

# Evaluación de la Efectividad de Estrategias y Programas para Mejorar la Calidad de Vida y el Bienestar Psicológico en Personas Adultas Mayores: Una Revisión Sistemática

## Evaluation of the Effectiveness of Strategies and Programs to Improve Quality of Life and Psychological Well-being in Older Adults: A Systematic Review

Carlos Javier Orosco Goicochea

*Licenciado en Psicología y Magister en Psicogerontología  
Doctorante de la Universidad Internacional Iberoamericana – UNINI*

Claudia Lazcano Vázquez

*Doctora en Psicología  
Profesora de la Facultad CESUSC - Complejo de Enseñanza Superior de Santa Catarina, Brasil  
Colaboradora de la Universidad Internacional Iberoamericana – UNINI*

### RESUMEN

En el presente estudio, se realizó una revisión sistemática utilizando la metodología PRISMA para evaluar la efectividad de diversas estrategias y programas destinados a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico en adultos mayores. Se analizaron bases de datos como Scopus, SciELO, Web of Science, Dialnet, Lilacs, Latindex, DOAJ, PubMed y Google Scholar. Los hallazgos subrayan la importancia de abordar aspectos sociales y psicológicos en las intervenciones, destacando la interacción social y la participación en actividades recreativas. Además, se resalta la eficacia de intervenciones basadas en Psicología Positiva, terapias de reminiscencia, revisión de vida y arteterapia. Se recomienda adaptar estas intervenciones a diferentes contextos culturales y continuar investigando su efectividad para maximizar sus beneficios.

### PALABRAS CLAVE

Revisión sistemática, Bienestar psicológico, calidad de vida, adultos mayores, programas.

### ABSTRACT

In the present study, a systematic review was conducted using the PRISMA methodology to evaluate the effectiveness of various strategies and programs aimed at improving the quality of life and psychological well-being of older adults. Databases such as Scopus, SciELO, Web of Science, Dialnet, Lilacs, Latindex, DOAJ, PubMed, and Google Scholar were analyzed. The findings emphasize the importance of addressing both social and psychological aspects in interventions, highlighting social interaction and participation in recreational activities. Additionally, the effectiveness of interventions based on Positive Psychology, reminiscence therapy, life review, and art therapy is underscored. It is recommended to adapt these interventions to different cultural contexts and continue researching their effectiveness to maximize their benefits.

### KEYWORDS

Systematic review, Psychological well-being, Quality of life, Older adults, Programs.

Recibido: 03/06/2024; aceptado: 01/09/2024

Correspondencia: Carlos Javier Orosco Goicochea, Facultad de Psicología, Av. Javier Prado Este 4600, Santiago de Surco (Perú).

Mail: [cjorosco@ulima.edu.pe](mailto:cjorosco@ulima.edu.pe)

## Introducción

En América Latina, se observa un notable proceso de envejecimiento de la población, como señala Zambrano (2020). Este fenómeno demanda acciones específicas en términos de políticas de salud dirigidas a los adultos mayores, así como la implementación de programas sociales y médicos diseñados para abordar las condiciones crónicas asociadas con la longevidad.

El envejecimiento se define como un proceso que engloba todo el ciclo vital, desde la concepción hasta la muerte. Sin embargo, en las sociedades occidentales, se observa una diversidad de representaciones sociales que tienden a vincularlo con “el término de la vida” e incluso con “la muerte” (Alvarado & Salazar, 2014)

Según Alvarado y Salazar (2014), se está produciendo una transición demográfica significativa en el mundo, y se proyecta que para el año 2050, la población de personas mayores de 60 años aumentará de 600 millones a casi 2000 millones. Se estima que el porcentaje global de esta cohorte demográfica se duplicará, pasando del 10% al 21%. Este crecimiento será especialmente marcado y rápido en los países en desarrollo, donde se espera que la población de adultos mayores se cuadruple en los próximos 50 años.

El envejecimiento poblacional es una de las revoluciones demográficas más relevantes de nuestro tiempo y está estrechamente vinculado con los indicadores del desarrollo humano. Se considera una expresión del desarrollo económico, social y de salud de determinados contextos. Sin embargo, desde una perspecti-

va política y económica, también se reconoce como una preocupación a nivel mundial, dado que este fenómeno puede afectar los sistemas de pensiones y de salud, llevándolos al colapso si no se planifican adecuadamente. Esta situación ha resaltado la importancia de estudiar a la población adulta mayor para prever y abordar el envejecimiento poblacional de manera adecuada, así como para diseñar políticas que respondan a sus necesidades (Ramos, 2016).

