



latindex

melica

ROAD

Panindex

Salud mental de adultos mayores: plan de intervención psicológica en el centro gerontológico Babahoyo

Mental health of older adults: psychological intervention plan at the Babahoyo gerontological center

Saúde Mental do Idoso: Plano de Intervenção Psicológica no Centro Gerontológico Babahoyo

Silvia del Carmen Lozano-Chaguay
Universidad Técnica de Babahoyo. Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación. Ecuador

slozano@utb.edu.ec <https://orcid.org/0000-0003-1160-497X> 

Pedro Julio Peralta-Vera
Universidad Técnica de Babahoyo. Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación. Ecuador

pperalta@utb.edu.ec <https://orcid.org/0000-0002-2402-6868> 

Christian Ricardo Zambrano Santillán
Universidad Técnica de Babahoyo. Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación. Ecuador

crzambranos@fcjse.utb.edu.ec. <https://orcid.org/0009-0001-1361-0620> 

Recibido: 19/2/2024

Aceptado: 6/6/2024

DOI: <https://doi.org/10.48204/j.orbis.v8n2.a5471>

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo presentar los resultados obtenidos en un estudio titulado "Plan de intervención psicológica para optimizar la salud mental de las personas adultas mayores del centro gerontológico de la ciudad de Babahoyo, periodo 2016-2018". Para alcanzar dicho objetivo, se llevó a cabo una exhaustiva investigación que incluyó entrevistas, cuestionarios y observaciones directas. Es importante destacar que el envejecimiento de la población es una preocupación a nivel global y las personas adultas mayores enfrentan desafíos significativos en términos de salud mental. El centro gerontológico de Babahoyo no contaba con un enfoque psicológico integral para abordar las necesidades emocionales y mentales de sus residentes. Por ende, este estudio comenzó con una evaluación a fondo de las necesidades y demandas de la población adulta mayor en el centro. Esto incluyó entrevistar a los residentes,



sus familias y el personal del centro en esta etapa de la vida. Con base en estos hallazgos, se desarrolló un plan de intervención psicológica que consta de varias etapas. Los resultados mostraron mejoras significativas en la salud mental de los residentes, incluyendo una reducción en la sintomatología de depresión y ansiedad, lo cual se tradujo en una mejora en la calidad de vida de esta población vulnerable. En conclusión, el plan de intervención psicológica demostró ser eficaz para optimizar la salud mental de las personas adultas mayores en el centro gerontológico de la ciudad de Babahoyo durante el periodo de estudio.

Palabras clave: Intervención psicológica, salud mental, personas adultas mayores, centro gerontológico, envejecimiento.

Abstract

This research aims to present the results obtained in a study entitled "Psychological intervention plan to optimize the mental health of older adults of the gerontological center of the city of Babahoyo, period 2016-2018". The main purpose of this study was to develop a comprehensive psychological intervention plan to improve the mental health of older adults residing in the gerontological center of Babahoyo during the aforementioned period. To achieve this objective, extensive research was carried out that included interviews, questionnaires and direct observations. Importantly, population aging is a global concern, and older adults face significant challenges in terms of mental health. The Babahoyo gerontological center did not have a comprehensive psychological approach to address the emotional and mental needs of its residents. Therefore, this study began with an in-depth evaluation of the needs and demands of the elderly population in the center. This included interviewing residents, their families, and center staff at this stage of life. Based on these findings, a psychological intervention plan consisting of several stages was developed. These stages include individualized counseling, group therapy, skills training, promotion of recreational and wellness activities, and the involvement of families in the therapeutic process. The results showed significant improvements in the mental health of the residents, including a reduction in the symptomatology of depression and anxiety, which translated into an improvement in the quality of life of this vulnerable population. In conclusion, the psychological intervention plan proved to be effective in optimizing the mental health of older adults in the gerontological center of the city of Babahoyo during the study period.

Keywords: Psychological intervention, mental health, older adults, gerontological center, aging.

