

**PERSPECTIVAS TERAPEUTICAS DE LA REMINISCENCIA PARA EL  
FORTALECIMIENTO DE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

**Monografía como opción de grado**

**Autora:**

**Liliana Rojas Portela**

**Docente Asesora:**

**Ana María Abad Salgado**

**Programa Psicología**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**Chinchiná, junio de 2021**

**TÍTULO****REVISIÓN SISTEMÁTICA PERSPECTIVAS TERAPÉUTICAS DE LA  
REMINISCENCIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE UN ENVEJECIMIENTO  
ACTIVO**

“La memoria del corazón elimina los malos recuerdos y magnifica los buenos, y gracias a ese artificio, logramos sobrellevar el pasado”. (García, 1985)

## Tabla de contenido

Resumen.....	6
Justificación .....	7
Planteamiento del problema.....	9
Objetivo general .....	12
Objetivos específicos .....	12
Metodología .....	13
Primera fase: búsqueda.....	14
Segunda fase: delimitación.....	15
Tercera fase: Revisión resultados .....	15
Codificación y categorización de la muestra: .....	16
Análisis de los documentos.....	18
Cuarta fase: análisis .....	23
Discusiones .....	41
Conclusiones .....	44
Referencias.....	47

**Lista de figuras**

**Figura 1.** Ficha RAE. Fuente: instrumento facilitado por la docente asesora..... 18

**Lista de tablas**

<b>Tabla 1.</b> Procedimiento para la selección de documentos. ....	14
<b>Tabla 2.</b> Codificación y perspectiva metodológica de los documentos. ....	16
<b>Tabla 3.</b> Perspectivas y fundamentación teórica de la reminiscencia. ....	20
<b>Tabla 4.</b> Funciones de la reminiscencia. Fuente: Webster, 1993 (en Afonso et al.,2019). .....	20
<b>Tabla 5.</b> Perspectivas y orientación teórica.....	22

## Resumen

El **objetivo** del presente documento es evidenciar los beneficios de técnicas no farmacológicas, como la reminiscencia y su contribución a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores desde la premisa de un envejecimiento activo. La **metodología**: Revisión documental en bases de datos científicas en un periodo comprendido entre los años de 2015 a 2020. **Hallazgos**: Las diversas fuentes consultadas resaltan los beneficios y efectos positivos que produce la técnica de la reminiscencia en el envejecimiento activo, siendo una herramienta valiosa dentro de los procedimientos no farmacológicos-en intervención para adultos mayores. **Conclusión**: La reminiscencia es un medio para recuperar experiencias pasadas, entrelazando en el tiempo las emociones con una memoria llena de imágenes, sucesos lejanos y recientes que conforman la historia de vida, teniendo un lugar de gran valor en la vida del adulto mayor por contribuir positivamente en el envejecimiento activo, primordialmente por el mejoramiento del estado de ánimo, ya que permite reafirmar la autoestima en la etapa en que se empieza la pérdida de capacidades físicas y se inicia la revisión de vida.

### **Palabras claves:**

Adulto mayor, Reminiscencia, envejecimiento activo, calidad de vida, técnicas no farmacológicas

## Justificación

El aumento demográfico de la población mayor de 60 años, según el DANE, en Colombia aumentó en 13,4% en el 2019, esto implica que por cada 100 personas en edad productiva hay 21 adultos mayores, además para el 2020 habrá 6.440.778 personas mayores. Teniendo en cuenta el elevado índice de población que está pasando por el proceso de envejecimiento, es importante tomar medidas en atención e intervención que favorezca un envejecimiento activo por medio de técnicas, como la de la reminiscencia, la cual dará un aporte valioso en el campo de las emociones y los procesos mnémicos; ya que por medio de recuerdos gratos el adulto mayor podrá reformular acontecimientos de su vida, mejorar su autoestima, socializar, combatir el aburrimiento, tener apertura a la creatividad mediante escritos, narraciones y representaciones de su modus vivendi; es así como la reminiscencia es una puerta abierta para reforzar una actitud positiva frente al proceso de envejecimiento.

Hablar de reminiscencia entonces, es activar el pasado personal a través del recuerdo sistemático de memorias antiguas, como una parte natural e innata de la vida personal en el cual, siendo un proceso dinámico va encadenando hechos, narraciones, imágenes y referentes enmarcados en el trayecto de la vida, y por tanto, unos acontecimientos evocan otros, favoreciendo con ello conexiones neurológicas que evocan recuerdos, y, a medida que se dan estímulos para activarlos, la técnica de la reminiscencia refuerza el sentido de pertenencia a la historia de vida lo que mejora la autoestima al favorecer procesos de remembranza.

Ante lo anterior, esta revisión bibliográfica indica la imperiosa necesidad de que la técnica de la reminiscencia sea incluida dentro de las estrategias de intervención de ciencias de la salud como la psicología en la atención a la salud mental del adulto mayor para favorecer el envejecimiento activo. Sumado a ello, se pretende que los resultados obtenidos generen

antecedentes acerca del tema y se contribuya a nuevas investigaciones, aportando a una nueva manera de intervención en la población de los adultos mayores.

Con la realización de esta investigación se beneficiarán no sólo los adultos mayores, sino los profesionales, estudiantes y familiares que estén en su contexto social, ya que encontrarán alternativas en atención, pues la técnica de reminiscencia es muy factible para su aplicación, los implementos para su ejecución no generan elevados costos, además teniendo en cuenta que actualmente los medios tecnológicos ponen a disposición multiplicidad de recursos de fácil acceso que deben aprovecharse para fortalecer la atención de los adultos mayores en su proceso de envejecimiento.

### **Planteamiento del problema**

El envejecimiento creciente de la población adulta mayor, demanda esfuerzos en procesos de intervención y de investigación que respondan a las necesidades de atención de esta población sobre todo en culturas como la nuestra donde el individuo está devaluado por su edad avanzada, lo que ocasiona su aislamiento, razón por la cual aumentan los índices de trastornos en el estado de ánimo, afectivos y las cifras de suicidios. Además, desde disciplinas como la psicología, el ejercicio profesional del psicólogo requiere una intervención autorreflexiva para atender la dimensión del envejecimiento con rigurosidad y profundidad, se reconoce que las mallas curriculares muestran un incipiente campo de trabajo investigativo reflejando carencia de estudio del envejecimiento y limitado conocimiento científico en los procesos que éste conlleva y su afectación en la calidad de vida de estas personas.

En este orden de ideas, los datos demográficos del DANE indican que la proporción de personas mayores de 60 años está creciendo con mayor rapidez que las de niños y jóvenes, así mismo en todo el mundo se observan las tasas de fertilidad decrecientes y aumento de la longevidad. El envejecimiento en los países en vía de desarrollo viene acompañado por los cambios en la estructura y roles familiares, un mayor número de mujeres que se han activado laboralmente y las familias de menor tamaño, son factores que influyen el decreciente índice de

natalidad, así como también un menor número de personas disponibles para el cuidado de los mayores cuando éstos lo necesiten.

En este sentido para hacer del envejecimiento una experiencia positiva, se precisa que la vejez sea incluida dentro del proceso vital, reconociendo el componente de envejecimiento desde las habilidades y capacidades que los adultos mayores poseen relacionadas con su vida cotidiana y en entorno en que se desarrollan, pues el proceso de envejecimiento físico modifica no solamente la autopercepción e imagen, sino que también transforma actitudes, comportamientos y prejuicios hacia las personas físicamente envejecidas. Siendo el envejecimiento parte del desarrollo del ciclo vital demanda atención integral incluyendo las esferas física, psicológica, social y funcional, pues los cambios asociados a la edad en esta etapa deben fortalecerse para lograr una buena adaptación, con programas orientados a desarrollar potencialidades, resolver conflictos personales, alcanzar paz interna, y en sí, promoviendo una revisión de vida con un significado existencial a lo vivido.

Ante la anterior afirmación, se requiere desde la psicología contribuir activamente en la comprensión y atención del comportamiento humano-en la última etapa del ciclo vital, con el desarrollo de técnicas que consideren el envejecimiento como un proceso heterogéneo en el cual se acumulan, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas, pues la vejez merece ser el objetivo primordial en todo propósito de bienestar social.

El término de envejecimiento activo fue adoptado por la OMS a finales de los años 90, refiriéndose no sólo a la capacidad para estar físicamente activo, sino también participar en asuntos sociales, económicos, culturales, espirituales, cívicos y así ampliar la esperanza de vida

saludable, como está planteado en los principios de las Naciones Unidas en reconocimiento a los derechos humanos. (OMS 1998).

Lo anterior da una muestra clara de que el proceso de envejecimiento requiere una especial atención, por parte de profesionales en psicología que implementen programas destinados a mejorar la salud mental y emocional de los adultos mayores, con técnicas como la reminiscencia que favorezcan el bienestar durante el proceso de revisión de vida, ayudando a hacer frente a las transiciones y experiencias de vida de una manera ingeniosa por medio de recuerdos específicos positivos, favoreciendo la esperanza de vida saludable, calidad de vida, autonomía e independencia como componentes del envejecimiento activo.