El estrés figura como uno de los factores de riesgo que inciden en el bienestar del adulto mayor. Durante esta fase de la vida, las personas pueden experimentar diversos cambios que las vuelven emocionalmente vulnerables si no cuentan con los recursos de apoyo psicológico y social necesarios para enfrentar esta etapa. Es relevante señalar que en este período pueden manifestarse trastornos de ansiedad y depresión, derivados de una jubilación mal gestionada, modificaciones en la dinámica familiar, pérdida de seres queridos, enfermedades crónicas, entre otros (Rodríguez & Tejera, 2020).

El apoyo social emerge como un recurso psicosocial esencial para abordar desafíos o crisis a lo largo del ciclo de vida, según Lambiase et al. (2020). Durante la vejez, las redes sociales desempeñan un papel protector aún más relevante. Los investigadores destacan que en esta etapa, muchos individuos se enfrentan a dificultades financieras, dado que las pensiones frecuentemente resultan insuficientes para cubrir sus necesidades de manera adecuada. Además, los sistemas de protección social suelen carecer de recursos suficientes, especialmente en lo referente a la atención

médica. Ante estas adversidades, las redes sociales, tanto familiares como de amistades y comunitarias, se convierten en pilares fundamentales de apoyo para los ancianos. En resumen, el apoyo social en la vejez constituye una fuente esencial de cuidado personal y bienestar.

Camargo y Chavarro (2020) sostienen que las actividades multidisciplinarias, como las actividades lúdicas, la actividad física y la musicoterapia, deben adaptarse a los contextos locales y ajustarse a la realidad de cada población y país. Estas estrategias pueden contribuir al bienestar psicológico y físico de las personas adultas mayores, mediante programas tanto individuales como grupales.

Hernández et al. (2021) destacan que la implementación de programas sociales puede fortalecer las redes de apoyo social y mejorar el bienestar psicológico de los adultos mayores, reduciendo problemas relacionados con el aislamiento, la soledad, la depresión y la institucionalización. Además, resaltan la importancia de programas dirigidos específicamente a grupos vulnerables y de iniciativas de desarrollo comunitario para abordar las necesidades de este segmento de la población.

El objetivo de identificar la efectividad de diversas estrategias y programas que buscan mejorar la calidad de vida y bienestar psicológico en personas adultas mayores es relevante para comprender a través de las investigaciones la complejidad de las necesidades y desafíos que enfrentan las personas adultas mayores en diferentes contextos sociales, económicos y también culturales. A través de la presente revisión sistemática se busca obtener una visión

más completa de los beneficios de los programas y estrategias de intervención para abordar estas cuestiones de manera efectiva.

En cuanto a las implicaciones prácticas del estudio, se demuestra la eficacia de las intervenciones diseñadas para mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas adultas mayores, se abre la puerta a la promoción de cambios políticos y sociales significativos. Esto implica abogar por políticas públicas más inclusivas y centradas en el envejecimiento activo y saludable.

Además, al resaltar el valor de invertir en programas dirigidos a este grupo demográfico, se puede impulsar una mayor atención y financiamiento para iniciativas como la prevención y atención de la salud mental, servicios de apoyo comunitario, y actividades recreativas y educativas adaptadas a las necesidades de las personas mayores.

En última instancia, estas implicaciones prácticas tienen el potencial de generar un impacto tangible en la sociedad en su conjunto. Al comprender mejor las necesidades y desafíos de las personas adultas mayores, podemos avanzar hacia un futuro más inclusivo y compasivo, donde todos los individuos, sin importar su edad, puedan vivir con dignidad y disfrutar de una buena calidad de vida.

Basado en los argumentos expuestos, se propone como objetivo del presente estudio:

- 1) Identificar la efectividad de diversas estrategias y programas que tienen como meta mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico en las personas adultas mayores.

## Método

El estudio trata de una revisión sistemática acerca de la efectividad de estrategias y programas para mejorar la calidad vida y el bienestar psicológico en personas adultas mayores. La revisión sistemática permitirá recolectar las evidencias disponibles y garantizar el nivel de validez del estudio (Salcido et al. 2021). Para la colecta y análisis de la información fueron seguidas las etapas propuestas por la Metodología PRISMA - *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (Page et al., 2021) y seguidos los pasos del *Checklist* propuesto dentro de esta metodología:

- a) delimitar la temática a ser estudiada y los descriptores;
- b) selección de las bases de datos;
- c) búsqueda y extracción de los archivos;
- d) selección de los archivos a partir de los criterios de inclusión y exclusión;
- e) interpretación y análisis de los archivos seleccionados.

