

“EMPECÉ A VENIR AQUÍ Y REVIVÍ, VOLVÍ A LA VIDA”. EL PAPEL DE LOS CENTROS COMUNITARIOS PARA PERSONAS MAYORES EN SU PERCEPCIÓN DE SOLEDAD

Sagrario Garay Villegas *
Miguel Calderón Chelius **

(Recibido: octubre 2025 / Aceptado: noviembre 2025)

Resumen

Los cambios demográficos en nuestro país se han traducido en un mayor número de personas adultas mayores, lo anterior trae consigo diversas implicaciones, tanto a en los servicios como en la infraestructura que atiendan las necesidades de este grupo poblacional; pero también en las formas de relacionarse con los demás. En general, sus relaciones cambian dado que existen elementos como el retiro del trabajo, la ausencia de los/as hijos/as en el hogar, la viudez, las limitaciones para realizar sus actividades diarias, entre otras; todo ello puede ir acompañado de sentimientos de soledad que pueden cambiar cuando tienen acercamiento con otras personas. En este trabajo nuestro objetivo es analizar el papel que tienen los centros comunitarios para personas mayores en su percepción de soledad.

Palabras clave: Personas mayores, centros comunitarios, soledad, apoyo social

Clasificación JEL: J14

* Universidad Autónoma de Nuevo León. correo: sgarayv@gmail.com

** Universidad Iberoamericana Puebla correo: mcalderon.chelius@gmail.com

"I STARTED COMING HERE AND CAME BACK TO LIFE." THE ROLE OF COMMUNITY CENTERS FOR SENIORS IN THEIR PERCEPTION OF LONELINESS

Abstract

Demographic changes in our country have resulted in a greater number of older adults, which brings with it various implications, both in the services and in the infrastructure that meet the needs of this population group; but also, in the ways of relating to others. In general, their relationships change since there are elements such as retirement from work, the absence of children at home, widowhood, limitations in carrying out their daily activities, among others; all this can be accompanied by feelings of loneliness that can change when they are close to other people. In this paper our objective is to analyze the role that community centers for the elderly have in their perception of loneliness.

Keywords: older people, community centers, loneliness, social support

JEL Classification: J14

1. Introducción

En México cada vez tenemos una mayor cantidad de personas adultas mayores, la cual irá creciendo en los próximos años. A diferencia de otros países latinoamericanos con altos niveles de envejecimiento, a los que les llevó más de cuatro décadas llegar a tener altos porcentajes de personas mayores, en México este proceso se dio en menos de tres décadas. Actualmente, el porcentaje de personas de 65 años y más representa el 8.8% de la población total en México. Según el Consejo Nacional de Población (CONAPO), este aumentará a 18.2% en el año 2050. Lo que implica que una de cada cinco personas en el país tendrá 65 o más años.

El panorama que enfrentan actualmente las personas mayores no es muy alentador, pues una gran parte continúa trabajando (33.6%) para obtener un ingreso. Asimismo, sus condiciones de salud pueden presentar algún deterioro que hacen que necesiten atención médica, pero también apoyos para cuidados. Una de las principales fuentes de apoyo para las personas adultas mayores es la familia, dado que se encargan de proporcionar apoyos materiales y no materiales a su familiar. Si bien la familia, las hijas e hijos, así como la pareja, son los principales encargados de ayudar a sus padres, madres o esposas/os, también pueden contar con una red de apoyo más amplia integrada por amigos/as, vecinos/as y miembros de una comunidad. Un aspecto que ha sido poco explorado es la red de apoyo comunitaria que se puede generar cuando se acude a actividades en las casas de día para adultos mayores, comedores comunitarios u otro tipo de grupo que reúne a las personas para llevar a cabo actividades. Algunas investigaciones han señalado el sentido de pertenencia que les genera a las personas mayores participar en una asociación y los lazos de amistad que se generan en los centros comunitarios.

En este contexto, este artículo busca analizar el papel de la participación en centros comunitarios o casas para jubilados a las personas adultas mayores en su percepción de soledad.

