

1. Enfoques actuales del envejecimiento activo: una revisión sistemática del conocimiento psicológico



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.368.01>

SAÚL SÁNCHEZ LÓPEZ*

BLANCA SOPHYA ESPAÑA ESTRADA**

NATALIA ESTEFANÍA MIRANDA CÁZARES***

JESÚS DAVID RICO AGUIRRE****

Resumen

Introducción: el envejecimiento activo es una de las propuestas actuales más prometedoras para fomentar el crecimiento personal, la salud mental y la participación social de los adultos mayores, cuya población está en aumento en todo el mundo.

Objetivo: analizar el conjunto de la literatura de carácter psicológico, actual y disponible, a propósito del envejecimiento activo, categorizando sus aproximaciones teórico-metodológicas en enfoques claros y distintos.

Metodología: se llevó a cabo una revisión sistemática de las investigaciones publicadas desde 2013 usando la palabra clave “envejecimiento activo” en las bases de datos: Google académico, Scielo, PubMed, Redalyc y Dialnet. Como criterios de inclusión se aplicó el que fueran trabajos de carácter psicológico, publicados en inglés o español, en revistas indexadas y originarias de Latinoamérica, España o Estados Unidos.

Resultados principales: se conformó un corpus de 30 publicaciones divididas en tres tipos de enfoque, de acuerdo con su aproximación teóri-

* Doctor en Sociología, adscrito a la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra. ORCID: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0008-8747-4335>

** Estudiante de quinto semestre de la Licenciatura en Psicología Clínica de la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0487-9166>

*** Estudiante de quinto semestre de la Licenciatura en Psicología Clínica de la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1093-6130>

**** Estudiante de quinto semestre de la Licenciatura en Psicología Clínica de la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1722-0466>

co-metodológica: 1) psicológico, 2) psicoterapéutico y 3) neurocientífico. En conjunto, las intervenciones sobre envejecimiento activo muestran una tendencia a centrarse en la socialización a través de grupos de pares, la expresión emocional mediante el arte, y a combatir el deterioro cognitivo gracias a la implementación de ejercicios mentalmente estimulantes.

Discusión: tanto las investigaciones como las intervenciones actuales muestran un marcado sesgo en detrimento de los contextos rurales, prácticamente inexplorados. También falta investigación en torno a la dimensión religiosa del adulto mayor, siendo que la literatura en ciencias de la religión ha puesto de manifiesto cómo esta población es especialmente proclive a la religiosidad y el gran impacto psicosocial que esta llega a tener.

Consideraciones finales: el bienestar biopsicosocial del adulto mayor es de carácter multidimensional, por lo que tanto las investigaciones como las intervenciones terapéuticas deben ser necesariamente interdisciplinarias, atendiendo lo mismo a la salud mental, emocional, cerebral, social, e incluso existencial.

Palabras clave: *adulto mayor, envejecimiento activo, psicogerontología, revisión sistemática.*

Introducción

La visión tripartita de Kohli (1986) plantea que aprender, trabajar y descansar son actividades primarias representadas en tres etapas sucesivas de la vida humana, a saber, la niñez, la madurez y la vejez. La vejez se considera la etapa final de una vida plena, enfocada al descanso y al goce de los frutos cosechados a lo largo de años de trabajo, dedicación y esfuerzo. No obstante, en el imaginario social existe una serie de prejuicios y estereotipos negativos que asocian el envejecimiento con una fase decadencia, ya que, al hacerse mayor, la persona a menudo deja de formar parte de la fuerza laboral, por lo que —desde el punto de vista de la cultura industrial de Occidente— dejaría de ser “útil” a la sociedad.

A pesar de lo anterior, y contrario a la creencia más extendida, podríamos decir que los “viejos” son el futuro. En un meticuloso estudio realizado

por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) se visualiza un cambio demográfico significativo: se estima que para 2030 habrá más adultos mayores de 60 años que jóvenes menores de 15. En lo que respecta a América Latina y el Caribe, la región mantenía en 2020 un promedio de dos hijos por mujer y 13% de personas de 60 años o más, pero para 2030 se estima un descenso en la tasa de natalidad de hasta 1.8 hijos por mujer, mientras que la proporción de adultos mayores se elevará a 16.7%; un cambio que plantea sin duda grandes desafíos (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2023).