La búsqueda de los materiales fue realizada en las siguientes bases de datos: Scopus, catalogo latindex 2.0 Web of Science, Dialnet, Lilac, Latindex, DOAJ, Pub Med y Google Scholar. Las palabras claves o descriptores usados fueron: "bienestar psicológico en personas adultas mayores", "calidad de vida en personas adultas mayores", "programas para la mejora de la calidad de vida en adultos mayores, estrategias para la mejora de la calidad de vida en personas adultas mayores". Fueron introducidas también sus traducciones en idioma inglés.

## Criterios de inclusión

1. Periodo de publicación: materiales publicados entre 2019 y 2024.
2. Objetivo: materiales con relación directa con el objetivo de la revisión sistemática.
3. Metodología: se incluyeron artículos de revisión sistemática, , investigaciones cuantitativas y cualitativas.
4. Idioma: se incluyeron artículos en idioma español.

## Criterios de exclusión

1. Artículos duplicados.
2. Trabajos que no abordan la temática de la revisión.
3. Trabajos que no estén disponibles integralmente.

La revisión y análisis detallado de los materiales seleccionados han permitido identificar aspectos esenciales relacionados con la evaluación de la efectividad de estrategias y programas para mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico en personas adultas mayores.

## Resultados

La búsqueda total de acuerdo a los descriptores arrojó 940 trabajos, de los cuales se retiraron 15 artículos por ser repetidos y se excluyeron 790 por no corresponder al interés de la búsqueda. De los 135 restantes se retiraron 124 artículos que no cumplían con el primer criterio de inclusión referido a la fecha de publicación, quedando finalmente con 11 artículos que cumplían con el objetivo de la revisión sistemática, publicados en diferentes revistas de psicología y médicas.

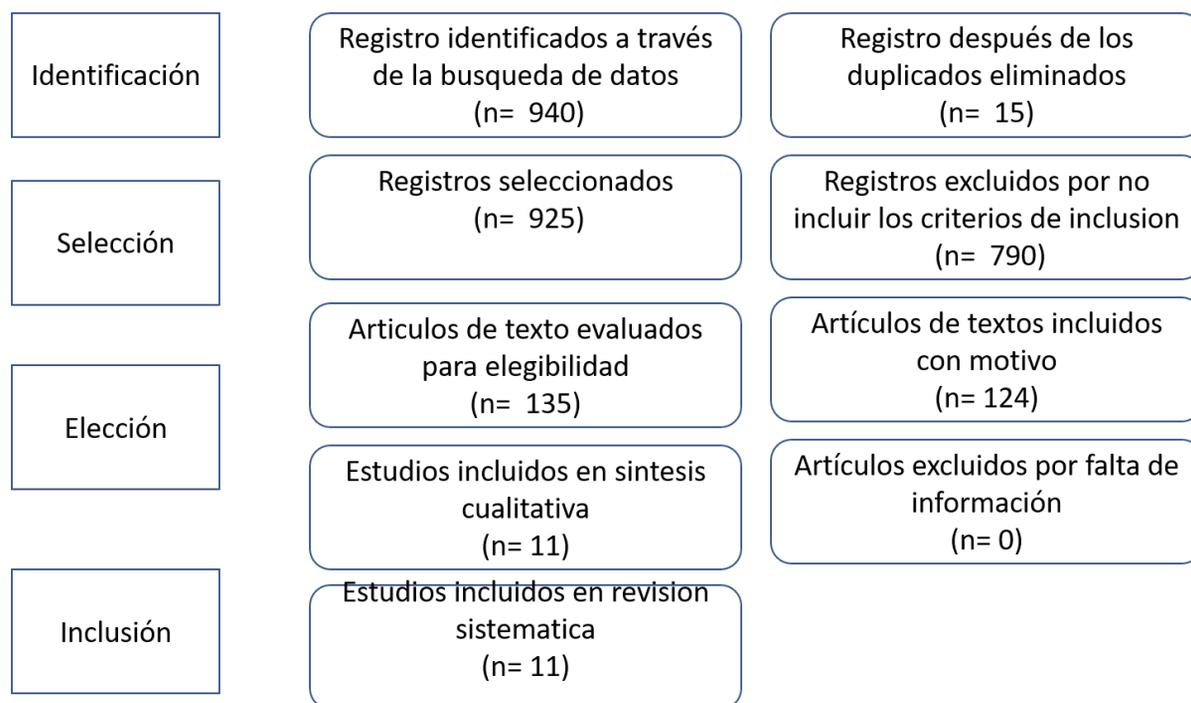


Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de trabajos de acuerdo a la declaración PRISMA. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 1

