

Universidad De Pamplona  
Facultad De Salud  
Psicología



Revisión documental: Análisis del envejecimiento exitoso y su relación con el desarrollo de actividades de la vida diaria

Ángel Orlando Gutiérrez Sánchez  
1090460695

Eduard José Gil Pérez  
1093793489

Cúcuta  
2020

Universidad De Pamplona  
Facultad De Salud  
Psicología



Revisión documental: Análisis del envejecimiento exitoso y su relación con el desarrollo de actividades de la vida diaria

Modalidad de Trabajo de Grado: (Tesis)

Directora: Maura Carolina Niño Barrera

Cúcuta

2020

## Tabla de Contenido

Resumen .....	8
Abstract .....	8
Introducción.....	9
Planteamiento del problema .....	10
Formulación del Problema .....	11
Descripción del problema.....	11
Justificación.....	12
Objetivos .....	13
Objetivo general .....	13
Objetivos Específicos.....	13
Estado del arte .....	14
Internacional.....	14
Nacional.....	16
Local.....	18
Marco teórico .....	19
Capítulo I. Psicología Social .....	20
Capítulo II. Psicología del desarrollo.....	22
Capítulo III. Envejecimiento exitoso.....	23
Capítulo IV. Actividades de la vida diaria .....	26
Variables.....	27
Actividades básicas, instrumentales y avanzadas de la vida diaria .....	27
Actividades básicas de la vida diaria (ABVD).....	28
Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) .....	28

Actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD).....	28
Vida social.....	28
Condiciones de Salud.....	29
Funcionamiento físico óptimo.....	29
Afecto positivo.....	30
Compromiso social.....	31
Metodología.....	32
Diseño a utilizar Tipo.....	32
Descripción del proceso de análisis de contenido.....	32
Matriz de doble entrada.....	33
Enfoque.....	33
Diseño de investigación.....	33
Revisión documental.....	33
Unidades de análisis.....	34
Ficha de Resumen.....	34
Ejecución.....	35
Presentación de datos.....	35
Análisis de interpretación.....	70
Análisis cualitativo de la categoría y subcategorías de las actividades de la vida diaria.....	70
Análisis cualitativo de la categoría y subcategorías del envejecimiento exitoso.....	73
Discusión.....	75
<i>Actividades de la vida diaria</i> .....	75
<i>Envejecimiento exitoso</i> .....	76
Conclusiones.....	77
Recomendaciones.....	78
Referencias.....	79

**Lista de figuras**

Figura 1. Modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn (1997) .....	25
Figura 2. Categorías y Subcategorías. ....	34

**Lista de tablas**

Tabla 1. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	36
Tabla 2. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	37
Tabla 3. Ficha de resumen trabajos de grado .....	38
Tabla 4. Ficha de resumen trabajos de grado .....	39
Tabla 5. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	40
Tabla 6. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	41
Tabla 7. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	43
Tabla 8. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	44
Tabla 9. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	45
Tabla 10. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	46
Tabla 11. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	48
Tabla 12. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	49
Tabla 13. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	50
Tabla 14. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	51
Tabla 15. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	52
Tabla 16. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	53
Tabla 17. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	54
Tabla 18. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	55
Tabla 19. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	57
Tabla 20. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	58
Tabla 21. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	59
Tabla 22. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	60
Tabla 23. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	61
Tabla 24. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	62
Tabla 25. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	63
Tabla 26. Ficha de resumen trabajos de grado. ....	64

Tabla 27.Ficha de resumen trabajos de grado. ....	65
Tabla 28.Ficha de resumen trabajos de grado. ....	66
Tabla 29.Ficha de resumen trabajos de grado. ....	68
Tabla 30.Ficha de resumen trabajos de grado. ....	69
Tabla 31. Matriz. Categorización Unidad de Análisis AVD. ....	70
Tabla 32.Matriz. Categorización Unidad de Análisis EE. ....	72

