MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

“ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA LA DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR. REVISIÓN BIBLOGRÁFICA”

Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de Tecnólogo en Atención Integral al Adulto Mayor

Autora:

Lorena Magali Naranjo Benítez

Tutora:

Lic. Ruth Salguero Rosero Mgs.

RIOBAMBA, 2026

MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Lorena Magali Naranjo Benítez, autora de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0602085680, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: **"ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA LA DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR. REVISIÓN BIBLOGRÁFICA**"; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 17 de julio 2025

Lorena Magali Naranjo Benítez
C.C. 0602085680
AUTORA

MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____

Yo, Ruth Salguero Rosero, en mi calidad de tutora, certifico que la estudiante Lorena Magali Naranjo Benítez del año lectivo febrero 2026 -julio2026, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: **ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA LA DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR. REVISIÓN BIBLOGRÁFICA**, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ___/10, con ___% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

CI: 0602941049

Lic. Ruth Salguero Rosero Mgs.

MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de

TECNÓLOGO EN ATENCION INTEGRAL AL ADULTO MAYOR

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

……..

Al Trabajo de Titulación: "ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA LA DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR. REVISIÓN BIBLOGRÁFICA"

AUTORA: Lorena Magali Naranjo Benítez

TUTORA: Lic. Ruth Salguero Rosero Mgs.

Código de proyecto N.º……

Por el TRIBUNAL.

f…….

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f…….

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis, en primer lugar, a mis hijos, Mishell e Ismael, quienes son la razón más grande de mi esfuerzo y perseverancia. Gracias por ser mi inspiración diaria, por llenar mi vida de amor y motivarme a seguir adelante aun en los momentos más difíciles. Cada logro alcanzado tiene como propósito brindarles un mejor futuro y demostrarles que, con dedicación y constancia, los sueños pueden hacerse realidad.

A mi querida hermana, Pilar, por su cariño, apoyo incondicional y compañía a lo largo de este camino. Gracias por estar presente en los momentos de dificultad y por brindarme siempre palabras de aliento para no rendirme.

Con todo mi amor y gratitud, les dedico este logro, que representa el fruto de años de esfuerzo, sacrificio y dedicación. Que este trabajo sea también un reflejo del profundo amor que siento por ustedes y del importante lugar que ocupan en mi vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi guía, mi fortaleza y mi refugio durante cada etapa de este camino. Gracias por concederme la sabiduría, la perseverancia y la fe necesarias para superar los desafíos y alcanzar esta importante meta profesional.

A mis amados padres, Oswaldo y Luz América, quienes, aunque ya no se encuentran físicamente a mi lado, permanecen siempre en mi corazón y en cada uno de mis logros. Gracias por el amor, los valores, las enseñanzas y el ejemplo de vida que me dejaron. Su recuerdo ha sido una fuente constante de inspiración y fortaleza para seguir adelante. Este logro está dedicado a ustedes, con profundo amor y eterna gratitud.

A mi tutora de tesis, por su acompañamiento, orientación y apoyo durante el desarrollo de esta investigación. Gracias por compartir sus conocimientos, por su paciencia y por su compromiso, los cuales fueron fundamentales para la culminación de este trabajo.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, me brindaron su apoyo y contribuyeron a la realización de este trabajo de titulación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA II

ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN III

ACTA DE EVALUACIÓN IV

ÍNDICE DE CONTENIDOS VII

ÍNDICE DE FIGURAS VIII

1. RESUMEN IX

2. PALABRAS CLAVE: Depresión, depresión en el adulto mayor, estrategias de intervención IX

3.ABSTRACT X

4. KEYWORDS: Depression, depression in older adults, intervention strategies X

5. INTRODUCCIÓN 1

6. METODOLOGÍA 4

7. RESULTADOS 8

8. DISCUSIÓN 11

9. CONCLUSIONES 13

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS 14

11. BIBLIOGRAFÍA 15

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Diagrama de flujo para la selección de artículos. 6