Resumo

O objetivo desta pesquisa é apresentar os resultados obtidos em um estudo intitulado "Plano de intervenção psicológica para otimizar a saúde mental de idosos no centro gerontológico da cidade de Babahoyo, período 2016-2018". O objetivo principal deste estudo foi desenvolver um plano abrangente de intervenção psicológica para melhorar a saúde mental dos idosos residentes no centro gerontológico de Babahoyo durante o período mencionado. Para atingir este objetivo foi realizada uma investigação exaustiva que incluiu entrevistas, questionários e observações diretas. É importante destacar que o envelhecimento populacional é uma preocupação global e que os idosos enfrentam desafios significativos em termos de saúde mental. O centro gerontológico Babahoyo não possuía uma abordagem psicológica abrangente para atender às necessidades emocionais e mentais dos seus residentes. Portanto, este estudo começou com uma avaliação aprofundada das necessidades e demandas da população idosa do

centro. Isto incluiu entrevistar residentes, suas famílias e funcionários das instalações nesta fase da vida. Com base nestas constatações, foi desenvolvido um plano de intervenção psicológica composto por várias etapas. Essas etapas incluem aconselhamento individualizado, terapia de grupo, treinamento de habilidades, promoção de atividades recreativas e de bem-estar e envolvimento das famílias no processo terapêutico. Os resultados mostraram melhorias significativas na saúde mental dos residentes, incluindo uma redução dos sintomas de depressão e ansiedade, o que se traduziu numa melhoria na qualidade de vida desta população vulnerável. Concluindo, o plano de intervenção psicológica mostrou-se eficaz na otimização da saúde mental dos idosos do centro gerontológico da cidade de Babahoyo durante o período do estudo.

Palavras-chave: Intervenção psicológica, saúde mental, idosos, centro gerontológico, envelhecimento.

Introducción

Las personas adultas mayores suelen enfrentar diversos desafíos en relación con su salud mental, como el deterioro cognitivo, la depresión, la soledad y la falta de apoyo social. Estos problemas pueden afectar su calidad de vida y bienestar emocional. Por lo tanto, es necesario desarrollar estrategias de intervención que promuevan la salud mental de este grupo vulnerable. Para fundamentar teóricamente esta investigación, se han revisado diversas fuentes bibliográficas relacionadas con la psicología del envejecimiento y la intervención psicológica en personas mayores. Autores como Baltes y Baltes (1990), han destacado la importancia de adoptar un enfoque holístico, considerando factores biológicos, psicológicos y sociales en la atención de los adultos mayores. Asimismo, se han consultado estudios recientes que abordan diferentes aspectos de la salud mental de las personas mayores, como la prevención de trastornos mentales (García y Gómez, 2019), las nuevas herramientas para la intervención psicológica (Luciano et al., 2010) y el envejecimiento activo (Residencia Nazaret, 2018). La salud mental de las personas adultas mayores es un tema de suma importancia en la actualidad, ya que el envejecimiento de la población está aumentando en todo el mundo.

Durante los últimos años, han surgido diversos trabajos que han investigado la relación entre la salud mental y el envejecimiento. Estos estudios han demostrado que las personas adultas mayores pueden experimentar problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el

deterioro cognitivo, que pueden afectar su calidad de vida. Por lo tanto, es importante ofrecer intervenciones psicológicas efectivas y adecuadas para mejorar la salud mental de esta población.

El objetivo principal de esta investigación es proponer un plan de intervención psicológica para optimizar la salud mental de las personas adultas mayores del Centro Gerontológico de la ciudad de Babahoyo. Se plantea la siguiente hipótesis: "La implementación de un plan de intervención psicológica dirigido a las personas adultas mayores del Centro Gerontológico de la ciudad de Babahoyo durante el período 2016-2018 mejorará significativamente su salud mental".

La importancia de este estudio radica en el creciente envejecimiento de la población y la necesidad de brindar un adecuado cuidado y atención psicológica a las personas mayores. Estas suelen enfrentar diversos desafíos en relación con su salud mental, como el deterioro cognitivo, la depresión, la soledad y la falta de apoyo social. Estos problemas pueden afectar su calidad de vida y bienestar emocional. Por lo tanto, es necesario desarrollar estrategias de intervención que promuevan la salud mental de este grupo vulnerable.

