

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE MEDICINA
SECCIÓN DE DOCTORADO EN MEDICINA**



**INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:
EN ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD FAMILIAR E INVESTIGACIÓN**

**TÍTULO DEL INFORME FINAL:
CAMBIOS PSICOLÓGICOS QUE SE DESARROLLAN EN EL ADULTO
MAYOR**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:
DOCTORADO EN MEDICINA**

**PRESENTADO POR:
MARÍA SUSANA LAZO LIZAMA N° CARNET LL08020
DIANA GABRIELA HUEZO MARTÍNEZ N° CARNET HM11017**

**DOCENTE ASESOR:
DR. ERIK ANTONIO RODRÍGUEZ TURCIOS**

**NOVIEMBRE DE 2024
SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES



M.SC JUAN ROSA QUITANILLA QUINTANILLA
RECTOR

DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN MATA
VICERRECTORA ACADÉMICA

M.SC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA
SECRETARIO GENERAL

LICDA. ANA RUTH AVELAR VALLADARES
DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LIC. CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA
FISCAL GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
AUTORIDADES



M.SC. CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO
DECANO

DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA
VICEDECANA

LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ
SECRETARIO

MTRO. EVER ANTONIO PADILLA LAZO
DIRECTOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

DR. AMADEO ARTURO CABRERA GUILLÉN
JEFE DE DEPARTAMENTO DE MEDICINA

MTRA. ELBA MARGARITA BERRÍOS CASTILLO
COORDINADORA GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

DRA. PATRICIA ROXANA SAADE STECH
COORDINADORA DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

INDICE

AGRADECIMIENTO.....	1
DEDICATORIA.....	2
RESUMEN	3
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN	5
DISCUSIÓN:	
DEFINICIÓN DE ADULTO MAYOR	9
PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA VEJEZ	9
CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR.....	10
LA DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR	14
LA JUBILACIÓN DURANTE EL ENVEJECIMIENTO	15
AFECTACIÓN PSICOLÓGICA DE LA PANDEMIA POR SAR COVID-19 EN EL ADULTO MAYOR.....	17
CONCLUSIÓN	18
FINANCIAMIENTO.....	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
ANEXO	26
POSTER CIENTÍFICO	47

AGRADECIMIENTO

Al Dr. Erik Rodríguez, médico con especialidad en medicina forense, por su asesoría, apoyo y orientación en el desarrollo del artículo de revisión narrativa. A la Mtra. Elba Margarita Berríos Castillo, socióloga y con maestría en métodos y técnicas de Investigación Social que labora en el departamento de medicina en la Universidad de El Salvador de Oriente y a la Dra. Patricia Roxana Saade Stech, médico pediatra que labora en el Hospital San Juan De Dios de San Miguel, por sus asesorías complementarias, paciencia, tiempo y dedicación.

Susana y Diana

DEDICATORIA

Le dedico este artículo a Dios, a mi madre por apoyarme en cada etapa de la vida y en mi formación profesional siendo un pilar importante enseñándome la perseverancia, la disciplina, a mi padre por sus enseñanzas a toda mi familia por siempre acompañarme, a mi compañera autora de este artículo también por su entrega y ética al trabajo que realizamos.

María Susana Lazo Lizama

Le dedico el resultado de este artículo principalmente a Dios y a toda mi familia, en especial a mi padre quien me apoyo siempre durante casi toda mi formación académica, enseñándome que quien persevera alcanza y ayudándome a ser mejor persona cada día, sé que desde el cielo estas alegre por nuestro logro; a mi madre y hermana quienes han estado al pendiente de mí, brindándome su apoyo incondicional aun cuando estaba lejos de casa, por esas carreras de emergencia durante los últimos años de mi formación universitaria.

Diana Gabriela Huevo Martínez

Resumen

El adulto mayor es una etapa del desarrollo evolutivo en el que hay un desnivel natural de las condiciones físicas, biológicas, intelectuales, psicoemocionales propias de las personas mayores a los 65 años de edad; por lo que envejecer fisiológicamente surge de una disminución de la reserva en la función y la capacidad de adaptación homeostática; siendo los cambios psicológicos un proceso adaptativo de la mente humana, que se ve relacionado con el entorno familiar y social. El objetivo de esta revisión narrativa es recopilar y sintetizar los hallazgos de investigaciones previas sobre los cambios psicológicos que se desarrollan en el adulto mayor. Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Biblioteca Virtual en Saúde, SciELO, LILACS, realizada durante agosto y septiembre de 2024 incluyendo literatura gris. Por lo cual los cambios psicológicos en esta etapa no son propiamente los que definen ser una etapa positiva o negativa, ya que durante la senectud no solo se presentan patologías sino cambios naturales propias de su etapa y que estos dependen del enfoque de vida que se les dé, aportando el conocimiento de todas las experiencias vividas y procesar estos cambios de la mejor manera posible.

Palabras clave

Adulto mayor, envejecimiento, entorno social, salud mental, psicología positiva

Abstract

The elderly is a stage of evolutionary development in which there is a natural unevenness in the physical, biological, intellectual, and psycho-emotional conditions of older people at 65 years of age; therefore, aging physiologically arises from a decreased reserve in function and the capacity for homeostatic adaptation; psychological changes being an adaptive process of the human mind, which is related to the family and social environment. The objective of this narrative review is to compile and synthesize the findings of previous research on the psychological changes that develop in older adults. A bibliographic search was carried out in the Biblioteca Virtual en Saúde, SciELO, and LILACS databases, carried out during august and september 2024, including gray literature. Therefore, the psychological changes in this stage are not exactly what defines being a positive or negative stage, since during old age not only pathologies but also natural changes typical of their stage occur and these depend on the approach to life that is given to them. give, providing knowledge of all the experiences lived and processing these changes in the best possible way.

Keyword

Older adults, aging, social environment, mental health, positive psychology.

Introducción

El envejecimiento es un proceso complejo de cambios progresivos y acumulativos que se desarrollan durante la etapa de adulto mayor abarcando aspectos: biológicos, psicológicos y sociales; de los cuales nos centraremos en desarrollar esos cambios que surgen en el ámbito psicológico de la persona adulto mayor (AM)¹.

Además, sufrir pérdidas en esta etapa de la vida influye bastante en su estilo de vida, afectando en primer lugar el aspecto psicológico disminuyendo así su capacidad cognitiva, obteniendo cambios en la conducta que pueden llegar a ocasionar conflictos con sus familiares o personas queridas².

Por lo tanto, la psicología relacionada al envejecimiento la definimos como la disciplina que se encarga del estudio del comportamiento y de los procesos mentales en los adultos mayores; además, junto con la gerontología se encarga de estudiar y analizar la senescencia (envejecimiento normal) y la senilidad (envejecimiento patológico), teniendo en cuenta que la vejez no es sinónimo de patología³.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), un porcentaje de los habitantes del mundo mayores de 60 años entre el 2015 y 2050, casi se duplicará, pasando del 12 % al 22 %; sin embargo, en el 2020, el número de personas de 60 años o más superó al de niños menores de cinco años. Se espera para el año 2025 que Cuba sea el país más envejecido de América Latina⁴.

Por lo que en el transcurso del siglo la población aumentará de 605 a 2000 millones, dando a entender que la población a nivel mundial va envejeciendo de manera rápida en los países desarrollados, ya en los subdesarrollados su avance depende de los recursos económicos, es decir, que el envejecimiento es más acelerado en estos países debido a los recursos monetarios inestables que poseen (OMS).

En América Latina la esperanza de vida se ha incrementado en 17 años, al mismo tiempo que, se registra una pérdida de 2,9 años entre 2019 y 2021⁵.

Durante los cambios psicológicos que se presentan durante la etapa de adulto mayor existe un conflicto relacionado con la integridad de yo y la desesperanza; en este tiempo es cuando el adulto mayor se jubila, se retira de las actividades laborales y desligándose de sus responsabilidades cotidianas desarrolladas en su etapa de adulto, el cual trae consigo diversos cambios sociales⁶.

La afectación psicológica repercute más que todo en las capacidades cognitivas, es decir, afecta la inteligencia, el aprendizaje y la memoria teniendo mayor afectación la de corto plazo⁷.

Existen factores comunes que han interferido en los cambios psicológicos de las personas en la etapa adulto mayor, entre estas tenemos: la depresión (por pérdida de familiares y amigos)⁸⁻¹¹, la jubilación en los trabajadores^{12,13} y la pandemia por Covid-19^{5,14}.

El objetivo de esta revisión narrativa es recopilar y sintetizar los hallazgos de investigaciones previas sobre los cambios psicológicos que se desarrollan en el adulto mayor.

Para ello se llevó a cabo una revisión de la literatura contenida en las bases de datos Biblioteca Virtual en Saúde (BVS), SciELO, LILACS, llevada a cabo durante los meses de agosto y septiembre de 2024, en la búsqueda inicial se identificó 100 estudios, 1 se encontró en BVS, 2 en LILACS, SciELO 56 y Google Scholar 41, como literatura gris se encontraron 3 tesis y 1 libro.