Si la población mayor está en constante aumento a nivel mundial, entonces se hace imperativo implementar medidas efectivas para garantizar su crecimiento personal, su inclusión comunitaria y participación social, más allá del ámbito estrictamente productivo. Una de las propuestas más prometedoras en este sentido es la del *envejecimiento activo*.

Marco teórico

De acuerdo con la OMS (2019), acerca del envejecimiento activo se trata de fomentar y mantener la capacidad de las personas para ser y hacer lo que ellas mismas consideren importante. Este concepto engloba, pues, acciones, medidas y programas encaminados a la mejora en la calidad de vida durante esta etapa vital, tanto en lo que se refiere a las capacidades físicas como cognitivas. También se busca identificar los problemas específicos que aquejan a esta población con el fin de realizar acciones de intervención, seguimiento y prevención pertinentes.

Su origen se remonta a la llamada teoría de la actividad de los años cincuenta (Havighurst, 1961), la cual indaga sobre la relación entre un estilo de vida saludable y la satisfacción con la vida en una edad avanzada. La OMS adoptó el término a finales de la década de 1990, explicando que el adjetivo *activo* se refería no solo a la habilidad física o a formar parte de la fuerza laboral, sino a la continua participación del adulto mayor en el conjunto de la vida social, política y cultural de su comunidad (OMS, 2020).

Vale la pena mencionar que a menudo se confunde el envejecimiento activo con envejecimiento “productivo”, noción definida en la cumbre de Den-

ver de 1997 y que busca la inclusión de los adultos mayores en el mercado laboral o en actividades socialmente productivas, mientras que el envejecimiento activo no tiene por objetivo que las personas mayores se sientan “productivas”, sino más bien realizadas a lo largo del proceso de envejecimiento. Esto mediante estrategias de activación física, estimulación mental, inserción en grupos sociales, así como una participación activa en asuntos públicos.

Apartado metodológico

Se realizó un análisis de tipo “revisión sistemática” sobre la literatura especializada en torno al envejecimiento activo, teniendo como eje la siguiente pregunta de investigación: ¿cuáles son las principales orientaciones de las investigaciones actuales de carácter psicológico acerca del envejecimiento activo?

La revisión sistemática es una metodología científica para sintetizar de manera clara y estructurada el conjunto de información disponible en torno a un tema específico, a través de un análisis crítico y organizado de los estudios disponibles al respecto. Para el presente estudio se llevó a cabo una búsqueda sistemática de publicaciones científicas mediante la expresión clave “envejecimiento activo” en las bases de datos y portales de búsqueda académicos: Google Académico, Scielo, PubMed, Redalyc y Dialnet. Para la selección de la literatura especializada se usaron como criterios de inclusión el que fueran artículos académicos de investigaciones en psicología o neurociencias, en español o inglés, publicados en revistas indexadas de América Latina, España o Estados Unidos en los últimos 10 años (es decir, a partir de 2013).¹

Desarrollo del tema

Como resultado de la metodología anteriormente descrita, se conformó un corpus de 30 artículos científicos, los cuales, después de un análisis riguroso, se clasificaron según su aproximación predominante en tres enfoques: 1) enfoque psicológico, 2) enfoque psicoterapéutico y 3) enfoque neurocientífico. A continuación, se presenta un resumen de los hallazgos, conclusiones y principales aportaciones de dichos trabajos.

Investigaciones con un enfoque predominantemente psicológico. Se trata de investigaciones centradas en la manera en que los factores medioambientales en los que los adultos mayores se desenvuelven afectan sus procesos mentales, su vida afectiva y su comportamiento en general. Este enfoque abarca estudios sobre el impacto que tiene la dimensión social, como el ámbito educativo (Abreu *et al.*, 2020) o las relaciones personales (Berzosa, 2009), sobre la función cognitiva y afectiva de los individuos (Olvera, 2020), así como la concepción que se tiene de los adultos mayores (Álvarez, 2022).

Las relaciones sociales y familiares juegan un papel crucial en el desarrollo psicológico de los adultos mayores al brindarles una identidad colectiva y sentido de pertenencia (Miño y Cajamarca, 2022). Esto les permite conectar con sus pares, adoptar una actitud positiva, cultivar una autoestima sana y manejar sus circunstancias personales (Olalde, 2021), que son elementos cruciales para alcanzar el bienestar y la autorrealización en el proceso de envejecimiento.