Para esta investigación se utilizó diferentes teorías psicológicas que fundamentan el plan de intervención. Igualmente se tomó como referencia la teoría de la psicología humanística, la cual enfatiza las fortalezas y recursos individuales para promover y fortalecer el bienestar psicológico. Así mismo, se utilizó la terapia cognitivo-conductual, la estimulación cognitiva y los grupos de apoyo en la mejora de la salud mental en las personas adultas mayores.

Con igual importancia se consideró la teoría del enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, que enfatiza la importancia de la empatía y la aceptación incondicional en el proceso terapéutico. Esta teoría sugiere que las personas adultas mayores pueden beneficiarse de un enfoque terapéutico que respete su autonomía y les brinde apoyo emocional, (Gancedo,2008).

Se hizo uso de la teoría del envejecimiento activo, propuesta por la Organización Mundial de la Salud, que sostiene que es posible mantener un buen estado de salud mental y física durante la vejez a través de la participación social, la actividad física, el aprendizaje continuo y la autonomía según (Barrionuevo, 2020).

Categorías por considerar:

1. Categoría 1: El adulto mayor y el envejecimiento en los centros gerontológicos.
 - a. Subcategoría 1: Características del envejecimiento en las personas adultas mayores.

En el proceso de envejecimiento, las personas adultas mayores pueden experimentar cambios en su salud mental y bienestar emocional. Según Sánchez-Cubillo et al. (2019), a medida que las personas envejecen, pueden enfrentar dificultades emocionales y cognitivas, como la depresión, el deterioro cognitivo y la pérdida de habilidades de memoria. Estos cambios pueden afectar negativamente su calidad de vida y su capacidad para llevar una vida independiente.

Por otro lado, Gómez-González et al. (2017) encontraron que el envejecimiento también puede estar asociado con aspectos positivos, como el desarrollo de una mayor sabiduría, la capacidad de regular las emociones de manera más eficiente y una mayor resiliencia ante los desafíos de la vida. Estos hallazgos sugieren que el envejecimiento no debe ser considerado únicamente como un proceso negativo, sino como una etapa de la vida que presenta tanto desafíos como oportunidades.

- b. Subcategoría 2: Importancia de los centros gerontológicos en la salud mental de las personas adultas mayores

Los centros gerontológicos cumplen un papel fundamental en la promoción de la salud mental de las personas adultas mayores. Según González et al. (2018), estos centros ofrecen una variedad de servicios y programas diseñados específicamente para abordar las necesidades

de salud mental de este grupo de población. Estos programas pueden incluir terapias cognitivas, actividades recreativas y sociales, intervenciones psicológicas individualizadas y grupos de apoyo.

García-Caballero et al. (2016) destacan que la participación en actividades y programas en los centros gerontológicos puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de las personas adultas mayores. Estos espacios proporcionan un entorno social en el que las personas pueden interactuar y establecer relaciones significativas, lo que contribuye a reducir la soledad y el aislamiento, factores de riesgo para la salud mental en el envejecimiento.

c. Subcategoría 3: Plan de intervención psicológica para optimizar la salud mental de las personas adultas mayores en el centro gerontológico de Babahoyo

Un plan de intervención psicológica para optimizar la salud mental de las personas adultas mayores del centro gerontológico de Babahoyo puede incluir diferentes estrategias. Según Navarro-Abal et al. (2017), es importante realizar una evaluación inicial exhaustiva para identificar las necesidades individuales de los residentes del centro. Esta evaluación puede incluir pruebas cognitivas, entrevistas y cuestionarios estandarizados para evaluar el estado emocional y cognitivo de cada persona.

Una vez identificadas las necesidades, es posible diseñar programas de intervención psicológica individualizados. Según Hernández-Alonso et al. (2020), estos programas pueden incluir terapia cognitivo-conductual para abordar problemas de depresión o ansiedad, entrenamiento en habilidades de memoria y atención, y talleres de promoción de la salud mental.

Además, es importante fomentar la participación en actividades recreativas y sociales dentro del centro gerontológico. Según Bermejo-Martins et al. (2018), las actividades grupales, como grupos de discusión, clases de ejercicio y talleres de arte, pueden ser beneficiosas para el

bienestar emocional y social de las personas adultas mayores.