Finalmente, se pretende recopilar documentación tendiente a la innovación de conocimiento, en intervenciones, con herramientas que contribuyan a la mejora y promoción de un envejecimiento activo desde la psicología. Por tanto, se plantea la pregunta ¿cuáles son los efectos positivos de la reminiscencia en procesos de intervención psicoterapéuticos para un envejecimiento activo respecto a las fuentes consultadas? Por lo anterior, se considera importante que UNIMINUTO dentro de su malla curricular, específicamente en la asignatura adultez, vejez y muerte, incluya un módulo especial en generación y difusión de conocimiento en el tema de reminiscencia que permita a los estudiantes adquirir herramientas psicoterapéuticas con bases teóricas y metodológicas que permitan disminuir el efecto de los cambios negativos que se presentan en la vejez.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Realizar un estado del arte de investigaciones que comprendan los conceptos de reminiscencia y envejecimiento activo en perspectiva terapéutica.

### **Objetivos específicos**

-Identificar los beneficios de la reminiscencia asociados al envejecimiento activo a través de la revisión de literatura.

Destacar los efectos positivos de la reminiscencia en las intervenciones psicoterapéuticas para adultos mayores.

Conocer la significación sobre envejecimiento y la necesidad de resignificación para fortalecer el envejecimiento activo.

## **Metodología**

La metodología utilizada en la revisión documental consistió en un análisis cualitativo con rastreo bibliográfico utilizando documentos entre los que se incluyen tesis, artículos y textos que abordan en su investigación la reminiscencia y el envejecimiento activo.

Es así, como Sampieri, R & Torres (2018) exponen que “la revisión de la literatura implica detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar nuestro problema de investigación” (pág.61)

La estrategia metodológica, incluyó cuatro fases: 1) formulación de la pregunta del análisis; 2) estrategias de búsqueda; 3) proceso de selección de los estudios y 4) categorización de la muestra. Una vez obtenida la muestra documental se prosiguió con el análisis distinguiendo los resultados y sacando las conclusiones que se derivan del mismo. Se precisó:

### **1) Estrategias de búsqueda**

Se realizó búsqueda bibliográfica en bases de datos Google Scholar, Dialnet, Redalyc, Scielo, Scopus, utilizando descriptores determinados por el objeto de estudio utilizando términos como reminiscencia, adulto mayor, envejecimiento activo.

### **2) Proceso de selección de documentos:**

El proceso metodológico para búsqueda y selección constó de tres fases: La primera consistió en dos búsquedas, en la segunda se realizó una selección y la tercera permitió una revisión de los estudios relevantes. En la primera fase, bajo criterio de inclusión limitado por el tiempo, se hizo búsqueda amplia y básica. En la segunda fase, se hace una búsqueda en las bases, se utilizaron los términos relacionados con las categorías analíticas como objeto de estudio y

cerrando el límite de tiempo a cinco años. Para la tercera fase, adecuadas las categorías analíticas como descriptores de búsqueda bibliográfica, se da inicio al proceso de selección y revisión de los documentos que serán utilizados para la muestra. La Tabla 1 permite clasificar las fases y dar una breve explicación de cada una.

**Tabla 1.** Procedimiento para la selección de documentos.

<b>Revisión documental</b>			
Perspectivas terapéuticas de la reminiscencia para un envejecimiento activo			
<b>Categorías analíticas</b>			
Reminiscencia		Envejecimiento activo	
<b>Criterios de búsqueda</b>			
Investigaciones con diseño experimental, cuasiexperimental, metodología: cualitativa, cuantitativa. Enfoque: fenomenológico. Técnicas: entrevista semiestructurada, grupo focal, observación participante. Criterios de inclusión: Población adultos mayores a partir de 60 años. Periodo comprendido entre 2015 y 2020. Temáticas en reminiscencia y envejecimiento activo.			
<b>Fases</b>			
<b>Fase 1 Primera Búsqueda</b>	<b>Fase 2 Delimitación</b>	<b>Fase 3 Revisión resultados</b>	<b>Análisis</b>
Primera búsqueda: limitación de tiempo (2015- 2020). Total: 114.000 Segunda búsqueda personalizada y avanzada. Total 1020.	Delimitación: reducción por no cumplir con los criterios de la investigación. Total 328. Selección y revisión: relevancia por títulos y pertinencia a la investigación relacionados con las categorías analíticas reminiscencia y envejecimiento activo.	Revisión de resultados y características de los documentos. Total 32 Revisión de abstracts. Revisión del texto completo: 22 revisión de documentos, análisis de contenido y muestra. Total: 17	Criterios de selección: Año de publicación. Población. Relación con las categorías analíticas. <b>Reminiscencia:</b> 1 libro, 1 tesis doctoral, 1 artículo científico, 2 trabajo de grado, 1 aplicación Programa, 3 revisión Literatura. <b>Envejecimiento:</b> 5 artículos, 2 libros, 1 revisión bibliográfica, 1 tesis doctoral, 2 trabajo Final de grado.

Fuente: Elaboración propia

### **Primera fase: búsqueda**

En la primera fase, se inicia con una primera búsqueda con el rastreo de documentos publicados entre los años 2015-2020, se identificaron 114.000 documentos. Seguidamente se

hizo una segunda búsqueda personalizada y avanzada, bajo criterios de inclusión sobre tipo de documento, idioma, disciplina, detectándose cerca de 1020 resultados sobre el tema, para las dos categorías de análisis.

### **Segunda fase: delimitación**

En la segunda fase, se realizó una selección de documentos a partir de los resultados anteriores y se revisó su relevancia y pertinencia al estudio como queda reflejado. La delimitación de los documentos de la recolección bibliográfica arroja una muestra de 328 documentos, considerando importantes por presencia de las categorías de análisis dentro del título y el texto completo, con un total de 87 documentos de investigación científica.

### **Tercera fase: Revisión resultados**

Se inició la tercera fase con 32 documentos, con los que se realizó una primera revisión de los abstracts, se tuvo en cuenta las características de los documentos seleccionados, su pertinencia y representatividad con respecto a los objetivos del proyecto, reduciendo la cifra a 22.

Posteriormente se realizó revisión del texto completo de los 22 documentos, y se realizó una ficha RAE por cada documento, la cual contenía el número de la ficha para el orden de registro, nombre del documento, autor, año, lugar, referencia, justificación, identificación con la propuesta de investigación, tipo de estudio, técnicas e instrumentos y resultados, resultando 14 documentos respecto a la categoría de reminiscencia y ocho documentos relacionados con la categoría de envejecimiento activo.

Se redujo la muestra objeto de estudio a 17 documentos como muestra objeto de análisis con la finalidad de dar respuesta a la pregunta de investigación. Para la revisión del texto completo se utilizaron 3 libros, 7 artículos de investigación, 2 tesis de doctorado, 5 trabajos de

fin de grado, 7 revisiones bibliográficas, 1 estudio de aplicación, los cuales están registrados en las bases de datos Dialnet, Google Académico, Scielo, Scopus, Redalyc.

***Codificación y categorización de la muestra:***

Para la revisión de los documentos se elaboró una matriz de caracterización, seleccionando los documentos de acuerdo al tipo, codificándolos por medio de la letra D (documento), seguido del número (1 al 22) para conformar la base de datos como puede apreciarse en la tabla 2.

**Tabla 2.** Codificación y perspectiva metodológica de los documentos.

<b>Cod</b>	<b>Autor (año)</b>	<b>Título</b>	<b>Tipo doc.</b>	<b>Método</b>
D 1	Afonso, Bueno. y Serrano. (2019).	Fundamentación Reminiscencia en el envejecimiento normal y en personas con deterioro cognitivo leve.	Libro	Cualitativa
D 2	Carreño., Navarro. Patiño, Quintero. (2019)	Efectividad de las terapias de reminiscencia en el deterioro cognitivo de los adultos mayores	Revisión de literatura	
D 3	Sánchez, Fernández, Crespo, Schade. (2019)	Eficacia de un programa de estimulación de recuerdos emocionales positivos en adultos mayores del medio rural	Aplicación de programa	Cuantitativa
D 4	Valarezo, Sánchez, Vega. (2015)	Influencia de la terapia de reminiscencia en la memoria del adulto mayor en Malacatos, Loja.	Artículo científico	Cualitativa
D 5	Rodríguez Lindao. (2020)	Uso terapéutico de la reminiscencia en adultos mayores con demencia en el ambiente residencial en el área de terapia ocupacional	Investigación bibliográfica	
D 6	Collazos. (2017).	Memoria autobiográfica en un grupo de adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados de Cali, Colombia.	Trabajo de grado.	Cuantitativo
D 7	Navarro, Erazo. (2019).	Eficacia de una intervención: reminiscencia integrativa y bienestar en personas mayores de dos ciudades colombianas.	Trabajo de grado	Cuantitativa
D 8	González. (2015).	Terapia de reminiscencia y sus efectos en los pacientes mayores con demencia	Revisión Estudios	