## **Resumen**

La presente investigación tiene como objetivo describir los aspectos psicosociales del envejecimiento exitoso (EE) desde las actividades de la vida diaria (AVD) a través de una revisión documental de trabajos de grados que permitieron el reconocimiento de los componentes del modelo de envejecimiento exitoso. Para ello se realizó un estudio cualitativo concurrente de diseño descriptivo para el análisis de las AVD del Adulto Mayor, por medio de fichas de resumen. El análisis de resultados se realizó tomando en cuenta la recopilación de la bibliografía acorde a las categorías de nuestro proyecto de investigación. Se encontró que la frecuencia y la satisfacción en la práctica de las actividades de la vida diaria se relacionan con el proceso de envejecimiento exitoso resultan primordiales en esta etapa.

**Palabras Clave.** Adulto Mayor, actividades de la vida diaria, envejecimiento exitoso, bienestar psicológico.

## **Abstract**

This research aims to describe the psychosocial aspects of successful aging (EE) from activities of daily living (AVD) through a documentary review of degree works that allow the recognition of the components of the successful aging model. For this, a concurrent qualitative study of descriptive design for the analysis of the AVD of the Elderly was carried out, using summary sheets. The analysis of results was carried out taking into account the compilation of the bibliography according to the categories of our research project. It was found that the frequency and satisfaction in the practice of activities of daily living are related to the successful aging process found essential in this stage.

**Keywords.** Older Adult, activities of daily living, successful aging, psychological well-being.

## **Introducción**

La presencia de limitaciones en la ejecución de las actividades de la vida diaria en el adulto mayor, no solo representan un serio problema para este, sino que, además, sugiere un indicador de riesgo para la salud de la persona afectando su calidad de vida (Carazo, 2001). De aquí que la presente investigación se encuentre encaminada a describir el envejecimiento exitoso desde las actividades de la vida diaria, a través de una revisión documental que permita el reconocimiento de los componentes del modelo de envejecimiento exitoso.

Para ello, se establece una metodología cualitativa concurrente de diseño tipo descriptivo transversal, interiorizando datos del adulto mayor en las actividades de la vida diaria. Utilizando datos de diversos estudios prospectivos de adultos mayores de 50 años y/o más, se busca analizar la relación del EE e identificar los indicadores más importantes que se deben tener en cuenta desde las Actividades de la Vida Diaria (AVD) para describir el óptimo desarrollo que influye estos principales pilares en la vejez, a fin de posibilitar el establecimiento de estrategias que favorezcan su bienestar psicológico.

La información recabada, proveniente de trabajos de grado que profundizaron en estos temas, fue analizada por medio de una matriz de doble entrada para la descripción del análisis cualitativo por categoría, para aclarar el envejecimiento exitoso desde las actividades de la vida diaria y los componentes del modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Khan (1997 citados por Acosta, 2010). Los hallazgos permitieron describir la relación de las actividades de la vida diaria y la evidencia de un proceso de envejecimiento exitoso en cada uno de los componentes de evitación de enfermedad o invalidez, alto funcionamiento físico y cognitivo y compromiso con la vida.



## **Planteamiento del problema**

El envejecimiento trae consigo una disminución de la capacidad funcional aun, para ejecutar las actividades de la cotidianidad tanto básicas como aquellas de interacción con su entorno. La presencia de limitaciones en la ejecución de estas actividades, no solo representan un serio problema para el adulto mayor, sino que, además, sugiere un indicador de riesgo para la salud de la persona afectando su calidad de vida (Carazo, 2001). El principal autor en abarcar el envejecimiento con éxito fue formulado por Rowe y Kahn y a su vez ha recibido numerosas críticas, tanto por su excesivo énfasis en indicadores fisiológicos (Young, Frick y Phelan, 2009) como por el hecho de que el criterio de éxito establecido para la vejez, por estos investigadores (mantener altos niveles de funcionamiento) implicaría la exclusión de muchas personas mayores del grupo considerado exitoso (Cho, Martin y Poon, 2012).