2. Redes de apoyo y soledad social

Al igual que el cambio en la proporción de personas adultas mayores, la estructura en los hogares también se ha modificado, si bien los principales arreglos familiares que predominan son los nucleares y ampliados, cada vez se tienen más hogares con personas adultas mayores viviendo solas, esto no significa que todas las personas que viven solas experimenten sentimientos de soledad y viceversa, algunos estudios han mostrado que la red de apoyo es diferencial de acuerdo al tipo de hogar de residencia: las personas que viven solas tienen una menor red de apoyo en comparación con quienes se encuentran en otros tipos de hogar. A su vez, las personas mayores que reciben más apoyo son aquellas que residen en hogares extensos (85%) y las que menos reciben apoyos son quienes viven solas (63%).

Por otro lado, en la vejez se pueden modificar los vínculos afectivos y la forma de socializar que podrían traducirse en una soledad no deseada. Algunos enfoques señalan que la soledad tiene un componente subjetivo de carácter individual y otro social que va más allá del ámbito privado (Exposito y Noya, 2000). Weiss (1973) señala que existen dos tipos de soledad: la social y la emocional. La primera tiene que ver con la ausencia de una red de apoyo y la segunda se relaciona con el tipo y calidad de los vínculos que tienen las personas. Es decir, la soledad social puede sentirse porque la persona carece de relaciones con un grupo familiar o no familiar, o incluso se pueden sentir excluidos de la sociedad y estos les genera un sentimiento de soledad. En el caso de la soledad emocional, la persona puede tener relaciones y vínculos con otras personas familiares y no familiares, pero pueden sentir que no sienten cercanía con ellos, no les prestan atención o reciben malos tratos y esto les genera una sensación de soledad.

En general, se ha observado que ambas se relacionan estrechamente, y que no contar con una red de apoyo incrementa los sentimientos de soledad. Por ello, se ha considerado importante aproximarnos a la relación que tiene el participar en un grupo o red social en la percepción de soledad social de las personas mayores.

3. Métodos y materiales

En este documento se muestran los resultados de un grupo focal realizado en un centro para personas adultas mayores perteneciente al DIF en un municipio del área metropolitana de Monterrey. En dicho centro las personas adultas mayores realizan diversas actividades físicas y de juego, tales como tai-chi, yoga, canto, manualidades, juegos de dominó y lotería.

Las preguntas que se realizaron en el grupo focal se relacionaron con su trayectoria laboral y familiar, pero principalmente sobre las actividades que realizan en el centro comunitario y su percepción sobre los beneficios/ desventajas de asistir a este centro.

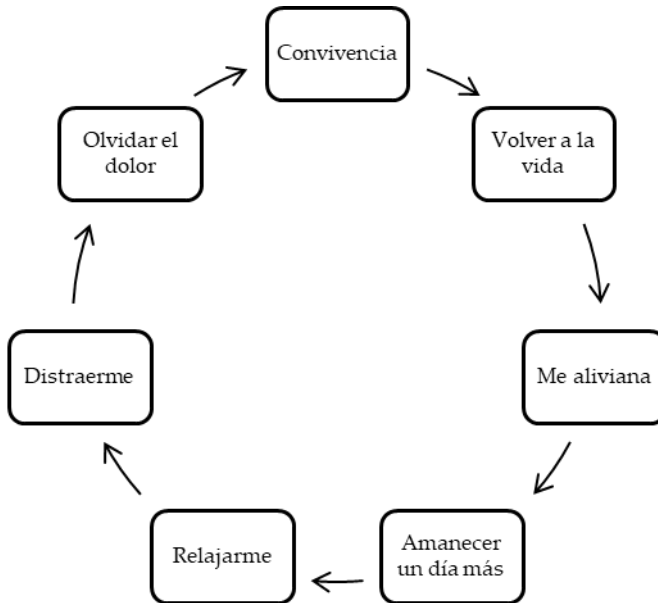
La información recabada se transcribió y a partir de ahí se seleccionaron los relatos que dan cuenta de su experiencia al acudir al centro comunitario. También se realizaron algunos esquemas de palabras y frases con aquellas que destacaron más en los diferentes testimonios.

4. Resultados

Entre los principales resultados que destacan al preguntarles a las personas de la casa para personas adultas mayores sobre si percibían cambios a partir de que su asistencia a dicho lugar, destacaron palabras que denotan el gusto que les da convivir con otras personas, relajarse, distraerse, e incluso olvidarse de sus malestares físicos.