La literatura indica que las relaciones estrechas entre adultos mayores se asocian con mayores niveles de felicidad y menores tasas de depresión (Berzosa, 2009). Además, pueden promover la estimulación mental, manteniendo en forma los procesos cognitivos. Por otra parte, la participación en actividades socialmente significativas fomenta el sentido de autodeterminación y control sobre la propia vida, así como la responsabilidad sobre las decisiones tomadas (Jatahy, 2017). Aquellos que sienten que tienen el control sobre su vida tienden a albergar una actitud más positiva sobre el envejecimiento y lo ven como una oportunidad para seguirse desarrollando como personas.

Según este enfoque, el bienestar psicológico del adulto mayor está determinado por varios factores, entre los que se encuentran el mantenimiento de las capacidades mentales, la resiliencia frente a los cambios naturales que llegan con la edad y una imagen positiva de uno mismo a pesar de estos. El deterioro cognitivo se puede reducir realizando actividades mentalmente desafiantes como leer, jugar juegos de memoria, aprender nuevos conocimientos, desarrollar nuevas competencias y —como se ha mencionado— participar en actividades sociales (Berzosa, 2009). Es importante que en este momento de la vida la persona tolere los cambios en su ser y mantenga ante

todo una identidad positiva y sólida que le dé significado a su vida y le aliente a participar plenamente en toda clase de actividades sociales.

El establecimiento de redes de apoyo, compuestas por familiares, amigos o grupos comunitarios, es esencial para dotar al sujeto de una sensación de seguridad y pertenencia, al facilitar el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y, particularmente, la formación de relaciones significativas. Por ejemplo, en su artículo sobre sororidad en adultas mayores, Lozano (2020) destaca la importancia de la participación en grupos de apoyo con el fin de desarrollar estilos de vida más sanos, ya que en esta clase de agrupaciones se comparten experiencias y las mujeres trabajan sobre sí mismas, promoviendo la aceptación personal. Esto es importante tanto para fomentar la resiliencia como para combatir el aislamiento social; un factor de riesgo importante para la salud mental en la vejez.

Investigaciones con un enfoque predominantemente psicoterapéutico. Se trata de una visión integral sobre el envejecimiento activo que emplea diversos tipos de psicoterapias con la finalidad no solo de mitigar los efectos negativos del envejecimiento, sino también de potenciar el bienestar psicológico y emocional de la gente, mediante una experiencia saludable y satisfactoria del envejecimiento.

Entre las distintas aproximaciones revisadas destaca la *mediación artística*. Esta utiliza diversas formas de expresión creativa, tales como la pintura, la música, la danza, el teatro y la escritura, como herramientas terapéuticas, enfocándose en el desarrollo personal, la expresión creativa del yo, el fortalecimiento de la autoestima y el fomento a la autonomía de los adultos mayores (Guerrero y Molina, 2021). En su variante individual, la mediación artística promueve el envejecimiento activo facilitando la expresión de emociones, pensamientos y experiencias personales de manera no verbal, siendo el acto creativo una forma eficaz de promover la autorreflexión y el autoc conocimiento. Mientras que en su vertiente grupal proporciona acompañamiento y un espacio seguro para el manejo de situaciones difíciles de manera constructiva, como el duelo, la pérdida de autonomía o problemas de salud física. La práctica de actividades de tipo artístico en grupo es importante para el crecimiento personal, ya que les permite a los adultos mayores adquirir nuevas competencias, redescubrir talentos olvidados y explorar formas alternativas de expresión (Guerrero y Molina, 2021). Este último

punto es decisivo durante la vejez, toda vez que muchas veces las habilidades comunicativas tradicionales pueden verse afectadas o disminuidas, dificultando la expresión emocional.

Dentro del abanico de la mediación artística, la *bailoterapia* sobresale como una terapia específica de gran valor para el envejecimiento activo. Se trata de una forma de ejercicio físico que combina movimientos de baile con rutinas aeróbicas. Esta práctica es reconocida en la literatura especializada por ser una forma efectiva de mejorar la salud física y tener también un impacto positivo en la dimensión cognitiva, afectiva y social del individuo (Olalde, 2021).

Los movimientos rítmicos, ejercicios cardiovasculares y movimientos coordinados fortalecen los músculos y mejoran la resistencia física. En cuanto al bienestar psicosocial, el baile en grupo permite la interacción interpersonal, aportando un ambiente positivo y de apoyo, lo que mejora el estado de ánimo, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión (Olalde, 2021).