En efecto, como afirma Izquierdo (2005), el término «exitoso» es un concepto sumamente impreciso y subjetivo, en tanto el éxito vendrá parcialmente determinado por las necesidades y expectativas individuales, las metas personales y las circunstancias existentes en el contexto de desarrollo presente. Por ello, en los últimos años han proliferado diversas definiciones de envejecimiento exitoso que contemplan la propia visión de la persona mayor acerca de lo que considera envejecer con éxito.

En esta línea, Bowling e Iliffe (2006), apuntan que los modelos psicológicos vinculan el envejecimiento exitoso a la existencia de sensación de control sobre la propia vida, elevada autoeficacia percibida, empleo de estrategias de afrontamiento efectivas, capacidad de adaptación y orientación a metas personales, todas ellas competencias que permitirían al mayor autorregularse y sobreponerse a su deterioro físico y funcional.

Por su parte, un estudio transcultural llevado a cabo por Yoon (2008), determinó que los principales factores psicosociales indicativos de envejecimiento exitoso serían: salud física, estabilidad económica, cohesión familiar, disfrutar de una red de apoyo social, tener claro el sentido de la propia vida y percibir que ésta se controla, mantener un óptimo nivel de funcionamiento cognitivo, disponer de una amplia variedad de estrategias de afrontamiento, percepción de control sobre el dolor por la muerte de un ser querido y por situaciones de viudedad para contar con estrategias para justificarse a uno mismo los resultados vitales negativos.

Para concluir, las actividades de la vida diaria son fundamentales para describir el envejecimiento exitoso y estatus funcional del adulto mayor, en esta medida también su bienestar subjetivo que parten desde el autocuidado y la posibilidad de llevar una vida independiente dentro de su hogar y su comunidad (Acosta y González, 2010).

### **Formulación del Problema**

¿Las actividades de la vida diaria de los adultos mayores permiten el logro del envejecimiento exitoso?

### **Descripción del problema**

El proceso del envejecimiento del organismo humano no debe reducirse a un proceso biológico, sino que ha de analizarse en el contexto que es la naturaleza compleja del hombre, concibiéndolo como un ser biológico, cultural, social, mental y espiritual integradamente y la naturaleza compleja de las sociedades humanas: ecológico, ambiental, social, económico, cultural (González-Celis, 2009).

En este sentido, la adultez mayor, uno de los grupos poblacionales que demanda más atención en todo su componente psicosocial, debido a que el envejecimiento trae consecuencias de carácter físico, psicológico y social, hacen que esta población sea considerada como grupo vulnerable en los diferentes organismos, privado y lo público. Dicha condición de vulnerabilidad, es causada entre otros aspectos por el deterioro en la salud, tanto física como mental; siendo esta última afectada de manera considerable por diversidad de trastornos mentales y del comportamiento, que sin lugar a duda van en contra de la calidad de vida y el bienestar integral de la población que se ubica en la tercera edad.

En Colombia, las principales desigualdades sociales en la vejez se manifiestan en términos de ingresos económicos, seguridad social en pensiones, educación y género. En América Latina, Colombia tiene el más alto porcentaje de personas mayores de 60 años que carecen de ingresos: 42 % de las mujeres y un poco más del 25 % de los hombres (CEPAL, 2012). Así mismo, la prevalencia del envejecimiento exitoso (EE) en ancianos colombianos es baja, 1 de cada 10 mayores de 65 años envejece con éxito cuando se tiene en cuenta la presencia de enfermedades y aumenta a 1 de cada 4 cuando se excluye, dentro de la alta multimorbilidad, los factores

relacionados con características socioeconómicas, religiosidad y de autopercepción de salud son claves para envejecer bien.