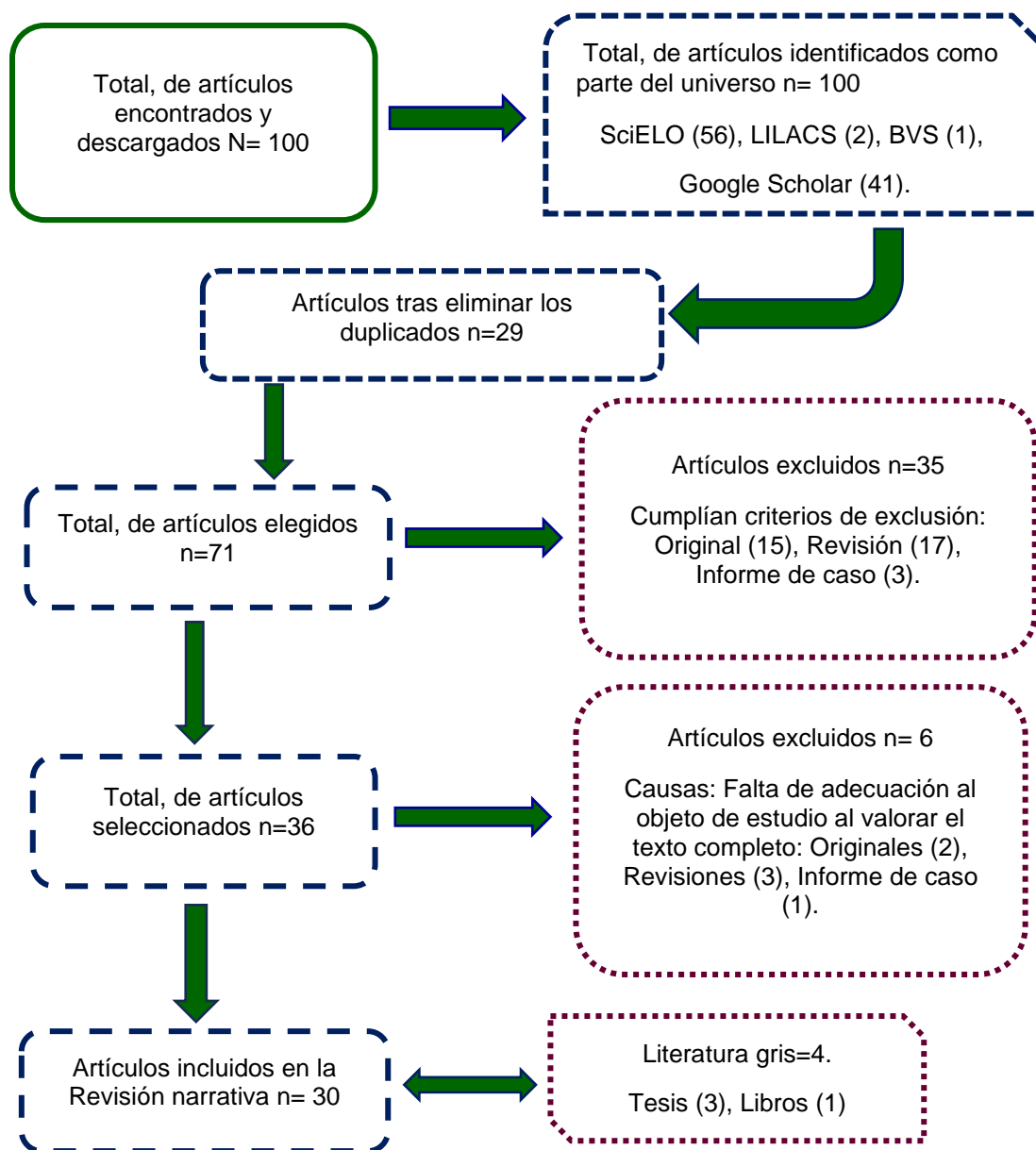
Al realizar la selección de los artículos, de los 100 encontrados, 29 se eliminaron por ser duplicados, 71 fueron examinados por sus títulos y/o resúmenes, 41 de los artículos se eliminaron por cumplir otros criterios de exclusión, tomando en cuenta

que eran informe de casos, otros que al leerlos no aportaban información esencial para el desarrollo del artículo que se está elaborando, además de no estar indexados en bases de datos confiables y no ser artículos publicados en los últimos 5 años. Por lo tanto, un total de 30 artículos se incluyeron en la presente revisión narrativa más la literatura gris. Se toma en cuenta en la elaboración del artículo, revistas en ciencias de la salud confiables que incluyen artículos publicados en español tanto originales, como de revisión narrativa en su mayor parte, además se incluyen de investigación, de los cuales están dentro del periodo de tiempo (de 2019 a julio 2024) establecido para la elaboración del artículo, de los cuales, un total de 30 artículos se incluyeron en la presente revisión narrativa más la literatura gris. Se utilizaron descriptores de búsqueda DeCS/MeSH como: «adulto mayor», «envejecimiento», «entorno social», «salud mental», «psicología positiva».

La localización, la selección de los artículos, tanto los incluidos como los que fueron eliminados, y la causa de su eliminación en la fase de elección se indican en el diagrama de flujo de la figura 1.

Para la extracción de datos de los artículos seleccionados se elaboró una tabla que incluía el título del artículo, autor o autores, año, país, revista, tipo de artículo, población o universo, muestra, metodología aplicada en el estudio y los principales resultados y conclusiones. Toda esta información se incluyó en la tabla 1.

Figura 1. Diagrama de flujo: inclusión de trabajos



Fuente: Elaboración propia

Discusión

Definición de adulto mayor

Es la etapa del desarrollo evolutivo en el que hay un desnivel natural de las condiciones tanto físicas, biológicas, intelectuales, así como psicoemocionales propias de las personas mayores a los 65 años de edad¹⁵.

El envejecer fisiológicamente surge de una disminución de la reserva en la función y la capacidad de adaptación homeostática ¹⁶.

Para la OMS, el envejecimiento biológico consiste en una combinación de procesos que incluyen el deterioro molecular y celular el cual, llevan a un descenso gradual de las funciones físicas y cognitivas, lo que puede aumentar la probabilidad de adquirir enfermedades, seguidas de la muerte; siendo conformado por un proceso dinámico, progresivo e irreversible, en donde intervienen diversos factores como biológicos, psíquicos y sociales que se encuentran relacionados entre sí; por lo que nos enfocamos en el aspecto psicológico, sus cambios durante la etapa de adulto mayor¹⁷.

Ser un AM es llegar a la etapa final del ciclo de la vida con un aumento en la esperanza de vida; algunos adultos mayores suelen ser independientes debido a que se han apoyado en su familia o centros que se dedican al apoyo de las personas en la etapa de envejecimiento, logrando mantenerse activos, con un funcionamiento fisiológico, emocional y psicológico adecuado¹⁸.

Psicología positiva en la vejez

El envejecimiento de forma saludable puede ser experimentado por todas las personas en su momento, sin embargo, este depende de la forma en como vemos las cosas, una autoestima positiva que contribuya a salir adelante con todos los problemas económicos y sociales, logrando en algunas ocasiones enfrentarse diversas enfermedades⁶.

Mantener una calidad de vida estable o adecuada va involucrada en la estabilidad de las dimensiones físicas, psicológicas, sociales que contribuyen a llevar una vida favorable en la etapa del envejecimiento¹⁹.

En el aspecto psicológico surge una pérdida progresiva de la psique, un inadecuado enfrentamiento al estrés, pesimismo y autovaloración negativa¹⁷. En donde los que encabezan el grupo de profesionales encargados de desarrollar o dar influencia en los adultos mayores, son los psicólogos, aportando un enfoque psicológico positivo en cada uno de ellos, partiendo de las necesidades de la población adulto mayor, su cultura y las condiciones sociales que enfrentan cada día¹².

El bienestar psicológico se especifica en seis dimensiones propias de la persona, estas son: autoaceptación de la vida pasada, autonomía, dominio del ambiente, relaciones positivas, propósito de vida y crecimiento personal; por lo que mantener equilibradas estas dimensiones favorece a que exista un bienestar psicológico adecuado para la persona AM²⁰. La complicidad y el deseo sexual con su pareja es parte de la vejez, aunque sea diferente a otras etapas de la vida ya que existen estudios que comprueban la necesidad de contacto físico, placer sexual, intimidad en la vejez siendo un pilar importante en la calidad de vida estable en la última etapa de vida⁵.

Cambios psicológicos en el adulto mayor

Son un proceso adaptativo de la mente humana, que se ve relacionado con el entorno familiar y social, es decir, si se tiene una relación adecuada con ellos se logrará tener una visión positiva sobre el proceso de envejecer, y aceptará esa nueva etapa en su vida de forma favorable¹⁰, sin embargo, las personas que tienen un entorno social y familiar desfavorable como: maltrato, aislamiento, desvalorización o una autoestima baja, sentirán que la etapa de envejecimiento es como la muerte para ellos, sintiendo que son una carga para su familia y que al llegar esa etapa los

mandarán a un asilo donde estarán aislados de la sociedad y abandonados por su familia⁶.

Para poder saber si se tiene psique estable durante la etapa de adulto mayor se pueden utilizar algunas escalas que miden el bienestar psicológico en ellos el cual es BIPEPS -A, el cual evalúa a nivel global y por distintas dimensiones como: el control de la situación, la aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, la capacidad de tomar decisiones por sí mismo y las metas o proyectos que él se ha plantado en la vida¹³.

Los cambios que se producen en el envejecimiento normal con mayor frecuencia son: La memoria afectando la parte de captación de información, haciéndolo más lento; hay mejoría del lenguaje; al comenzar el proceso de envejecimiento puede haber estabilidad o inestabilidad en la personalidad; el estado afectivo suele ser más cauteloso, conformista con las cosas y en ocasiones aceptar las cosas tal y como son; hay disminución de la percepción del tiempo; así como de la inteligencia puede mantenerse o disminuir³, por lo que se elabora la siguiente tabla 2.

Tabla 2. Cambios psicológicos en el adulto mayor

Cambios psicológicos	Frecuencia	Porcentaje %
Cambios emocionales	20	66.6 %
- Tristeza		
- Irritabilidad		
- Alegría		
- Impotencia		
- Miedo		
- Angustia		
- Ansiedad		
- Estrés		
- Optimismo		
- Esperanza		
- Pesimismo		
- Fatalismo		
Cambios cognitivos	12	40 %
- En la memoria		
- El lenguaje		
- La personalidad		
- Inteligencia		
- Percepción del tiempo		
- Motricidad gruesa y fina		

Cambios sociales	19	63.3 %
- Aislamiento		
- Soledad		
- Necesidad de socializar		
- Cambios en roles sociales		

Fuente: elaborado con base a los artículos^{1,4,5,7-26,28-34}

Uno de los factores influyentes a lo largo de la vida es la presencia de enfermedades que son consecuencia del estilo de vida que se llevó, por lo que padecer de una enfermedad crónica afecta en gran medida la salud mental de las personas durante el envejecimiento, de ahí la importancia de tener una psicología positiva que afronte la resiliencia, es decir, ser una persona capaz de afrontar los problemas de forma adecuada²¹. La funcionalidad de los AM suele ser el resultado de la capacidad física, mental y de características medioambientales que se convierten en indicadores de un estado de salud ya sea favorables o no²², por lo que envejecer provoca un deterioro que afecta el desarrollo psicosocial y emocional, que hace referencia a la etapa final del proceso de vida, el cual es diferente en hombres y mujeres siendo esta influenciada por factores sociales y culturales arraigados en el tiempo en que se encuentran²¹.

Saber envejecer no tiene que ser algo preocupante para las personas, sin embargo, debido a la sociedad en que vivimos es algo frustrante para muchos, incluso para los que gozan de un trabajo estable⁷; los AM deben de gozar de los mismos derechos que los demás de la sociedad adoptando así un envejecimiento positivo, que haga sentir a estas personas que siguen siendo importantes para la sociedad y para sus familiares²³; por tal razón es importante saber enseñar o educar a los AM, dar a conocer que a pesar de su avanzada edad aún pueden continuar con su vida con algo de actividad, es decir, mantener relaciones sociales con sus familiares y vecinos, seguir aprendiendo o enseñar lo que ya aprendieron durante su vida y que puede servir a la juventud en este tiempo²⁴.

Sin embargo, existen factores comunes que han interferido en los cambios psicológicos de las personas en la etapa adulto mayor, los más comunes son: la

depresión (por pérdida de familiares o amigos), la jubilación en los trabajadores y la pandemia por COVID-19, las cuales fueron seleccionadas de algunos artículos que se muestran en la tabla 3.