1. RESUMEN

La depresión constituye uno de los trastornos mentales más frecuentes en la población adulta mayor, representa un importante problema de salud pública debido a sus repercusiones sobre la funcionalidad, autonomía y calidad de vida. Constituye una condición multidimensional, que involucra síntomas físicos (dolor, fatiga, insomnio), cognitivos (falta de concentración, lentitud mental), afectivos (tristeza persistente, irritabilidad) y conductuales (aislamiento, pérdida de interés), incrementa el riesgo de morbilidad, polifarmacia, discapacidad y mortalidad. Diferentes tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. La Psicología Positiva, el Mindfulness, la actividad física y las actividades recreativas son estrategias reconocidos por producir efectos beneficiosos en la sintomatología depresiva en esta población. La investigación tiene como objetivo determinar los efectos de estas estrategias en el tratamiento de la depresión en personas adultas mayores. Se realizó una investigación no experimental, transversal, documental y descriptiva, consistente en una revisión bibliográfica no sistemática que incluyó documentos publicados en bases de datos regionales (Latindex, Scielo, Redalyc y Lilac) y de alto impacto (Scopus, Medline, PubMed e Ici Web of Sciencie). El universo estuvo constituido por 27 documentos d ellos cuales 20 formaron parte de la muestra de investigación. Como principales resultados se describen estrategias para el tratamiento de la sintomatología depresiva en el adulto mayor, así como las ventajas y efectos de intervenciones como la Psicología Positiva, el Mindfulness, la actividad física y las actividades recreativas. Se concluye que la evidencia científica es consistente y muestra que integrar estas estrategias en el tratamiento de la depresión de adultos mayores es eficaz. Estas estrategias favorecen además la creación de redes de apoyo, reducen el aislamiento social y fortalecen el sentido de pertenencia en los adultos mayores, por lo que se constituyen como un pilar terapéutico de la salud mental y el bienestar emocional de este grupo de atención prioritaria.

2. PALABRAS CLAVE:

Depresión, depresión en el adulto mayor, estrategias de intervención

3.ABSTRACT

Depression is one of the most frequent mental disorders in the older adult population and represents a significant public health problem due to its impact on functionality, autonomy, and quality of life. It is a multidimensional condition involving physical symptoms (pain, fatigue, insomnia), cognitive symptoms (lack of concentration, mental slowness), affective symptoms (persistent sadness, irritability), and behavioral symptoms (isolation, loss of interest). It increases the risk of morbidity, polypharmacy, disability, and mortality. Various pharmacological and non-pharmacological treatments are available. Positive psychology, mindfulness, physical activity, and recreational activities are recognized strategies that produce beneficial effects on depressive symptoms in this population. This research aims to determine the effects of these strategies on the treatment of depression in older adults. A non-experimental, cross-sectional, documentary, and descriptive study was conducted, consisting of a non-systematic literature review that included documents published in regional databases (Latindex, Scielo, Redalyc, and Lilac) and high-impact databases (Scopus, Medline, PubMed, and ICI Web of Science). The study population consisted of 27 documents, of which 20 formed part of the research sample. The main results describe strategies for treating depressive symptoms in older adults, as well as the advantages and effects of interventions such as Positive Psychology, Mindfulness, physical activity, and recreational activities. It is concluded that the scientific evidence is consistent and shows that integrating these strategies into the treatment of depression in older adults is effective. These strategies also promote the creation of support networks, reduce social isolation, and strengthen the sense of belonging in older adults, thus constituting a therapeutic pillar of mental health and emotional well-being for this priority group.

4. KEYWORDS:

Depression, depression in older adults, intervention strategies

5. INTRODUCCIÓN

La depresión constituye uno de los trastornos mentales más frecuentes en la población adulta mayor y representa un importante problema de salud pública debido a sus repercusiones sobre la funcionalidad, autonomía, calidad de vida y mortalidad (1). A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que, aproximadamente el 14,1% de las personas de 70 años o más presentan algún trastorno mental, siendo la depresión una de las principales causas de discapacidad y deterioro de la calidad de vida en este grupo etario (1).

La prevalencia de síntomas depresivos en adultos mayores en Latinoamérica oscila entre el 15% y el 30%. En Ecuador, estudios poblacionales han reportado una prevalencia del 35,4%, de los cuales el 11,7% corresponde a casos moderados y severos, poniendo de manifiesto que, la depresión constituye un importante problema de salud en esta población (2).

La depresión se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés o placer por actividades que antes disfrutaba, disminución de energía y alteraciones cognitivas que afectan significativamente el desempeño cotidiano (3) (4).En el adulto mayor este trastorno se presenta con sentimientos de inutilidad, baja autoestima, escasa resiliencia, pérdida del propósito de vida, afrontamiento inadecuado del estrés y ansiedad (5) (6).

