectivas para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de todos los residentes. Además, al tener en cuenta las características individuales de cada participante, podemos garantizar que las recomendaciones y acciones propuestas sean inclusivas y sensibles a las necesidades y preferencias de cada persona, promoviendo así un enfoque de atención más personalizado y centrado en el individuo.

#### Cuestionario 1:

La primera residente se caracteriza por mantener relaciones variadas con otros residentes, algunas como familia y otras más conflictivas debido a la diversidad de personalidades. Ha desarrollado lazos emocionales con algunos miembros del personal, lo que contribuye a su bienestar emocional. Aprecia las actividades recreativas y talleres que ofrece la casa hogar, ya que son una distracción positiva para ella. Visualiza su futuro en la institución con la esperanza de más mejoras en la privacidad y la diversidad de actividades.

#### Cuestionario 2:

La segunda residente ha construido relaciones tanto positivas como negativas con otros residentes a lo largo de los años. Valora la compañía y el apoyo de sus compañeros, así como la atención del personal. A pesar de la distancia de su familia, encuentra consuelo en las conexiones emocionales fuertes que ha desarrollado en la institución. Participa en actividades recreativas para aliviar la soledad y disfruta de momentos serenos con sus compañeros.

#### Cuestionario 3:

La tercera residente experimenta un profundo anhelo por la presencia de su familia y lucha contra la soledad en la casa hogar. Aunque reconoce la importancia de las relaciones afectivas en la institución, no se siente completamente cómoda en este entorno. Su satisfacción general se ve eclipsada por la tristeza y la nostalgia por su vida anterior fuera de la institución.

#### Cuestionario 4:

La cuarta residente ha construido fuertes amistades con otros residentes y aprecia la atención y el cuidado del personal. Disfruta de las actividades recreativas y talleres ofrecidos en la institución, lo que contribuye a su bienestar emocional. Mira hacia el futuro con gratitud y está abierta a lo que venga, valorando las relaciones que ha construido en la casa hogar.

Cuestionario 5:

La quinta residente prefiere mantener un cierto grado de distancia emocional de otros residentes y del personal. Se muestra autosuficiente en términos emocionales y no busca apoyo emocional de otros. Participa en actividades principalmente como una forma de pasar el tiempo, sin sentir un fuerte apego emocional hacia ellas o hacia otros residentes. Su enfoque está en mantener su independencia emocional y seguir adelante de manera individual.

## **Discusión**

La investigación sobre el apego y el bienestar de las adultas mayores institucionalizadas en una casa hogar en la Ciudad de México revela una serie de hallazgos significativos que tienen implicaciones importantes para la atención y el cuidado de este grupo demográfico.

En primer lugar, la calidad de las relaciones sociales y los vínculos afectivos emergen como factores fundamentales que influyen en el bienestar emocional de las residentes. Se observa una diversidad de experiencias en cuanto a las relaciones entre las residentes y el personal, que van desde relaciones de apoyo mutuo y vínculos emocionales fuertes hasta conflictos interpersonales. Estos hallazgos sugieren la necesidad de fomentar un ambiente de convivencia positivo que promueva relaciones sociales saludables y apoyo emocional entre las residentes y con el personal de la institución.

Además, la importancia de las actividades y programas ofrecidos en la casa hogar en el apoyo al bienestar emocional se destaca como un hallazgo significativo. Aunque algunas residentes disfrutaban de la participación en estas actividades como una fuente de distracción y conexión, otras pueden enfrentar desafíos emocionales como la soledad y la insatisfacción. Por lo tanto, es crucial diseñar programas que sean inclusivos y adaptables a las necesidades individuales de las residentes, proporcionando opciones variadas que promuevan el compromiso y la satisfacción.

Las expectativas y perspectivas futuras de las residentes también ofrecen información valiosa para mejorar la calidad de vida en la casa hogar. Las residentes expresan el deseo de mejoras en varios aspectos, como la privacidad, la diversidad de actividades y el apoyo emocional. Estos hallazgos subrayan la importancia de una atención centrada en la persona que aborde las necesidades individuales y promueva un ambiente acogedor y enriquecedor para todas las residentes.