Figura 1.

Palabras que destacaron en los testimonios de las personas mayores sobre su asistencia al centro comunitario



Nota: elaboración propia con información recabada

A su vez, en los testimonios que nos mencionaron, se encuentra una necesidad de contar vínculos más allá de la familia, como las compañeras o compañeros. Esto también les genera sentido de pertenencia a una comunidad, pues cabe señalar que dicho centro está enfocado a realizar actividades para personas mayores, por lo que les es más fácil tener puntos en común dado el ciclo de vida en el que se encuentran la mayoría, además de que pertenecen a contextos relativamente similares. Por ejemplo, hay quienes comparten la sensación de soledad en el hogar porque los/as hijos/as no están, ya que salen a trabajar; o bien, quienes están viudas y se sienten solas al quedarse en su casa; lo mismo ocurre también con parejas solas que ven en el centro comunitario un espacio de convivencia con otros hombres y mujeres con los que lo-

gran entablar conversaciones o simplemente participar en actividades que les permiten interactuar (Tabla 1).

Esto último es interesante, ya que suele pensarse que quienes viven en pareja o con los/as hijos/as tienen una red de apoyo que los hace menos propensos a sentirse solos, sin embargo, esto no necesariamente es así, ya que pueden experimentar soledad cuando nadie está con ellos o aún estando la familia presente pueden no tener interacción con sus familiares.

En otros casos, la interacción con otros y las actividades que realizan les permiten olvidarse de sus enfermedades y dolores. Una parte tiene que ver con las actividades de acondicionamiento que les mejora su condición de salud física, pero otra se asocia con su convivencia, hay quienes relatan sentirse menos deprimidas a partir de que acuden a dicho centro (Tabla 1).

Tabla 1.

Casa club del DIF. Beneficios que perciben las personas mayores al acudir al centro comunitario

“Sí, bastante, porque como quiera que sea yo me la paso todo el día aquí. Me voy hasta las 5 y convivo mucho con todo el mundo”.

“Pues sí, fíjese que me ha ayudado bastante, y más que convivir con todas mis compañeras y amanecer un día más. Estar aquí”.

“Tengo osteoartritis, pero lo supero viniendo para acá. No me acuerdo qué me duele la pierna, como quiera traigo mi bastón y todo, pero no. Gracias a Dios he superado un poquito más”.

“He sentido mucho cambio porque, como le digo, ya no me siento tan mal de la alta presión, vengo a relajarme, a distraerme, a convivir, y más que nada a hacer ejercicio”.

“Emocionalmente, bastante. Porque dice mi esposo: nomás venimos a la casa, no estamos allá, allá estás bien. Y sí, aquí estamos bien a gusto. Nomás termina la hora de acá y todavía nos esperamos a comer, pero terminamos siempre muy a gusto”.

“Yo tengo de venir aquí cuatro meses. Yo vine porque un especialista me dijo que buscara la terapia de tai-chi, por mi problema. Yo tengo problema de columna. Entonces, aparte de eso, como falleció mi esposo, la psicóloga me dijo que buscara una terapia. Estar en la casa encerrada...pues ahí están todos los recuerdos y necesitaba convivir con más gente. Ella me dijo: usted ya cumplió con su matrimonio, ahora va a vivir su vida usted porque no sabe cuántos años va a vivir. Entonces por eso, es que, estoy en el tai-chi. Y a veces que me quedo acá, tu no sientes los años que me quedan, (inaudible) para sacar el estrés. Como los borrachos que están sacando el ‘fua’”.