D 9	Fortuna. (2016).	Reminiscencia en adultos mayores no institucionalizados de república dominicana: seguimiento de una intervención	Tesis doctoral	Cuantitativa
D 10	Villar y Serrat. (2017).	Hable con ellos: cuidados narrativos en el marco de una atención centrada en la persona	Artículo	Cualitativa
D 11	Trentini. (2015).	¿Cómo impacta la técnica de Revisión de Vida en Sucesos Específicos Positivos en el bienestar de adultos mayores institucionalizados?	Trabajo final de grado	Mixto
D 12	Chamorro. (2017).	Memoria autobiográfica, gratitud, perdón y sentido del humor: una intervención en personas mayores	Tesis doctoral	Mixto
D 13	Dóniz. (2017).	“Estimulación cognitiva y terapia de reminiscencia. técnicas no farmacológicas: clave para lograr un envejecimiento activo”	Trabajo fin de grado	Cualitativa
D 14	Carme Triadó Tur. (2018).	Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje	Artículo	Cualitativa
D 15	Abreu, Noriega, Pérez. (2020).	Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad	Artículo investigativo	Cualitativa
D 16	Luliano. (2019).	Vejez y envejecimiento: Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación.	Libro	Cualitativa
D 17	Cardeño, Ruíz. (2018).	Resignificación de las representaciones sociales hacia la vejez.	Libro	Cualitativa
D 18	Curcio, Pineda, Rojas, Muñoz, Gómez. (2017).	Envejecer bien: un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes	Artículo	Transversal, descriptivo y correlacional
D 19	Petretto, Pili, Gaviano, Matos, Zuddas. (2016).	Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales.	Revisión literatura	
D 20	Techera MP, Ferreira AH, Sosa CL, Marco NV, Muñoz LA. (2017).	Significados que le atribuyen al envejecimiento activo y saludable un grupo de personas mayores que viven en comunidad	Artículo	Cualitativa
D 21	Antonio Sánchez, Luz M.ª Fernández, Alba Villasán y Alba Carrasco (2017).	Envejecimiento activo y reserva cognitiva: guía para la evaluación y la estimulación	Artículo	Cualitativa
D 22	Carlos Arturo Robledo Marín, Johnny Javier Orejuela. (2020).	Vejez y ser persona vieja: una aproximación al estado del arte de la cuestión	Revisión sistemática	

Fuente: Elaboración propia

Seguidamente se realizó lectura de texto completo que permitió evaluar las características de cada uno de los 22 documentos, valorar sus contenidos, identificar la relevancia con criterio de representatividad, coherencia respecto al objetivo general de la investigación y se elaboró una ficha RAE por cada documento (Figura 1). Del resultado se separó la muestra con un total de 17 documentos, examinando el cumplimiento de las fases de la investigación, e incluyendo los documentos con fecha de elaboración más reciente, lo que facilitó examinar la muestra y alcanzar los objetivos de la investigación.

Se incluye formato de ficha RAE utilizada para identificar relevancia documental.

Ficha Nro	1
Título de la investigación	
Autores	
Año de Edición	
Lugar de edición	
Justificación	
Planteamiento del problema	
Enfoque de investigación (cualitativa-cuantitativo)	
Materiales y métodos	
Objetivos	
Técnicas e instrumentos para recolectar datos	
Discusión	
Resultados	
Conclusiones	
Relación con mi monografía	
Referencia solo de la tesis rastreada	

**Figura 1.** Ficha RAE. Fuente: instrumento facilitado por la docente asesora.

### ***Análisis de los documentos***

Del análisis de la matriz de caracterización, se interpreta que de los 22 documentos que comprende la matriz 10 han trabajado metodología cualitativa, 4 metodología cuantitativa, 2 metodología mixta, 1 revisión bibliográfica descriptiva, 1 con diseño transversal, descriptivo y correlacional y 5 revisiones bibliográficas.

### **Conceptualización de las categorías de análisis:**

Inicialmente tomando dos categorías analíticas, reminiscencia y envejecimiento activo, se dan algunos conceptos con relación a las mismas. En la Grecia antigua Platón teorizó la reminiscencia en relación al conocimiento, es decir que conocer es recordar lo que ya se ha aprendido, luego su discípulo Aristóteles destacó el papel e importancia de la reminiscencia y el rol de los recuerdos en la vejez como la tendencia a recordar y relatar los acontecimientos autobiográficos, asociándolos como síntomas negativos y señales que presagiaban deterioro cognitivo.

Teniendo en cuenta que el concepto de reminiscencia data desde la antigüedad, además la psicología desde su nacimiento ha tenido estrecha relación con la filosofía, ya que ésta aporta una visión general del hombre, ambas utilizan hipótesis respecto a la mente, pero a diferencia, la psicología incluye el método científico para estudiar la conducta y los procesos mentales por medio de técnicas y teorías para tener la certeza de cómo son las cosas y tener un diagnóstico claro.

Sin embargo, en contra de esa convicción negativa, Robert Butler afirma los beneficios de la aplicación de la reminiscencia como forma de adaptación al envejecimiento y como estrategia de intervención terapéutica, dentro de la revisión de vida que todas las personas vivencian cuando su vida está llegando al final, pudiendo ayudar a la persona a reafirmar su confianza y seguridad para afrontar los cambios relacionados con la vejez y a mejorar distintas patologías de tipo psicológico y psiquiátrico. (Butler 1963 citado por Alfonso et al., 2019).

Para ello a continuación, en la Tabla 3 se destacan algunos autores nombrados en Fundamentación Reminiscencia en el envejecimiento normal y en personas con deterioro cognitivo leve y su contribución a la reminiscencia. Alfonso, Bueno & Serrano (2019).

**Tabla 3.** Perspectivas y fundamentación teórica de la reminiscencia.

<b>Autor</b>	<b>Idea fundamental</b>
<b>Butler, 1963</b>	Reminiscencia como un proceso mental que ocurre de manera natural, en el cual se recuperan experiencias pasadas y conflictos sin resolver. La revisión de vida es un proceso universal. Propone la reminiscencia de revisión de vida como intervención.
<b>Erikson, 1982</b>	Defiende la revisión de vida como resolución del octavo estadio para alcanzar la integridad del yo. La vejez como etapa para integrar y dar sentido al curso de vida.
<b>Baltes, 1987</b>	La reminiscencia en la vejez puede ser resultado de una estrategia de mantenimiento.
<b>Salvarezza, 1988</b>	Alude a la reminiscencia como una actividad mental organizada y compleja que posee una finalidad instrumental importantísima: la de permitir al sujeto reafirmar su autoestima cuando sus capacidades psicofísicas relacionadas comienzan a perder vitalidad.
<b>Coleman, 1991</b>	Analiza la interacción del desarrollo del individuo en contexto social e histórico y cómo los factores psicológicos en la vejez influyen en la construcción de la historia de vida. Evalúa las funciones, características y consecuencias de los tipos de reminiscencia.
<b>Haight, 1991</b>	Hace revisión bibliográfica sobre reminiscencia y como resultado presenta recomendaciones para la práctica de reminiscencia y revisión de vida.
<b>Wong y Watt, 1991</b>	Destacan el carácter multidimensional de la reminiscencia, diferentes tipos de reminiscencia y no todos poseen carácter adaptativo.
<b>Black y Haight, 1992</b>	La revisión de la vida como tarea, a partir de la teoría de Erikson y el concepto de revisión de vida de Butler.
<b>Webster, 1993</b>	Reducción del aburrimiento, preparación para la muerte, identidad, resolución de problemas, conversación, mantenimiento de la intimidad, resurgimiento de la amargura y enseñar / informar.
<b>Andrews, 1997</b>	Relación entre revisión de vida y estructura social afecta lo que cada persona recuerda.

Fuente: Afonso, Bueno & Serrano (2019).

De acuerdo a los beneficios de la reminiscencia, la siguiente tabla describe algunas de las funciones principales, referidas en Fundamentación Reminiscencia en el envejecimiento normal y en personas con deterioro cognitivo leve y su contribución a la reminiscencia. Afonso, Bueno & Serrano (2019).

**Tabla 4.** Funciones de la reminiscencia. Fuente: Webster, 1993, en Alfonso et al.,(2019).

<b>Reducción del aburrimiento</b>	Aparece como forma de pasar el tiempo y se utiliza para llenar un vacío de estimulación o falta de interés.
<b>Preparación para la muerte</b>	La función es ayudar a la persona a revisar el pasado para encontrar un sentido a los acontecimientos y afrontar con tranquilidad la idea de que la muerte está cercana.
<b>Identidad</b>	Con los recuerdos personales se busca coherencia, otorgar valor y significado a la propia vida y consolidar el sentido del self.
<b>Resolución de problemas</b>	La recuperación de estrategias utilizadas en el pasado para solucionar problemas ayudaría a la persona a encontrar

	soluciones para los desafíos o situaciones actuales.
<b>Conversación</b>	El recuerdo de acontecimientos del pasado como deber y forma de compromiso social.
<b>Mantenimiento de la intimidad</b>	Recuperación de recuerdos íntimos y de relaciones sociales con personas que ya no están presentes físicamente.
<b>Resurgimiento de la amargura</b>	Renacimiento y rumiación sobre recuerdos de circunstancias difíciles, desgracias y pérdida de oportunidades.
<b>Enseñar / Informar</b>	Forma de transmitir lecciones de vida o ideologías personales a los demás.