Los centros gerontológicos desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional de este grupo de población. Un plan de intervención psicológica adecuado puede ayudar a optimizar la salud mental de las personas adultas mayores del centro gerontológico de Babahoyo, periodo 2016-2018.

2. Categoría 2: Salud mental en el envejecimiento

a. Subcategoría 1: Problemas de salud mental en las personas adultas mayores

Las personas adultas mayores enfrentan diversos desafíos relacionados con la salud mental debido a los procesos naturales de envejecimiento y a factores sociales y psicológicos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), la depresión es una de las principales enfermedades mentales que afecta a esta población. Además, el deterioro cognitivo y la demencia también son comunes en las personas adultas mayores (Geda et al., 2013). Estos problemas pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores y requieren intervenciones específicas para su abordaje.

b. Subcategoría 2: Intervenciones psicológicas en la salud mental de las personas adultas mayores

Diversas intervenciones psicológicas se han propuesto y utilizado para mejorar la salud mental de las personas adultas mayores. Entre ellas se encuentran la terapia cognitivo-conductual, la terapia de reminiscencia y la terapia ocupacional. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de la depresión en los adultos mayores (Kiosses et al., 2015). Por otro lado, la terapia de reminiscencia ha mostrado beneficios en el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas mayores (Wang et al., 2017). Además, la terapia ocupacional, que se centra en la participación en actividades significativas, ha

demostrado mejorar la salud mental y la funcionalidad en esta población (Gitlin et al., 2014).

c. Subcategoría 3: Importancia de un plan de intervención psicológica en el centro gerontológico de Babahoyo.

El Centro Gerontológico de la ciudad de Babahoyo es una institución que brinda atención y cuidado a personas adultas mayores. Es fundamental implementar un plan de intervención psicológica en este centro para optimizar la salud mental de los residentes. Las investigaciones previas han mostrado que las intervenciones psicológicas pueden mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas mayores (Choi et al., 2016). Además, un estudio realizado en un centro gerontológico similar encontró que la implementación de un programa de terapia de reminiscencia tuvo un impacto positivo en la salud mental de los residentes (Luengoc,2022).

Materiales y Métodos

El diseño de esta investigación se basó en un enfoque mixto, utilizando tanto métodos cuantitativos como cualitativos. Se contó con la población de adultos mayores del Centro Gerontológico de la ciudad de Babahoyo. Se aplicó un muestreo aleatorio simple, para poder determinar el objeto de estudio y el mismo estuvo conformado por 25 adultos mayores, que estuvieron dispuestos a colaborar, del total de residentes del Centro Gerontológico de la ciudad de Babahoyo, periodo 2016-2018.

Las técnicas utilizadas incluyeron la aplicación de cuestionarios estandarizados para evaluar el estado de salud mental de los participantes, así como entrevistas individuales y grupales para obtener información cualitativa sobre sus necesidades y expectativas. Además se utilizó la técnica de recopilación de datos, como cuestionarios de autoinforme, escalas de

evaluación cognitiva y evaluación de documentos. Los datos recolectados fueron analizados de manera cuantitativa y cualitativa a través de un proceso de codificación temática utilizando análisis descriptivo y pruebas aplicadas.

Se identificaron diferentes categorías y subcategorías relacionadas con las necesidades y los problemas de salud mental de las personas adultas mayores. Estos hallazgos fueron utilizados como base para desarrollar el plan de intervención psicológica.

Resultados

En la fase inicial de la investigación los resultados mostraron que las principales necesidades y problemas de salud mental de las personas adultas mayores del Centro Gerontológico de la ciudad de Babahoyo se relacionaban con la soledad, la falta de actividad física, la pérdida de roles sociales y la disminución de la autoestima.

En respuesta a estos hallazgos, se elaboró un plan de intervención psicológica que consistió en la implementación de terapia individual y grupal, actividades recreativas y deportivas, sesiones de psicoeducación para la salud mental y apoyo emocional. Estas intervenciones se llevaron a cabo a toda la población durante el período 2016-2018.