“Me dedico al hogar, tengo aquí como 10 años de estar viniendo. Se siente uno muy a gusto aquí, porque viene a convivir todavía con las personas. Inclusive no quería venir, pero dice mi esposo: ¿para qué nos quedamos en la casa, aburridos? ¡Vamos! Y sí, aquí en la clase que tomamos, a las 12 la clase de canto. Y a veces también entro a la activación física, cuando alcanzo a llegar. Pero sí, estoy muy a gusto de estar aquí. También se viene mi esposo y así me siento más a gusto...aquí. Los dos vivimos solos en la casa, ya los hijos casados, los nietos también en sus casas, entonces no hay

“Bastante, porque vine, cuando yo llegué ya se me había pasado la depresión. Pero estuve muy mala de depresión y pues gracias a Panchita que ella nos ayudó bastante y pues nos hace mucho caso y de ella no tenemos nada que decir, pero yo estoy muy

“Yo me siento muy bien de salud, porque antes vivía enferma porque estaba encerrada, mis hijos no me visitaban. Pero desde que ando aquí me siento más activa, como quien dice: Ya valgo. Porque solo como que estaba guardada. Luego mis hijos se casaron y se fueron y ya no me visitaron. Empecé a venir aquí y reviví, volví a la vida. La convivencia me reactivó y los ejercicios que nos dan. No, la verdad es que nos

“Bastante, aunque no nos den nada, pero aquí venimos y volvemos a la vida con la

“Sí, yo en mi vida estuve padeciendo mucho de presión, entonces vine a dar aquí. Mi hijo, porque nomás tengo uno, me dijo y me trajo. Yo no quería venir porque no conocía a nadie, pero ahora ya. Me siento a gusto porque convivo con todas”.

“En lo físico, porque las actividades en la casa, nada más el quehacer y aquí uno viene a moverse. Yo nunca había jugado, ni de chica ni de nada, y aquí uno viene a jugar. Le digo que después de vejez, está muy buena. Eso, como quiera, ha contado

“Lo que más me gusta es el vicio (refiriéndose a jugar la lotería). Lo demás no, no me digan de las actividades porque no puedo. No pude. Canto no, tai-chi, no, yoga no. Nada de eso. Y me la paso bien. En la casa no porque estoy sola, nada más está mi hijo y yo, y él se va a trabajar y todo el día sola. Y si se va de noche, estoy sola más tiempo. Me dice la doctora que no debo de estar sola y a la primera que tiene no debe. Pero ¿con quién estoy? Tengo hijos y nietos, y todos, pero cada uno tiene sus problemas, sus casas y sus hogares y no van a dejar de ir a trabajar para estar conmigo. Eso no lo entienden ellos. Quieren que uno esté con alguien”.

“Sí, por la convivencia, es lo que me ayuda, me aliviana. El sábado y domingo que no hay Casa Club, uy, me muero. Me pongo histérica, nerviosa. Como yo trabajé 15 años no puedo estar encerrada, mi mente es estar, como dicen, como pata de perro. Me subía en camiones y le daba la vuelta hasta que se regresaba, pero mi hijo ya no me deja subir a los camiones porque dice que me puedo caer o lastimar o algo”.

Nota: elaboración propia con información recabada.

5. Discusión

En algunos estudios relacionados con la soledad de las personas mayores se ha encontrado que dicha condición se asocia con el estado conyugal, la edad, y con la salud física y emocional (Sequeira, 2011). Pero también los aspectos sociales juegan un papel importante en la sensación de soledad, por ejemplo, tener ciertos roles sociales como seguir trabajando, ser jubilado, tener una red social de apoyo, el apoyo familiar y realizar actividades recreativas. En este estudio hemos encontrado que las activida-

des recreativas y el uso del tiempo libre, así como la convivencia con otras personas de su mismo rango de edad, evita la percepción de soledad, misma que puede cambiar cuando llegan a sus hogares.

En la visita al centro comunitario, es importante mencionar que, aunque en el grupo focal participaron hombres y mujeres, la mayoría de los hombres que acudían a dicho lugar interactuaban con otros hombres y básicamente era para jugar dominó. En cambio, las mujeres participaban en juegos, pero sobre todo en las clases de activación física y canto, además convivían de forma más cercana con otras mujeres.

Aunque hay estudios que indican que la soledad es mayor y más intensa en las mujeres adultas mayores, también es cierto que son las que suelen participar en mayor medida en actividades de los grupos de la comunidad y centros para personas mayores, lo cual en parte se explica porque muchas de ellas dedicaron gran parte de su vida al trabajo doméstico y reproductivo, por lo que una vez que se encuentran en una etapa de nido vacío, se insertan en actividades que les proporcionan identidad propia y tiempo para ellas.