Tabla 3. Factores externos que influyen en los cambios psicológicos en los adultos mayores

Estudio	Tipo de estudio	Factores externos
Rodríguez, Y y R (2024)	Artículo de revisión	Soledad, pérdidas que abarcan la autonomía, economía o jubilación, muerte de la pareja o seres queridos o de personas del círculo social cercano a los adultos mayores incluido la pandemia por Covid- 19.
González Valarezo, M et al. (2020)	Artículo de revisión narrativa	Reacciones afectivas negativas como la depresión, soledad, malestar, en definitiva, sufrimiento.
López Rentería, NG et al. (2020)	Artículo Revisión Sistemática	Sentimientos de abandono como la soledad, depresión, el aislamiento en los adultos mayores, la falta de afecto de la familia.
Duran Badillo, T et al. (2020)	Artículo original	Se encuentran las situaciones que rondan en torno a la muerte y el proceso de morir causando miedo y confusión, ya que es una etapa en la que ha experimentado la pérdida de familiares cercanos, además de padecer enfermedades.
Gálvez Olivares, M et al. (2020)	Artículo de revisión	Un 15 % de los adultos mayores padecen algún tipo de trastorno mental, siendo la demencia, la depresión y el síndrome confusional agudo los trastornos más comunes.
Figueroa Varela, M del R et al. (2021)	Artículo de investigación	El envejecimiento implica un cambio muy importante que va acompañado de pérdida de capacidades funcionales y neuropsicológicas, así como de procesos significativos como el manejo de la muerte. Hay asociación entre continuar laborando y miedo a la muerte, así entre ansiedad a la muerte y tener enfermedad crónica-degenerativa, asimismo, existe correlación entre depresión y miedo al término de la vida, y al proceso y ocurrencia de la muerte de un familiar, que son los indicadores más altos de ansiedad.
Cuello, MI et al. (2021)	Artículo original	En la vejez adquieren particular importancia problemáticas como la soledad, la pérdida de agilidad física y los cambios en el rol social, así como el miedo a jubilarse que conllevan a un estado depresivo.
González Soto, CE et al. (2021)	Artículo de revisión	La crisis mundial que se vive por la pandemia a causa del COVID-19 ha ocasionado el aislamiento de los adultos mayores ocasionando depresión.

Fuente: elaborado con base a los artículos ^{5,8-14}.

La depresión en el adulto mayor

En promedio el 14 % de los adultos de 60 años o más viven con un trastorno mental a nivel mundial uno de los más prevalentes es la depresión (OMS).

Siendo que la calidad de vida o la salud mental se observa estable cuando hay un equilibrio de las emociones, la memoria y de la conducta, lo que permite que la persona AM se desenvuelva adecuadamente en su entorno familiar, laboral y social¹⁰.

El AM comúnmente se ve desvalorado con disminución del afecto, al verse disminuido esta emoción interviene en el desarrollo de la depresión el cual es un factor de riesgo de alta mortalidad que llega a afectar en todo el entorno a la persona de la tercera edad¹⁹.

El deterioro cognitivo asocia a la depresión en dos formas: una como factor de riesgo para el desarrollo de la demencia y la otra como causante del deterioro cognitivo, el cual es el resultado de efectos negativos de síntomas emocionales⁴.

Cabe destacar que el proceso de depresión no es algo normal durante el envejecimiento, por lo que es necesario tratarlo de la mejor manera posible²⁵; por lo que es considerado un comportamiento relevante, no solo por la prevalencia, sino porque puede ser el origen de suicidios²⁶.

Por tal razón envejecer se ve acompañado de muchos cambios como la pérdida de las capacidades funcionales y neuropsicológicas en el que incluimos el manejo de la pérdida de un familiar o amigo, incluso el miedo a morirse le puede ocasionar estrés y ansiedad²⁷. A pesar de ello morir es inevitable provocando ansiedad por el hecho de no saber si duele, al no tener una red de apoyo puede ocasionar depresión. Se estimó para el 2020 a la depresión en el segundo lugar en cuanto a morbilidad a nivel mundial¹¹.

Un 24 – 40 % de las personas mayores pueden sentirse solos, siendo un problema de salud pública afectando el estado emocional, mental, social y física²⁸. La fragilidad que posee el AM se ve involucrada por la soledad; cabe destacar que el solo hecho de llegar a la etapa de envejecimiento aumenta las probabilidades de sentirse solo²⁹. A pesar de lo que se pueda creer, vivir en pareja no es igual a la percepción de estar acompañado, las personas pueden sentirse solas, aunque convivan con una pareja; influyen más el nivel cultural, la integración a la sociedad y la autopercepción en relación a no sentirse solos²⁸.

Algunos AM ven la muerte como una forma de liberarse de sufrimientos³⁰, sin embargo, no es anormal sentir temor a morir, esto representa un reto para tratar de mantener la calma³¹. La familia juega un papel importante en el desarrollo de la vejez, en la calidad y bienestar psicológico que pueden tener estas personas, siendo un apoyo en los momentos depresivos⁵.

Con el pasar de los años cada persona experimenta diversos cambios físicos, emocionales y sociales que hacen más susceptible el desarrollo de la depresión²⁵. Para la OMS dentro de los años 2015 a 2050 la población mundial de adultos mayores pasará de un 12 % a un 22 % de padecer algún síntoma depresivo, afectando de manera significativa el desarrollo de la calidad de vida adecuada, surgiendo sentimientos como tristeza, pérdida de interés por hacer las cosas, falta de apetito y decaimiento, llegando a ocasionar pensamientos suicidas si no se tratan a tiempo.

La jubilación durante el envejecimiento

Hay muchas personas que se mantienen activas durante su etapa laboral y que cuando se llega el momento de la jubilación sienten temor o tristeza porque, piensan que ya son mayores y que ya no funcionan físicamente y eso los deprime²⁵, sin embargo, ese pensar depende de cómo ha sido el pensamiento psicológico durante su vida, pues alguien con psicología positiva o estable, lo ve como una etapa en la

que ya se requiere descanso pues ya dio frutos en su desempeño laboral, además el ser jubilado no quiere decir que solo estará en su casa él puede salir de vacaciones o incluso poner pequeños negocios para así sentirse útil¹².

Para muchos países la actividad en la cual se mantienen después de jubilarse es el trabajo doméstico, cuidar a sus nietos mantenerse dentro de su núcleo familiar en el mayor de los casos de parte de las mujeres; sin embargo, esto depende de la cultura que se tenga en cada gobierno²³.

Este bienestar psicológico en los AM jubilados depende en gran parte de su pensión, si ese dinero será suficiente para poder vivir adecuadamente²⁰, si esto lo cubre el AM gozará de una jubilación tranquila, todo lo contrario en los que esa pensión no alcanza¹³; por lo que algunos deciden seguir trabajando, se hacen los fuertes sin pensar en las consecuencias, el desgaste que tienen en su cuerpo y que pueden ocasionar accidentes laborales, lo que llevaría a tener problemas en los trabajos por condiciones inadecuadas⁵.

A pesar de estar con su familia, ellos piensan que no son tomados en cuenta en las actividades, por lo que tienden a aislarse, debido a que piensa que ya no puede cumplir con las funciones o roles dentro de la sociedad¹⁶, ocasionándole también inactividad que junto con el sedentarismo son los principales problemas que ocurren en esta etapa de AM afectando así su condición física y social¹⁵.

Asistir a centros que ayudan a mantener una psicología positiva enriquece el desarrollo de envejecer de manera saludable, a través de experiencias emocionales y actividades cognitivas¹; los AM jubilados que asisten a estos centros de apoyo ayudan a fortalecer una psique positiva que favorece al bienestar de ellos logrando así disminuir el grado de depresión que puede surgir al momento de la jubilación¹³.

Afectación psicológica de la pandemia por SAR COVID-19 en el adulto mayor

En la pandemia del COVID-19 fue un evento que causó gran impacto en la psique de las personas mayores, viéndose involucrada la parte psicológica de ellas debido a pérdidas de familiares o amigos, incluso el mismo hecho de ver noticias que dijeran la cantidad de muertes por día, les afectaba bastante, sumándose a ello el encierro en casa para no enfermarse o no enfermar a los demás¹⁴.

Debido a la presencia de la pandemia se decidieron tomar medidas de aislamiento que contribuyeron a que aumentara la sensación de soledad afectando grandemente en la salud de muchos AM³², de los cuales en la actualidad y con precaución se han reanudado, como las visitas u actividades alegres para las personas que se encuentran en la etapa de envejecimiento²³.

Durante la etapa del AM surgen tensiones vinculadas con la pérdida de roles y limitaciones, incluso pensar en la muerte por lo que es necesario una red de apoyo³³ que influyen en gran parte del estado de salud de los AM, siendo su ausencia un riesgo mayor de producir trastornos psicológicos³²; por lo cual estas ayudan como método de protección de situaciones estresantes¹⁵, siendo en tiempo de pandemia en la que los medios de comunicación proponen el aislamiento, donde se reinventó una nueva forma de comunicación entre personas³⁴.

Conclusión

Según las bibliografías consultadas el AM presenta cambios psicológicos que pueden llegar a ser un reto importante que lo ponga a prueba, encontramos que mientras no entremos en patologías los cambios psicológicos en el AM son cambios naturales propios de la senectud, lo cual no significa que sea una postura positiva o negativa por sí mismos, sino la manera en cómo los tome el AM, es decir estos cambios en esta etapa llegan a poner a prueba la resiliencia del ser humano, la capacidad de adaptarse al cambio, las habilidades interpersonales formadas a lo largo de su vida, todo lo que construyó en su adultez respecto a las relaciones interpersonales, a su propia autoestima, su forma de ver la vida y si encontró su sentido en esta; por lo cual la etapa del AM es como otra en el ciclo de vida del ser humano, cada etapa representa cambios y retos.

De acuerdo a los artículos incluidos de esta revisión narrativa existe un mayor porcentaje de cambios psicológicos emocionales en relación a los cognitivos y sociales, sin incluir patologías. A su vez envejecer de manera saludable conlleva diversos factores externos que contribuyen a un equilibrio en la psique de cada AM, por lo que, sí se ha tenido una vida inestable con dificultades y problemas lo más seguro es que durante su vejez presenta diversos cambios emocionales y conductuales que pueden llegar a ocasionar de forma temprana la muerte sin disfrutar adecuadamente de la última etapa de la vida de un ser humano.

Por lo cual los cambios psicológicos en esta etapa no son propiamente los que definen ser una etapa positiva o negativa, sino que depende del enfoque de vida que se le dé, siendo que en esta etapa se puede aportar el conocimiento de todas las experiencias vividas y procesar estos cambios de la mejor manera posible.

Financiamiento

Los autores declaran no tener fuente de financiamiento.