Dentro de este enfoque encontramos también terapias dirigidas específicamente a contrarrestar el deterioro de las habilidades cognitivas, mediante ejercicios diseñados para activar áreas clave del cerebro que se ven afectadas por el envejecimiento (Hernández y Salgado, 2023), una cuestión fundamental que se aborda en profundidad en el siguiente enfoque.

Investigaciones con un enfoque predominantemente neurocientífico. Se ha clasificado así a un conjunto de estudios que investigan la relación entre el sistema nervioso, por una parte, y el comportamiento y los procesos mentales, por otra, a medida que la gente envejece. Dichos estudios se interesan particularmente por las afectaciones que el envejecimiento trae consigo en los adultos mayores (Castillo-Tigua *et al.*, 2020). Las investigaciones se centran sobre la estructura y función de ciertas áreas del cerebro, así como la forma en la que algunas terapias que forman parte de programas de envejecimiento activo son aplicadas y el efecto que tienen sobre las mismas, mejorando o incluso recuperando las habilidades cognitivas de los adultos mayores (Peinado, 2023).

Uno de los desafíos más grandes que se le puede presentar a una persona durante el proceso de envejecimiento son las alteraciones neurológicas en áreas clave del cerebro. Si bien es cierto que algunas afectaciones son imposibles de revertir, como es el caso de las enfermedades neurodegenerativas, hay otras que se pueden combatir eficazmente a través de programas

de entrenamiento en habilidades cognitivas, como las afasias de Broca y de Wernicke, que afectan el procesamiento del lenguaje.

La afasia de Broca afecta la capacidad de las personas para producir frases o palabras de forma normal y fluida aun cuando conocen su significado. El paciente presenta problemas para encontrar las palabras adecuadas, su articulación es deficiente y presenta una gramática de enorme simplicidad y de tipo telegráfica, aunque, a pesar de ello, su comprensión del lenguaje se conserva (Prado *et al.*, 2014). En cuanto a la afasia de Wernicke, las personas tienen problemas para comprender el lenguaje, aunque su producción verbal es fluida. Estos individuos pueden hablar usando oraciones largas y completas, pero sin sentido, añadiendo palabras innecesarias e incluso llegando a inventar palabras (National Institute on Deafness and Other Communication Disorders, 2017).

Para el tratamiento de estas afectaciones es común emplear el análisis conductual y la modificación de la conducta verbal, estableciendo o modificando cada una de las operantes verbales básicas y utilizándolas posteriormente para establecer o modificar repertorios verbales complejos (Roca, 2019). Numerosas investigaciones enfatizan la necesidad de desarrollar programas de entrenamiento cognitivo que contribuyan a un envejecimiento activo, saludable y satisfactorio, mediante la implementación de ejercicios diseñados ex profeso para fortalecer las áreas del cerebro concernientes, potenciando así las capacidades lingüísticas y, por ende, la calidad de vida en general (Peinado, 2023).

Resumen de los resultados de la bibliografía analizada

Enfoque psicológico

1. Abreu *et al.* (2020). Se identificó la necesidad de programas educativos que fomentan la participación social y la autoeficiencia.
2. Álvarez (2022). La discriminación vivida en anteriores etapas de las mujeres influye en su salud y bienestar en la vejez.
3. Arias, y Soliveres (2009a). Durante la vejez el bienestar psicológico se mantiene sin muchos cambios en ambos grupos analizados.