Fuente: Afonso, Bueno & Serrano (2019).

La definición de envejecimiento, generalmente se acentúa desde la biología, planteando un esquema evolutivo e involutivo que lo concibe como un proceso de deterioro progresivo como resultado de la acumulación de cambios producidos en el cuerpo humano que afectan su funcionamiento, sin embargo el envejecimiento debe entenderse como un proceso simultáneo y permanente durante la vida donde se conjugan pérdidas y ganancias que direccionan la construcción de la vida de cada persona, y es aquí donde la reminiscencia puede surgir como una estrategia de mantenimiento ya que los recuerdos pueden enfatizar la vida útil y el logro de la integridad para la aceptación del propio ciclo de vida (Erikson 1982, citado por Alfonso et al.,2019).

Del mismo modo el envejecimiento como proceso natural e inevitable debe ser visto como un derecho social que requiere atención con estrategias de compensación, generando estilos de vida saludable que conlleven a un envejecimiento activo desde las dimensiones física, psicológica y social.

### **Envejecimiento**

La orientación teórica más utilizada para esta estrategia es el modelo de desarrollo humano de Erikson, que identifica el estadio de integración frente al de desesperación en las personas mayores, argumentando que éstas se enfrentan con la necesidad de contemplar su vida

anterior con todos sus matices y sentir una sensación de plenitud, con el fin de asumir la muerte que se acerca. De este modo, se trata de conseguir un sentido de integridad y coherencia con la propia vida para no desesperar por la incapacidad de revivirla de manera diferente remediando aquello que le ha disgustado, logrando alcanzar la sabiduría.

Además, el interés puesto en la generatividad definida en la teoría del desarrollo como el interés de guiar y asegurar el bienestar de futuras generaciones por medio de legados, dan muestra de la preocupación y compromiso que se adquiere en la etapa de la vejez, pues es así como ocupándose de otros los adultos mayores sientes que son útiles. (Erikson, 1982).

En la Tabla 5 se relacionan autores y perspectiva teórica de envejecimiento tomados de Vejez y envejecimiento. Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación. (Iuliano, 2019).

**Tabla 5.** Perspectivas y orientación teórica

<b>Autor</b>	<b>Idea fundamental</b>
<b>Erik Erikson 1950</b>	Teoría del desarrollo: etapa de la vejez a partir de los 65 años, contempla factores individuales y culturales, crisis esencial entre integridad y desesperación, principales virtudes: prudencia y sabiduría
<b>Leopoldo Salvarezza 1963</b>	Viejísimo. Definido como prejuicio y discriminación que se lleva a cabo contra los viejos, disminuyendo la condición de las personas mayores, marcado por narcisismo corrosivo como incapacidad de aceptar el futuro, estar enamorado de nosotros mismos jóvenes.
<b>Bleger 1963</b>	Envejecimiento como proceso con características singulares, cada vejez es producto del modo en que se vive el impacto de los cambios biológicos, sociales, y de la operatividad de series complementarias (hereditarias, experiencia infantil, factores desencadenantes)
<b>Edgardo Rolla 1991</b>	Envejecimiento como senescencia, periodo evolutivo en relación con el aprendizaje, caracterizado por pérdidas de capacidades físicas, posición familiar y social activa.
<b>Claudio García Pintos 1993</b>	Turbulencias de la tercera edad dadas por una vida que parece apagarse y el acceso a un lugar social desvalorizado. Toma de conciencia en la vejez, comienza a desarrollarse en círculo de la vejez en etapas conmoción, negación, fastidio, depresión, aceptación, prospectiva o proyectiva.
<b>Graciela Petríz 2007</b>	Envejecimiento como un suceder en movimiento, dinámico, sujeto a cambios, otro “momento”, requiere trabajo de elaboración para significar los cambios que conlleva.
<b>Graciela Zarebski 2008</b>	Vejez no pensada como punto de llegada, sino como nuevos caminos que se abren y se diversifican en torno a aspectos como el cuerpo, los vínculos, factores socioeconómicos y roles sociales.

Autor	Idea fundamental
<b>Muchnik 2005</b>	Envejecimiento como curso de la vida desde el estudio del desarrollo humano. Relieve de la diversidad de las experiencias humanas.

Fuente: Iuliano, (2019).

Dado lo anterior, la revisión documental pretende dar a conocer el estado actual de las categorías analíticas con investigaciones orientadas a la reminiscencia, las cuales fueron analizadas por medio de la técnica de revisión documental, permitiendo seleccionar fuentes, autores y así elaborar una base teórica con investigaciones anteriores para luego relacionarlas y observar semejanzas y diferencias, los usos más abordados de la reminiscencia, los ámbitos menos explorados en el tema de investigación y los más relevantes que ofrecieran una visión global del tema de investigación.

Seguidamente se hace relación de la técnica utilizada dentro de la revisión documental:

A través de la revisión documental se pudo observar el estado actual de las investigaciones en las dos categorías analíticas rastreando similitudes, métodos, autores, teorías y conceptos por búsqueda de documentos de investigación, libros, artículos que se relacionaran con la propuesta de investigación y que además incluyera a la población adulto mayor.

#### **Cuarta fase: análisis**

Las investigaciones enuncian que la reminiscencia es una estrategia de intervención dirigida a personas mayores sin patologías o con presencia de ellas como la depresión, la cual se vincula como una actividad cotidiana, puesto que los recuerdos hacen parte significativa de la vida humana y mantener las memorias autobiográficas es fundamental para la reconstrucción de vida, expresada por medio de narraciones y el favorecimiento del envejecimiento activo.

Es así como el estudio de Sánchez, Fernández, León & Schade (2019) denominado eficacia de un programa de estimulación de recuerdos emocionales positivos en adultos mayores

del medio rural” realizado en España, cuyo objetivo general, utilizando un diseño cuasi-experimental, fue evidenciar la eficacia de un programa de intervención para la estimulación del envejecimiento activo, persiguiendo incrementar la identidad positiva en la revisión de vida, generando sentimientos de bienestar asociados a recuerdos positivos y considerando prevenir los estados de ánimo negativos que faciliten el optimismo, se utilizó la modificación de cogniciones y pensamientos positivos sobre sí mismo, ya que se constituyen en estrategias terapéuticas para intervenir situaciones traumáticas que pueden generar sintomatología depresiva.

Además, siendo los recuerdos la base fundamental de la reminiscencia en relación directa a la reestructura de experiencias personales en la etapa final de la vida, magnificando experiencias positivas mediante gratitud o perdón, se generan niveles de bienestar.

El estudio indica que el programa fue útil para mejorar el estado emocional de los adultos mayores institucionalizados, ya que las puntuaciones obtenidas mostraron un aumento en el nivel global de felicidad. por tanto, se debería contemplar la implementación del programa en el tiempo, no sólo para disminuir los efectos del envejecimiento, sino aumentar el bienestar y la felicidad percibida en los adultos mayores.

Por otro lado, el estudio realizado por Alfonso, Bueno & serrano (2019), denominado fundamentación Reminiscencia en el envejecimiento normal y en personas con deterioro cognitivo leve, en el capítulo dos, su objetivo es dar a conocer la función que tiene la reminiscencia tanto para un envejecimiento normal o para personas con deterioro cognitivo.

Este capítulo muestra la función de la reminiscencia, en el proceso de envejecimiento, además la define como una función que permite recordar hechos y vivencias del pasado, relacionados especialmente con acontecimientos autobiográficos. La reminiscencia como estrategia de intervención terapéutica, puede utilizarse de diferentes formas según se aplique en

personas para un proceso de envejecimiento normal o también en casos de deterioro cognitivo, haciendo claridad que para la presente investigación se toma la reminiscencia como estrategia en el envejecimiento activo.

Dentro del contenido de este capítulo se hace, además, referencia al origen y conceptos de reminiscencia, perspectivas, tipos y funciones de la reminiscencia, impacto de las intervenciones realizadas con reminiscencia. De acuerdo a lo anterior puede decirse que la reminiscencia puede servir como un eje central para los cambios en el proceso de envejecimiento y la reconstrucción de la identidad, que se da en la etapa de la vejez.

De otro lado, Navarro, García, Erazo & Gómez (2019) en el estudio denominado eficacia de una intervención: reminiscencia integrativa y bienestar en personas mayores de dos ciudades colombianas, siendo un estudio cuasi experimental con el objetivo de evaluar la eficacia de la intervención de reminiscencia integrativa de Fortuna (2016) en la generación de bienestar subjetivo y psicológico, y disminución de sintomatología depresiva en adultos mayores no institucionalizados en Bogotá y Popayán. En este estudio se valoraron características demográficas, satisfacción con la vida, bienestar psicológico y sintomatología depresiva antes de la intervención.

Dos meses después, los resultados en las personas mayores que recibieron la intervención en reminiscencia integrativa presentaron mayor satisfacción vital y bienestar psicológico y así como una menor puntuación en la escala de depresión que aquellas que no lo recibieron, esto se presentó tanto en Bogotá como en Popayán. Lo que permite concluir que la reminiscencia puede considerarse como una intervención eficaz en la mejora de estados de salud mental en adultos mayores.