Referencias Bibliográficas

1. Pinilla Cárdenas MA, Ortiz Álvarez MA, Suárez Escudero JC. Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros de día. Revista salud unicorde. 2022; 37(1): p. 488-505, DOI: <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>.
2. Méndez Palomino DA. Percepción del proceso de envejecimiento de los adultos mayores que asisten a un centro del adulto mayor, Lima- Perú, 2019. Tesis de grado. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020. Report No.: 2. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/5c5e4e53-f90b-4122-8e2d-dad00d91cd3a/content>
3. Millán Calenti JC. Principios de geriatría y gerontología. 1st ed. Coruña, España: McGraw-Hill Interamericana de España; 2006; Páginas: 650. (En digital).
4. Rodríguez Vargas M, Rojas Pupo LL, Pérez Solís D, Marrero Pérez Y, Gallardo Morales I, Durán Cordovés L. Funcionamiento cognitivo de adultos mayores con depresión. Revista Archivo Médico de Camagüey. 2021; 25: p. 683-693; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v25n5/1025-0255-amc-25-05-e8274.pdf>.

5. Rodríguez Aguilar Y, Rodríguez Puga R. Aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores. Revista cubana de medicina. 2024; 63: p. 1-12; Disponible en: <https://revmedicina.sld.cu/index.php/med/article/view/3393/2501>.
6. Alarcón Riasco Ek, Muñoz Villacrés JF. Acompañamiento psicológico en el envejecimiento del club de adultos mayores de un centro de salud en la ciudad de Guayaquil del año 2023. Tesis de grado. Guayaquil, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana; 2024. Report No.: 4. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/27779/1/UPS-GT005265.pdf>
7. Ruíz Cerino JM, Pérez YL, Guzmán IR, Herrera Herrera JL, Durán Badillo T, Pérez Zúñiga X. Envejecimiento exitoso y calidad de vida en personas mayores institucionalizadas del norte de Colombia. Revista ciencia y enfermería. 2023; 29(5): p. 1-11; DOI: <http://dx.doi.org/10.29393/ce29-2eejx60002>.
8. López Rentería NG, Quintana Zavala MO. Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. Revista electrónica semestral en ciencias de la salud. 2020; 11: p. 1-10; DOI: <https://doi.org/10.48777/ibnsina.v11i2.842>.
9. Duran Badillo T, Maldonado Vidales MA, Martínez Aguilar MdIL, Gutiérrez Sánchez G, Ávila Alpírez H, López Guevara J. Miedo ante la muerte y calidad de vida en adultos mayores. Revista electrónica trimestral de enfermería. 2020; 19: p. 287-295; DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.364291>.
10. Gálvez Olivares M, Aravena Monsalvez C, Aranda Pincheira H, Ávalos Fredes C, López-Alegría F. Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistémica. Revista chilena de neuropsiquiatría. 2020; 58: p. 384-399; DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272020000400384>.

11. Figueroa Varela MDR, Aguirre Ojeda DP, Hernández Pacheco RR. Asociación del deterioro cognitivo, depresión, redes sociales de apoyo, miedo y ansiedad a la muerte en adultos mayores. *Revista psicumex*. 2021; 11: p. 1-29; DOI: <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i2.397>.
12. González Valarezo M, Piza Brugos N, Sánchez Cabezas PdP. La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. *Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*. 2020; 16: p. 109-115; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n72/1990-8644-rc-16-72-109.pdf>
13. Cuello M, Grasso L. Intervención en psicología positiva en adultos mayores que asisten a centros de jubilados de la ciudad de Buenos Aires. *Revista Argentina de salud pública*. 2021; 13: p. 1-7; Disponible en: <https://www.scielo.org.ar/pdf/rasp/v13/1853-810X-rasp-13-171.pdf>.
14. González Soto CE, Agüero Grande JA, Mazatán Ochoa CI, Guerrero Castañeda RF. Cuidado de la salud mental en adultos mayores en la transición pandemia Covid-19 nueva normalidad. *Revista cogitare enfermagen*. 2021; 26: p. 1-6; DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v26i0.78463>.
15. Hernández Vergel VK, Solano Pinto, Ramírez Leal. Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*. 2021; 95: p. 530-543; DOI: <https://dx.doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>.
16. Morera Núñez S, Becerra Díaz Y, Núñez González MR. Consideraciones acerca del envejecimiento humano y el cuidado de la salud de los adultos mayores. *Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos*. 2023; 15: p. 462-469; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n5/2218-3620-rus-15-05-462.pdf>.

17. Camero Machín JC, Pérez González R, Anuy Echevarría K. Evaluación clínica y psicosocial de adultos mayores en un área de salud. Revista médica electrónica. 2023; 45: p. 223-236; Disponible en: <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/5025/pdf>
18. Díaz Amador Y. Evaluación de la funcionalidad y el grado de dependencia de adultos mayores de una fundación para la inclusión social. Revista Cubana de Enfermería. 2020; 36: p. 1-16; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v36n3/1561-2961-enf-36-03-e3100.pdf>.
19. González Tovar J, Carrillo Cervantes AL, Yam Sosa A, Sifuentes Leura D, Gómez Aguilar PIdS. Análisis confirmatorio de la escala de autoevaluación breve de bienestar y autonomía en adultos mayores de Coahuila y Yucatán, México. Revistas diversitas: perspectivas en psicología. 2020; 16: p. 297-309; DOI: <https://doi.org/10.15332/22563067.6296>.
20. Mesa Fernández M, Pérez Padilla J, Nunes C, Menéndez S. Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con autoestima y autoeficacia. Revista Ciência & Saúde Coletiva. 2019; 24: p. 115-124; DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>.
21. Ortiz Rodríguez E, Forero Quintana LF, Arana Clavijo LV, Polanco Valenzuela M. Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá. Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología. 2021; 17: p. 1-14: Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v17n2/1794-9998-dpp-17-02-239.pdf>.
22. Echeverría A, Astorga C, Fernández C, Salgado M, Villalobos Dintrans P. Funcionalidad y personas mayores: ¿dónde estamos y hacia dónde ir? Revista

Panamericana Salud Publica. 2022; 46: p. 1-6; DOI: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.34>.

23. Guerra Orozco SE, Acosta Chávez DA, Guerra Bretaña RM. Formación continua y calidad de vida de los adultos mayores. Revista educación médica superior. 2021; 35: p. 1-20; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v35n4/1561-2902-ems-35-04-e3163.pdf>.
24. Sánchez Pérez L, Orosa Fraíz T, Henríquez Pino Santos P. Envejecer aprendiendo. Aportes de la primera Cátedra universitaria del adulto mayor en Cuba. Revista Anales de la Academia de Ciencias de Cuba. 2023; 13: p. 1-7; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/aacc/v13n2/2304-0106-aacc-13-02-e1330.pdf>.
25. Reyna Ávila L, Peña Marcial E, Pérez Cabañas R, Lorenzo Ángel LA, Molina Machuca D, Aparicio Tejeda JM. Depresión en adultos mayores del municipio de Mochitlán, Guerrero (México). Revista Universidad y Salud. 2023; 25: p. 56-62; DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.232503.319>
26. Rodríguez Vargas M, Pérez Sánchez L, Marrero Pérez Y, Rodríguez Ricardo A, Pérez Solís D, Peña Castillo Y. Depresión en la tercera edad. Revista Archivo Médico de Camagüey. 2022; 26: p. 1-16; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v26/1025-0255-amc-26-e8459.pdf>.
27. Serrano Malla JA. Nutrición y problemas psicológicos en el adulto mayor en los centros geriátricos del distrito 03do1 septiembre 2018 - febrero 2019. Tesis de grado. Azogues, Ecuador: Universidad Católica de Cuenca; 2019. Report No.: 2. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d9fbe54a-a192-4431-99d2-2a2f856f4cce/content>

28. Hernández Gómez MA, Fernández Domínguez MJ, Sánchez Sánchez NJ, Blanco Ramos MA, Perdiz Álvarez MC, Castro Fernández P. Soledad y envejecimiento. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. 2021; 14: p. 146-153; Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v14n3/1699-695X-albacete-14-03-146.pdf>.
29. Sancho P, Sentandreu Mañó T, Fernández I, Tomás JM. El impacto de la soledad y la fragilidad en el bienestar de los mayores europeos. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2022; 54: p. 86-93; DOI: <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.10>.
30. Molina Codecido C. Sentido de vida en adultos mayores institucionalizados desde el enfoque Humanista-Existencial. *Revista Actualidades en Psicología*. 2021; 35: p. 20-33; Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v35n131/2215-3535-ap-35-131-19.pdf>
31. León Montoya GB, Saavedra Chinchayan ME. Dimensión psicológica de los estilos de vida, en adultos mayores de Perú: una mirada desde las vivencias y la caracterización. *New Trends in Qualitative Research*. 2023; 18: p. 1-9; DOI: <https://doi.org/10.36367/ntqr.18.2023.e894>.
32. Quiroga Sanzana CL, Parra Monje GR, Moyano Sepúlveda CJ, Díaz Bravo MA. Percepción de apoyo social y calidad de vida: la visión de personas mayores chilenas en el contexto de pandemia durante el 2020. *Revista de trabajo social e intervención social*. 2022; 33: p. 57-74; DOI: <https://doi.org/10.25100/prts.v0i33.11544>.
33. de la Fuente MB, Hernández Salas J, Pineda Caniulaf C, Rodríguez Azócar D, Carrasco Madariaga J. Repercusiones del confinamiento por pandemia de

COVID-19 en autonomía y participación social de personas mayores de 75 años: una perspectiva ocupacional. Revista Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. 2023; 31: p. 1-16; DOI: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO252132943>.

34. Fernández Aragón S, Cáceres Rivera D, Manrique Anaya Y. Percepción del apoyo social en adultos mayores pertenecientes a las instituciones denominadas Centros de Vida. Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología. 2020; 16: p. 55-64; DOI: <https://doi.org/10.15332/22563067.5541>.