4. Arias y Soliveréz (2009b). Los adultos mayores que viven en hogares particulares tienen un mayor bienestar psicológico global en comparación con aquellos que se encuentran en residencias.
5. Berzosa (2009). Una nueva cultura de envejecimiento que promueva la actividad, la conexión social y el compromiso social es crucial para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
6. Boudiny y Mortelmans (2011). El envejecimiento activo debe ser un concepto dinámico que aproveche las percepciones de las personas y no solo las de un experto.
7. Campuzano (2020). Es importante el vínculo social de los pacientes con enfermedades renales crónicas con sus familiares, así como la implementación de un programa para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida.
8. Fernández-Ballesteros *et al.* (2010). Existen criterios predictores que indican si una persona mayor tendrá un envejecimiento exitoso y satisfactorio.
9. González *et al.* (2020). La aplicación de la psicología positiva en adultos mayores ha demostrado la necesidad de enfocarse en fortalecer habilidades sociales, promover la gratitud, identificar fortalezas personales y fomentar un sentido de propósito.
10. González (2021). El envejecimiento activo requiere de conformar redes de contención en los adultos mayores.
11. Jatahy (2017). Los adultos mayores que se involucran en actividades de voluntariado y tienen un fuerte deseo de contribuir al bienestar de los demás tienden a reportar mayores niveles de bienestar emocional y satisfacción con la vida.
12. Jiménez-Etxebarria *et al.* (2019). Los adultos mayores que tienen habilidades emocionales desarrolladas tienden a experimentar un envejecimiento más activo y satisfactorio.
13. Kruse y Schmitt (2012). Es importante que los adultos mayores establezcan, mantengan y fortalezcan relaciones significativas dentro de sus contextos.
14. Lozano (2020). La sororidad puede mejorar la calidad de vida, reducir la soledad y fomentar un sentido de comunidad y pertenencia entre las mujeres.

15. Martín *et al.* (2021). La aplicación de la escala facilita la identificación de factores que contribuyen al envejecimiento activo y permite evaluar el impacto de diversas intervenciones o programas dirigidos a esta población.
16. Martínez y García (1994). La percepción de la salud en los ancianos está estrechamente relacionada con su capacidad funcional y autonomía para realizar actividades diarias, así como con características psicosociales como el apoyo del entorno y las redes sociales.
17. Miño y Cajamarca (2022). Las redes de apoyo social de los adultos mayores son selectivas en el sentido de que las personas buscan relacionarse solo con aquellos que les brindan mayor satisfacción emocional.
18. Olvera (2020). Los adultos mayores que cuentan con redes de apoyo sólidas y afectivas experimentan una mayor calidad de vida, menor sensación de soledad y mejor bienestar emocional.
19. Segura *et al.* (2011). El envejecimiento activo y la psicología positiva fomentan un estilo de vida que afecta positivamente el funcionamiento intelectual y está asociado con una mayor longevidad. Además, contribuyen a mejorar la calidad de vida al prevenir la dependencia y la decadencia durante el envejecimiento.
20. Stephens y Flick (2010). Se enfatiza la necesidad de más investigación sobre cómo las intervenciones psicológicas pueden mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores.
21. Van *et al.* (2013). Este estudio señala un conjunto más amplio de determinantes del envejecimiento activo que los identificados por la oms. El personal de las instalaciones de cuidado a largo plazo puede utilizar estos determinantes para promover el envejecimiento activo en sus residentes.
22. Zamarrón (2021). Los expertos coinciden en que el envejecimiento activo es un concepto biopsicosocial, y no se reduce al mantenimiento de una buena salud libre de discapacidad, sino que también implica el mantenimiento óptimo de aspectos psicológicos y sociales.

Enfoque psicoterapéutico

1. Bermeo y González (2021). Los cuidados de enfermería desempeñan un papel crucial al ayudar a maximizar los factores positivos y minimizar los negativos.
2. Guerrero y Molina (2021). Las actividades artísticas, como la música o la danza, pueden mejorar la participación social, el bienestar emocional, y la autoexpresión, contribuyendo a una mayor calidad de vida.
3. Hernández y Salgado (2023). La intervención psicoeducativa a través de podcast y entrenamiento cognitivo puede ser efectiva para promover el envejecimiento activo y saludable.
4. Olalde (2021). Con la práctica regular de la bailoterapia se dan beneficios físicos como la disminución de la presión sanguínea, disminución del peso corporal de los pacientes, y a su vez beneficios psicológicos como elevar el estado emocional y psíquico.
5. Rojas (2021). Los adultos mayores que han tenido intervenciones a través de la técnica de reminiscencia tienen un comportamiento dinámico, participativo y generativo, fortaleciendo su autonomía.
6. Valle (2021). Los programas de envejecimiento activo pueden ser efectivos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, incluso en circunstancias desafiantes como una pandemia.

Enfoque neurocientífico

Castillo-Tigua *et al.* (2020). Existe una afectación entre leve y moderada del área cognitiva que puede presentarse en adultos mayores postjubilación.

Peinado (2023). Desarrollo de programas de entrenamiento cognitivo especializados para combatir problemas como la afasia de Wernicke y de Broca.