*Características descriptivas de los estudios seleccionados*

Referencia	N° Participantes	Diseño	Instrumentos
Subiabre et al. (2021)	N=82	No experimental transversal de tipo correlacional	La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff; el Neo Five-Factor Inventory (Neo-FFI); Coping Strategies Inventory (CSI) de Torbin
Cuello et al. (2021)	N=73	Cuasi experimental, de medidas repetidas pretest-postest	MMSE GDS Escala BIEPS-A Escala de bienestar social de Keye
Beltran et al. (2023)	N=175	Investigaciónón aplicada	Escala de Autoestima de Coopersmith Guía para el estudio del estilo de vida y la Escala MGH de calidad de vida en el adulto mayor.
Hernández et al. (2023)	N=55	Estudio descriptivo de correlación en el cual participaron	Escala bienestar psicológico de Ryff

Tabla 2

*Características descriptivas de estudios de revisión sistemática y bibliográfica*

Referencia	Base de datos	Periodo de revisión
Lopez et al. (2022)	Scopus, Wos/Medline y Proquest/PsycInfo	2012- 2022
Torres et al. (2023)	Pubmed, PsycINFO, Web of Science, Psychology and Behavioral Collection, Redalyc y TesiUNAM,	2010 - 2020
Cruz Peralta et al. (2023)	Pubmed, PsycInfo, Ovid y Redalyc	2015- 2020
Noboa (2023)	Scielo, Science Direct, Pubmed	2018 - 2023
Intriago et al. (2023)	Dialnet, PubMed, Scopus o Google Scholar, Web Science	2017 -2022
Sanchez et al. (2023)	PubMed, LILACS, IBECs y Central	2019-2023
Borrego et al. (2024)	PubMed y ScIELO	2015-2022

Tabla 3

*Referencia, Objetivo, conclusiones y limitaciones de los estudios*

Referencia	Objetivo	Conclusiones	Limitaciones
Subiabre et al. (2021)	Se identificaron las relaciones entre bienestar psicológico, personalidad y estrategias de afrontamiento en adultos mayores	Se sostiene que las características estables de la personalidad y la aplicación de estrategias activas de afrontamiento están estrechamente vinculadas al bienestar psicológico en la etapa de la vejez.	El tamaño de la muestra limita la investigación, impidiendo análisis estadísticos con mayor poder explicativo. Instrumentos con baja confiabilidad en algunas dimensiones sugieren la necesidad de adaptación y actualización psicométrica para la población adulta mayor
Cuello et al. (2021)	Se evaluó un programa de intervención en Psicología Positiva para reducir la depresión y mejorar el bienestar psicológico y social en adultos mayores (de 60 a 91 años) en centros de jubilados en Buenos Aires.	El grupo que participó en la intervención mostró una reducción en los síntomas de depresión.	La falta de instrumentos específicos para adultos mayores representa una limitación
Lopez et al. (2022)	Se recopiló y sintetizó la evidencia de la última década sobre intervenciones en Psicología Positiva dirigidas a adultos mayores.	Se destaca la importancia de las intervenciones en Psicología Positiva como terapias adicionales para mejorar la salud mental y la calidad de vida en adultos mayores de 60 años.	Se ha observado una escasez de estudios que incorporen seguimiento de los efectos post-intervención.
Beltran et al. (2023)	Se desarrolló una estrategia de intervención con el objetivo de mejorar la calidad de vida de adultos mayores.	La estrategia de intervención diseñada contribuyó a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	No reporta limitaciones explícitas. Sin embargo, se podría considerar el tamaño de la muestra para futuras investigaciones.
Torres et al. (2023)	Se realizó una revisión sistemática para analizar la evidencia de las Intervenciones en Psicología Positiva (IPP) para mejorar el bienestar y la salud mental en adultos mayores.	Las intervenciones de psicología positiva pueden mejorar el bienestar y la calidad de vida, y reducir la depresión y la ansiedad en adultos mayores, siendo un área en crecimiento en psicología aplicada.	Los resultados mostraron que, aunque aumenta el uso de las IPP, los estudios en adultos mayores son limitados y muchos se realizan en poblaciones no clínicas sin comorbilidades

(Continúa)