Anexo 1. Extracción de datos de los artículos incluidos para la elaboración del artículo

Tabla 1. Características de los estudios incluidos en la revisión narrativa

No.	Título del artículo	Autor/año/país/Revista	Tipo de artículo	Población/universo Muestra/ Metodología aplicada en el estudio	Principales resultados y conclusiones
1	Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia	María Mesa Fernández, Javier Pérez-Padilla, Cristina Nunes, Susana Menéndez/ 2019/ Portugal/ Revista Ciência & Saúde Colectiva	Artículo de investigación	<p>Han participado 148 personas, mayores de 60 años no dependientes, residentes en la provincia de Huelva. La muestra fue seleccionada por conveniencia atendiendo a los criterios de inclusión de ser mayor de 60 años y no dependiente.</p> <p>Se utilizó: El cuestionario breve por ítems de la Batería Mínima de Evaluación en la Vejez (BEV). Compuesto por siete ítems de la BEV que recoge la información sobre el nivel de autonomía.</p> <p>La escala de Autoeficacia para Envejecer.</p> <p>Escala de Autoestima de Rosenberg.</p> <p>Escala de Bienestar Psicológico.</p> <p>Los resultados descriptivos referidos a las dimensiones</p>	<p>Los resultados indican que el bienestar psicológico no está asociado con la edad, sino con un conjunto de factores de corte psicológico.</p> <p>La autoeficacia y la autoestima funcionan como promotores del bienestar físico, psicológico y social, de manera que resulta fundamental motivar la participación de los mayores en actividades físico-deportivas, recreativas, sociales y cognitivas promoviendo así su bienestar.</p>

				objeto de estudio se realizaron de acuerdo al tipo de variable, cualitativo o cuantitativo.	
2	La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor	Miguel González Valarezo, Narcisa Pizza Brugos, Patricia Del Pilar Sánchez Cabezas. / enero 2020 / Ecuador /Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos	Artículo de revisión narrativa	de Revisión bibliográfica	El envejecimiento también es una expresión del éxito de haber superado la complejidad de los tiempos, los eventos vividos y un modo de demostrar cuanto se ha alcanzado y se ha aprendido para seguir viviendo.
3	Análisis confirmatorio de la Escala de Autoevaluación Breve de Bienestar y Autonomía en Adultos Mayores de Coahuila y Yucatán, México	González Tovar, José; Carrillo Cervantes, Ana Laura; Yam Sosa, Antonio; Sifuentes Leura, Daniel; Gómez Aguilar, Patricia Isolina del Socorro/ feb 2020 / Colombia/ Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología.	Artículo Original	Se utilizó un diseño cuantitativo, transversal con alcances explicativos. Se analizó una muestra incidental de 895 adultos mayores, de los cuales 59,8 % eran habitantes de la ciudad de Saltillo, Coahuila, México y 40,2 % de Tizimín, Yucatán, México. Se utilizó la Escala de Autoevaluación Breve de Bienestar y Autonomía para Adultos Mayores. Se procesó el Análisis Factorial Exploratorio, Paralelo y Confirmatorio con el método de Mínimos Cuadrados Generalizados.	La fragilidad y vulnerabilidad correlacionada con el ascenso de edad implica aparente disminución en las actividades instrumentales y sociales de la vida cotidiana por eso en este estudio se decidió utilizar una autoevaluación de la limitación física para dichas actividades, además que, la percepción de bienestar se ve influida por elementos culturales (Melguizo Herrera et al, 2012). Además, que, cada adulto mayor vive cambios individuales en sus capacidades físicas, sociales y mentales que es necesario explorar y relacionar con demás aspectos de su vida.
4	Miedo ante la muerte y calidad de vida en adultos mayores.	Tirso Duran-Badillo, María Aurelia Maldonado Vidales,	Artículo original	Participaron en el estudio adultos mayores de 60 años que consultan en el centro	Todos los adultos mayores presentaron miedo ante la muerte y el proceso de morir.

		Ma de la Luz Martínez Aguilar, Gustavo Gutiérrez Sánchez, Hermelinda Ávila Alpírez, San Juana López Guevara/ marzo 2020/ México/ Revista electrónica trimestral de enfermería.		comunitario «Las culturas» perteneciente a la Secretaría de Salud de Matamoros, Tamaulipas, México. La muestra fue de 99 adultos mayores. Se utilizó la Escala original de Collet-Lester de Miedo a la Muerte y al Proceso de Morir y el Cuestionario WHOQOL-BREF.	A menor miedo a la propia muerte mayor calidad de vida en la dimensión física, a menor miedo al propio proceso de morir mayor calidad de vida en la dimensión ambiental y a mayor miedo a la muerte de otras personas mayor calidad de vida en la dimensión social.
5	Percepción del apoyo social en adultos mayores pertenecientes a las instituciones denominadas Centros de Vida	Shirley Fernández Aragón, Diana Cáceres Rivera, Yolima Manrique Anaya/ junio 2020, Colombia/ Revista: Diversitas: Perspectivas en Psicología	Artículo de Investigación	La población estuvo conformada por 2308 adultos mayores residentes en los 30 Centros de Vida de la ciudad de Cartagena de Indias, con los que se estimó una muestra de 320 sujetos (error de 5 % y un nivel de confianza de 95 %) elegido mediante un muestreo abierto por conveniencia según el número de adultos mayores residentes en cada uno de los centros de vida. Fue un estudio de naturaleza cuantitativa descriptiva y de corte transversal.	El apoyo social en sentido amplio, y en particular en los adultos mayores, ejerce un rol muy importante en tanto que contribuye a proveer sentido a la vida, aporta retroalimentación cotidiana acerca de las desviaciones de la salud, propicia una serie de actividades personales que se asocian positivamente con sobrevivida, y que se orientan al cuidado y a la promoción de la salud. La familia cumple un papel importante en el apoyo instrumental de las personas mayores, el cónyuge y los hijos son los principales proveedores de ayuda económica y cuidados; y es el cónyuge con quien las personas mayores cuentan incondicionalmente, ya que con los hijos pueden hacerlo solo en un plazo breve o frente a situaciones específicas.

				<p>Las personas que se encuentran sin pareja estable (como los separados o divorciados) presentarían más dificultades para adaptarse física y psicológicamente, porque también presentan menor apoyo social percibido, el cual sería un importante recurso de afrontamiento del estrés psicosocial.</p> <p>La población estudiada reconoció poseer una red adecuada de relaciones sociales, mediante las cuales reciben el soporte necesario, tanto en situaciones cotidianas, como de crisis en la vida.</p> <p>Esto se reflejaría en el hecho de que reciben seguridad, refuerzo, afirmación, validación y estímulo, bajo un ambiente de respeto positivo incondicional y cuidado, todo lo cual se vería reflejado en una salud física y mental satisfactoria.</p>	
6	<p>Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: revisión sistemática</p>	<p>Nallely Guadalupe López Rentería, María Olga Quintana Zavala/ julio 2020/ México /Revista electrónica semestral en Ciencias de la Salud</p>	<p>Artículo Revisión Sistemática</p>	<p>El análisis descriptivo permitió tener un panorama más amplio acerca del estado emocional de los adultos mayores.</p> <p>Para realizar la presente revisión se cumplieron cinco fases: a) Formulación de la pregunta de investigación, b) Localización y selección de los estudios primarios, c)</p>	<p>Autoestima normal, el cual es afectado de una manera positiva al implementar programas de actividades físico-recreativas. Se encontró también, una correlación nula entre los valores de autoestima entre hombres y mujeres según el nivel de actividad física y sedentarismo. En el caso de la comparación realizada entre los niveles de autoestima entre ambos sexos, se reveló que los hombres</p>

				<p>Evaluación de la calidad metodológica de los estudios, d) Extracción de datos, e) Análisis y presentación de resultados.</p>	<p>tenían una autoestima significativamente más alta que las mujeres.</p>
7	<p>Evaluación de la funcionalidad y el grado de dependencia de adultos mayores de una Fundación para la Inclusión Social.</p>	<p>Yanedsy Díaz Amador/ 1 sep. 2020/ Ecuador/ Revista Cubana de Enfermería.</p>	<p>Artículo Original</p>	<p>Se consideró un universo de 258 adultos mayores, de los cuales 144 eran mayores de 65 años. En el transcurso del estudio 18 personas no desearon participar por situaciones ajenas. La muestra final quedó conformada por 126 sujetos de ambos sexos, con un rango de 71 a 80 años de edad.</p> <p>Estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal.</p>	<p>La OMS recomienda que los adultos mayores realicen actividades físicas, recreativas o de ocio, ya que esto beneficia una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.</p> <p>El envejecimiento como etapa final del ciclo vital se ha prolongado por el incremento de la esperanza de vida.</p>
8	<p>Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistémica 2020</p>	<p>Marcela Gálvez Olivares, Christopher Aravena Monsalvez, Hernán Aranda Pincheira, Carolina Ávalos Fredes, Fanny López-Alegría/ diciembre 2020/ Chile/ Revista chilena de neuro-psiquiatría</p>	<p>Artículo de revisión sistémica</p>	<p>Población de Tailandia, tamaño de la muestra 207 adultos mayores de las edades de 60 a 84 años=70,24 años. La menor muestra estuvo compuesta por 50 participantes 22 y la mayor por 4248 adultos mayores 16.</p> <p>Tipo de estudio transversal descriptiva.</p> <p>Se realizó una revisión sistemática de la literatura relacionada con el tema</p>	<p>Un total de 1231 estudios fueron identificados al aplicar la estrategia de búsqueda en las bases de datos Medline, LILACS, CINAHL y Scielo. En América Latina se realizaron la mayoría de los estudios 8 (53.3%), en países como Colombia, Brasil y México 13,17,19, 20-24. Para evaluar la calidad de vida y salud mental se evidencia un aumento de publicaciones en los últimos 3 años.</p> <p>Las prevalencias de problemas psicológicos fueron: mala salud</p>

trastornos de salud mental y calidad de vida de los adultos mayores, de acuerdo a las etapas recomendadas por la Colaboración Cochrane, que son: formulación de la pregunta de investigación, establecimiento de los criterios de inclusión y exclusión, localización de los artículos, aplicación de criterios de calidad metodológica, recolección de datos, análisis y presentación de los resultados.

Este análisis fue hecho mediante una revisión descriptiva y analítica de los resultados encontrados en la lectura de los artículos a texto completo.

mental (12,90 %), depresión (5,7 %) y estrés (15,2 %).

La peor calidad de vida fue en los dominios de relaciones físicas (2,9 %), psicológicas (1,4 %) y sociales (4,30 %).

El 64,2 % de los adultos mayores se autocalificaron con buena salud mental y un 1,5 % con mala salud mental.

El 4,5 % se autocalificaron con depresión severa.

El 47,2 % de los sujetos tenía ansiedad/depresión.

La tercera edad: Esta definición incluye 3 rangos: las personas de 60 a 74 años llamadas de edad avanzada, las de 75 a 90 denominadas viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 años que son las longevas

La depresión y la ansiedad son los problemas más comunes

Las percepciones negativas hacia las vivencias en la etapa de la vejez, la soledad social, conyugal y familiar, una mayor edad y la presencia de enfermedades explican los síntomas de depresión y el deterioro en la calidad de vida.