Finalmente, la organización del cuidado se entiende como la acción social dirigida a garantizar la supervivencia social y orgánica de las personas que carecen o han perdido la independencia personal y que necesitan ayuda de otros para realizar las actividades esenciales de la vida diaria (Huenchuan, 2014). En particular, durante los últimos años ha venido creciendo la importancia de los cuidados a largo plazo durante la vejez, que incluyen servicios de atención de las necesidades tanto médicas como no médicas de las personas adultas mayores que no pueden cuidar de sí mismas durante largos períodos. Los cuidados a largo plazo adoptan dos modalidades: atención domiciliaria e institucional. La atención institucional es el alojamiento y el cuidado de una persona en una entidad especializada. Por atención domiciliaria se entienden generalmente a los servicios prestados por profesionales en casa de la persona mayor (Naciones Unidas, 2010 a en CEPAL).

### **Justificación**

La presente investigación se enfoca en estudiar las actividades de la vida diaria que presentan los adultos mayores y la relación que, dichas actividades, guardan con y para el logro del envejecimiento exitoso, dada la importancia de que los adultos mayores sean reconocidos como proveedores de apoyos materiales, afectivos e instrumentales, basados en la experiencia y la sabiduría que le han dado los años, desempeñando un papel protagónico en el fortalecimiento de los vínculos intergeneracionales al interior de la familia y la comunidad. (Bl, Zapata. López, 2015).

Es decir, la promoción de un estilo de vida saludable desde las AVD constituye una estrategia efectiva para el envejecimiento con éxito (Nina y Franklin, 2009), la participación y adherencia a un estilo de vida saludable y la ejecución de actividades de la vida diaria, independientemente de su índole, precisan no solo motivación, sino también habilidades de autorregulación: percepción de la necesidad de mejorar la propia salud o de prevenir la enfermedad; planificación y ejecución de un plan de acción tendente a la satisfacción de tales necesidades, y evaluación del grado en que la propia conducta se ha orientado a la consecución de la meta o metas marcadas.

Por ello, una de las aplicaciones más productivas de los modelos de autorregulación conductual, se ha dado en el campo de la salud (p. ej., programas de prevención y promoción de la salud, programas de rehabilitación de enfermedades, etc.), de tal modo que los esfuerzos se encaminen

hacia el desarrollo de competencias autorreguladoras en la persona mayor con el fin de que aprenda cómo mantener, mejorar o recuperar su salud (Purdie y McCrindle, 2002).

En este sentido, Wrosch, Dunne, Scheier y Schulz (2006), sostienen que las personas mayores, cuando tienen problemas físicos y/o psicológicos, pueden evitar sus efectos adversos si se implican en un proceso de autorregulación adaptativo que, sobre todo en el caso de enfermedades crónicas, reduzca la sensación de indefensión que a menudo se experimenta en estas situaciones.

En línea con lo anterior, esta investigación busca además de evidenciar y mostrar la relación que existe entre las actividades de la vida diaria y el envejecimiento exitoso, dar paso al abordaje de estas temáticas de manera integral mostrando su relevancia en distintos contextos sociales y sobre todo familiares que contribuyan a la planeación e implementación de estrategias que fortalezcan esta etapa de la vida.

Finalmente, la misma busca ser un referente a futuro de próximas investigaciones relacionadas al tema que sirvan a investigadores, entidades u organizaciones, como punto inicial en el desarrollo de posibles investigaciones, planes de acción, diseño de estrategias y/o herramientas para uso en los centros día y vida para fortalecer este campo y lograr un envejecimiento exitoso en los adultos mayores.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Analizar la relación entre las actividades de la vida diaria y el envejecimiento exitoso en los adultos mayores, a partir de la revisión documental de las actividades básicas de la vejez que potencien su bienestar y calidad de vida.

### **Objetivos Específicos**

Identificar las actividades básicas, instrumentales y avanzadas de la vida diaria del adulto mayor en su dimensión personal, familiar y social.

Determinar por medio de una revisión documental los factores que benefician el envejecimiento exitoso del adulto mayor desde las actividades de la vida diaria.

Relacionar las actividades de la vida diaria con el envejecimiento exitoso del adulto mayor.