Referencia	Objetivo	Conclusiones	Limitaciones
Cruz Peralta et al. (2023)	Se realizó una revisión sistemática de publicaciones sobre estrategias para promover estilos de vida saludables en adultos mayores durante 2015-2020	Se encontró que el entrenamiento cognitivo mejora memoria, inhibición y otras capacidades cognitivas, mientras que el ejercicio físico aumenta tono muscular y reduce el riesgo de caídas	Las búsquedas se limitaron a cuatro bases de datos autorizadas por la American Psychological Association: Pubmed, PsycInfo, Ovid y RedALyC, excluyendo otras como EBSCO host, MEDLINE o PSICODOC, lo que restringió las referencias disponibles. Además, como criterio de inclusión se requirió acceso al texto completo, descartando 320 artículos
Noboa (2023)	Se recopilan los estudios más relevantes, con alta evidencia y base de datos indexada, para sintetizar la efectividad de la terapia de reminiscencia en adultos mayores	Los resultados demostraron que las Terapias de Reminiscencia son eficaces para mejorar el bienestar y la salud mental en adultos mayores	Los datos sobre entrenamiento previo en las sesiones de terapia de reminiscencia no estaban claros en los estudios, lo que podría influir en los resultados. Además, en ninguno se empleó personal de enfermería, aunque su presencia era común o requerida en los entornos estudiados
Hernández et al. (2023)	Se examinaron la salud y el bienestar psicológico de adultos mayores en centros de servicios en el suroeste de Puerto Rico.	A pesar de prevalencias de condiciones como hipertensión, diabetes y artritis, el 51% de los adultos mayores investigados no toma medicamentos, reflejando autoaceptación y responsabilidad en el manejo de su salud	La funcionalidad de los adultos mayores, afectada por diversas enfermedades crónicas y niveles de dependencia, influye en la necesidad de servicios de salud y en los costos asociados.
Intriago et al. (2023)	El propósito de este estudio es investigar el efecto de las habilidades sociales de los adultos mayores en su bienestar emocional, participación comunitaria y percepción de calidad de vida.	Promover las habilidades sociales en adultos mayores es esencial para su bienestar general, ya que ayuda a prevenir el aislamiento social, la baja autoestima y el deterioro emocional y físico. Además, fomenta un envejecimiento activo y saludable.	No se reportan limitaciones; sin embargo, se puede sugerir profundizar en un análisis descriptivo de las fuentes revisadas
Sanchez et al. (2023)	Se analizó la eficacia de una intervención terapéutico-conductual y de apoyo al cuidador familiar para reducir su sobrecarga y evaluar su impacto en los SPCD del paciente con demencia	La terapia no farmacológica cognitivo-conductual individual dirigida a cuidadores y administrada por enfermeros especializados reduce favorablemente los SPCD en pacientes con demencia	La rutina asistencial de reclutamiento podría introducir sesgos de selección, afectando los resultados. Además, la variabilidad de los SPCD y un seguimiento breve limitaron la validez del estudio
Borrego et al. (2024)	Se realizó una revisión crítica de estudios sobre intervenciones sociales en diversos contextos geográficos, enfocadas en promover el envejecimiento saludable en la población mayor	Según las debilidades identificadas en los estudios analizados, es necesario profundizar la investigación en el diseño, implementación y evaluación de programas para el envejecimiento saludable	La principal limitación del estudio radica en el proceso de búsqueda, cribado y elegibilidad de artículos, lo que pudo resultar en una representación parcial de la literatura y una exploración incompleta de la temática

### Discusión de los resultados

Intriago et al. (2023) y Subiabre et al. (2021) abordan desde perspectivas complementarias el bienestar de los adultos mayores, subrayando la importancia de las habilidades sociales y los rasgos de personalidad en la calidad de vida de esta población. Intriago et al. destacan que la disminución de las habilidades sociales puede llevar al aislamiento y problemas de salud mental, proponiendo estrategias como la integración social, el apoyo familiar, y la implementación de actividades recreativas para fomentar la interacción y prevenir el deterioro cognitivo y emocional. Este enfoque resalta la necesidad de un entorno social activo y de apoyo para mantener el bienestar mental y físico en la vejez.

Por otro lado, Subiabre et al. (2021) se enfocan en cómo los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar psicológico de los adultos mayores. Encontraron que la extraversión y la responsabilidad están asociadas positivamente con el bienestar, mientras que el neuroticismo tiene un efecto inverso. Además, el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el compromiso está vinculado con un mayor bienestar, en contraste con las estrategias de retirada asociadas al neuroticismo. Esta investigación sugiere que abordar los rasgos de personalidad, especialmente mitigando el neuroticismo, es crucial en las intervenciones psicológicas para mejorar el bienestar de los mayores.

