



## VOCES DEL TIEMPO: LECCIONES DE VIDA EN EL HOGAR DE ANCIANOS ALBERNIA



Marie Paz Soto Chaves\*

REFLEXIÓN

A lo largo de mi formación académica en Psicología en la Universidad de Costa Rica, he tenido la oportunidad de acercarme a diversas poblaciones con diferentes necesidades. Sin embargo, una de las experiencias más significativas de mi trayectoria académica ha sido mi trabajo comunitario universitario en el Hogar de Ancianos Albernia. Durante seis meses, tuve el privilegio de realizar talleres sobre salud en la tercera edad, un proceso que no solo amplió mi conocimiento sobre la psicología del envejecimiento, sino que también dejó en mí una profunda huella personal.

Desde el primer día en Albernia, fui consciente de la realidad de muchos adultos mayores en nuestro país. A pesar de los esfuerzos del personal y del cariño con el que los cuidaban, muchos residentes experimentaban sentimientos de soledad, abandono y tristeza. La población adulta mayor ha sido históricamente marginada, y en una sociedad que prioriza la productividad y la juventud,

sus necesidades emocionales y psicológicas suelen ser ignoradas.

Uno de los mayores desafíos fue ganarme la confianza de los residentes. Algunos se mostraban entusiastas y abiertos desde el inicio, mientras que otros eran más reservados, probablemente como una forma de autoprotección ante el constante cambio de personas que entraban y salían del hogar. Para mí, fue un proceso de aprendizaje sobre la importancia de la paciencia y la constancia en el establecimiento de vínculos significativos.



A lo largo de los talleres, abordamos temas como el autocuidado, la salud mental en la vejez, la importancia de la actividad física y la socialización. Desde una perspectiva teórica, sabía que la actividad física y la estimulación cognitiva son esenciales para mantener la calidad de vida en la tercera edad. Sin embargo, lo que realmente me impactó fue ver cómo pequeños cambios en la rutina de los adultos mayores podían generar grandes

\* Estudiante de grado en Psicología, Universidad de Costa Rica. Email. marie.soto@ucr.ac.cr



diferencias en su estado de ánimo y bienestar general.

Uno de los talleres más emotivos fue sobre la memoria autobiográfica. A través de dinámicas de conversación, los residentes compartieron historias de su juventud, sus familias y sus experiencias de vida. Fue increíble ver cómo, al hablar de su pasado, sus rostros se iluminaban con nostalgia y alegría. Esta experiencia me hizo reflexionar sobre la importancia de validar y reconocer las historias de vida de los adultos mayores como una forma de dignificar su existencia y reafirmar su identidad.

Más allá del aprendizaje académico, el trabajo comunitario en Albernia fue una experiencia profundamente humana. Me enseñó que el simple acto de escuchar con atención puede ser un regalo invaluable para alguien que se siente olvidado. También comprendí que el envejecimiento no es solo un proceso biológico, sino también social y psicológico. La forma en que la sociedad trata a sus adultos mayores dice mucho sobre sus valores y prioridades.

En varias ocasiones, sentí frustración e impotencia al ver las limitaciones que enfrentaban algunos residentes, ya sea por problemas de salud, falta de redes de apoyo o incluso por la burocracia que dificulta su acceso a mejores condiciones de vida. Esta experiencia reafirmó mi compromiso con la psicología comunitaria y la necesidad de seguir trabajando en la sensibilización sobre los derechos de las personas mayores.

Mi paso por el Hogar de Ancianos Albernia fue una experiencia transformadora que me permitió no solo aplicar mis conocimientos en psicología, sino también crecer como persona. Me ayudó a desarrollar una sensibilidad especial hacia la vejez y a reconocer la importancia de crear espacios donde los adultos mayores puedan sentirse escuchados, valorados y acompañados. En un mundo donde el envejecimiento es visto como una etapa de pérdida, debemos cambiar la narrativa y reconocer que también es un período de aprendizaje, crecimiento y plenitud.

Espero que mi experiencia motive a más estudiantes y profesionales a involucrarse con esta población y a trabajar por una sociedad más inclusiva y respetuosa con sus adultos mayores. El envejecimiento es un destino compartido, y la forma en que tratemos a nuestros adultos mayores hoy definirá el futuro que nos espera a todos y todas.