En conclusión, este estudio resalta la complejidad de las experiencias y necesidades de las adultas mayores institucionalizadas en la casa hogar y ofrece insights significativos para informar políticas y prácticas de atención centradas en el apego y el bienestar emocional.

Es fundamental continuar investigando y desarrollando intervenciones que promuevan relaciones sociales positivas, apoyo emocional y actividades significativas para mejorar la calidad de vida de este grupo vulnerable.

## **Conclusión**

En conclusión, este estudio sobre el apego y el bienestar de las adultas mayores institucionalizadas en una casa hogar en la Ciudad de México proporciona una visión profunda y matizada de las experiencias y necesidades de este grupo demográfico. A través del análisis de los cuestionarios, se ha identificado la importancia crítica de las relaciones sociales y los vínculos afectivos en el bienestar emocional de las residentes. Se observa una diversidad de experiencias en cuanto a las relaciones entre las residentes y con el personal, desde relaciones de apoyo mutuo y vínculos emocionales fuertes hasta conflictos interpersonales.

Además, se destaca el papel crucial de las actividades y programas ofrecidos en la casa hogar en el apoyo al bienestar emocional de las residentes. Aunque algunas disfrutaban de la participación en estas actividades como una fuente de distracción y conexión, otras pueden enfrentar desafíos emocionales como la soledad y la insatisfacción. Por lo tanto, es fundamental diseñar programas inclusivos y adaptables que promuevan el compromiso y la satisfacción de todas las residentes.

Las expectativas y perspectivas futuras expresadas por las residentes subrayan la necesidad de mejoras en varios aspectos, incluida la privacidad, la diversidad de actividades y el apoyo emocional. Estos hallazgos resaltan la importancia de una atención centrada en la persona que aborde las necesidades individuales y promueva un ambiente acogedor y enriquecedor para todas las residentes.

En resumen, este estudio proporciona una base sólida para el diseño e implementación de intervenciones y políticas de atención que promuevan relaciones sociales positivas, apoyo emocional y actividades significativas para mejorar la calidad de vida de las adultas mayores institucionalizadas en la casa hogar. Es fundamental seguir investigando y desarrollando estrategias efectivas para satisfacer las necesidades emocionales y sociales de este grupo vulnerable, garantizando así un ambiente de cuidado compasivo y enriquecedor en la casa hogar.

## **Recomendaciones**

Para finalizar el proyecto sobre apego y bienestar en la tercera edad en una casa de retiro en la Ciudad de México, es importante considerar una serie de recomendaciones que aborden las diversas problemáticas identificadas y reconozcan la individualidad en las experiencias de los adultos mayores:

1. Promoción de intervenciones centradas en la persona: Reconociendo que el bienestar y el apego son experiencias altamente individuales, se recomienda desarrollar intervenciones y programas de cuidado que estén adaptados a las necesidades específicas de cada residente. Esto implica una atención personalizada

que tome en cuenta las preferencias, historias de vida, y relaciones afectivas de cada individuo.