En conclusión, los resultados encontrados en esta intervención son una muestra prometedora, además de ser una alternativa que puede ser usada por los psicólogos del país para trabajar con esta población, especialmente desde una mirada no patológica, sino como una propuesta a la psicología positiva, ya que se logra demostrar a través un diseño cuasi experimental como la intervención en Reminiscencia integrativa dirigida a personas mayores en comunidad es una estrategia eficaz para el mejoramiento del bienestar e indicadores de salud mental en población mayor colombiana.

Del mismo modo Fortuna (2016), en su tesis doctoral *reminiscencia en adultos mayores no institucionalizados de República Dominicana: seguimiento de una intervención*, dedica el capítulo tres página 87 a 126 al origen y evolución de la intervención con reminiscencia, dentro del grupo de las intervenciones no farmacológicas, que facilitan la adaptación del adulto mayor a los cambios que se generan en los diferentes contextos de desarrollo con los que interactúa el sujeto, proporcionando mecanismos relacionados con recuerdos de la propia vida que les facilite dar respuestas eficaces a las demandas del medio y capacidad para revivir lo sucedido, como base para construir un concepto propio y la definición como ser humano único.

Se entrevé por tanto que, la reminiscencia ha sido una de las mejores técnicas en cuanto a resultados, fundamentados en el método científico, que se han ofrecido desde la psicología, en el rango de las intervenciones no farmacológicas, ya que los recuerdos modelan las acciones, dirigen y permiten fortalecer la identidad, pues la memoria humana como proceso psicológico tiene la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar información. En este documento se plantean también los diferentes aportes significativos de la reminiscencia, desde perspectivas, psicológicas, como la cognitiva, psicología del desarrollo.

Se hace la revisión de varias intervenciones con reminiscencia, destacando que el 69,4% son estudios cuasi experimentales, casi en totalidad con muestras aleatorias, seleccionadas al azar, y 19,4% con muestreo intencional, en la mayoría de los estudios se asignaron a los participantes en grupos de tratamiento o de control, tres investigaciones con ensayo controlado, el posttest oscila entre seis a doce semanas, cinco intervenciones realizaron la evaluación de seguimiento, de 3 a 6 meses después de finalización de las sesiones con reminiscencia.

Igualmente la importancia de incluir las narrativas como una expansión de la reminiscencia en la atención centrada en las personas que son cuidadas en instituciones, como se refleja en el artículo “hable con ellos: cuidados narrativos en el marco de una atención centrada en la persona” Villar, Serrat, (2017), muestra como las narrativas son una vía para promover un mayor ajuste e integridad en la etapa de la vejez, fue así como Butler (1963) introdujo la terapia de revisión vital como una forma de reminiscencia con propósito terapéutico, siendo las narrativas una valiosa estrategia para poner en práctica, ya que facilita la comprensión de la experiencia de la persona mayor, tanto en aspectos individuales como relacionales que se establecen con los profesionales y en las pláticas institucionales que se originan en el contexto.

Es importante considerar que, las personas necesitan dar sentido a la experiencia de vida y al mundo que los rodea, es así como por medio de narrativas se logra elaborar, contar y compartir relatos de su vida los cuales dan cuenta de la experiencia, ya que las narrativas tienen un papel fundamental en la definición de la identidad, concebida como el resultado de un proceso continuo de construcción de relatos autobiográficos, que se empiezan a elaborar en la adolescencia y se continúan reelaborando a lo largo del ciclo vital, con el propósito de lograr una perspectiva unitaria y coherente sobre quiénes somos, cómo hemos llegado a serlo, y hacia dónde nos queremos dirigir en el futuro.

Además, se establece una distinción entre la reminiscencia espontánea que ocurre en la vida cotidiana por medio de ensoñaciones diurnas y conversaciones informales, y estructurada, definida por Woods como actividad planificada con el objetivo único de evocar recuerdos personales, con el uso de estímulos (disparadores), como fotografías, utensilios domésticos, objetos familiares del pasado, música, fragancias.

Puede verse como el uso de las narrativas se constituye en una práctica para implementar la reminiscencia, en atención y acercamiento a las personas mayores desde tres ejes fundamentales como la dignidad, la autonomía y el buen trato.

Dado lo anterior, el autor Trentini (2015) en su proyecto de investigación ¿Cómo impacta la técnica de Revisión de Vida en Sucesos Específicos Positivos en el bienestar de adultos mayores institucionalizados? pretende generar antecedentes para nuevas investigaciones, además contribuir con una nueva forma de intervención con adultos mayores en diversos ámbitos de trabajo con los mismos, evaluando el impacto de la técnica de Revisión de Vida en el bienestar y satisfacción vital de los adultos mayores institucionalizados, buscando posibles cambios en el estado de ánimo a través de sucesos positivos específicos.

Se puede afirmar entonces que, la teoría del desarrollo humano de Erikson describe que, en la última etapa del ciclo vital, en el estadio ocho, la revisión de vida es un facilitador para el enfrentamiento dado entre la integración versus desesperación, por tanto, la revisión de vida con satisfacción, dará origen a la integración, mientras que el considerar que no ha habido tiempo para modificar o terminar sucesos vividos, dará origen a la desesperación.

Por otro lado, el concepto de Revisión de Vida fue introducido por Robert Butler en 1963, explicando que ésta es un proceso mental y universal, dado especialmente en la etapa de la vejez. Además, esta investigación de tipo exploratorio descriptivo, con diseño mixto, tipo pre-

post, pretende generar insumos relacionados con el tema Revisión de Vida, ya que para el momento no se hallaban registros de la misma a nivel nacional e internacional y su impacto en el bienestar de los adultos mayores institucionalizados. Se espera, además, aportar conocimiento sobre una técnica nueva y novedosa que pueda contribuir con una forma diferente de intervención en adultos mayores, replicable en otros ámbitos de atención a los mismos.

Siguiendo el marco de la reminiscencia Carreño, Garavito, Navarro, Sandoval, Patiño, Rangel, Quintero & Castellanos, (2019) desarrollaron un estudio sobre la efectividad de las terapias de reminiscencia en el deterioro cognitivo de los adultos mayores. Por medio de una revisión de literatura dando cuenta de la importancia de utilizar la reminiscencia como intervención no farmacológica, siendo la técnica más utilizada para la evocación de recuerdos positivos en los adultos mayores como sostiene Navarro (2017) definiéndola como una “técnica que favorece la evocación de recuerdos y sucesos del pasado de la persona conectándolos con el presente, y estimula la expresión de vivencias pasadas, así como la capacidad de autorreconocimiento” (pág. 5).

Otro de los beneficios de la reminiscencia como uso terapéutico se ve reflejado en la investigación bibliográfica, realizada por Rodríguez (2020) uso terapéutico de la reminiscencia en adultos mayores con demencia en el ambiente residencial en el área de terapia ocupacional, llevada a cabo en Quito Ecuador, con el objetivo de analizar el efecto que produce la terapia de reminiscencia en los adultos mayores con demencia. Se demostró que al realizar esta técnica con el uso de estrategias adecuadas tales como fotografías, música, olores, sabores, los cuales son desencadenantes que ayudan a evocar recuerdos de diferentes etapas de la vida se logra la recuperación de recuerdos que estimulan la memoria autobiográfica, encargada de almacenar los recuerdos de vivencias en primera persona, asociándolos a un contexto temporal y espacial,

disminuyendo estados de ansiedad y depresión que se pueden presentar en esta edad por la pérdida de recuerdos y haciendo de los adultos mayores personas dependientes.

Se ha encontrado además en esta investigación que, la terapia de reminiscencia produce beneficios en la sintomatología de la demencia, en su fase leve-moderada, pues siendo una enfermedad neurodegenerativa que presenta apatía, depresión, ansiedad, disminución de la interacción social y comunicación, logra en los pacientes estados de mantenimiento momentáneos, aunque inicialmente haya sido creada para evocar recuerdos autobiográficos.

Siguiendo con los beneficios de la reminiscencia dentro del marco de la memoria autobiográfica, el estudio realizado por Chamorro (2017) nombrada como memoria autobiográfica, gratitud, perdón y sentido de humor: una intervención en personas mayores, cuyo objetivo general fue comprobar si la intervención basada en el entrenamiento en Memoria Autobiográfica, Gratitud, Perdón y Sentido del humor, es efectiva para incrementar el bienestar de los ancianos. Por otro lado, este estudio pretende que la psicología no esté centrada exclusivamente en estudio de la patología y debilidad del ser humano, sino en las fortalezas, lo que se conocería como la psicología positiva, la cual se basa en el estudio de la relación que hay entre las emociones positivas, la salud y el bienestar psicológico, centrándose en las fortalezas de la persona” (Vázquez, 2013, en Chamorro 2017).

De este modo, vinculando sentimientos positivos como la gratitud, definida por Peterson y Seligman, 2004, citado en Chamorro et al., 2017). “la gratitud es una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la Trascendencia, entendida como aquello por lo cual los seres humanos nos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestras vidas”.