La depresión es un fenómeno multifactorial en el que convergen factores biopsico sociales como el aislamiento social, la pérdida de seres queridos, la jubilación la institucionalización, la reducción de las redes de apoyo y la escasa participación comunitaria, además del dolor crónico, enfermedades: cardiovasculares, crónico metabólicas, neurodegenerativas que condicionan la autonomía y la independencia funcional del adulto mayor (1) (2) (7). Sin embargo, la evidencia indica que los adultos mayores con mayores niveles de apoyo social presentan menor prevalencia de síntomas depresivos y mejores indicadores de bienestar psicológico (3).

La depresión en personas mayores constituye una condición multidimensional, que involucra síntomas físicos (dolor, fatiga, insomnio), cognitivos (falta de concentración, lentitud mental), afectivos (tristeza persistente, irritabilidad) y conductuales (aislamiento, pérdida de

interés). Además, incrementa el riesgo de morbilidad, polifarmacia, discapacidad y mortalidad. (8)

Diversas investigaciones abordan diferentes estrategias de intervención para aliviar los síntomas de la depresión en los adultos mayores:

La Psicología Positiva es un enfoque que busca fortalecer las emociones positivas, las fortalezas personales y los recursos psicológicos que favorecen el bienestar y la calidad de vida, incluyen actividades de gratitud, optimismo, identificación de fortalezas y promoción de experiencias positivas, con el objetivo de reducir los síntomas depresivos y aumentar la satisfacción vital. (9)

El Mindfulness o atención plena es una práctica que consiste en dirigir la atención al momento presente de forma consciente y sin emitir juicios sobre las experiencias internas o externas. Su aplicación permite mejorar la regulación emocional, disminuir el estrés y reducir los pensamientos negativos recurrentes. (10)

La actividad física, la cual comprende cualquier movimiento corporal que genere gasto energético, incluyendo caminatas, ejercicios aeróbicos, yoga, Tai Chi y fortalecimiento muscular. La evidencia científica ha demostrado que la práctica regular de ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye los síntomas depresivos, favorece la autoestima y contribuye a mantener la función física, la independencia y la autonomía en los adultos mayores (11)

La musicoterapia, intervención terapéutica que utiliza la música, el canto, la escucha musical y otras experiencias musicales con fines de promoción de la salud física y mental ya que mejora las funciones cognitivas, favorece la expresión emocional y la interacción social en adultos mayores. (12)

Las actividades recreativas que incluyan talleres, juegos, actividades artísticas, programas comunitarios y encuentros grupales que promuevan la interacción entre adultos mayores. Estas estrategias favorecen la creación de redes de apoyo, reducen el aislamiento social y fortalecen el sentido de pertenencia en los adultos mayores, diferentes estudios destacan los beneficios de estas intervenciones para la salud mental y el bienestar emocional. (11)

Por tal razón se plantea como objetivo determinar la efectividad de estrategias psicológicas, físicas, recreativas y sociales en la disminución de los síntomas depresivos en adultos mayores.

6. METODOLOGÍA

La presente investigación corresponde a un estudio de tipo básico, no experimental documental, descriptivo y de corte transversal que consiste en una revisión bibliográfica de literatura científica en busca de información sobre el tema, para determinar los efectos de las estrategias de intervención para el tratamiento de la depresión en el adulto mayor.

La depresión en el adulto mayor se presenta con sentimientos de inutilidad, baja autoestima, escasa resiliencia, pérdida del propósito de vida, afrontamiento inadecuado del estrés y ansiedad. Diseñar y desarrollar estrategias intervención es importante para prevenir consecuencias graves de los trastornos depresivos. La psicología positiva, el mindfulness, la actividad física, entre otras se presentan como métodos eficaces para conseguir resultados favorables en este trastorno por lo que se considera que en la literatura científica existe suficiente información para realizar el análisis sobre el tema.

El universo estuvo determinado por un total de 33 documentos, publicados en los últimos 8 años, relacionados con el tema de investigación planteado. La muestra quedó constituida por 20 documentos cuya selección se realizó a partir de la identificación y selección de los estudios que se correspondían con el objetivo propuesto y los criterios de inclusión y exclusión fijados.

Los criterios de inclusión para la determinación de la muestra fueron:

- Resultados de investigaciones publicadas entre 2018 y 2026.
- Artículos originales, de revisión bibliográfica, estudios de casos, ensayos y metaanálisis publicados.
- Investigaciones en las que se implementaron la psicología positiva, el mindfulness, la actividad física, la musicoterapia, las actividades recreativas en los síntomas relacionados con la depresión en el adulto mayor.
- Investigaciones publicadas en idioma inglés o español.