2. Fomento de la autonomía y la autodeterminación: Para mejorar el bienestar de los adultos mayores, es esencial promover su autonomía y capacidad de tomar decisiones sobre su propia vida. Esto puede incluir la participación activa en la toma de decisiones relacionadas con su cuidado, actividades recreativas y aspectos cotidianos de la vida en la casa de retiro.
3. Fortalecimiento de las relaciones interpersonales: Reconociendo el papel crucial que juegan las relaciones de apego en el bienestar emocional, se deben implementar estrategias para fomentar y fortalecer las conexiones sociales entre los residentes, así como promover la participación en actividades grupales y comunitarias que faciliten la construcción de relaciones significativas.
4. Formación y sensibilización del personal de cuidado: Es fundamental proporcionar formación y sensibilización al personal de la casa de retiro sobre la importancia del apego y el bienestar en la tercera edad. Esto puede incluir capacitación en técnicas de comunicación empática, habilidades para la resolución de conflictos y la promoción de un ambiente acogedor y afectuoso.
5. Implementación de programas de apoyo emocional: Dada la susceptibilidad de los adultos mayores a experimentar sentimientos de soledad, ansiedad o depresión, se recomienda implementar programas de apoyo emocional que brinden espacios seguros para la expresión de emociones, el apoyo mutuo entre residentes y el acceso a servicios de asesoramiento psicológico si es necesario.
6. Evaluación periódica del bienestar y el apego: Se sugiere realizar evaluaciones periódicas del bienestar y el apego de los residentes para identificar posibles cambios en sus necesidades emocionales y ajustar los programas de cuidado en consecuencia. Esto puede incluir el uso de escalas de evaluación del bienestar subjetivo, así como la observación directa de las interacciones sociales y emocionales.
7. Fomento de la participación familiar: En aquellos casos donde sea posible, se recomienda fomentar la participación y el contacto con familiares y seres queridos de los residentes como una forma de mantener y fortalecer los lazos afectivos y sociales fuera del entorno de la casa de retiro.

Al implementar estas recomendaciones, se espera mejorar significativamente la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores institucionalizados en la Casa de Retiro, reconociendo la diversidad y singularidad de sus experiencias individuales. Además, se promoverá un ambiente de cuidado más humano, afectuoso y centrado en las necesidades de cada residente.

## Referencias

- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49–67.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model. *Journal of Gerontology*, 42(5), 519–527.

- Attachment in Adulthood: Recent Developments, Emerging Debates, and Future Directions R. Chris Fraley Annual Review of Psychology 2019 70:1, 401-422
- Bookwala J. The role of marital quality in physical health during the mature years. J Aging Health. 2005 Feb;17(1):85-104. doi: 10.1177/0898264304272794. PMID: 15601785.
- BOWLBY, J. (1969), Attachment and Loss. Volumen 1: Attachment. Londres: Hogarth Press. Nueva York: Basic Books. Harmondsworth: Penguin Books (1971).
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(1), 1–43.
- Lang, F. R., & Schütze, Y. (2002). Adult children's supportive behaviors and older parents' subjective well-being: A developmental perspective on intergenerational relationships. Journal of Social Issues, 58(4), 661–680. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00283>
- Lichtenberg, J. (1989). Psychoanalysis and Motivation. Hillsdale, NJ, Estados Unidos: The Analytic Press
- Pinquart M, Sörensen S. Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. Psychol Aging. 2000 Jun;15(2):187-224. doi: 10.1037//0882-7974.15.2.187. PMID: 10879576.
- Psise: Servicio de Psicología Clínica del Desarrollo. Unidad de Observación y Diagnóstico Funcional. (2021, 25 agosto). La teoría del apego: Aportaciones de Bowlby, Ainsworth & Main - PSISE. PSISE. <https://psisemadrid.org/teoria-del-apego/>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719- 727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Silverstein, M., & Bengtson, V. L. (1997). Intergenerational solidarity and the structure of adult child-parent relationships in American families. American Journal of Sociology, 103(2), 429–460.
- Yárnoz-Yaben, S., & Comino, P. (2011). EVALUACIÓN DEL APEGO ADULTO: ANÁLISIS DE LA CONVERGENCIA ENTRE DIFERENTES INSTRUMENTOS.. Acción Psicológica, 8(2), 67-85.

## Anexos

Respuestas a los cuestionarios

Cuestionario 1

Apego:

1. Relaciones con otros residentes: Las relaciones con otros residentes son variadas. Algunos son como familia, compartimos vivencias y convivimos sin más. Sin embargo, también hay ocasiones que chocan las personas, ya que cada persona tiene su personalidad.
2. Relación con el personal: Sí, he desarrollado lazos con algunos miembros del personal, sobre todo de los chicos que vienen a hacer sus prácticas y me tratan bien. Estas relaciones influyen en mi día a día, me hacen sentir bien y en confianza, proporcionan un respaldo emocional.