Discusión y conclusiones

Los tres enfoques resultantes de someter el conjunto de la literatura actual sobre envejecimiento activo a una revisión sistemática difieren en su fundamentación teórica, estrategia metodológica y objetivos. El enfoque psicológico incluye tanto la intervención clínica como la investigación, y explora perspectivas diversas que van desde la psicología positiva hasta la autopercepción del estado de salud. El enfoque psicoterapéutico, por su parte, se centra únicamente en la atención propiamente clínica-terapéutica para combatir las alteraciones psicológicas vinculadas al envejecimiento y promover la salud mental. Finalmente, el enfoque neurocientífico recurre a una metodología tecno-científica, propia de sus disciplinas, para analizar los cambios neurobiológicos asociados al envejecimiento, tales como la pérdida de volumen cerebral, la disminución de la plasticidad neuronal y de las funciones cognitivas.

No obstante estas divergencias, encontramos también numerosos puntos en común entre los diferentes enfoques. Por ejemplo, tanto el enfoque psicológico como el psicoterapéutico le otorgan una importancia vital a la dimensión social del ser humano en esta etapa crucial de la vida, al hacer énfasis en las relaciones interpersonales y la conformación de redes de apoyo entre pares con el fin de crear un sentido de pertenencia grupal. La mediación artística, pero especialmente la *bailoterapia*, es una práctica presente en la literatura de ambos enfoques; en el primero como una actividad que, en general, promueve un estilo de vida saludable; en el segundo, como una herramienta para enfrentar el deterioro cognitivo. Este último es a la vez un objetivo que comparte con el enfoque neurocientífico. De hecho, son múltiples las publicaciones en ambos enfoques abocadas al desarrollo de terapias para revertir el deterioro cognitivo mediante ejercicios para estimular las áreas del cerebro afectadas por el envejecimiento (Peinado, 2023).

Ahora bien, un vacío importante en la literatura especializada en envejecimiento activo es la escasa investigación realizada en el ámbito rural. La cuasitotalidad de estudios analizados fueron llevados a cabo en contextos urbanos, los cuales, evidentemente, están dotados de una infraestructura y recursos de los que normalmente los contextos rurales carecen, esto sin

mentonar otro tipo de variables socioculturales de peso, como la etnia, la lengua, el estilo de vida, el nivel socioeconómico, usos y costumbres, etc. Es fundamental que tanto la investigación como la aplicación de programas se adapten a estas poblaciones, teniendo en cuenta su situación específica y las limitaciones de su entorno, con el fin de universalizar verdaderamente el envejecimiento activo.

Del mismo modo, faltan investigaciones que contemplen la dimensión existencial y espiritual, incluso propiamente religiosa, de los adultos mayores, y el papel que esta puede tener en su salud mental e integración social. Es sabido que a medida que la gente envejece tiende a prestar mayor atención al aspecto trascendental de la vida (Sosa *et al.* 2008) y que la participación en comunidades religiosas va acompañada a menudo de una fuerte cohesión social y sentido de pertenencia (Hervieu-Léger, 2006), por lo que sería no solo pertinente, sino absolutamente necesario, investigar a profundidad dicha esfera, que a diferencia de la bailoterapia, por ejemplo, va más allá de un simple pasatiempo recreativo.

En suma, resulta evidente que el bienestar biopsicosocial del adulto mayor es de carácter multidimensional, por lo que tanto las investigaciones como las intervenciones terapéuticas deben ser necesariamente interdisciplinarias, atendiendo lo mismo a la salud mental, emocional, cerebral, social, e incluso existencial. Solo así será posible alcanzar un verdadero envejecimiento activo que dignifique y de calidad de vida a los adultos mayores.

Referencias

- Abreu Cervantes, A., Noriega Fundora, N., y Pérez Inerarity, M. (2020). Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(2), 1-13. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46n2/e11164/es/>
- Álvarez, M. O. (2022). Envejecimiento activo desde una perspectiva de género. *Revista Iberoamericana de Bioética*, 19, 1-13. <https://doi.org/10.14422/rib.i19.y2022.003>
- Arias, C. J., y Soliveréz, C. (2009a). El bienestar psicológico en la vejez. II Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata (La Plata, 2009). <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/46891>
- Arias, C. J., y Soliveréz, C. (2009b). Análisis dimensional y global del bienestar psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar. <https://>