Los criterios de exclusión fueron:

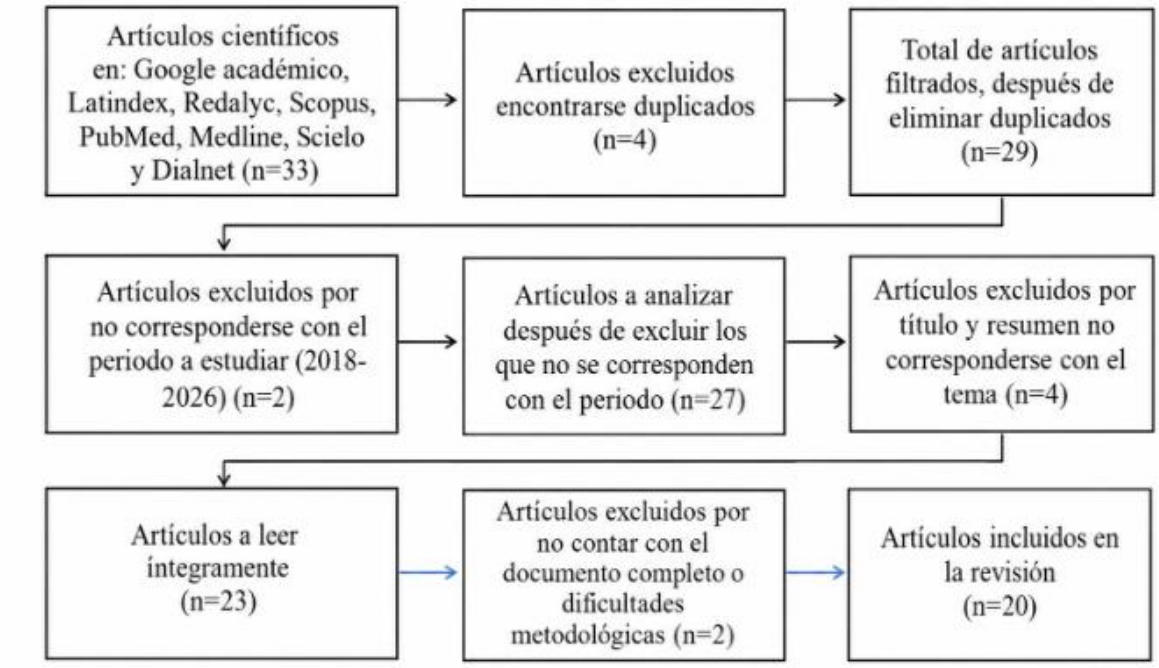
- Artículos publicados anterior al 2018
- Investigaciones en las que no se incluya a la psicología positiva, el mindfulness, la actividad física, la musicoterapia y actividades recreativas o depresión en el adulto mayor.
- Investigaciones con inadecuado diseño de investigación
- Artículos no disponibles a texto completo.

Se utilizó una revisión documental como técnica de investigación. Se incluyeron dentro de los tipos de documentos a utilizar, artículos publicados en revistas, casos clínicos, guías y protocolos de actuación, resúmenes, casos clínicos entre otros. Se utilizaron descriptores de salud en idioma inglés y español para aumentar el volumen de información a acceder y operadores booleanos con la finalidad de optimizar los resultados de la búsqueda; ambas técnicas de búsqueda de información científica complementaron la revisión bibliográfica realizada

Las búsquedas se realizaron en el buscador Google académico y las bases de datos Dialnet, Latindex, Redalyc, Scopus, PubMed, Medline, y Scielo. En estas bases de datos. Los términos empleados en español e inglés: fueron: Depresión / Depression, Adulto mayor / Older adults, Envejecimiento / Aging, Psicología positiva / Positive Psychology, Actividad física / Physical activit, Musicoterapia / Music therapy, Actividades recreativas/ Recreational activities, Apoyo social / Social support,

Los términos se combinaron, fueron leídos un total de 27 títulos y resúmenes, se seleccionaron 23 que fueron leídos íntegramente. La muestra quedó conformada por 20 documentos: artículos de diferente denominación, tesis de pregrado y posgrado y otras fuentes de información.