Se encontró una relación inversa entre depresión y consumo de alcohol, es decir, los adultos mayores que consumen alcohol, socialmente,

					tuvieron 80 veces menos chance de tener depresión.
9	Intervención en psicología positiva en adultos mayores que asisten a centros de jubilados de la Ciudad de Buenos Aires.	Marina Inés Cuello, Lina Grasso/ febrero 2021/ Argentina/ Revista Argentina de Salud Pública.	Artículo Original	<p>La población de estudio fueron adultos mayores de 60 años, autoválidos de ambos sexos y residentes en CABA, que asistieran a centros de jubilados y quisieran participar voluntariamente en la investigación.</p> <p>La recolección de datos se llevó a cabo en ocho centros de jubilados distribuidos en distintas comunas de la ciudad.</p> <p>La muestra se compuso de 73 personas distribuidas equitativamente en dos grupos: intervención y control.</p> <p>Se trató de un diseño cuasi experimental, de medidas repetidas pretest-postest.</p>	<p>Es fundamental advertir que la presente intervención no constituye un tratamiento clínico para la depresión, sino que explora los potenciales beneficios de efectuar este tipo de actividades en centros comunitarios.</p> <p>Los hallazgos muestran que en la tercera edad el bienestar psicológico global presenta niveles elevados en los diversos aspectos que lo integran, y que no declinaría con la edad.</p>
10	Cuidado de la salud mental en adultos Mayores en la transición pandemia covid-19 - Nueva normalidad	Cinthia Elizabeth González Soto, José Alberto Agüero Grande, Cecilia Ixel Mazatán Ochoa, Raúl Fernando Guerrero Castañeda/ marzo 2021/ México/ Revista Cogitare enfermagen	Artículo de revisión	<p>Adultos mayores en la transición post pandemia Covid -19.</p> <p>Se realizó un análisis crítico de la literatura científica referente al tema y se organizó la información a través de la integración argumentativa de la misma, agrupándola en dos temas emergentes.</p>	<p>El modelo de la marea permite reflexionar en la necesidad de no sólo centrarse en los desajustes propios como la soledad, el aislamiento y el vacío, sino en las formas de aprendizaje, de empatía, de potencialidades de cada adulto mayor por cuidar de su salud, pero también de sentirse seguro y comprendido ante las diferentes situaciones que lo rodean.</p>

					El adulto mayor se encuentra en un proceso de adaptación a la nueva normalidad en medio de la falta de empatía muchas veces asociada al edadismo, donde la incertidumbre ha causado la presencia de diversos síntomas psicológicos que demandan cuidado de enfermería.
11	Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor.	Hernández Vergel, Viviana Karina; Solano Pinto, Natalia; Ramírez Leal, Pastor/ 16 julio 2021/ Venezuela/ Revista Venezolana de Gerencia.	Artículo de revisión narrativa	Se utilizó revisión bibliográfica para definir lo que es entorno social y bienestar emocional, así como se muestran las características que describen la etapa evolutiva de la vejez, edad adulta tardía o tercera edad, con la finalidad de mostrar la relación que existe entre cada una de esas definiciones.	Se considera esencial sensibilizar y trabajar en función de destacar la importancia que el adulto mayor tiene para la sociedad y lo conveniente que resulta generar condiciones dignas y saludables de vida para garantizar que sean seres humanos activos, satisfechos y productivos, más allá de las condiciones naturales que el envejecimiento como etapa genere.
12	Asociación del deterioro cognitivo, depresión, redes sociales de apoyo, miedo y ansiedad a la muerte en adultos mayores.	María del Rocío Figueroa Varela; Diana Patricia Aguirre Ojeda; Raquel Rocío Hernández Pacheco/ 25 sep. 2021/ México/ Revista Psicumex	Artículo de investigación	La población estudiada provenía de una población con acceso a servicios de salud, contrastando con los datos reportados del 15,7 % de los adultos mayores en México sin acceso a ningún tipo de servicio de salud en donde sólo el 18,7 % recibe una pensión.	Hay asociación entre continuar laborando y miedo a la muerte, así entre ansiedad a la muerte y tener enfermedad crónica-degenerativa, asimismo, existe correlación entre depresión y miedo al término de la vida, y al proceso y ocurrencia de la muerte de un familiar, que son los indicadores más altos de ansiedad.
				Tipo de estudio transversal y de alcance correlacional.	La etapa de adulto mayor es una etapa más del ciclo de vida, es una transformación que debe pasar

				<p>cualquier persona, mientras interactúa con su entorno.</p> <p>Los estadísticos descriptivos de la escala de ansiedad a la muerte y de la de miedo a la muerte en lo general, les causa más miedo el enfrentarse al proceso relacionado, con la muerte de seres queridos que con el de su propia muerte y tienen mayor miedo a la agonía que a la propia muerte.</p> <p>Sobre la ansiedad y miedo a la muerte, los adultos mayores temen más el proceso de morir de otros, especialmente si son seres queridos, que su propia muerte.</p> <p>Hay una correlación positiva significativa entre tener síntomas de depresión con el miedo al término de la vida especialmente de sus familiares y con el miedo a la agonía.</p>	
13	<p>Funcionamiento cognitivo de adultos mayores con depresión</p>	<p>Malvin Rodríguez Vargas, Livia Leticia Rojas Pupo, Dayana Pérez Solís, Yanela Marrero Pérez, Irenia Gallardo Morales, Lourdes Durán Cordovés/ 25 octubre 2021/ Cuba/ Revista Arch. méd. Camaguey</p>	<p>Artículo Original</p>	<p>El universo estuvo constituido por 50 adultos mayores que asisten a las casas de abuelos números dos y tres del municipio Holguín. La muestra se seleccionó de forma probabilística y la constituyeron 26 adultos mayores.</p> <p>Desde el enfoque cuantitativo se realizó un estudio descriptivo, entre mayo de 2019 y marzo de 2020.</p>	<p>La depresión es frecuente en la etapa de la senectud y la presencia de la misma representa una importante carga de malestar para el paciente, la familia y las instituciones donde reside.</p> <p>la depresión influyó de forma negativa en el funcionamiento cognitivo de los adultos mayores.</p>

14	Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá*	Erika Ortiz Rodríguez, Luisa Fernanda Forero Quintana, Laura Valentina Arana Clavijo, Mauricio Polanco Valenzuela /26 oct. 2021/ Colombia/ Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología.	Artículo Original	Población: participaron 200 personas, 100 que presentaban una enfermedad crónica y 100 que no la presentaban, seleccionadas mediante muestreo no aleatorio de sujetos disponibles, residentes en Bogotá (Colombia). El diseño del estudio fue de tipo descriptivo correlacional, de corte transversal, por encuesta	Se considera importante ahondar específicamente en el tema de la espiritualidad, teniendo en cuenta que es una esfera fundamental de la persona y que se relaciona directamente con las variables de optimismo, sentido de vida y propósito vital para el adulto mayor, así como por el efecto favorable que tiene sobre las creencias positivas y como estrategia de afrontamiento sobre la condición de salud y su tratamiento.
15	Soledad y envejecimiento	Mercedes Adelaida Hernández Gómez, María José Fernández Domínguez, Néstor Javier Sánchez Sánchez, Manuel Ángel Blanco Ramos, María Celsa Perdiz Álvarez y Pedro Castro Fernández/ 29 nov 2021/ España/ Revista Clínica de Medicina de Familia.	Artículo Original	Muestra aleatoria de personas mayores de 65 años a las que se realizó una entrevista entre junio de 2010 y junio de 2011. Tamaño muestral: 486 pacientes. Estudio descriptivo trasversal.	Al observar las escalas de recursos sociales, económicos, salud mental, salud física y dependencia, vemos que a peor puntuación en estos aspectos más soledad sufren las personas, siendo significativa en todos ellos.
16	Formación continua y calidad de vida de los adultos mayores.	Sandra Elizabeth Guerra Orozco, Delia Alina Acosta Chávez, Rosa Mayelín Guerra Bretaña/ 01 dic 2021/ Cuba / Revista cubana de educación médica superior.	Artículo de posición	Se han analizado publicaciones de autores latinoamericanos, fundamentalmente, y se han tenido en cuenta las experiencias de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor en Cuba.	La característica fundamental de la actividad de pos jubilación se identifica con el trabajo doméstico, con una importante participación de los abuelos en la crianza de los nietos, cuando estos están presentes en el núcleo familiar. Las experiencias de la participación de los adultos mayores en la

				formación continua universitaria demuestran que contribuye a elevar la calidad de vida de estas personas, así como a su inserción plena en la comunidad. Solo un adulto mayor que logra participar, relacionarse, expresarse, mantener su dignidad como persona y recibir amor, logrará una mayor calidad de vida.	
17	Sentido de vida en adultos mayores institucionalizados desde el enfoque Humanista-Existencial.	César Molina Codecido/ dic 2021/ Chile/ Revista Universidad de Costa Rica.	Artículo de revisión narrativa.	Se efectuó un diseño cualitativo fenomenológico en el que se entrevistaron a 8 adultos mayores con edades entre 74 y 99 años, bajo la técnica de relato de vida, efectuándose un análisis narrativo temático.	Los adultos mayores orientan su vida hacia sí mismos, hacia las demás personas dentro de la institución y presentan un sentido hacia la muerte.
18	Percepción de apoyo social y calidad de vida: la visión de personas mayores chilenas en el contexto de pandemia durante el 2020.	Claudia Elena Quiroga-Sanzana, Gabriela Rocío Parra-Monje, Camila Julia Moyano-Sepúlveda, Marco Alejandro Díaz-Bravo/ 01 enero 2022/ Chile/ Revista de Trabajo Social e intervención social.	Artículo de investigación .	La muestra estuvo compuesta por 141 personas mayores provenientes de distintos lugares de Chile. El proceso de recolección de datos se llevó a cabo entre los meses de septiembre y diciembre del año 2020. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario auto administrado, La estrategia de muestreo fue no probabilística accidental, en consideración al grupo etario específico que se investigó, ya que sus características de alto	Se determinó que los factores protectores expresados en altas puntuaciones de apoyo; social, familiar, de amigos y calidad de vida en sus dimensiones de salud física, psicológica, ambiente y relaciones sociales contribuyen a una percepción normal-positiva por parte de los adultos mayores.

				riesgo en situación de pandemia lo volvían de difícil acceso. Enfoque metodológico cuantitativo, de carácter transversal.	
19	Depresión en la tercera edad	Malvin Rodríguez Vargas, Lisandra Pérez-Sánchez, Yanela Marrero-Pérez, Annalié Rodríguez-Ricard, Dayana Pérez-Solís, Yuliet Peña-Castillo/ Abril 2022/Cuba/ Revista Archivo Médico Camagüey	Artículo Original	<p>El universo estuvo constituido por 84 adultos mayores de las casas de abuelos del municipio Holguín, de los cuales se seleccionaron 66 adultos.</p> <p>Desde el enfoque cuantitativo se realizó un estudio descriptivo entre agosto de 2019 y marzo de 2020, con tipo de diseño transversal.</p> <p>Se utilizaron la entrevista semiestructurada, el mini-examen del estado mental, la escala de depresión geriátrica de Yesavage, el índice de Katz, la escala de Lawton y la revisión documental.</p>	La frecuencia de depresión en los adultos mayores predominó en sujetos de sexo masculino, blancos, del rango de edad de 71-80 años, con nivel de escolaridad primario, viudos, que viven solos, con hijos, enfermedades crónicas, con antecedentes personales de trastorno mental y sin deterioro cognitivo.
20	Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día.	María Alejandra Pinilla Cárdenas, María Alejandra Ortiz Álvarez, Juan Camilo Suárez-Escudero/ mayo 2022/ Colombia/ Revista salud unicorde	Revisión narrativa de tema	Revisión narrativa de tema mediante una actualización del estado del arte sobre centros día y adulto mayor, y contextualización del envejecimiento y la discapacidad de personas adultas mayores. Se ejecutó a partir de diferentes referencias encontradas en bases de datos	<p>El envejecimiento como proceso natural hace parte del ciclo de vida y comprende un amplio conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociales.</p> <p>Es necesario conservar y fortalecer la salud y bienestar de los adultos mayores, y promover procesos de envejecimiento exitoso, saludable y/o activo.</p>