## **Estado del arte**

En este apartado se presentan brevemente las investigaciones a nivel internacional, nacional y local que enmarcan los aspectos psicosociales del Envejecimiento exitoso desde las actividades de la vida diaria en adultos mayores desde diversas perspectivas en cuanto a contextos y ámbitos de estudio, algunas de estas relacionándolas con el papel que cumplen las creencias, pensamientos, y las relaciones sociales (amigos, vecinos, etc.), y las relaciones familiares; ambas facilitan el ajuste del individuo a las circunstancias que acontecen durante la vejez.

### **Internacional**

En el ámbito internacional se cuenta con la investigación de Donatella Rita Petretto, Roberto Pili, Luca Gaviano, Cristina Matos López y Carlo Zuddas (2014) los cuales estudiaron el Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales de Italia, su objetivo estuvo direccionado en analizar y describir los diferentes modelos teóricos de envejecimiento exitoso, envejecimiento activo y envejecimiento saludable desarrollados en Europa y en América en el siglo XX, a partir del modelo original de Rowe y Kahn (1987, 1997), en la metodología fue basada en la revisión narrativa de la literatura sobre el envejecimiento exitoso, en los resultados se realizó la revisión que incluyó los modelos de envejecimiento exitoso de autores europeos y americanos.

Encontramos modelos que se proponen describir los índices de envejecimiento activo y saludable, modelos dedicados a describir los procesos involucrados en el envejecimiento exitoso y modelos adicionales que hacen hincapié en la percepción subjetiva y objetiva de un envejecimiento con éxito. También describimos las críticas a los modelos anteriores, las modificaciones según Martín et al. (2014) y las estrategias para un envejecimiento exitoso según Jeste y Depp (2014). La necesidad de mejorar el modelo de Rowe y Kahn y otros modelos con una descripción más inclusiva y universal del envejecimiento y la incorporación de evidencia científica sobre el envejecimiento activo son todavía argumentos en discusión.

Como conclusiones se presenta una crítica a los diversos modelos de envejecimiento exitoso de autores europeos y americanos describiendo que las estrategias utilizadas para el envejecimiento exitoso se encuentran en varios argumentos de discusión por lo cual se logra establecer una descripción más inclusiva y universal del envejecimiento en un estado activo.

De igual manera Vaneska Cindy Aponte Daza en el año 2015, presenta su estudio de calidad de vida en la tercera edad en la Paz, Bolivia el propósito de este artículo es poder analizar la percepción de la calidad de vida de una persona de la tercera, la misma que es parte de varios grupos sociales. Analizar qué factores le garantizan una vida plena a pesar de los años que tiene. Cuáles son las cosas que hacen que su vida sea digna y que la impulsa a hacer la diferencia entre muchas otras personas que tienen las mismas condiciones de vida y llevan una vida sedentaria. Será que el apoyo que recibe y requiere son las adecuadas para continuar con sus actividades. Con este trabajo se intenta contribuir a la valoración y enriquecimiento de un grupo de personas que tradicionalmente se halla alejadas del ajetreo diario de las personas jóvenes y que muchas veces son alejadas de sus propias familias y sus actividades por ya no ser capaces de realizar muchas actividades.

Los resultados se recolectaron por medio del estudio el caso de una persona de la tercera edad; ella tiene 89 años, tiene 8 hijos, 4 que son suyos y cuatro que son sus hijastros del primer matrimonio de su esposo. Tiene 20 nietos, 30 bisnietos y un tataranieto. Vive en su casa con sus dos hijos menores y su familia de ellos. Es una persona activa religiosamente, y socialmente.

Como conclusión y acorde a nuestra investigación el propósito de lo anterior es garantizar un envejecimiento exitoso en sus actividades de la vida diaria presentando un apoyo familiar para mejorar su condición de vida y los adultos mayores refugiándose en la religiosidad y vida social para mejorar su bienestar.