La figura 1 muestra el diagrama de flujo para la revisión, selección e inclusión de investigaciones que posibilitaron el cumplimiento del objetivo propuesto.



Fuente: Elaboración propia

Igualmente, se utilizaron operadores booleanos AND, OR y NOT para optimizar los resultados de búsqueda y mejorar la precisión en la selección de estudios.

La información recogida fue organizada y homogenizada en un modelo de recolección de información; su análisis permitió redactar resultados del estudio para posteriormente formular conclusiones relacionadas con el tema de investigación propuesto.

La información recopilada fue organizada en una matriz de análisis documental elaborada por la investigadora. Posteriormente se realizó un análisis descriptivo de los hallazgos reportados por los diferentes estudios.

El análisis permitió identificar las principales estrategias de intervención utilizadas para la reducción de los síntomas depresivos en adultos mayores, así como determinar su efectividad y beneficios sobre el bienestar psicológico, la funcionalidad y la calidad de vida.

Los resultados fueron agrupados en categorías temáticas relacionadas con:

- Intervenciones basadas en Psicología Positiva.
- Actividad física y ejercicio terapéutico.
- Musicoterapia.
- Actividades recreativas.
- Redes de apoyo social.
- Intervenciones integrales para la salud mental.

7. RESULTADOS

Se exponen a continuación los resultados que se evidenciaron del análisis bibliográfico para la consecución del objetivo propuesto y la mejor comprensión de las ideas.

Afectaciones que presentan los adultos mayores con depresión

La depresión en el adulto mayor es una condición multifactorial influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales. Entre los factores agravantes están: la presencia de enfermedades crónicas, deterioro funcional, dolor persistente, ansiedad, baja autoestima, sentimientos de inutilidad, aislamiento social, viudez y disminución de las redes de apoyo, los cuales incrementan la vulnerabilidad emocional y afectan negativamente la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas mayores. (13)

Síntomas de la depresión en el Adulto Mayor

La depresión en personas mayores constituye una condición multidimensional, que involucra síntomas físicos (dolor, fatiga, insomnio), cognitivos (falta de concentración, lentitud mental), afectivos (tristeza persistente, irritabilidad) y conductuales (aislamiento, pérdida de interés). Además, incrementa el riesgo de morbilidad, polifarmacia, discapacidad y mortalidad. (8)

Estrategias de intervención para la depresión en el Adulto Mayor

La depresión en el adulto mayor es uno de los principales problemas de salud mental en todo el mundo, debido a su prevalencia elevada, el impacto sobre la funcionalidad y la calidad de vida, que se asocian a un mayor riesgo de discapacidad, comorbilidad y mortalidad. Su abordaje requiere de estrategias integrales de intervención, multidisciplinarias y centradas en la persona, que contemplen tanto tratamientos farmacológicos como intervenciones no farmacológicas orientadas a fortalecer el bienestar físico, psicológico y social.

Las técnicas más utilizadas son: la psicología positiva, el mindfulness, la actividad física, la musicoterapia y las actividades recreativas con participación social. Estas intervenciones demostraron favorecer el bienestar emocional al fortalecer la autoestima, la resiliencia y el propósito de vida, además de disminuir el estrés, la ansiedad y el aislamiento social.

La psicología positiva es una estrategia terapéutica orientada al fortalecimiento de las emociones positivas, las fortalezas personales, el optimismo y el bienestar psicológico. Sus intervenciones incluyen actividades de gratitud, identificación de fortalezas, establecimiento de metas significativas y promoción de experiencias positivas. Según Carr et al. (2021) y Lim y Teh (2022), la psicología positiva favorece el aumento de la satisfacción con la vida, la autoestima y la resiliencia, contribuyendo a reducir los síntomas depresivos al centrar la atención de las personas en recursos personales y experiencias gratificantes en lugar de enfocarse únicamente en las dificultades o experiencias negativas. (3) (13) (9)

La reminiscencia positiva es una intervención psicológica que consiste en evocar y compartir recuerdos agradables y significativos del pasado con el propósito de fortalecer la identidad personal y el sentido de continuidad de vida. Esta estrategia permite que los adultos mayores reconozcan logros, experiencias satisfactorias y momentos valiosos de su trayectoria vital. Las intervenciones basadas en Psicología Positiva descritas por Sin et al. (2023) señalan que la evocación de recuerdos positivos favorece emociones agradables, mejora la autoestima y disminuye sentimientos de tristeza y desesperanza asociados con la depresión (7) (5)