Ambos estudios coinciden en la importancia de factores psicológicos y sociales en la promoción de un envejecimiento saludable. La integración social y el apoyo familiar re-

saltados por Intriago et al. complementan las intervenciones dirigidas a modificar rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento señaladas por Subiabre et al. Juntos, estos enfoques ofrecen una visión integral para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, destacando la interrelación entre habilidades sociales, rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento en la prevención del deterioro cognitivo y emocional.

Cuello et al. (2021) y Beltran et al. (2023) abordan la mejora de la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores a través de intervenciones específicas, aunque desde enfoques distintos. Cuello et al. (2021) evaluaron un programa de intervención en Psicología Positiva en una muestra de 73 adultos mayores de centros de jubilados en Buenos Aires, distribuidos en grupos de intervención y control. Su estudio, de diseño cuasiexperimental con medidas repetidas pretest-postest, reveló que la intervención fue efectiva en la reducción de síntomas de depresión y en la mejora de los vínculos psicosociales, aunque no tuvo un impacto significativo en el bienestar psicológico general ni en el bienestar social.

Por otro lado, Beltran et al. (2023) diseñaron una estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida de 175 adultos mayores en la provincia del Oro, Ecuador. Este estudio encontró una alta prevalencia de enfermedades crónicas como la hipertensión y las cardiopatías isquémicas. La intervención tuvo un impacto positivo en la autoestima y en la adopción de estilos de vida más saludables, además de resaltar que la convivencia en pareja contribuye a la salud mental. Los resultados subrayan la

importancia de la colaboración interinstitucional y la participación comunitaria en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

Ambos estudios destacan la relevancia de las intervenciones dirigidas a la población mayor para promover su bienestar. Mientras que Cuello et al. (2021) se centran en el impacto de la Psicología Positiva sobre la depresión y los vínculos psicosociales, Beltran et al. (2023) amplían el enfoque hacia la autoestima y los estilos de vida saludables, considerando también el papel de la convivencia en pareja. Juntos, estos estudios proporcionan una visión integral de cómo las estrategias de intervención, tanto psicológicas como sociales, son cruciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, abarcando desde la salud mental y emocional hasta la integración social y el bienestar físico.

Torres et al. (2023), Cruz-Peralta et al. (2023) y Noboa (2023) realizaron revisiones sistemáticas que abordan diversas estrategias para mejorar el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, destacando la efectividad de intervenciones psicológicas y físicas. Torres et al. (2023) se enfocaron en intervenciones basadas en psicología positiva para aliviar la ansiedad y la depresión, promoviendo el bienestar y la calidad de vida. Encontraron que estas intervenciones deben aplicarse de manera focalizada y adaptadas a las necesidades individuales y contextos culturales específicos para maximizar su efectividad. No obstante, recomiendan continuar con investigaciones rigurosas mediante ensayos clínicos aleatorizados debido a la falta de conclusiones definitivas.

Cruz-Peralta et al. (2023) investigaron estrategias para promover una vida saludable en los adultos mayores, seleccionando once artículos que demostraron que las intervenciones combinadas en aspectos cognitivos y físicos mejoran la memoria, flexibilidad cognitiva, atención selectiva, autoestima y calidad de vida. Además, destacaron que el ejercicio físico aumenta el tono muscular, el equilibrio, la fuerza y reduce el riesgo de caídas, subrayando la importancia de una aproximación integral que combine tanto el aspecto cognitivo como el físico para mejorar el bienestar general de los mayores.

Noboa (2023) revisó la eficacia de las terapias de reminiscencia y revisión de vida en el manejo del deterioro cognitivo en adultos mayores. Los hallazgos indican que estas terapias tienen un impacto positivo en la cognición, disminuyendo la progresión del deterioro cognitivo y mejorando el bienestar emocional, la salud general y el funcionamiento social. Además, contribuyen a reducir la sintomatología depresiva, mejorando así el bienestar general de los adultos mayores.

En conjunto, estos estudios subrayan la importancia de intervenciones focalizadas y bien adaptadas a las necesidades específicas de los adultos mayores para promover su bienestar. Mientras Torres et al. (2023) y Cruz-Peralta et al. (2023) destacan la relevancia de enfoques psicológicos y físicos, respectivamente, Noboa resalta el valor de las terapias de reminiscencia para mejorar la cognición y el bienestar emocional. Estas revisiones sistemáticas proporcionan una visión comprensiva de cómo diversas estrategias pueden integrarse para abordar

los múltiples aspectos del envejecimiento saludable, destacando la necesidad de enfoques multidisciplinarios y adaptativos.