En tanto se encuentran la investigación de Janet Villafuerte Reinante, Yenny A. Alonso Abatt, Yisel Alonso Vila, Yuleydi Alcaide Guardado, Isis M. Leyva Betancourt, Yoleisy Arteaga Cuéllar efectuada en el año 2017, con el fin de determinar el bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial del cual el envejecimiento de la población cubana es una de las implicaciones demográficas y sociales más importantes derivadas del descenso de la fecundidad, la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida; las consecuencias que dicho fenómeno expone ante la sociedad actual y sus sistemas lo hacen tributario de grandes y complejas decisiones gubernamentales y estatales, esto adquiere mayor relevancia para el sector salud. Prepararse para afrontar el envejecimiento y tener una sociedad más amigable con las personas de edad es una prioridad para el sistema municipal de salud de Cienfuegos. La intersectorialidad constituye una vía esencial para mejorar la calidad de vida de la población de 60 años y más. Se

realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de mostrar cómo la acción intersectorial, rectorada por el sector salud, puede contribuir a transformar la situación de salud, de bienestar y calidad de vida del adulto mayor.

### **Nacional**

A nivel nacional se suman investigaciones significativas referente al tema tal es el caso de Carmen Lucia Curcio, Alejandro Pineda, Ángela Maria Rojas, Sandra Lorena Muñoz, Fernando Gómez, (2017) con la que quisieron dar una mirada en Envejecer bien: un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes realizado en Caldas, Manizales del Envejecimiento exitoso (EE) es la capacidad no sólo para sobrevivir, sino también para prosperar en la vejez. Es un concepto multidimensional que abarca, trasciende y supera la buena salud. Está compuesto por un conjunto de factores: condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y compromiso social. Conocer los criterios y predictores permite identificar ancianos que envejecen bien y desde la atención primaria, promover estrategias que aseguren mantener altos niveles de funcionalidad todo el tiempo que sea posible.

Tiene como objetivo Estimar la prevalencia de envejecimiento exitoso y los factores predictores en ancianos colombianos. La metodología está basada en un Diseño transversal, descriptivo y correlacional. Se entrevistaron 311 personas. El envejecimiento exitoso se definió con seis indicadores: 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 cognitivo, emocional y social. Covariables analizadas: aspectos sociodemográficos, de salud y espiritualidad.

Por lo tanto el resultado fue la prevalencia de EE fue 8.4%, aumenta a 24.4% cuando no incluyen enfermedades. Los predictores independientes son tener buena autopercepción de salud, ser altamente religioso, casado, con alto nivel educativo y ser mujer. Discusión: La prevalencia de EE en ancianos colombianos es baja, 1 de cada 10 mayores de 65 años envejece con éxito cuando se tiene en cuenta la presencia de enfermedades y aumenta a 1 de cada 4 cuando se excluye, debido a la alta multimorbilidad. Factores relacionados con características socioeconómicas, religiosidad y de autopercepción de salud son claves para envejecer bien.

Seguidamente se menciona Jonathan camilo alba, Nicolás Eduardo Beltrán, Charbelle German Deluque, David Santiago Rivas (2017) por su investigación en la con el pasar de los años, se ha

identificado un cambio de la dinámica poblacional a nivel global, que se ve evidenciado por el envejecimiento de la población, en Colombia el ministerio de salud propone un incremento de la población mayor de 60 años de 3.76% para el 2020. Del total de esta población, el 98.8 % se encuentra habitando en sus viviendas, o viviendas de sus familiares, pero hasta un 1.2 % reside en lugares especiales de alojamiento o centros geriátricos. Esta investigación busca calificar, la calidad de vida evaluando las dimensiones: física, psicológica, relacional, entorno y global, en los adultos mayores institucionalizados en hogares geriátricos en Bogotá D.C y los municipios de Cajicá y Tenjo en el periodo 2017-2, y así determinar los factores que puedan afectarla directa o indirectamente. Una vez se determinen cuáles son los aspectos específicos que más se afectan en la calidad de vida de los adultos mayores, se facilitara el planteamiento y realización de intervenciones específicas que busquen un mejoramiento eficaz de esta. Se realizó un estudio, cuantitativo, descriptivo, de corte transversal con adultos mayores de 60 años institucionalizados en hogares geriátricos de la ciudad de Bogotá D. C. Y el área urbana de los municipios de Cajicá y Tenjo, durante el segundo periodo de 2017, usando para la medición de la calidad de vida el instrumento WHOQOL – BREF de la organización mundial de la salud OMS.