3. Vínculo emocional fuerte: Experimenté un fuerte vínculo emocional con otra residente durante un momento difícil. Nos apoyamos mutuamente, lo que tuvo un impacto positivo en mi bienestar emocional.

#### Bienestar Emocional:

1. Satisfacción general: Mi satisfacción general varía. La calidad de las instalaciones, la comida y el apoyo emocional contribuyen a mi satisfacción. La falta de privacidad y la rutina a veces generan insatisfacción.
2. Soledad: Los momentos de soledad suelen ocurrir cuando extraño a mi familia o cuando hay conflictos con otros residentes. Afronto estos sentimientos participando en talleres o actividades a las que asisto frecuentemente.
3. Actividades y programas: Las actividades y talleres ofrecidos son mis favoritos. Contribuyen significativamente a mi bienestar emocional, ya que me brindan distracción.

#### Integración de Apego y Bienestar:

1. Impacto en el bienestar emocional: Las relaciones afectivas influyen directamente en mi bienestar emocional. Las conexiones positivas generan felicidad y apoyo, mientras que los conflictos pueden afectar negativamente mi estado de ánimo.
2. Conexión específica: Una conexión con una compañera de la institución ha tenido un impacto notable en mi felicidad. Compartimos intereses similares y me gusta platicar con ella.
3. Relaciones sociales: Las relaciones sociales son necesarias cuando convives con una gran cantidad de personas a diario.

#### Perspectiva sobre el Futuro:

1. Expectativas futuras: Me imagino continuando mi vida en la casa hogar, pero me gustaría tener mejoras en la privacidad y la diversidad de actividades. Espero que haya más oportunidades para más talleres y actividades que me gustan realizar a diario. Me gustaría ver más apoyo emocional y actividades que fomenten la participación de todos. Además, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva podría contribuir a un ambiente más armonioso.
2. Aspectos no abordados: Quisiera destacar la importancia de la empatía y comprensión por parte del personal. A veces, pequeños gestos afectuosos marcan la diferencia en nuestra experiencia diaria.

#### Cuestionario 2

##### Apego:

1. Relaciones con otros residentes: A lo largo de los años, he desarrollado relaciones con otros residentes algunas buenas otras malas. La calidad de estas relaciones es llevadera; nos apoyamos mutuamente cuando lo necesitamos.



2. Relación con el personal: He llegado a apreciar al personal en general ya que convivo con ellos a diario. Su apoyo es importante, especialmente considerando mis problemas de salud.
3. Vínculo emocional fuerte: Durante el tiempo que he convivido con las demás residentes ha hecho que me exprese mejor con los vínculos emocionales fuertes siendo estos aún más significativos que antes.

#### Bienestar Emocional:

1. Satisfacción general: Mi satisfacción general está influenciada por la calidad del cuidado y la compañía. Aunque la salud puede variar, la atención afectuosa y las actividades adaptadas a nuestras necesidades contribuyen a mi satisfacción.
2. Soledad: La soledad a veces se siente abrumadora, especialmente cuando reflexiono sobre la vida. Sin embargo, participar en actividades que me ponen a diario y recibir visitas de mis seres queridos alivia estos sentimientos.
3. Actividades y programas: Las actividades y programas son una fuente de alegría. Aunque mi movilidad sea limitada, participar en actividades recreativas me brinda momentos de felicidad y conexión con las demás residentes.

#### Integración de Apego y Bienestar:

1. Impacto en el bienestar emocional: Las relaciones con las demás son fundamentales para mi bienestar.
2. Conexión específica: La conexión con otros residentes ha marcado mi felicidad. Compartir historias de vida y ser comprendida en mis desafíos ha fortalecido estos vínculos.
3. Relaciones sociales: Las relaciones sociales son esenciales para el sentido de pertenencia. En la casa hogar, la amistad y el apoyo mutuo entre residentes crean un ambiente agradable.