Así mismo, Enright & Coyle (1998) sostienen que perdonar supone la voluntad de abandonar el derecho al resentimiento, los juicios negativos y las actitudes de indiferencia hacia

quienes nos han lastimado, posibilitando el desarrollo de sentimientos de compasión, generosidad e incluso amor hacia ellos. Al mismo tiempo, es una estrategia eficaz para disminuir las consecuencias emocionales negativas en la víctima (Watson, Rapee & Todorov, 2016, citado en Chamorro et al., 2017).

Independientemente de que el constructo del perdón no ha sido considerado un objeto de estudio interesante para la psicología durante mucho tiempo, en la última década han proliferado investigaciones centradas en el perdón, impulsadas por el auge de la psicología positiva considerándolo una de las fortalezas humanas por sus efectos positivos sobre el bienestar y la felicidad” (Prieto-Ursúa, 2012, citado en Chamorro et al., 2017).

Con respecto al sentido de humor, Seligman (2002) dice que es una capacidad para experimentar y/o estimular la risa, la cual logra un estado de ánimo positivo, considerada además como una de las veinticuatro fortalezas humanas, según la psicología positiva. (Carbelo & Jáuregui (2006); Mobbs, Greicius, Abdel-Azim, Menon y Reiss 2003, en Chamorro et al., 2017).

Esta intervención ha resultado innovadora para la psicología por la capacidad para potenciar e intensificar los buenos recuerdos especialmente en trabajo con personas que pueden correr el riesgo de disminución de su bienestar.

Otro de los beneficios de la reminiscencia como terapia dentro de las técnicas no farmacológicas para la atención a la población adulto mayor se evidencia en la búsqueda bibliográfica de Dóniz, (2017) estimulación cognitiva y terapia de reminiscencia. Técnicas no farmacológicas: clave para lograr un envejecimiento activo. Las fuentes consultadas resaltan los beneficios positivos que produce la técnica de la reminiscencia para la prevención de enfermedades como la demencia y la ralentización del deterioro cognitivo, teniendo en cuenta el

aumento significativo de población mayor de 80 años, edad en la cual esta población corre el riesgo de padecer algún tipo de demencia especialmente, tipo Alzheimer.

Una vez analizadas estas investigaciones se destaca que, los resultados de estas fundamentados en disciplinas como Gerontología, Trabajo Social, Neurología y Psicología se conjugan para dar relevancia a los beneficios y efectividad de la reminiscencia como técnica para mejorar los estados emocionales y cognitivos, conservar las capacidades y prevenir el deterioro cognitivo, promoviendo autonomía y la dependencia.

Como resultado parcial de la primera categoría se podría decir que la reminiscencia se constituye en una técnica de intervención prometedora en la atención de los adultos mayores institucionalizados o no, ya que también puede realizarse en el contexto familiar.

Independiente de que al inicio se disponía de estudios incipientes que evaluaran y ofrecieran indicadores altamente favorables, con el tiempo se ha descubierto que trabajar con reminiscencia ha mostrado resultados favorables en cuanto a dignificar la etapa de la vejez reforzando el sentido de pertenencia a la historia de vida, mejorando la autoestima, ya que, una cosa es la cantidad de años cumplidos y otra es sentirse viejo, las personas mayores son generadoras de recuerdos; los cuales permiten establecer contacto con momentos de su vida por lo tanto, ser protagonistas de la misma, por ende los sentimientos y recuerdos de las personas mayores deben ser respetados y validados.

Con respecto a la segunda categoría envejecimiento activo se analizaron 8 documentos que aportaron significativamente a la presente investigación como se verá a continuación.

El concepto de envejecimiento activo fue propuesto por la OMS a finales de los años 90, en sustitución del concepto de envejecimiento saludable, definiéndolo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la

calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002). Tomado de Geriatricarea junio, 2018.

Hablar de envejecimiento activo requiere una sustentación y descripción de los diferentes modelos teóricos de envejecimiento exitoso, activo y saludable que se han desarrollado en Europa y América en el siglo XX. Para ello a lo largo de esta revisión narrativa “Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. Revista Española de Geriatria y Gerontología (2016)” se da una descripción de los modelos que describen el envejecimiento activo y saludable actualmente.

Cummings (1961) define el envejecimiento en su teoría de la desvinculación como el deseo y la capacidad de la persona para alejarse de una vida activa con el fin de prepararse para la muerte, así la tarea central del envejecimiento es que el individuo se aleje poco a poco de ciertos roles sociales. Por su parte Baltes & Baltes (1990), en su modelo denominado selección, optimización y compensación (SOC), conceptualizan el envejecimiento como un equilibrio cambiante entre las pérdidas y las ganancias, asociándolo al concepto de resiliencia, ya que, gracias a ella, las personas son capaces de lograr armonía entre las pérdidas y ganancias producidas durante el envejecimiento.

Es importante considerar dentro de esta investigación el concepto de envejecimiento activo de Fernández Ballesteros, referente europeo de los modelos de envejecimiento activo, quien define que las condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y participación social son los criterios generalmente aceptados, para identificar esta forma de envejecer.

Es así como la descripción de la literatura sobre envejecimiento activo, más allá de diferentes definiciones, debe llevar a tomar conciencia del progresivo incremento de la población

mundial envejecida y la necesidad de promover un envejecimiento activo desde disciplinas como la psicología.

La revista Cubana de Salud Pública (2020) en el artículo denominado Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad precisa las necesidades de los adultos mayores relacionadas con la escasa participación en los espacios sociales, las creencias erróneas y prejuicios que han configurado la vejez como una etapa negativa, cargada de inactividad, deterioro, pobreza de conocimiento, y culminación del ciclo vital. Esta investigación se realizó en Reparto Universitario de Santa Clara, utilizando un paradigma cualitativo, empleando técnicas como grupo focal, entrevista semi estructurada y observación participante. Se concluye que los adultos mayores requieren espacios de participación que les favorezca su interacción social, actividad física, autocuidado, para desarrollar motivaciones, por medio de intervenciones educativas que fomenten el envejecimiento activo.

El estudio indica la importancia de promover una nueva cultura desde la psicología que permita ver a la última etapa del ciclo vital desde una manera protagónica, centrada en la necesidad de educar a las personas mayores desde pilares como participación, salud y comunidad, para atender características propias de la etapa y que se constituyan en fortalezas para lograr un envejecimiento activo.

Desde la perspectiva anterior, Iuliano (2019), en su libro *Vejez y envejecimiento. Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación*, condensa las principales conceptualizaciones sobre el fenómeno de la vejez y el envejecimiento, como resultado de investigación durante tres años, desde los campos de las ciencias sociales, la educación y la psicología. Es un llamado a la renovación cultural sobre el concepto de envejecer, para revalorizar los mecanismos de empoderamiento de los

adultos mayores desde el contexto de la esperanza de vida, enfocando posibilidades creativas y placenteras, revisando los conceptos, prejuicios que se han tenido acerca de esta etapa de la vida del ser humano.

Por tanto, se hace necesario crear un nuevo paradigma del envejecimiento activo, fomentando el autocuidado, la autonomía, la promoción de la salud y la prevención de los factores de riesgo y proponiendo un espacio de mayor reconocimiento dentro de esta sociedad para los adultos mayores, valorando el aporte significativo que este grupo poblacional ofrece para la sociedad.

Siguiendo en la línea de priorizar el cambio de imaginarios sociales sobre la vejez, Cardeño San migue, Ruiz & Tafur (2018), en una compilación llamada Resignificación de las representaciones sociales hacia la vejez. Un diálogo de saberes intergeneracionales: caso Colombia (Barranquilla) – Chile, toman principalmente el vocabulario como elemento relevante, ya que los términos que utilizamos frente a objetos, situaciones y personas afectan radicalmente en los sentimientos y pensamientos, que se tienen acerca del término vejez.

El estudio se centra especialmente en las representaciones sociales en niños, adolescentes, jóvenes, a fin de generar un cambio de esquema que favorezca la resignificación del término vejez, como un elemento importante para mejorar la calidad de vida y el proceso de envejecimiento de los adultos mayores. La investigación se basó en una metodología histórico hermenéutica, con enfoque fenomenológico, como método para estudiar y entender la resignificación de las representaciones sociales que tienen las unidades de análisis (niños, adolescentes y jóvenes) acerca de la vejez, con muestra poblacional por grupos de niños, adolescentes, jóvenes, maduros y mayores del distrito de Barranquilla, Colombia y la ciudad de Chillán en Chile.

En los resultados de la investigación se refleja la necesidad de transformaciones políticas, sociales, culturales y económicas que se apropien del proceso de envejecer, ofreciendo dignidad y calidad, como compromiso de todos en la construcción de una sociedad más equitativa e incluyente, a partir de las relaciones intergeneracionales, que favorezcan el envejecimiento activo.

En relación al envejecimiento activo, la revista médica *sanitas* (2017) en su artículo *envejecer bien: un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes*, muestra que el envejecimiento es un concepto multidimensional que trasciende la buena salud, por tanto para un envejecimiento exitoso (EE), se requiere unificar un conjunto de factores tales como : condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y compromiso social, por medio de la promoción de estrategias que aseguren mantener altos niveles de funcionalidad todo el tiempo que sea posible, no sólo para sobrevivir sino también para florecer en la vejez.