En esta misma línea y cerrando los referentes nacionales se cuenta con la investigación de Betsabe Ximena V, Emilce Salamanca, Johana Velasco. (2019) los cuales presentaron su investigación realizada en la ciudad de Villavicencio Colombia, con el Objetivo de Caracterizar las condiciones sociales, demográficas y la funcionalidad de los adultos mayores de los Centros Vida (CV) de la ciudad de Villavicencio. Materiales y métodos: Estudio descriptivo, cuantitativo, muestreo no probabilístico discrecional, donde se obtuvo un n=635; los instrumentos usados fueron la escala de Barthel y el instrumento de Lawton y Brody. Para identificar las variables sociodemográficas, el instrumento fue elaborado por las autoras. El procesamiento y análisis se realizó en el programa SPSS® versión 20. Resultados: El 47,4 % son hombres y el 52,6 % son mujeres con edades entre los 60 y 100 años, con una edad mediana de 73 años. Respecto a la valoración de las actividades básicas de la vida diaria, el 59,4 % de los adultos mayores son independientes. Por otro lado, para las actividades instrumentadas de la vida diaria, se tiene que el 67,6 % de los adultos mayores presenta una valoración de independiente. Conclusión: Los adultos mayores adscritos a los Centros Vida de la ciudad de Villavicencio son, en general, adultos mayores funcionales; sin embargo, existe un grupo importante con factores de riesgo, lo que indica



que se deben implementar estrategias de prevención de dependencia y promoción de envejecimiento exitoso.

### **Local**

A nivel local se incluyen investigaciones efectuadas en el departamento de norte de Santander en el cual se realizó el estudio por parte de Contreras Ascanio Diana Marcela, Macías Torres Sol Maria y Parra Moncada Gina en el 2018. Analizando la relación entre las funciones cognitivas y el bienestar psicosocial en los adultos mayores de 50 años de la ciudad de Cúcuta. Se utilizó un diseño no experimental correlacional – descriptivo, la población son adultos mayores de 50 años de la ciudad de Cúcuta, de la cual se eligió la muestra no probabilística de tipo intencional de 35 personas. Respecto a los resultados se pudo determinar que, en cuanto a las funciones cognitivas, una parte significativa de la población puntuó un desempeño normal; es decir sobre la media, en las pruebas TMT que evalúa la atención sostenida, flexibilidad mental y funcionamiento motor y SDMT la cual valora la atención dividida, búsqueda visual y velocidad perceptual, pero en la prueba WISCONSIN que analiza la flexibilidad cognitiva se obtuvo una puntuación por debajo de la media pero que no es estadísticamente significativa.

En cuanto al bienestar psicológico y social, los resultados arrojaron que la mayoría de las personas se encuentran en un grado de bienestar estable, lo que representa una expectativa positiva de la vida y respecto al florecimiento se identificó que la mayoría de los adultos se encuentran en nivel medio-bajo, lo que significa que los participantes de este estudio no desarrollan óptimamente elementos del florecimiento como se esperaría. Finalmente, se estableció que entre las funciones cognitivas y el bienestar psicosocial no hubo una relación significativa, pues como se ha venido hablando en este escrito el bienestar psicosocial es un constructo que implica factores intrínsecos y extrínsecos que van en razón del significado que representa para el sujeto.