#### Perspectiva sobre el Futuro:

1. Expectativas futuras: Ante la realidad de mi salud y mi edad, quisiera imaginar mis últimos días aquí, un ambiente de cuidado compasivo y momentos serenos con aquellos que han llegado a ser como mi familia. Espero que la institución continúe adaptándose a las necesidades de los residentes mayores, brindando cuidado especializado y oportunidades para reflexionar sobre nuestras vidas.
2. Aspectos no abordados: Quisiera destacar la importancia de la comprensión y la paciencia por parte del personal. En esta etapa, pequeños gestos de ternura y respeto hacen una gran diferencia en nuestra calidad de vida.

#### Cuestionario 3

##### Apego:

1. Relaciones con otros residentes: Aunque he tenido relaciones de amistad con otras residentes, no puedo evitar sentir un profundo deseo de tener la compañía de mi

familia. La distancia entre mi familia y yo me causa tristeza, y a veces me encuentro recordando los momentos compartidos en casa.

2. Relación con el personal: Aunque el personal es amable y comprensivo, no hay comparación con el consuelo que brinda la presencia de mi propia familia. Aunque son importantes porque están encargados de muchas cosas de mi salud, no reemplazan la ausencia de mis seres queridos.
3. Vínculo emocional fuerte: A pesar de las conexiones emocionales fuertes con otros residentes, no me adapto del todo a personas con las que convivo a diario ya que no son mi familia ya que no es lo mismo a menudo me sumergen en tristeza.

#### Bienestar Emocional:

1. Satisfacción general: Aunque la institución proporciona cuidados adecuados, la satisfacción general se ve eclipsada por la tristeza que en mi hogar me brindaba de manera constante. Las comodidades de la casa hogar no reemplazan el amor que podía recibir en casa.
2. Soledad: Las actividades y programas que se realizan a diario, aunque agradables, no pueden llenar el vacío emocional que suelo sentir de vez en cuando. La soledad se vuelve presente en algunos sentidos.
3. Actividades y programas: Aunque participo en actividades, no me siento del todo feliz o no siento que esté en el lugar que quisiera estar.

#### Integración de Apego y Bienestar:

1. Impacto en el bienestar emocional: Las relaciones afectivas en la institución no son cosas que me guste estar vinculada. La tristeza influye de manera significativa en mi bienestar emocional, creando un peso constante en mi corazón.
2. Conexión específica: A pesar de las conexiones especiales con otros residentes, la tristeza puede persistir al no sentirme cómoda con las demás.
3. Relaciones sociales: Aunque las relaciones sociales son fundamentales, no eliminan la tristeza de vivir lejos de la familia.

#### Perspectiva sobre el Futuro:

1. Expectativas futuras: El futuro lo veo con incertidumbre, no me se si podré adaptarme del todo con todo lo que he pasado pero sobre todo por que extraño mi vida que tenía afuera la casa hogar. Anhele cambios que permitan una mayor conexión con mi familia. La posibilidad de reuniones más frecuentes o entornos que fomenten la presencia de familiares sería un consuelo en esta etapa difícil.
2. Aspectos no abordados: Quisiera subrayar que, aunque la casa hogar brinda cuidados, la tristeza de vivir sin la presencia diaria de mi familia es una realidad que nunca deja de pesar en mi corazón.

#### Cuestionario 4

##### Apego:

1. Relaciones con otros residentes: A lo largo de mi estancia en la casa hogar, he construido amistades con otras residentes. Aunque la familia suele estar lejos, la

compañía y apoyo de otras se han convertido en un regalo. Estoy agradecida por tener personas maravillosas a mi alrededor y de todo tipo.

2. Relación con el personal: El personal ha sido como una familia extendida para mí. Sus cuidados y amabilidad son razones para continuar con la vida.
3. Vínculo emocional fuerte: A pesar de la distancia física, he experimentado vínculos emocionales fuertes con otros residentes. La amistad y el apoyo que nos llegamos a ofrecer han llenado mi vida de momentos felices.