- psiquiatria.com/bibliopsiquis/analisis-dimensional-y-global-del-bienestar-psicologico-en-adultos-mayores-de-la-ciudad-de-mar-del-plata-segun-tipo-de-hogar
- Bermeo Toala, D. J., y González Rubira, M. J. (2021). Cuidados de enfermería en los factores que contribuyen al envejecimiento activo en los adultos mayores (tesis doctoral, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Enfermería). <https://repositorio.ug.edu.ec/items/81db162d-716d-4f63-b375-2682e12c3c2a>
- Berzosa Zeballos, G. (2009). Hacia una nueva cultura de envejecimiento: ser persona mayor activa, relacionada y comprometida socialmente (pp. 253-271). En A. Martínez, L. G. Romero, P. Serrano y J. M. Ramos (eds.), *Nuevas miradas sobre el envejecimiento*. Recuperado de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2016/02/nuevas-miradas-envejecimiento.pdf>
- Boudiny, K., y Mortelmans, D. (2011). A Critical Perspective: Towards a Broader Understanding of "Active Ageing". *E-Journal of Applied Psychology*, 7(1), 8-14. <https://repositorio.uantwerpen.be/docman/irua/14b382/4b9911a6.pdf>
- Campuzano, G. (2020). Vínculo afectivo y el envejecimiento activo en los pacientes con ERC de la Clínica de Hemodiálisis Contigo, de la ciudad de Quevedo, 2019 (tesis de licenciatura, Babahoyo: UTB, 2020). <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/8181>
- Castillo-Tigua, M., Montes-Muñoz, S., y Zambrano-Quinde, O. (2020). Evaluación cognitiva y envejecimiento activo de trabajadores jubilados: Artículo de investigación. *Revista Científica de Psicología* 3(6), 21-32. <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/nuna-yachay/article/view/20>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2023). *Panorama del envejecimiento: Tendencias demográficas en América Latina y el Caribe*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/enfoques/panorama-envejecimiento-tendencias-demograficas-america-latina-caribe>
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M., López, M., Molina, M., Díez, J., Montero, P., et al. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 22(4), 641-647. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8930/8794>
- González Valarezo, M., Piza Brugos, N., y Sánchez Cabezas, P. D. P. (2020). La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. *Conrado*, 16(72), 109-115. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000100109&script=sci_arttext&lng=en
- González Zabala, A. (2021). Apoyo social y envejecimiento activo: Aproximaciones desde la perspectiva de la psicología positiva. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 6(239). doi:<https://doi.org/10.32351/rca.v6.239>
- Guerrero Romera, C., y Molina, C. A. (2021). Personas con diversidad funcional y fomento del envejecimiento activo a través de la mediación artística. Un estudio de caso. *Actualidades Investigativas en Educación*, 21(2), 454-471. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032021000200454
- Havighurst, R. J. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13.
- Hernández, U., y Salgado, D. (2023). Programa de promoción del envejecimiento activo y saludable a través de una intervención psicoeducativa basada en podcast y