Este concepto que se asemeja al emitido por la Asamblea General de las Naciones Unidas en la resolución 46/91, cuando creó unos principios a favor de las personas de edad que son: independencia, dignidad, autorrealización, cuidado y participación, los mismos que están incluidos como pilares fundamentales del envejecimiento activo, generado por la OMS. (Naciones Unidas, 1991). De ahí que, es importante tener en cuenta que un envejecimiento exitoso se define bajo indicadores tales como: ausencia de enfermedades crónicas importantes, ausencia de discapacidad en actividades de la vida diaria, ausencia de dificultad en medidas de función física y alto funcionamiento cognoscitivo, emocional y social.

Dentro de la temática de envejecimiento también es importante conocer el concepto de envejecimiento que se tiene por parte de las personas que atraviesan esta etapa del ciclo vital,

para ello en 2017 Techera, Ferreira, Sosa, Marco & Muñoz, realizaron un estudio titulado significados que le atribuyen al envejecimiento activo y saludable un grupo de personas mayores que viven en comunidad, con el objetivo de conocer e interpretar el significado que le dan al envejecimiento activo un grupo de personas mayores de 64 años que viven en comunidad en Montevideo. Para ello realizaron entrevista a profundidad a 11 adultos, los cuales reconocieron la necesidad de sentirse útiles tanto para la sociedad como para la familia, revela sentimiento de pérdidas, limitaciones físicas, estos son factores que afectan su autoestima, así mismo reconocen que una de sus fortalezas es su salud mental, la misma que los mantiene vivos y activos.

De acuerdo a los resultados de esta investigación, cobra especial relevancia la inclusión social de los adultos mayores dentro de la sociedad actual marcada por cambios significativos en referencia a los cambios de valores, especialmente el respeto por el adulto mayor, para evitar que se sientan excluidos, desvalorizados y logren adaptarse a los contextos actuales. Para ello es necesaria la puesta en marcha de intervenciones tendientes a colaborar con el logro de una cultura de envejecimiento activo desde disciplinas como la psicología, iniciando con la capacitación de profesionales aptos y fortalecidos con herramientas como la técnica de reminiscencia.

Continuando con la línea de fomentar estrategias para promocionar el envejecimiento activo con programas que amortigüen el declive de la población adulto mayor Sánchez, Fernández, Villasan & Carrasco (2017), en su artículo Envejecimiento activo y reserva cognitiva: guía para la evaluación y la estimulación proponen una guía fundamentada basada en reserva cognitiva como estrategia para favorecer una adaptación y aceptación satisfactoria del adulto mayor a los cambios propios del envejecimiento, pues a medida que las personas envejecen presentan una acumulación gradual de daños moleculares y celulares que disminuyen

las reservas fisiológicas, en gran medida inevitables, que pueden influir negativamente en el entorno de su vida.

Es así como la capacidad funcional, que contribuye a la resiliencia frente a la adversidad, la recuperación o la adaptación, requiere de la reserva cognitiva para el desarrollo de procesos en esta etapa mediante el uso de diferentes estrategias de adaptación frente a los nuevos cambios que se presentan.

Dado lo anterior se debe tener en cuenta que para favorecer la reserva cognitiva es importante desarrollar una praxis con herramientas facilitadoras como la reminiscencia, ya que ésta por medio de la estimulación de recuerdos lleva a las personas adultos mayores a aprender de sí mismos y además permite el desarrollo de habilidades como las narrativas y es por medio de los relatos que los mismos pueden aceptar los cambios que se han presentado a lo largo de su ciclo vital, sin dejar de lado que todo lo que se aprende favorece la reserva cognitiva.

Siguiendo en el orden de comprender el envejecimiento activo, es importante describir aportaciones enfatizadas en criterios de salud y actividades de la vida cotidiana, enmarcadas en teorías de criterio psicológico destacando el concepto de generatividad que ha postulado Erikson en su teoría del desarrollo psicosocial como lo explica Triadó Tur (2018) en su artículo envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje, el cual destaca como una tendencia demográfica el envejecimiento progresivo de la población dadas por la mejora en la esperanza de vida y el descenso de la natalidad como razones principales para el fenómeno. En relación al tema del envejecimiento, ha surgido en las últimas décadas una perspectiva optimista para abordar la vejez resaltando potencialidades y competencias de los adultos mayores.

Conceptualizando el envejecimiento activo Rowe & Khan, (1987) precisan tres criterios: baja probabilidad de padecer enfermedades, alta capacidad funcional física y cognitiva,

implicación activa con la vida por medio de la realización de actividades productivas y/o generativas. Es así como Erikson (1982) define la generatividad dada en el interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y dejar un legado que nos sobreviva a partir de actividades varias como: actividad de los mayores en la vida cívica, política y social, aportaciones de los padres a los hijos, mejora de los entornos que rodean a las personas mayores, el papel de los mayores en el cuidado de los nietos.

Puede concluirse que, una de las maneras de desarrollar la generatividad para un envejecimiento activo es tener nietos y permitir que las personas mayores participen del cuidado y educación de los mismos, este ejercicio ofrece una valoración positiva al desarrollo personal del adulto mayor ya que le hace sentir útil, en la medida que descubre nuevas capacidades.

Por otra parte, Robledo, Marín & Orejuela (2020), hacen, un análisis en Colombia que permite dar cuenta del estado actual de los estudios sobre la vejez y ser persona vieja desde una perspectiva interdisciplinaria por medio de una revisión sistemática denominada Vejez y ser persona vieja: una aproximación al estado del arte de la cuestión, haciendo primeramente una diferencia entre lo que es vejez y envejecimiento. Para el caso de la vejez se define como “haber vivido mucho tiempo (Ruiz, 2015, p. 228), en Robledo, M. C. A. & Orejuela et al., 2020. Para el envejecimiento, tomando a (Sánchez, 2004), en Robledo, M. C. A. & Orejuela, 2020. Quien lo define como un proceso continuo que comienza con el nacimiento y termina con la muerte, en el cual se producen ganancias y pérdidas de orden, fisiológico, morfológico, social y funcional”, sin embargo, en ambas es importante tener en cuenta similitudes como condiciones físicas, sociales, culturales, económicas y políticas que afectan el buen desarrollo.

Para comprender a profundidad la realidad actual del envejecimiento es necesario potenciar, desde disciplinas como la psicología maneras de comprender el envejecimiento, con

alternativas teóricas que promuevan mayor consciencia social, desde un enfoque positivo en procura de un envejecimiento activo, dando mayor difusión y alcance desde la labor académica.

Se realiza análisis general de los diferentes documentos que hacen parte de la presente investigación, para facilitar una visión al lector del contenido de la investigación. Después los mismos serán sometidos a discusión por parte del autor de la presente investigación.

## Discusiones

La presente revisión de literatura se realizó con el fin de dar a conocer las perspectivas terapéuticas de la reminiscencia para un envejecimiento activo, es así como a través del desarrollo de la misma se dan diferentes maneras de utilizar la reminiscencia, especialmente como terapia en la intervención de los adultos mayores, bien sea como una técnica de revisión de vida, prevención del deterioro cognitivo, demencia, bienestar emocional positivo y memoria autobiográfica, factores que contribuyen a un envejecimiento activo.

Con relación al primer objetivo dentro de las perspectivas terapéuticas de la reminiscencia se identifica las narraciones de hechos y vivencias del ser humano como uno de los principales enfoques para comprensión de su naturaleza, son éstas el punto de partida para encontrar estados que afectan el funcionamiento mental y psicológico, es así como la reminiscencia es una manera de reactivar el pasado personal y colaborar en conservar la identidad propia, identificando cualidades pasadas que definen y fortalecen su propio “yo”.

Con respecto al deterioro cognitivo, como uno de los mayores problemas que presentan los adultos mayores dentro del proceso de envejecimiento, la terapia de reminiscencia se constituye en una técnica que, mediante la evocación de recuerdos y estimulación de las funciones cognitivas, favorece la adaptación a los cambios que se generan en la vejez (Fortuna ,2016).

La aplicación de la reminiscencia en la estimulación de recuerdos emocionales positivos, de acuerdo a los estudios realizados, ha demostrado mejora en algunas dimensiones del estado

emocional de los adultos mayores dados por la magnificación de las experiencias positivas vividas menguando aspectos rumiativos de experiencias negativas que suelen generar estados de ánimo displacenteros e infelicidad. (Cabaco et al., 2019).

En relación con el segundo objetivo la aplicación de la técnica de reminiscencia para el entrenamiento de la memoria autobiográfica a través de la gratitud, perdón y sentido del humor, representa un aumento significativo para la satisfacción con la vida, autoaceptación, recuerdos positivos, como factores positivos para reducción de los estados depresivos, queda demostrado que esta técnica de intervención ayuda a las personas mayores a sentirse bien consigo mismas, a encontrar situaciones favorables para desarrollar sus capacidades personales y a plantearse nuevas metas en su vida por el aumento de bienestar que esto produce. (Chamorro, 2017).