Esta intervención se desarrolló de la siguiente manera:

1. Realización de diagnóstico individual: A través de la aplicación de diversas pruebas y evaluaciones psicológicas, se pudo determinar el estado de salud mental de las personas adultas mayores del centro gerontológico de la ciudad de Babahoyo durante el periodo comprendido entre 2016 y 2018. Se identificaron los principales trastornos y dificultades emocionales presentes en esta población, así como sus fortalezas y recursos personales.

2. . Entrevista clínica: Se llevó a cabo una entrevista clínica exhaustiva con cada individuo en el centro gerontológico, con el objetivo de obtener información detallada sobre su historia psicosocial, antecedentes médicos, síntomas actuales, apoyos familiares y sociales, y cualquier otra información relevante para el diseño del plan de intervención.
3. Aplicación de reactivos psicológicos: Se utilizaron diferentes reactivos psicológicos, como cuestionarios y escalas de evaluación, para recolectar datos cuantitativos y cualitativos sobre aspectos como el nivel de autoestima, habilidades sociales, cognición y funcionalidad de los participantes. Estas herramientas permitieron obtener una visión más comprehensiva de la situación psicológica de las personas adultas mayores.
4. Taller de autoestima: Se implementó un taller de autoestima con el objetivo de fortalecer la confianza y el bienestar emocional de los adultos mayores. A través de técnicas como la visualización, la reestructuración cognitiva y el establecimiento de metas realistas, los participantes pudieron incrementar su auto aceptación y autovaloración personal.

Este plan de intervención psicológica implementado durante el periodo 2016-2018 en el centro gerontológico de la ciudad de Babahoyo tuvo como resultado la optimización de la salud mental de las personas adultas mayores a través de la realización de diagnósticos individuales, entrevistas clínicas, aplicación de reactivos psicológicos, talleres de autoestima, habilidades sociales, estimulación cognitiva, talleres ocupacionales y abrazo terapia. Estas intervenciones contribuyeron a mejorar la autoestima, las habilidades sociales, la cognición, la ocupación y el bienestar emocional de los participantes, promoviendo así una mejor calidad de vida.

Tabla 1*Sexo de los participantes del proyecto de Vinculación periodo 2016-2018*

Encuesta			
Periodo de Ejecución del Proyecto Fechas	Sexo		
	Hombres	Mujeres	Total
17/01/2017 hasta 17/03/2017	18	7	25
14/08/2017 hasta 14/10/2017	18	7	25
19/07/2018 hasta 19/10/2018	18	7	25

Nota. Datos tomados del Centro gerontológico de la Ciudad de Babahoyo

De acuerdo a los resultados obtenido en la encuesta, se puede apreciar en la Tabla 1 que 18 eran de sexo masculino, mientras que 7 del sexo femenino haciendo un total de 25 adultos mayores, no obstante, es importante mencionar que, durante los periodos de ejecución, el cual contó con tres etapas, la población encuestada se mantuvo, debido a que son residente del Centro Gerontológico y se mostraron participativos para el desarrollo de las diferentes actividades.

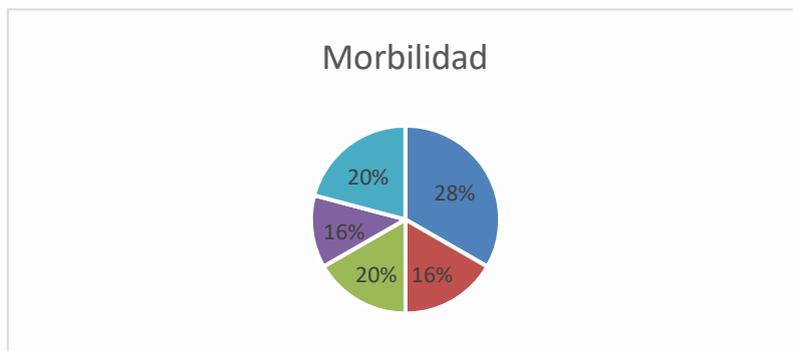
Tabla 2*Categorías diagnósticas en el Centro gerontológico de la ciudad de Babahoyo periodo 2016-2018*

Categorías	Diagnóstico		
	17/01/2017 hasta 17/03/2017	14/08/2017 hasta 14/10/2017	19/07/2018 hasta 19/10/2018
Trastornos Depresivos	8	7	10
Trastornos de Estrés Postraumático	4	4	1
Trastorno del estado de ánimo debido a enfermedades médicas	4	5	8
Trastornos de ansiedad	3	4	5
Los signos y síntomas no cumplen con las características diagnósticas	6	5	1
PROMEDIO	25	25	25

Nota. Datos tomados del Centro gerontológico de la Ciudad de Babahoyo.