6. Conclusión

Los relatos de las personas mayores permiten dar cuenta de la importancia de las relaciones sociales con otros, pero sobre todo de la calidad de estas relaciones, es decir, no basta con ir a realizar actividades a un grupo, sino que este se convierte en un espacio donde pueden hablar con otros de sus problemas, dolencias, preocupaciones, entre otros. Frases como: “convivir con todas mis compañeras y amanecer un día más”; “vengo a relajarme, a distraerme, a convivir”; “volvemos a la vida con la convivencia”; “la convivencia, es lo que me ayuda, me alivia”, dan cuenta del bienestar que les genera la interacción con otros.

Lo anterior resulta de gran relevancia en una sociedad que cada vez envejece más y cuyas personas mayores suelen ser vistas como una carga, dependientes e improductivas, esto mismo hace que, muchas veces, sus propias familias no establezcan

relaciones más cercanas aún viviendo con ellos o visitándolos de forma frecuente. Si bien se debe de promover que las familias establezcan vínculos más estrechos y de respeto hacia las personas mayores; también hemos visto que estos se pueden fortalecer más allá de las familias, a través de la participación en grupos para mayores o actividades comunitarias, lo cual trae consigo grandes beneficios para la población adulta mayor.

El centro de actividades considerado en este estudio pertenece al DIF, institución que ha venido promoviendo las actividades para personas mayores; sin embargo, hace falta que se implementen mecanismos que permitan la participación de personas con movilidad reducida, es decir, aquellas a las que no les es fácil desplazarse de su hogar a los centros del DIF, sería importante que se ofreciera un transporte especial para trasladarlos hacia dichos centros, lo cual ampliaría la participación de las personas mayores y con ello su bienestar.

7. Referencias

- CEPAL. (2011). América Latina y el Caribe. Observatorio demográfico núm. 12: Envejecimiento poblacional. CEPAL.
- CONAPO. (2025). Proyecciones de la población de México y de las entidades federativas, 2016–2050. <https://www.gob.mx/conapo/acciones-y-programas/conciliacion-demografica-de-mexico-1950-2015-y-proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-y-de-las-entidades-federativas-2016-2050>
- Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE). (2024). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/>
- Expósito, F., & Noya, M. (2000). Percepción de la soledad. *Psicothema*, 12(4), 579–585.
- Garay, S., Monteiro, L., Carbajal, M., Bonilla, R., Maciel, C., & Martínez, F. (2021). Soledad social en personas mayores en hogares unipersonales: El caso de Duran-

go y Montevideo. En C. Arroyo (Coord.), *Las soledades en la vejez. Experiencias, significados y afrontamientos* (pp. 31–56). Universidad Juárez del Estado de Durango.

Garay, S., Montes de Oca, V., & Arroyo, C. (2020). Redes de apoyo en los hogares con personas adultas mayores en México. *Revista Latinoamericana de Población*, 14 (26), 70–88. <https://doi.org/10.31406/relap2020.v14.i1.n26>

Garay, S., Montes de Oca, V., & Mancinas, S. (2012). ¿Solidarios o dependientes? Una mirada a los apoyos otorgados y recibidos por parte de la población adulta mayor. En L. M. Gutiérrez Robledo & D. Kershenobich Stalnikowitz (Coords.), *Envejecimiento y salud: Una propuesta para un plan de acción* (pp. 153–162). Academia Nacional de Medicina de México, Academia Mexicana de Cirugía, Instituto de Geriátrica & UNAM.

Montes de Oca, V. (2005). *Redes comunitarias, género y envejecimiento*. Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.

Rubio, R. (2011). La influencia de la soledad en las formas de vida y convivencia de los mayores. En IMSERSO, *Libro blanco del envejecimiento activo* (pp. 534–571). IMSERSO. <https://imserso.es/espacio-mayores/envejecimiento-activo/libro-blanco-del-envejecimiento-activo/consulta-descarga-capitulos>

Sequeira, D. (2011). *La soledad en las personas mayores: Factores protectores y de riesgo. Evidencias empíricas en adultos mayores chilenos* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press. <https://psycnet.apa.org/record/1974-22306-000>