Hernández et al. (2023), Lopez et al. (2022) y Sanchez et al. (2023) investigan diferentes enfoques para mejorar el bienestar de los adultos mayores, destacando tanto intervenciones específicas como la evaluación general de su salud. Hernández et al. (2023) evaluaron la salud y el bienestar psicológico de 55 adultos mayores en la región suroeste de Puerto Rico, encontrando que la mayoría de los participantes eran mujeres con una edad promedio de 75 años, educación preuniversitaria y bajo nivel socioeconómico. Aunque los participantes mostraron un buen estado de salud general, prevalecían condiciones como hipertensión, diabetes y artritis. Sin embargo, el bienestar psicológico resultó ser bajo, especialmente entre los hombres, identificándose una relación positiva entre la autonomía y la salud.

Lopez et al. (2022) realizaron una revisión sistemática para evaluar la efectividad de las intervenciones en psicología positiva en adultos mayores de 60 años. Analizando 18 estudios seleccionados de bases de datos como SCOPUS, WOS/Medline y PROQUEST/PsycInfo, los resultados indicaron que estas intervenciones son efectivas para reducir la sintomatología depresiva y aumentar el bienestar subjetivo y psicológico. Programas de bienestar que entrenan fortalezas como la gratitud o el perdón, así como prácticas de mindfulness, demostraron ser particularmente exitosos. Estos hallazgos subrayan la relevancia de las intervenciones en Psicología Positiva como terapias

complementarias para mejorar la salud mental y la calidad de vida en personas mayores.

Por otro lado, Sanchez et al. (2023) exploraron el efecto de la arteterapia en el bienestar físico y psicológico de los pacientes con demencia mediante una revisión sistemática. Examinaron estudios que implementaron arteterapia con pintura y programas de artes visuales y expresivas, encontrando que, aunque limitados en número, los estudios sugieren beneficios significativos en el bienestar psicológico y cognitivo de los individuos con demencia.

En conjunto, estos estudios resaltan la importancia de diversas intervenciones para mejorar el bienestar de los adultos mayores. Hernández et al. (2023) ponen de relieve la necesidad de atención a la salud general y el bienestar psicológico en adultos mayores con condiciones crónicas, mientras que Lopez et al. (2022) y Sanchez et al. (2023) enfatizan el valor de las intervenciones en psicología positiva y arteterapia. Estas investigaciones sugieren que una combinación de enfoques personalizados y terapias complementarias puede ser clave para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Borrego et al. (2024) llevaron a cabo una revisión bibliográfica para destacar la necesidad de estrategias efectivas que optimicen el envejecimiento saludable. Analizando diez artículos sobre intervenciones sociales en diversos contextos geográficos, los hallazgos subrayan la importancia de aumentar la rigurosidad en el diseño y la implementación de estos programas. El estudio enfatiza que, para mejorar la efectividad de las intervenciones di-

rigidas a la población adulta mayor, es crucial que estas sean pertinentes y adaptadas a las necesidades específicas de esta demografía. Esta investigación resalta la necesidad urgente de desarrollar programas que no solo promuevan la salud de los ancianos, sino que también respondan adecuadamente a sus expectativas y condiciones particulares.

### Consideraciones finales

El análisis exhaustivo de los estudios revisados arroja la efectividad de diversas estrategias y programas destinados a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico en las personas adultas mayores. Se destaca la importancia de abordar tanto aspectos sociales como psicológicos en estas intervenciones, reconociendo la interrelación entre habilidades sociales, rasgos de personalidad, estrategias de afrontamiento y bienestar general.

Es evidente que la disminución de habilidades sociales puede tener consecuencias negativas en el bienestar mental de los adultos mayores, resaltando la necesidad de promover la interacción social y la participación en actividades recreativas como parte integral de los programas de intervención. Además, la consideración de aspectos de la personalidad, como la extraversión y la responsabilidad, así como el abordaje del neuroticismo, son fundamentales para diseñar intervenciones efectivas que mejoren el bienestar psicológico de esta población.

Los hallazgos también destacan la eficacia de las intervenciones basadas en Psicología Positiva, las terapias de reminiscencia y revisión de vida, así como la arteterapia, como

herramientas prometedoras para abordar tanto el deterioro cognitivo como el bienestar emocional y físico de los adultos mayores. Sin embargo, se hace hincapié en la necesidad de adaptar estas intervenciones a diferentes contextos culturales y continuar investigando su efectividad para maximizar sus beneficios.

En resumen, los estudios revisados ofrecen evidencia sólida sobre la importancia de implementar intervenciones integrales y adaptadas a las necesidades específicas de las personas adultas mayores, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y bienestar psicológico. Este enfoque centrado en la persona es fundamental para garantizar que los programas de intervención sean efectivos y pertinentes para esta demografía en constante evolución.