- entrenamiento cognitivo (tesis de maestría). Recuperada de MINERVA Repositorio Institucional DA USC. <http://hdl.handle.net/10347/31172>
- Hervieu-Léger, D. (2006). The Role of Religion in Establishing Social Cohesion. En K. Michalski (ed.), *Religion in the New Europe* (pp. 45-63). Budapest, Hungría: Central European University Press. <https://doi.org/10.1515/9786155053900-003>
- Jatahy Peixoto, C. (2017). Generatividad y bienestar psicológico en la vejez: un estudio con mayores voluntarios españoles y brasileños (tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia. <https://core.ac.uk/download/pdf/84750121.pdf>
- Jiménez-Etxebarria, E., Iturrioz, E. B., y Alboniga-Mayor, J. J. (2019). Inteligencia emocional y envejecimiento activo en las personas mayores. Buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro. *Neurama. Revista Electrónica de Psicogerontología*. 6(1) 48-59. https://www.neurama.es/articulos/11/neuramavol6_1.pdf#page=48
- Kohli, M. (1986). The World We Forgot: A Historical Review of the Life Course. En V. W. Marshall (ed.), *Later Life: The Social Psychology of Aging* (pp. 271-303). Sage Publications.
- Kruse, A., y Schmitt, E. (2012). Generativity as a Route to Active Ageing. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, (1). <https://doi.org/10.1155/2012/647650>
- Lozano, J. (2020, octubre). La sororidad como estrategia del buen envejecer: una reflexión desde la teoría feminista. *Blog Envejecimiento en Red*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. <https://envejecimientoenred.es/wp-content/uploads/2020/10/Sororidad-buen-envejecer-completo-Jacobo-Lozano-enviar.pdf>
- Martín Quintana, J. C., Alemán Ramos, P. F., y Castellano Díaz, R. D. F. (2021). Escala de envejecimiento activo. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, (37). <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/229669>
- Martínez García, M. F., y García Ramírez, M. (1994). La autopercepción de la salud y el bienestar psicológico como indicador de calidad de vida percibida en la vejez. *Revista de Psicología de la Salud*, 6(1). <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/97417>
- Miño Verdezoto, S. E., y Cajamarca Guaman, T. S. (2022). Funcionamiento de las redes de apoyo social en adultos mayores con familias migrantes de la parroquia Baños - Azuay - Ecuador (tesis de licenciatura). Recuperado del Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/40095/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf>
- National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (2017). La afasia. *NIDCD*. <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/afasia>
- Olalde Estuch, D. (2021, octubre). Importancia de la bailoterapia para una mejor calidad de vida en los adultos mayores. En *I Jornada Nacional Virtual "Por el bienestar en las edades avanzadas"*, La Habana, Cuba. <https://gerathabana2021.sld.cu/index.php/gerathabana/2021/paper/viewPaper/94>
- Olvera Grande, M. (2020). *Redes de apoyo social, envejecimiento activo y saludable desde una mirada de género: estudio cualitativo en Chiautempan, Tlaxcala, México* (tesis de maestría). Recuperado del Repositorio Digital Flacso Ecuador. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/17301>
- OMS (2020). *Envejecimiento saludable y capacidad funcional*. <https://www.who.int/newsroom/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>

- OMS (2019). Informe de la Década del Envejecimiento Saludable: Actualización. https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0
- OMS (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- Peinado, R. S. (2023). Estimulación del lenguaje para un envejecimiento activo saludable: Programa de entrenamiento cognitivo. *MLS Inclusion and Society Journal*, 3(2). <https://www.mlsjournals.com/MLS-Inclusion-Society/article/view/2491>
- Prado Gala, E., Benítez Sánchez, M., Cercos Recuenco, R., Enjo Pérez, I., y Guerrero Villar, E. (2014). *Soporte comunicativo para la afasia de Broca*. Cartel presentado en el Congreso Nacional de Neuropsicología, Granada, España. Resumen recuperado de <https://www.menycep.es/wpcontent/uploads/congresos/granada2014/resumes/p/32P.pdf>
- Roca, A. (2019). Tutorial: Conducta verbal y descripción de un tratamiento para un adulto con afasia de broca. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 45(2), 274-318. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rmac/article/view/75567>
- Rojas, L. (2021). Perspectivas terapéuticas de la reminiscencia para el fortalecimiento de un envejecimiento activo (trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Chinchiná, Colombia. Recuperado de Colecciones Digitales. Sistema Nacional de Biblioteca Rafael García Herreros. <https://hdl.handle.net/10656/13358>
- Segura, S., Aguilar, J. M., y Lorenzo, J. J. (2011). Envejecimiento activo y psicología positiva de la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 127-132. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832331013.pdf>
- Sosa, R. A., Arzelán Allué de Massafra, S. (2008). Vejez y religiosidad. *Cuadernos Universitarios*, (1), 47-55. http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac_css/index.php?lvl=cmspage&pageid=24&id_notice=60690
- Stephens, C., y Flick, U. (2010). Salud y envejecimiento: desafíos para la investigación en psicología de la salud. *Revista de Psicología de la Salud*, 15(5), 643-648. <https://doi.org/10.1177/1359105310368178>
- Valle Chiquito, G. Z. (2021). *Programa de envejecimiento activo para mejoramiento de estilos de vida en adultos mayores de un Centro de Salud de Posorja en tiempo Covid-19* (tesis de maestría). Recuperado del Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/66514>
- Van Malderen, L., Mets, T., De Vriendt, P., y Gorus, E. (2013). The Active Ageing-Concept Translated to the Residential Long-Term Care. *Quality of Life Research*, 22(5), 929-937. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0216-5>
- Zamarrón Cassinello, M. D. (2021, octubre). Envejecimiento activo. *Infocop*. https://masterdependencia.es/pdf/envejecimiento_activo_zamarron.pdf