#### Bienestar Emocional:

1. Satisfacción general: Aprecio la calidad de vida que tengo en la institución, aunque me vi obligada hacer unos cambios pero prefiero seguir adelante. Los desafíos de mi salud están presentes, la atención dedicada y los talleres a los que asisto me han ayudado a mi bienestar general. Estoy agradecida por cada día que puedo disfrutar.
2. Soledad: La soledad puede llegar a sentirse pero por eso prefiero estar en actividades y me gusta porque veo las risas del personal en general.
3. Actividades y programas: Participar en actividades y tomar las manualidades me da alegría. Aprecio la diversidad de opciones que ofrecen cada uno de los grupos que hacen sus actividades en casa hogar. Cada día trae nuevas oportunidades para aprender y disfrutar, y estoy agradecida por ello.

#### Integración de Apego y Bienestar:

1. Impacto en el bienestar emocional: Las relaciones afectivas en la institución son importantes para mí. Aprecio cómo estas conexiones han enriquecido mi vida y contribuido positivamente a mi bienestar emocional.
2. Conexión específica: Cada conexión especial con otros residentes ha traído alegría a mi vida. Estoy agradecida por las experiencias compartidas que hemos construido.
3. Relaciones sociales: Las relaciones sociales aquí son fundamentales para mi sentido de pertenencia. Aprecio cada sonrisa, cada conversación y el ambiente cálido que se ha formado. La gratitud llena mi corazón.

#### Perspectiva sobre el Futuro:

1. Expectativas futuras: Miro hacia el futuro con gratitud. Agradezco cada día que tengo y estoy abierta a lo que venga. Mi enfoque está en disfrutar el presente y valorar las relaciones que he construido en la institución.
2. Aspectos no abordados: Quisiera expresar mi agradecimiento por el trabajo que hacen ustedes como estudiantes y del personal.

#### Cuestionario 5

##### Apego:

1. Relaciones con otros residentes: Nunca he sido tan apegada a las demás residentes, me llevaba más con el personal de la tarde pero después de la salida, las

relaciones con otros residentes siguen siendo superficiales. No veo la necesidad de andar siempre detrás de ellas o involucrarme emocionalmente con ellos. Prefiero mi propio espacio.

2. Relación con el personal: Aunque aprecio la profesionalidad del personal, la salida de quien solía hacerme más caso no ha afectado profundamente mi relación con el resto del personal.
3. Vínculo emocional fuerte: No me veo compartiendo emociones fuertes con otros residentes o el personal. La vida continúa, y así también lo hago yo.

#### Bienestar Emocional:

1. Satisfacción general: La satisfacción general se mantiene en términos prácticos. Aunque la tristeza existe, no dejo que afecte mi día a día. Sigo viendo televisión y participando en talleres cuando me place, pero sin demasiado entusiasmo.
2. Soledad: La soledad no es algo que me afecte de manera significativa. Puedo lidiar con ella de manera individual. No busco consuelo en las interacciones con otros residentes y prefiero enfrentar la soledad de manera independiente.
3. Actividades y programas: Participar en actividades es más una cuestión de ocupar el tiempo que de disfrute real. No me involucro emocionalmente en ellas. Es simplemente una rutina que sigo para pasar el tiempo.

#### Integración de Apego y Bienestar:

1. Impacto en el bienestar emocional: La partida de quien solía hablar más conmigo ha tenido su impacto, pero lo manejo internamente. No busco apoyo emocional de otros y no me veo compartiendo mi tristeza. Soy autosuficiente en ese sentido.
2. Conexión específica: La conexión con la persona que solía prestarme más atención fue apreciada, pero no creo necesario expresar abiertamente la tristeza que siento. Prefiero mantener esas emociones para mí misma.
3. Relaciones sociales: Mi interacción con otros residentes y el personal sigue siendo superficial. No veo necesidad de profundizar en relaciones personales. Prefiero mi propia compañía.

#### Perspectiva sobre el Futuro:

1. Expectativas futuras: En cuanto al futuro, no tengo expectativas emocionales. Seguiré mi rutina diaria, manteniendo una distancia emocional deliberada de las interacciones significativas con los demás. No busco cambios significativos en mi situación actual.
2. Aspectos no abordados: No veo necesario abordar más aspectos de mi situación actual. Prefiero centrarme en mi propia independencia emocional y seguir adelante de manera individual.