### Referencias:

- Alvarado García, A.M. & Salazar Maya, A.M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134928X2014000200002>
- Beltran, A., Gonzalez, L., Lam, A. M., & Venegas, S. E. (2023). Desarrollo de un Plan de Gestión Comunitaria para Mejorar la Calidad de Vida y Factores Determinantes en la Población de Adultos Mayores en Machala. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 884. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.8738](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8738)
- Borrego, A., & Bustillos, A. (2024). Intervención social dirigida al envejecimiento saludable: Revisión de estudios recientes. *Analisis y modificación de Conducta*, 50(182), 21-38. <https://doi.org/10.33776/amc.v50i182.8099>
- Camargo-Rojas, C. M., & Chavarro-Carvajal, D. A. (2020). El sentimiento de soledad en personas mayores: conocimiento y tamización oportuna. *Universitas Medica*, 61(2). <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed61-2.essm>

- Cuello, M. I., & Grasso, L. (2021). Intervención en psicología positiva en adultos mayores que asisten a centros de jubilados de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Argentina de Salud Pública*, 13.
- Cruz-Peralta, M. & Gonzáles – Celis, A. (2023) Intervenciones para mejorar la calidad de vida en adultos mayores: revisión sistemática con preguntas PIO. *Psicología y salud*. 33 (2): 415 – 426. <https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2824>
- Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas», *Rev Esp Cardiol*. 2021;74:790-799
- Hernández, O. J., & Lorenzo, E. (2023). Salud y bienestar psicológico en personas adultas mayores que asisten a centros diurnos. *UCR, Anales en Gerontología*, 15(Número Especial), 320-344.
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 26(95), 530-543. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>
- Intriago-Guzmán, A., Velastegui-Hernández, R., Saltos-Salazar, L., & Altamirano-López, L., (2023). La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores y sus afectaciones. 593 *Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 99- 111, <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2264>
- Lambiase, S., Tolli, M., González Cuzi, T., Majul, E., Pezzola, F., Requejo, N., & Robert, Y. (2020). Redes de apoyo social y calidad de vida percibida de los adultos mayores del Gran Mendoza. *PSIUC Revista de Psicología*, 2020(6)
- López, S., Garcia, A, & Sánchez, N., & (2023). Intervenciones en Psicología Positiva para la disminución de la depresión y el fomento del bienestar en personas mayores de 60 años: Una revisión sistemática de la última década (2012-2022). *Terapia Psicológica*, 41(1), 1-111. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082023000100111>
- Noboa, N. (2023). Revisión sistemática sobre la eficacia de las terapias de reminiscencia y revisión de vida en el manejo del deterioro cognitivo en adultos mayores. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 4 (1) <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.579>
- Ramos Bonilla, G. (2016). ¡Aquí nadie es un viejo! Usos e interpretaciones del Programa Centro del Adulto mayor-EsSalud en un distrito popular de Lima. *Anthropologica*, 34(37), 139-69. <https://doi.org/10.18800/anthropologica.201602.006>
- Salcido Reyna, M.V., Vargas Del Toro, A, Medina Vincent, N. A., Ramírez Amado, F, García Salazar, M.O., Briseño González, A.M. y Jiménez Ávila, J.M. (2021). *Revisión sistemática: el más alto nivel de evidencia. Ortohips*, 17(4), 217-21. <https://dx.doi.org/10.35366/102220>
- Sánchez, J & Martínez, S (2023), Arteterapia en la mejora del bienestar cognitivo en pacientes con demencia. Revisión de la literatura, *Rev Cient Soc Esp Enferm Neurol*, <https://doi.org/10.1016/j.sedene.2023.09.001>
- Subiabre, M., Cancino, M., & Rehbein, L. (2021). Bienestar psicológico, rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento en personas mayores. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 26(6), Series 2, 11-22. doi:10.9790/0837-2606021122
- Torres, N. & Gonzáles –Celis, A. (2023). Intervenciones basadas en psicología positiva para adultos mayores: una revisión sistemática. *Psicología Iberoamericana*, 31. <https://doi.org/10.48102/pi.v31i1.441>
- Rodríguez Guardiola, B., y Tejera Concepción, J.F. (2020). Tratamiento del estrés en el adulto mayor. *Universidad y Sociedad*, 12(3), 135-140.
- Zambrano Calozuma, P.A. & Estrada Cherre, J.P. (2020). Salud mental en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 42(2), 3-21. ISSN: 2550-682