El mindfulness o atención plena definido como la capacidad de prestar atención de manera consciente al momento presente, aceptando pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgarlos. De acuerdo con Talebisiavashani y Mohammadi-Sartang (2025), esta estrategia ayuda a la regulación emocional, reduce el estrés y disminuye la rumiación cognitiva. Su práctica regular favorece una mayor estabilidad emocional y una reducción significativa de los síntomas depresivos y ansiosos en los adultos mayores. (10)

La actividad física que comprende cualquier movimiento corporal que implique gasto energético, incluyendo caminatas, ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular, yoga y Tai contribuye a la reducción de los síntomas depresivos mediante mecanismos fisiológicos y psicológicos, como la liberación de endorfinas y serotonina, la disminución de los niveles de estrés y la mejora de la autoestima. Además, favorece la funcionalidad física, la autonomía y la interacción social, factores que protegen contra la depresión en la vejez (2) (11) (14)

La musicoterapia por medio de la música y sus elementos (ritmo, melodía y armonía) para promueve el bienestar físico, emocional, cognitivo y social. Puede desarrollarse mediante

actividades activas, como el canto o la interpretación de instrumentos, o receptivas, como la escucha musical guiada. Wang et al. (2023) y Dhippayom et al. (2022) sugieren en su estudio que la musicoterapia disminuye los síntomas depresivos al favorecer la expresión emocional, reducir la ansiedad, estimular funciones las cognitivas y fortalecer la interacción social. Asimismo, mejora el estado de ánimo y la percepción de bienestar general en los adultos mayores (12) (15). Este estudio también evidenció mejoras en la memoria, la atención, la concentración y la percepción general de bienestar entre los adultos mayores participantes. (2)

Choi et al. (2022), sostiene que, las actividades recreativas, de ocio y de participación social como talleres artísticos, manualidades, actividades culturales, programas comunitarios y encuentros grupales fortalecen las redes de apoyo, incrementan el sentido de pertenencia y reducen el aislamiento social, factores fundamentales para prevenir y disminuir los síntomas depresivos en la población adulta mayor (3).

Las actividades recreativas y de participación social favorecen la creación de redes de apoyo, reducen el aislamiento social y fortalecen el sentido de pertenencia, factores fundamentales para prevenir y disminuir los síntomas depresivos en la población adulta mayor. Evidencia reciente destaca que las intervenciones grupales y socialmente activas generan beneficios importantes para la salud mental y el bienestar emocional. (11)

Estas actividades promovieron espacios de convivencia, fortalecieron las relaciones interpersonales y redujeron el aislamiento social. Además, permitieron que los adultos mayores desarrollaran un mayor sentido de pertenencia, utilidad y propósito de vida, factores considerados protectores frente a la depresión. (15)

Los estudios coincidieron en que las intervenciones con mejores resultados fueron aquellas desarrolladas bajo un enfoque integral. Los programas que combinaron psicología positiva, actividad física, musicoterapia, actividades recreativas y participación social, mejoras significativas en el bienestar emocional y calidad de vida de los adultos mayores. (4)

Estos hallazgos sugieren que el abordaje multidimensional constituye la estrategia más efectiva para la prevención y el manejo de la depresión durante el envejecimiento. (14)

8. DISCUSIÓN

La actividad física fue una de las intervenciones con mayor respaldo científico para la reducción de los síntomas depresivos en adultos mayores. En la revisión sistemática realizada por Muñoz Pinto et al. (2025), que incluyó estudios sobre programas de caminatas, ejercicios aeróbicos, yoga, Tai Chi y fortalecimiento muscular en personas mayores, se observaron disminuciones significativas de los síntomas depresivos, ya que el ejercicio regular favorece la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar, como la serotonina y las endorfinas, además de promover la autonomía y la interacción social mejorando a la par la autoestima, la funcionalidad física y la calidad de vida. (11)

Estos hallazgos coinciden con los reportados por Schuch et al. (2023), cuyo metaanálisis evidenció que las personas físicamente activas presentan un menor riesgo de desarrollar depresión en comparación con aquellas que mantienen estilos de vida sedentarios, consolidando a la actividad física como una estrategia efectiva tanto para la prevención como para el tratamiento de la depresión. (14)