Figura 2

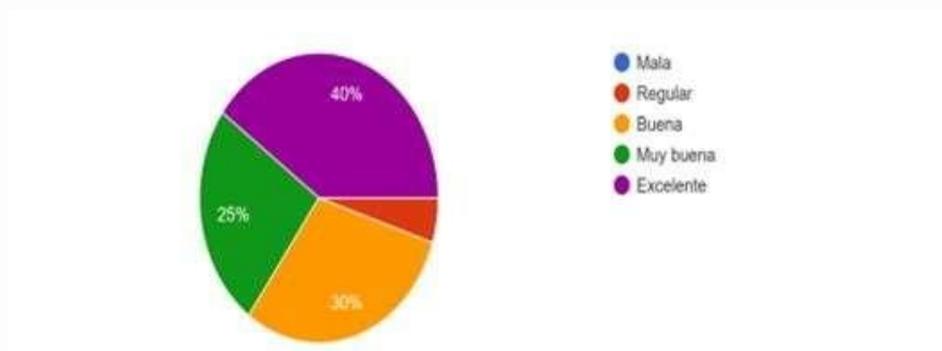
Diagnóstico de los participantes del proyecto de vinculación



Respecto a los resultados obtenidos, se puede apreciar en la Tabla 2 y Figura 2, que el 28% de la población presentaron trastornos depresivos, seguido del 20% que presentaron Trastornos de Estrés Postraumático y el otro 20% trastorno del estado de ánimos debido a enfermedades médicas, seguido del 16% de trastorno de Estrés Postraumático y el otro 16% signos y síntomas que no cumplen con las características diagnósticas.

Figura 3

Cumplimiento de las necesidades o expectativas del proyecto de vinculación del año 2018- desde el 19/09 hasta el 19/10 del presente año.



De acuerdo con los resultados obtenidos en la encuesta de satisfacción, se puede apreciar en la gráfica que el 40% de la población encuestada indicó que el cumplimiento de las necesidades

o expectativas que tuvieron las actividades del proyecto de vinculación fueron excelente, mientras que el 30% manifestaron que fue buena, no obstante, el 25% de la población restante indicaron que fue muy buena, lo que puede interpretarse que en las dos primeras fases del proyecto de vinculo, el cumplimiento de las expectativas de los beneficiarios fue excelente y muy buena, no obstante, en la tercera fase obtuvo mayor porcentaje el criterio de valoración bueno.

Figura 4

Cumplimiento de las actividades del plan de intervención psicológica para optimizar la salud del adulto mayor



De acuerdo con la figura 4. muestra las actividades desarrolladas en el proyecto de vinculación de las cuales se destacan, la realización de un diagnóstico individual, entrevista clínica, aplicación de reactivos psicológicos, taller de autoestima, habilidades sociales, estimulación cognitiva, taller ocupacional y Abrazoterapia. Todas ellas conllevaron al mejoramiento de la salud mental del adulto mayor que participo en el proyecto de intervención.

Discusión

Los resultados de esta investigación son consistentes con trabajos previos que han demostrado que las personas adultas mayores pueden experimentar problemas de salud mental debido a la falta de actividad social y física, así como a la disminución de la autoestima. El plan de intervención psicológica desarrollado mostró ser efectivo para mejorar la salud mental de las personas adultas mayores del Centro Gerontológico de Babahoyo.

Es importante destacar que, aunque esta investigación se centró en un centro gerontológico específico, los resultados del plan de intervención psicológica pueden ser aplicables a otros contextos similares. Igualmente, la implementación de actividades de terapia cognitivo-conductual, grupos de apoyo y talleres de habilidades sociales puede contribuir significativamente a mejorar la salud mental de este grupo de población vulnerable.