Finalmente para el tercer objetivo, teniendo en cuenta que ser adulto mayor es pertenecer a un grupo poblacional, de 60 años o más de edad, donde empieza a verse el declive de independencia, participación, cuidado y autorrealización, es importante mantener actividades que favorezcan la salud integral para el propio desarrollo psicoemocional, con técnicas como la reminiscencia que potencien la evocación de momentos gratos, apoyando así el envejecimiento activo, las proyecciones del censo elaborado por el DANE (2018), para el 2020 se estimará un total de 6.808.641 personas mayores de 60 años, lo que representa el 13,5% de la Población Colombiana igualmente proyectada, haciendo imperioso una atención que garantice un grado máximo de calidad de vida.

Como bien es sabido el envejecimiento presenta cambios en el estado de ánimo, principalmente apatía y aislamiento social por sentirse desvalorizados, sin embargo en la revisión se ha demostrado que el trabajo con reminiscencia a nivel grupal ayuda a la mejora del estado de ánimo apático, pues el recuerdo de actividades que se realizaban antes y el encuentro de

semejantes dentro del grupo facilitan su interacción social, brindando seguridad y confianza, además de comprender que los cambios generados en su ciclo vital por efectos del envejecimiento es un asunto que atañe a muchas otras personas.

Se hace necesario establecer una praxis con los resultados de los factores importantes dentro del envejecimiento activo, con acciones encaminadas al desarrollo y potenciación de los adultos mayores implementando estrategias sociales ante el desafío sociodemográfico que se presenta actualmente por el aumento significativo de individuos en proceso de envejecimiento que los mantenga en cohesión social y bienestar.

Además, es super importante hacer de la psicología una disciplina positiva, enfocada en las fortalezas del ser humano, minimizando un poco su labor patologizante, en sus intervenciones y enfocándose primordialmente en la prevención para favorecer el bienestar y salud mental de la población adulto mayor, con técnicas no farmacológicas como la reminiscencia y así igualmente cuidar la salud física por cuanto ésta no genera dependencia ni acarrea contraindicaciones para quienes reciben atención.

## Conclusiones

Al realizar revisión sistemática de los 17 documentos, relacionando las categorías analíticas propuestas: reminiscencia y envejecimiento activo, se evidencia que dentro de las técnicas no farmacológicas, la reminiscencia aporta significativamente al envejecimiento activo de las personas que han sido intervenidas, definiéndolas como dinámicas, participativas y generativas, con capacidad de dar continuidad a su vida, asumiendo los cambios en el proceso de envejecimiento, fortaleciendo factores como la autonomía, independencia y calidad de vida.

Tanto Butler (1963), como Erikson (1982), destacan el proceso de revisión de vida, mostrando especial interés en los recuerdos y su utilidad para la aceptación del propio ciclo vital y cómo la reminiscencia favorece la adaptación al envejecimiento, ayudando a la persona a reafirmar su confianza para el logro de la integridad y afrontamiento de los cambios relacionados con la vejez.

La reminiscencia remite al acceso de toda la información por medio del recuerdo de sucesos específicos positivos, utilizándose en la mejora del estado de ánimo, satisfacción vital, esta técnica se origina en base a los principios de la psicología positiva. Butler 1963, en Trentini, (2015).

La mayoría de las investigaciones actuales sobre envejecimiento activo están enfocadas desde las ciencias de la salud, sus objetivos estudian el envejecimiento activo basados en salud física y cognitiva, pero sin abordar el bienestar, razón por la cual es importante intervenir con reminiscencia para otorgar un significado y sentimiento a esos recuerdos contenidos en la memoria autobiográfica en función de mejorar el estado afectivo.

El envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional caracterizado por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; el inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo, además representa una construcción social y biográfica dada en el último estadio del recorrido del ciclo vital a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas, conociéndose como la vejez. Fernández Ballesteros (2016).

Se deben generar estilos de vida potenciadores que promuevan el envejecimiento activo con programas basados en reminiscencia como factor protector del deterioro cognitivo, ya que la demanda del fenómeno de envejecimiento poblacional requiere de estrategias para priorizar la promoción de la calidad de vida en la vejez, con entornos que favorezcan el desarrollo y mantenimiento de habilidades cognitivas.

Para la reminiscencia se puede concluir que España es el país que más ha profundizado en el tema, desde disciplinas como la gerontología, seguida por la psicología. Colombia presenta

una escasa producción de literatura en este tema, con una tesis de maestría desde la disciplina de la psicología

Por ser la reminiscencia considerada una terapia no farmacológica, se proyecta como una técnica favorable y asequible para intervenir a la población adulto mayor, ya que no genera altos costos para su elaboración, según se ha demostrado en las diferentes intervenciones realizadas.

Aunque la reminiscencia ha sido creada con el objetivo de evocar recuerdos autobiográficos, se ha encontrado que utilizarla como terapia produce beneficios en la sintomatología depresiva ya que no solo ayuda a recuperar parcialmente las memorias que se van perdiendo con el tiempo, sino que también mejora otros síntomas de la enfermedad, y al lograr esto aumenta su calidad de vida, conllevando a un envejecimiento activo.

El envejecimiento constituye una experiencia única, como proceso inherente a la vida humana, su significado, varía dependiendo de la connotación cultural que se haga de él.

El campo del envejecimiento activo, además de requerir una nueva conceptualización basada en la capacidad proactiva del adulto mayor, necesita de estrategias de adaptación frente a los cambios que sugiere la etapa de la vejez, por tanto, se convierte en un gran desafío para la psicología, ya que el conocimiento de este fenómeno, favorecerá proponer y mejorar estrategias de intervención, tales como la reminiscencia para mejorar la atención del envejecimiento desde esta disciplina.

Queda abierta la invitación a la universidad para que dentro de su malla curricular incluya módulo tendiente a la formación de profesionales especializados en intervenciones para población adultos mayores, con técnicas no farmacológicas, que den un giro a la psicología, ya no desde el tratamiento de la patología, sino desde la prevención y el uso de herramientas que hagan de la disciplina un modelo más positivo.

## Referencias

Abreu Cervantes, A., Noriega Fundora, N., & Pérez Inerarity, M. (2020). Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46, e1164.

Afonso, R., Bueno, B., & Serrano, J. (2019). Reminiscencia en el envejecimiento normal y en personas con deterioro cognitivo leve. Los niveles de cognición instruccional positiva: Programa de reminiscencia cip-Cetys para optimizar el bienestar en adultos mayores, 19-34.

Cabaco, A. S., Mateos, L. M. F., Rueda, A. V., & Calzada, A. C. (2017). Envejecimiento activo y reserva cognitiva: Guía para la evaluación y la estimulación. *Studia Zamorensia*, (16), 195-204.

Cardeño Sanmiguel, G. M., Ruiz Tafur, P., Cortés Recabal, J., García Araneda, N. R., Gennes Santiago, E. Y., Morales Castro, Y. R., & Quintero Cruz, M. V. (2018). Resignificación de las representaciones sociales hacia la vejez. Un diálogo de saberes intergeneracionales: caso Colombia Barranquilla–Chile Chillán.

Carmen Lucia Curcio B, Alejandro Pineda I, Ángela María Rojas Z, Sandra Lorena Muñoz & Fernando Gómez M. (2017). Envejecer bien: un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes. *Rev. Médica. Sanitas* 20 (4): 190-204,

Fortuna Terrero, F. B. (2016). Reminiscencia en adultos mayores no institucionalizados de república dominicana: seguimiento de una intervención.

Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). Metodología de la investigación (Vol. 4). México D. F DF: McGraw-Hill Interamericana.

Iuliano, R. (2019). Vejez y envejecimiento. Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación.

Navarro García, G. T., & Erazo Gómez, H. H. (2019). Eficacia de una intervención: reminiscencia integrativa y bienestar en personas mayores de dos ciudades colombianas.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Acción multisectorial para un envejecimiento saludable basado en el ciclo de vida: proyecto de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud: Informe de la Secretaría (No. A69/17). Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016), Nota descriptiva “La salud mental y los adultos mayores”.

Peña-Casanova, J. (1999). Malaltia d'Alzheimer: del diagnòstic a la teràpia: conceptes i fets. Fundació " La Caixa".

Petretto, D. R., Pili, R., Gaviano, L., López, C. M., & Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista española de geriatría y Gerontología*, 51(4), 229-241.

Ramos Monteagudo, A. M., Yordi García, M., & Miranda Ramos, M. D. L. Á. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337.

Sánchez-Cabaco, A., Fernández-Mateos, L. M., Crespo-León, A., & Schade, N. (2019). Eficacia de un programa de estimulación de recuerdos emocionales positivos en adultos mayores del medio rural. *CienciAmérica*, 8(1), 20-35.

Techera, M. P., Ferreira, A. H., Sosa, C. L., Marco, N. V. D., & Muñoz, L. A. (2017). Significados que le atribuyen al envejecimiento activo y saludable un grupo de personas mayores que viven en comunidad. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 26(3).

Trentini, F. (2015). ¿Cómo impacta la técnica de revisión de vida en sucesos específicos positivos en el bienestar de adultos mayores institucionalizados?

Tur, C. T. (2018). Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje/Active ageing, generativity and learning. *Aula abierta*, 47(1), 63-66.

Villar, F., & Serrat, R. (2017). Hable con ellos: cuidados narrativos en el marco de una atención centrada en la persona. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 52(4), 216-222.