Las intervenciones basadas en la Psicología Positiva demostraron resultados favorables en la disminución de los síntomas depresivos y en el fortalecimiento del bienestar emocional. En la revisión sistemática y metaanálisis realizada por Carr et al. (2021), que incluyó estudios con adultos que presentaban síntomas depresivos, las actividades de gratitud, identificación de fortalezas personales, optimismo y promoción de emociones positivas produjeron mejoras significativas en la satisfacción con la vida, la autoestima y la resiliencia, acompañadas de una reducción moderada de la depresión. (13)

Un estudio realizado por Lim y Teh (2022), de manera similar reportaron que la psicología positiva alcanzó resultados comparables a otros tratamientos psicológicos activos, especialmente cuando de combinaban diversas actividades positivas desarrolladas durante varias semanas (9).

Otra estrategia con evidencia sólida fue el mindfulness o atención plena. Así se demostró en un estudio realizado por Talebisiavashani y Mohammadi-Sartang (2025) que evaluó estudios realizados en adultos mayores que participaron en programas estructurados de mindfulness.

(10). Los resultados evidenciaron reducciones significativas en los niveles de depresión, ansiedad y estrés, así como mejoras en la regulación emocional y el funcionamiento cognitivo ya que esta estrategia contribuye a disminuir la rumiación mental y los pensamientos negativos recurrentes (10).

En la revisión sistemática y metaanálisis desarrollada por Wang et al. (2023), que incluyó adultos mayores con depresión, se evidenció que las intervenciones basadas en escucha musical guiada, canto grupal e interpretación de instrumentos produjeron mejoras significativas en el estado de ánimo, fomentaron la interacción social, la expresión emocional y el bienestar general (12)

Estos resultados fueron coinciden con los citados por Dhippayom et al. (2022), que compararon diferentes modalidades de intervención musical y concluyeron que las actividades musicales activas, especialmente el canto grupal y la participación interactiva, generaron los mayores beneficios en la reducción de la depresión y en el fortalecimiento del bienestar emocional (12) (15)

Las intervenciones centradas en la participación social y las actividades recreativas demostraron ser una estrategia eficaz para combatir la depresión en la vejez. La revisión sistemática y metaanálisis de Choi et al. (2022), realizada con adultos mayores que vivían en la comunidad, encontró que los programas de apoyo social, actividades grupales y espacios de integración comunitaria lograron disminuir significativamente los síntomas depresivos y mejorar la percepción de apoyo social. Los autores destacaron que por medio de estas actividades se fortalecen las redes sociales, factor protector frente a la depresión (3)

Liu y Jiang (2025) identificaron que el aislamiento social se asocia directamente con mayores niveles de depresión y deterioro cognitivo subjetivo, por lo que fomentar la interacción social y la participación en actividades comunitarias contribuyen significativamente a prevenir el aislamiento social en los adultos mayores (7)

9. CONCLUSIONES

Se determinó que la depresión en el adulto mayor constituye una condición multidimensional, que involucra síntomas físicos, afectivos, cognitivos y conductuales en el que convergen factores biopsicosociales como el dolor crónico el aislamiento, la pérdida de seres queridos, la jubilación, la institucionalización, la reducción de las redes de apoyo y la escasa participación comunitaria lo cual condicionan la autonomía y la independencia funcional y por ende la calidad de vida de esta población que presenta este trastorno.

Las estrategias no farmacológicas, como la psicología positiva, el mindfulness, la actividad física, la musicoterapia y las actividades recreativas, demostraron ser estrategias eficaces para disminuir los síntomas depresivos en las personas adultas mayores ya que fortalecen la autoestima, la resiliencia, la regulación emocional, la interacción social y el sentido de pertenencia de los adultos mayores, elementos clave para el bienestar psicológico y la calidad de vida. Los mejores resultados se consiguen desde un enfoque integral, con la participación activa del adulto mayor y su familia.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Durante la realización de la investigación se respetaron los derechos de autor de la información utilizada y esta fue usada únicamente con fines investigativos; elementos que pueden ser considerados como elementos éticos del estudio.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. Organization WH. Mental health of older adults. [Online].; 2024 [cited 2026 05 29. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults.

2. Ortiz-Prado E SRKGBLRNMGLKN. Prevalence of depression in older adults living in Ecuador and contributing factors: a population-based study. [Online].; 2021 [cited 2026 5 15. Available from: https://doi.org/10.15446/rsap.V23n2.85965.