				<p>como PubMed, información de la OMS, guías de geriatría, artículos científicos y documentos oficiales acerca de los temas envejecimiento, cuidado, funcionamiento, discapacidad y centros día para población adulta mayor.</p> <p>Se utilizaron como términos de búsqueda (términos DeCS): atención integral al anciano, anciano de 80 o más años, discapacidad, salud del anciano, centros de día para mayores; en español y en inglés.</p>	<p>Una opción para brindar cuidado integral de los adultos mayores son los centros día, puesto que buscan incrementar y mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y apoyar a las familias o cuidadores. Un aspecto para desarrollar es la realización de estudios de seguimiento que puedan evidenciar el impacto en la salud mental, calidad de vida y funcionamiento de los adultos mayores que asisten a centros día.</p>
21	El impacto de la soledad y la fragilidad en el bienestar de los mayores europeos.	Patricia Sancho, Trinidad Sentandreu Mañó, Irene Fernández José M. Tomás / 9 junio 2022/ Colombia/ Revista Latinoamericana de Psicología.	Artículo Original	<p>Método: Se realizó un estudio de carácter transversal con una muestra de 13 569 personas mayores provenientes de la encuesta SHARE, para estimar un modelo de ecuaciones estructurales en el que se contemplaban los efectos de la fragilidad y la soledad en el bienestar (cuestionario CASP), controlado por el género, la edad y la salud percibida.</p>	<p>La soledad y la fragilidad presentaron efectos diferenciales en función del componente de bienestar. Se discuten las implicaciones de dichos efectos en el desarrollo de intervenciones.</p>
22	Envejecimiento exitoso y calidad de vida en personas mayores institucionalizadas	Juana María Ruiz Cerino, Yolima Llorente Pérez, Ivonne Romero Guzmán, Jorge Luis Herrera Herrera, Tirso Durán Badillo, Xochitl Pérez	Artículo de investigación	<p>La muestra fue de 140 personas mayores obtenida mediante muestreo intencional, a partir de una población de 218.</p>	<p>La mayoría de las personas mayores calificaron su calidad de vida global como alta, así como la percepción de su salud. Las personas mayores relacionan el envejecer bien con factores como</p>

	del norte de Colombia.	de Zúñiga/ 25 marzo 2023/ Colombia/ Revista Ciencia y enfermería.		Estudio descriptivo y correlacional con muestreo intencional en asistentes a un hogar de atención, ubicado en el municipio de Montería, Colombia.	independencia, salud física, apoyo social y ausencia de enfermedad. Es necesario continuar explorando el envejecimiento exitoso y su relación con la calidad de vida, con diversos abordajes investigativos y en diversos contextos, que permitan caracterizar mejor a la persona mayor.
23	Funcionalidad y personas mayores: ¿dónde estamos y hacia dónde ir?	Antonia Echeverría, Constanza Astorga, Carolina Fernández, Marisol Salgado y Pablo Villalobos Dintrans/ 14 Abr 2023 /Chile/ Revista Panamericana Salud Publica.	Artículo de investigación	En la Región, la Encuesta Longitudinal de Protección Social, aplicada en países como Chile, Costa Rica, El Salvador, México, Paraguay y Uruguay entre 2009 y 2015, reveló que a mayor edad (especialmente después de los 80 años) aumentaban la incidencia de dificultades y la condición de dependencia. Según los datos del Banco Interamericano de Desarrollo, en Latinoamérica y el Caribe casi ocho millones de personas de 60 años o más son dependientes, lo que equivale a más del 1 % de la población total de la Región. Si se considera la prevalencia de dependencia en personas mayores de la Región, se proyecta que esta se podría triplicar para 2050. Los instrumentos utilizados para evaluarla están enfocados	Es necesario implementar instrumentos actualizados y validados a los distintos contextos que permitan generar respuestas anticipatorias a la pérdida de funcionalidad. Solo así, los tomadores de decisiones de Chile y los países de la Región podrán disponer de evidencia exacta y realista en respuesta a las demandas poblacionales del corto, mediano y largo plazo en la materia, tanto desde la perspectiva asistencial como socio comunitaria, que favorezcan la calidad de vida durante la vejez y no sólo garanticen más años de vida.

24	Evaluación clínica y psicosocial de adultos mayores en un área de salud.	Julio César Camero-Machín, Raquel Pérez-González, Kiyvys Anuy Echevarría/ 30 abril 2023/ Cuba/ Revista Médica Electrónica.	Artículo Original	principalmente en las actividades básicas de la vida diaria, lo que limita su capacidad preventiva por ser las actividades instrumentales las que permiten un mejor pronóstico.	El universo estuvo conformado por 252 pacientes de ambos sexos. La muestra estuvo constituida por 232 personas, y se eligió a través de un muestreo intencional por criterios.	Se muestra la distribución de la muestra según los aspectos psicosociales que mayoritariamente interfieren en los ancianos, identificados por su propia percepción. Los principales factores psicológicos fueron: temor a la enfermedad y preocupación por pérdida de familiares y amigos, representando un 94,4 y 91,4 %, respectivamente. Además, hubo problemas con la necesidad de ser escuchados (79,7 %), las manifestaciones de tristeza, de llanto y temor a la muerte (71,9 %).
				Se realizó una investigación epidemiológica, descriptiva exploratoria y de corte transversal.	Se concluye que el envejecimiento de la población es un hecho palpable, y que nos acercamos a la mayor oleada de ancianos. En el área de salud se comprobó el elevado índice de ancianos con presencia de factores epidemiológicos estrechamente relacionados a la vejez, y muy asociado a estos factores la presencia de aspectos psicológicos y sociales que deterioran la vida del adulto mayor.	
				En la investigación se usaron una encuesta que sirvió para obtener la información de cada anciano, y el método porcentual para el análisis estadístico.		

25	Envejecer aprendiendo. Aportes de la primera Cátedra universitaria del adulto mayor en Cuba	Laura Sánchez Pérez, Teresa Orosa Fraíz, Paloma Henríquez Pino Santos /junio 2023/ Cuba / Revista Anales de la Academia de Ciencias de Cuba	Artículo Original de investigación	Método: Se emplea la metodología cualitativa como punto de partida de la investigación. Se aplicaron métodos y técnicas de la investigación documental, en específico el análisis documental de investigaciones que reflejan impactos y resultados del programa de la cátedra del adulto mayor, desde el año 2000 hasta el 2020.	La importancia de las acciones educativas para una vejez con una buena calidad de vida. A nivel empírico se evidencian el fortalecimiento de la autoestima, del sentido de pertenencia, de la motivación, del nivel de participación en la toma de decisiones y de la autogestión de las personas mayores. Dichos elementos se vislumbran tanto en las esferas individuales, familiares y sociales.
26	Repercusiones del confinamiento por pandemia de COVID-19 en autonomía y participación social de personas mayores de 75 años: una perspectiva ocupacional.	Matías Bernal de la Fuente, Josselyn Hernández Salasa, Camila Pineda-Caniulafa, Dania Rodríguez Azócara, Jimena Carrasco Madariaga/ 4 sep 2023/Chile/ Revista Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional.	Artículo Original	Se reclutaron un total de 12 participantes, de los cuales solo 9 finalizaron la investigación. Se realizó un estudio cualitativa y descriptiva con un diseño de investigación narrativa. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a través de video llamadas a nueve personas mayores de 75 años residentes de distintas comunas de Chile que hayan estado en cuarentena durante el año 2020.	Las personas mayores entrevistadas no expresan temor o miedo al paso de los años, sino más bien, a perder la capacidad de seguir viviendo su cotidianidad según sus propios parámetros de calidad de vida por pérdida de capacidad. Respecto de cómo las personas mayores entienden el sentido de eficacia, vemos que lo relacionan estrechamente con la autonomía y con lo opuesto a la dependencia. Asociado a esto, destacamos la percepción que tienen los participantes de los cambios que han experimentado a nivel físico y psicológico y las formas de adaptación que les han permitido hacer frente a las nuevas dificultades, emociones y realidades: Hoy en día necesito ayuda de otros, ya no tengo la misma fuerza de

27	Consideraciones acerca del envejecimiento humano y el cuidado de la salud de los adultos mayores.	Solangel Morera Núñez, Yandira Becerra Díaz, María Rosa Núñez González/ 28 oct 2023/ Cuba/ Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos.	Artículo original	El estudio se basó en el análisis de las ideas teóricas que fundamentan el envejecimiento humano, estableciendo la toma de posición a partir de las consideraciones personales emanadas del estudio de los conceptos de envejecimiento sano, fisiológico, satisfactorio o saludable, expectativa de vida activa, de las consecuencias que traería el incremento de la	antes, me demoro un poco más para hacer mis cosas, pero siempre intento darme el ánimo de hacerlas y hacerlas bien [...] Yo me siento día a día con más ganas de vivir, no me siento vieja, me siento rejuvenecida, [...] es un gran orgullo para mí ser parte de la tercera edad, he aprendido bastante a lo largo de la vida.	Ante la pregunta sobre si se han sentido discriminados por el hecho de pertenecer a la población mayor la respuesta, en general, es negativa, sin embargo, la narrativa obtenida da cuenta de la asociación que se estableció entre vejez, enfermedad y muerte, sobre todo al comienzo de la pandemia. Así como lo expone una de las entrevistadas: «Y me tuvo preocupada también eso de que el Covid solo les daba a los viejos, que era para los puros adultos mayores».	En la toma de posición de las autoras respecto al papel que se concede al autocuidado en los adultos mayores se consideró que la motivación y la estimulación del intelecto es fundamental en pos de poder mantenerse activo, luego es válido, además que se mantengan las funciones psíquicas y físicas estén en correspondencia con las posibilidades de cada quien, para lograr alcanzar una longevidad
----	---	---	-------------------	---	---	--	--

expectativa de vida, pero sin calidad de vida, la promoción de salud en proceso de envejecimiento y el autocuidado en los adultos mayores.

satisfactoria, con una funcionalidad que le permita al adulto mayor cuidarse a sí mismo y desenvolverse adecuadamente en su medio social.

La revisión de los conceptos envejecimiento sano, satisfactorio o saludable, fisiológico, exitoso, expectativa de vida activa, permitió un acercamiento al tema del envejecimiento humano desde el análisis de las concepciones de diferentes estudiosos del tema, considerándose que existe una interrelación entre estos que posibilita se complementen entre sí, pues apuntan hacia la calidad de vida del adulto mayor en función de lograr que esa etapa de la vida sea placentera y con hábitos y estilos de vida saludables.