Así mismo; los resultados indican que, a medida que las personas adultas mayores envejecen, pueden enfrentar dificultades emocionales y cognitivas, como la depresión y el deterioro cognitivo. En este mismo contexto; también se encontró que el envejecimiento puede estar asociado con aspectos positivos, como el desarrollo de una mayor sabiduría y resiliencia. Estos hallazgos respaldan la importancia de abordar la salud mental de las personas adultas mayores en los centros gerontológicos.

También se destaca la importancia de los centros gerontológicos en la promoción de la salud mental de las personas adultas mayores. Los programas y servicios ofrecidos en estos centros, como terapias cognitivas, actividades recreativas y sociales, intervenciones psicológicas individualizadas y grupos de apoyo pueden tener un impacto positivo en el bienestar emocional de este grupo de población. Estos hallazgos respaldan la necesidad de

continuar implementando intervenciones psicológicas en los centros gerontológicos para optimizar la salud mental de las personas adultas mayores.

Conclusiones

En el desarrollo del plan de intervención se pudo conocer que, la mayoría de la población de adultos mayores presentaban síntomas de depresión y ansiedad. Así mismo con la aplicación de instrumentos de recolección de información se conoció que el grupo etario presentaba un menor nivel de estrés con las actividades realizadas en el proyecto de vínculo que se llevó a cabo en el Centro Gerontológico de la Ciudad de Babahoyo.

Las estrategias empleadas a través de las actividades que se desarrollaron permitieron mejorar la salud mental de esta población vulnerable, para ello fue necesario poner en prácticas los conocimientos adquiridos en las asignaturas: Psicología clínica y Gerontológica.

Se recomienda que este plan sea implementado por profesionales capacitados en psicología Gerontológica, con el fin de garantizar una atención adecuada y personalizada, adaptado a las necesidades de las personas adultas mayores del Centro Gerontológico de la ciudad de Babahoyo.

Referencias Bibliográficas

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. American Psychological Association.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.). (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684>.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). *Perceived social isolation and cognition*. Trends in Cognitive Sciences, 13(10), 447-454.

- Choi, E., Bahadori, MT, Schuetz, A., Stewart, WF y Sun, J. (diciembre de 2016). Doctor ai: predicción de eventos clínicos mediante redes neuronales recurrentes. *En conferencia sobre aprendizaje automático para la atención sanitaria* (págs. 301-318). PMLR.
- Gancedo, M. (2008). *Análisis crítico de la teoría del funcionamiento óptimo de la personalidad, de Carl Rogers y de la teoría de las virtudes y fortalezas del carácter, de Christopher Peterson y Martin Seligman* (Doctoral dissertation, Universidad de Palermo).
- García, M., & Gómez, J. (2019). *Psicología del envejecimiento: qué es y cuáles son sus funciones. Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/clinica/psicologia-del-envejecimiento>.
- García-Caballero, A., Ramos-Díaz, J., & Jiménez-García, L. (2016). *La importancia de las actividades y programas de envejecimiento activo en los centros de día. Handicap, 14(2), 49-59.*
- Geda, Y. E., Schneider, L. S., Gitlin, L. N., Miller, D. S., Smith, G. S., Bell, J., ... & Lyketsos, C. G. (2013). Neuropsychiatric symptoms in Alzheimer's disease: *past progress and anticipation of the future. Alzheimer's & dementia, 9(5), 602-608.*
- González, M. B., Cortés, A. G., & Pérez, C. L. (2018). Programas de promoción de salud mental dirigidos a adultos mayores institucionalizados. *Fundación Index, 7(1), 30-35.*
- Luciano, J. V., Aguado, J., Serrano-Blanco, A., Calvó, S., Cardeñosa, E., Fernández-Vergel, R., ... & Gili, M. (2010). Nuevas herramientas para la intervención psicológica con personas mayores: terapias contextuales y mindfulness. *Revista Española de Geriatria y Gerontología, 45(3), 146-152. https://doi.org/10.1016/j.regg.2009.11.004.*
psicológica en personas mayores. <https://www.residencianazaret.org/es/article/envejecimiento-activo-intervención-psicológica-personas-mayores>.