3. Choi KW HKCJLYCJSSea. ffectiveness of social support for community-dwelling elderly with depression: a systematic review and meta-analysis. Healthcare (Basel). [Online].; 2022 [cited 2026 05 30. Available from: https://doi.org/10.3390/healthcare10091598.

4. Organización Mundial de salud. Organización Mundial de salud. [Online].; 2026 [cited 2026 junio 08.

5. Sin NL KPWJDA. Positive psychology interventions and well-being in older adults: recent advances and future directions. Curr Opin Psychol. [Online].; 2023 [cited 2026 05 30. Available from: https://essay.utwente.nl/fileshare/file/82741/Hulscher_MA_BMS.pdf.

6. Wang M WJYH. Effect of music therapy on older adults with depression: a systematic review and meta-analysis. Complement Ther Clin Pract. [Online].; 2023 [cited 2026 06 01. Available from: 10.1016/j.ctcp.2023.101809.

7. Liu Y JH. The impact of social isolation on subjective cognitive decline in older adults: depression as a mediator. Aging Ment Health. [Online].; 2025 [cited 2026 05 30. Available from: https://arxiv.org/abs/2506.13914.

8. (INAPAM) INdlPAM. Depresión en personas adultas mayores: Prevención y detección [Internet]. Ciudad de México: Gobierno de México. [Online].; 2025 [cited 2026 07 01. Available from: https://www.gob.mx/inapam/articulos/depresion-en-personas-adultas-mayores-prevencion-y-deteccion?idiom=es.

9. Lim WL,TS. The Effectiveness of Positive Psychology Interventions for Promoting Well-being of Adults Experiencing Depression Compared to Other Active Psychological Treatments: A Systematic Review and Meta-analysis. J Happiness Stud.

[Online].; 2022 [cited 2026 06 21. Available from: https://doi.org/10.1007/s10902-022-00598-z.

10. Talebisiavashani F MSM. The effect of mindfulness-based interventions on mental health and cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. J Appl Gerontol. [Online].; 2025 [cited 2026 06 21. Available from: https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-022-00598-z?utm_source=chatgpt.com.

11. Muñoz Pinto M,MVF,FVC,FHP,FG,&CPA. Effects of Physical Activity or Exercise on Depressive Symptoms and Self-Esteem in Older Adults: A Systematic Review. Psychiatry International, 6(2), 46. [Online].; 2025 [cited 2026 06 21. Available from: https://doi.org/10.3390/psychiatryint6020046.

12. Wang M WJYH. ffect of music therapy on older adults with depression: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Clin Pract. [Online].; 2023 [cited 2026 06 21. Available from: 10.1016/j.ctcp.2023.101809.

13. Carr A CKKCCCMOCEea. Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. J Posit Psychol. [Online].; 2021 [cited 2026 06 01. Available from: 10.1007/s10902-022-00598-z.

14. Schuch FB VDFJRSWPSEea. hysical activity and incident depression: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. [Online].; 2023 [cited 2026 05 31. Available from: https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194.

15. Dhippayom T STPNTT. Comparative effects of music interventions on depression in older adults: a systematic review and network meta-analysis. EClinicalMedicine. [Online].; 2022 [cited 2026 05 30. Available from: 10.1016/j.eclinm.2022.101509.

16. Firth J SMWRVDSFHEea. A meta-review of lifestyle interventions for depression and mental health outcomes. World Psychiatry. [Online].; 2024 [cited 2026 06 01. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32931092/#:~:text=DOI%3A-,10.1002/wps.20773,-Abstract.

17. Cuijpers P KECMMCNH. Psychological treatment of depression in older adults: a systematic review and meta-analysis. World Psychiatry [Internet]. [Online].; 2023 [cited 2026 06 25. Available from: https://doi.org/10.1002/wps.21067.

18. (NICE). NIfHaCE. Depression in adults: treatment and management (NG222) [Internet]. London: NICE. [Online].; 2022 [cited 2026 05 28. Available from: https://www.nice.org.uk/guidance/ng222.

19. Association AP. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Depression Across Three Age Cohorts [Internet]. Washington (DC): American Psychological Association. [Online].; 2024 [cited 2026 05 24. Available from: https://www.apa.org/depression-guideline.

20. Organization. WH. Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care [Internet]. Geneva: World Health Organization. [Online].; 2023 [cited 2026 05 24. Available from: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-ALC-19.1.