El papel que se le concede al autocuidado en los adultos mayores, está asociado con la práctica de actividades que las personas emprenden en relación con su situación de salud, y cuyo fin es mantenerlos activos, estimulados para que logren una longevidad satisfactoria, personal y social, organizándose dicho autocuidado desde los intereses y necesidades de cada adulto, reconociéndose que no es posible cuando se presentan limitaciones físicas o mentales, que no les permiten tener una vida activa y con validismo.

28	<p>Dimensión Psicológica de los Estilos de Vida, en Adultos Mayores de Perú: Una Mirada desde las Vivencias y la Caracterización</p>	<p>Gladys Bernardita León Montoya, María Esther Saavedra Chinchayan/ 30 nov. 2023/ Perú/ Revista New Trends in Qualitative Research</p>	<p>Artículo de Investigación</p>	<p>La población fue de 25 adultos mayores que cumplieron con los criterios de inclusión y a quienes se les aplicó el formulario modificado tipo Escala de Likert sobre estilos de vida en su dimensión psicológica y una entrevista a profundidad.</p> <p>Investigación cualitativa de enfoque fenomenológico y cuantitativa descriptiva de corte transversal.</p>	<p>Las variables que fueron parte del cuestionario para determinar si los estilos eran saludables o no; fueron las siguientes: Identifican situaciones que les preocupan en su vida; utilizan métodos para afrontar el estrés; desahogan de manera positiva sus tensiones; realizan siesta después de sus comidas como parte de relajación; se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse; practican ejercicios de respiración como parte de una relajación; se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida; se encuentran satisfechos con las actividades que actualmente realizan; se cuidan y se quieren a sí mismo; siendo el resultado final el que se muestra en la presente tabla el 72 % de las personas adultas mayores tienen estilos de vida saludables en la dimensión psicológica.</p> <p>Referente a los resultados cuantitativos se encontró que; los estilos de vida en su dimensión psicológica, de las personas adultas mayores; son saludables. En su mayoría pertenecen al sexo femenino, se encuentran entre 60 y 80 años de edad, tienen primaria incompleta o son analfabetas, están casadas (os) y no trabajan.</p>
----	--	---	----------------------------------	--	---

29	Depresión en adultos mayores del municipio de Mochitlán, Guerrero.	Leticia Reyna-Ávila Elvia Peña-Marcial Rodrigo Pérez-Cabañas- Luz Areli Lorenzo-Ángel Diana Molina-Machuca José Martín Aparicio- Tejeda/ 19 diciembre 2023/ México/ Revista Universidad y Salud	Artículo Original	Muestreo aleatorio simple en una población de 26 adultos mayores, se recabo información mediante una encuesta aplicada por los investigadores con opción múltiple.	Con ambos enfoques (Cualitativo y cuantitativo), se encontró que; si la dimensión psicológica de los adultos mayores es saludable; estos se van a encontrar: Gozosos, contentos, felices, a veces con sentimientos encontrados y sobre todo agradecidos con la voluntad de Dios; es decir un 72 % saludables.
				La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque mixto. En el cualitativo se empleó el método etnográfico. Para el cuantitativo, transversal analítico.	Los resultados muestran que la depresión es problema de salud multifactorial que afecta a los adultos mayores, por ser la última etapa de la vida en la que se enfrentan: pérdidas, crisis, deterioro físico, psicológico, familiar, social y económico.
					De acuerdo a los ítems de la escala para Depresión Geriátrica (GDS-15) se encontró que un 65,4 % prefiere quedarse en casa, el 53,8 % piensa que la mayoría de las personas están en mejor situación, el 46,2 % ha abandonado actividades o tareas que antes realizaba, 42,3 % se siente inútil y un 38,5 % menciona que se siente desamparado y desprotegido.
					Dentro de las emociones positivas se encuentra la seguridad, es un estado en que los peligros y condiciones que pueden provocar daños de tipo físico, psicológico o material son controlados para preservar la salud y el bienestar.

				Los sentimientos negativos en los adultos mayores se expresaron por cambio de humor, hay cambios en el aspecto emocional, se presentan diferentes emociones negativas, las cuales en algunas ocasiones pueden ser controladas.
30	Aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores.	Yamili Rodríguez Aguilar, Rolando Rodríguez Puga/ 2024/ Cuba/ Revista Cubana de Medicina.	Artículo de revisión narrativa	<p>Se realizó una búsqueda bibliográfica en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, en el período comprendido de marzo a abril de 2023.</p> <p>La revisión se realizó en las bases de datos Scopus, SciELO, DOAJ y LILACS.</p> <p>Se consultaron artículos originales y de revisión en su mayoría de los últimos 5 años.</p> <p>Se concluye que dentro de los aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores se encuentran la intimidad, la expresión emocional, la seguridad sentida, la productividad personal y la salud percibida. Estos elementos deben ser atendidos de manera oportuna y reforzados positivamente para mantener una calidad de vida aceptable.</p>

Fuente: elaboración propia

Póster Científico



Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental, Departamento de Medicina, Doctorado en Medicina
Artículo de Revisión Narrativa
Cambios psicológicos que se desarrollan en el adulto mayor

Autoras: María Susana Lazo Lizama¹
Diana Gabriela Huezo Martínez²

Correo institucional:
ll08020@ues.edu.sv¹
hm11017@ues.edu.sv²

ID: <https://orcid.org/0009-0002-2005-8616>

ID: <https://orcid.org/0009-0008-0691-2795>

Resumen

El adulto mayor es una etapa del desarrollo evolutivo en el que hay un desnivel natural de las condiciones físicas, biológicas, intelectuales, psicoemocionales propias de las personas mayores a los 65 años de edad, fisiológicamente surge de una disminución de la reserva en la función y la capacidad de adaptación homeostática. **El objetivo** de esta revisión narrativa es recopilar y sintetizar los hallazgos de investigaciones previas sobre los cambios psicológicos que se desarrollan en el adulto mayor.

Introducción

El envejecimiento es un proceso complejo de cambios progresivos y acumulativos que se desarrollan durante la etapa de adulto mayor abarcando aspectos: biológicos, psicológicos y sociales; de los cuales nos centraremos en desarrollar esos cambios que surgen en el ámbito psicológico de la persona adulto mayor. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), un porcentaje de los habitantes del mundo mayores de 60 años entre el 2015 y 2050, casi se duplicará, pasando del 12 % al 22 %; sin embargo, en el 2020, el número de personas de 60 años o más superó al de niños menores de cinco años.

Metodología

Se realizó una búsqueda bibliográfica contenida en las bases de datos Biblioteca Virtual en Saúde (BVS), SciELO, LILACS, llevada a cabo durante los meses de agosto y septiembre de 2024.

Discusión

En el aspecto psicológico surge una pérdida progresiva de la psique, un inadecuado enfrentamiento al estrés, pesimismo y autovaloración negativa, por lo que el bienestar psicológico se especifica en seis dimensiones propias de la persona, estas son: autoaceptación de la vida pasada, autonomía, dominio del ambiente, relaciones positivas, propósito de vida y crecimiento personal; por lo que mantener equilibradas estas dimensiones favorece a que exista un bienestar psicológico adecuado para la persona adulto mayor.

Los cambios que se producen en el envejecimiento normal con mayor frecuencia son: la memoria afectando la parte de captación de información, haciéndolo más lento; hay mejoría del lenguaje. Para poder saber si existe una psique estable durante la etapa de adulto mayor se pueden utilizar escalas que miden el bienestar psicológico en ellos el cual es BIPEPS -A, el cual evalúa a nivel global y por distintas dimensiones como: el control de la situación, la aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, la capacidad de tomar decisiones por sí mismo y las metas o proyectos que él se ha plantado en la vida.

Existen factores comunes que han interferido en los cambios psicológicos de las personas en la etapa adulto mayor, entre estas tenemos los más comunes: la depresión (por pérdida de familiares o amigos), la jubilación en los trabajadores y la pandemia por COVID-19.

En promedio el 14 % de los adultos de 60 años o más viven con un trastorno mental a nivel mundial uno de los más prevalentes es la depresión (OMS).

Referencia bibliográfica

- Pinilla Cárdenas MA, Ortiz Álvarez MA, Suárez Escudero JC. Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros de día. *Revista salud unicordis*. 2022; 37(1): p. 488-505. DOI: <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>.
- González Valarezo M, Pliza Brugos N, Sánchez Cabezas PdP. La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. *Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*. 2020; 16: p. 109-115; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcv/v16n72/1990-8644-rc-15-72-109.pdf>
- Mesa Fernández M, Pérez Padilla J, Nunes C, Menéndez S. Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con autoestima y autoeficacia. *Revista Ciencia & Saúde Coletiva*. 2019; 24: p. 115-124; DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.359302016>.
- Reyna Ávila L, Peña Marcial E, Pérez Cabañas R, Lorenzo Ángel LA, Molina Machuca D, Aparicio Tejeda JM. Depresión en adultos mayores del municipio de Mochitlán, Guerrero (México). *Revista Universidad y Salud*. 2023; 25: p. 56-62; DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.232503.319>

Siendo que la calidad de vida o la salud mental se observa estable cuando hay un equilibrio de las emociones, la memoria y de la conducta, lo que permite que la persona adulto mayor se desenvuelva adecuadamente en su entorno familiar, laboral y social.

Conclusión

Los cambios psicológicos son cambios naturales propios de la senectud y no son propiamente los que definen que puede ser una etapa positiva o negativa, sino que depende del enfoque de vida que se le dé, siendo que en esta etapa se puede aportar el conocimiento de todas las experiencias vividas y procesar estos cambios de la mejor manera posible.

Tabla

Tabla 2. Cambios psicológicos en el adulto mayor.

Cambios psicológicos	Frecuencia	Porcentaje %
Cambios emocionales	20	66.6 %
- Tristeza		
- Irritabilidad		
- Alegría		
- Impotencia		
- Miedo		
- Ansiedad		
- Estrés		
- Optimismo		
- Esperanza		
- Pesimismo		
- Fatalismo		
Cambios cognitivos	12	40 %
- En la memoria		
- El lenguaje		
- La personalidad		
- Inteligencia		
- Percepción del tiempo		
- Motricidad gruesa y fina		
Cambios sociales	19	63.3 %
- Alimentación		
- Soledad		
- Necesidad de socializar		
- Cambios en roles sociales		

Fuente: elaborado con base a los artículos 1, 4, 7, 26, 28-34

Códigos QR



Tabla 2



Artículo completo

Agradecimiento

Al Dr. Rodríguez, por su asesoría, apoyo y orientación en el desarrollo del artículo de revisión narrativa. A la Mtra. Margarita Berrios Castillo y a la Dra. Saade Stech, por sus asesorías complementarias, paciencia, tiempo y dedicación.

Financiamiento

Los autores declaran no tener fuente de financiamiento.