En la misma línea se encuentra la investigación de Carlos Vargas Villareal (2018) de un estudio cualitativo con el tema envejecimiento del adulto mayor en reclusión del establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario EPMSC – Pamplona en la que se identifican las percepciones que tienen los adultos mayores en condiciones de reclusión penitenciaria del EPMSC Pamplona, acerca de su proceso de envejecimiento, observando la evitación de la enfermedad e invalidez, el funcionamiento físico y cognitivo, el compromiso con la vida y percepciones de las condiciones penitenciarias, por medio de entrevista semiestructurada, historia de vida y ficha sociodemográfica. Se encontraron en los participantes elementos que destacan un proceso de

envejecimiento exitoso a partir de su compromiso y motivación con el mejoramiento de sus condiciones de vida y salud, la prevención de enfermedades y el aprendizaje de nuevos conocimientos y experiencias que favorecen su proyecto de vida a futuro, no obstante, se encontraron situaciones de discriminación por edad y temores a la invalidez, dependencia y pérdida funcional.

Para concluir las anteriores investigaciones aportan de manera significativa a nuestro proyecto de grado, en el cual en ellas se describen los factores cognitivos, físicos y sociales desde las actividades diarias del adulto mayor para tener un envejecimiento exitoso, en los resultados de cada investigación se obtienen datos relevantes de aspectos psicosociales que vivencia el adulto mayor durante esta etapa.

Es de vital importancia para el envejecimiento exitoso desde las actividades de la vida diaria el apoyo familiar para mejorar su condición de vida, en esta etapa los adultos mayores se refugian en la religiosidad ya que es una actividad de vida social que ayuda a su bienestar psicológico.

Finalmente, para el envejecimiento exitoso es primordial la interacción en la vida social de los (amigos, familia, pareja, entre otros), en este sentido el adulto mayor se siente protegido emocionalmente para su vejez exitosa, y en cuanto a su estado de salud el chequeo médico es una actividad de la vida diaria que a su vez permite el conocimiento óptimo de su funcionamiento físico y cognitivo.

### **Marco teórico**

En la actualidad se presentan gran cantidad de prejuicios, comportamientos y conductas desviadas o socialmente no aceptadas, que dan paso a diferentes temas de preocupación social. (Fernández, R., 2014). Las problemáticas sociales se han ido incrementando, lo cual hace necesario la adquisición de conocimientos básicos con respecto a cómo se dan algunos procesos psicológicos en las relaciones humanas. (Rodríguez, C., 2012).

Antes de iniciar a hablar sobre la psicología social es importante iniciar por su eje principal, la psicología. Según Liliensfeld, S., Jay, S., Namy, L., Woolf, N. (2012), mencionando a William James (1842-1910); quien es considerado el fundador de la psicología americana. La psicología es un “asunto peliagudo”. Esto, haciendo referencia a que es un área difícil de estudiar y definir, ya que no se puede dar una noción o explicación simple.

No obstante, para responder a la pregunta de qué es la psicología, hay que iniciar por comentar que muchos psicólogos suelen diferir en su definición, sustentando lo mencionado con anterioridad por William James, ya que “la psicología no es fácil de definir” (Henriques, 2004 citado por Lilienfeld, S., et al, 2012).

Aunque, Lilienfeld, S., et al, (2012), entregan una definición general para el manejo de su libro *Psicología, una introducción*, la cual dice que “nos referiremos a la psicología simplemente como el estudio científico de la mente, el cerebro y el comportamiento.”, pero cabe destacar que los niveles de explicación que existen dentro de la psicología se amplían y difunden desde las moléculas, las estructuras cerebrales, los pensamientos, los sentimientos, las emociones, hasta las influencias sociales y culturales, con muchos escalones intermedios. Lo cual hace variar su posible definición y de allí que se genere tanta variedad.

### **Capítulo I. Psicología Social**

El origen de estos comportamientos problemáticos y cambio de actitudes se ve influenciado por variedad de factores, es comentado por muchos y “bien conocido por la sociedad” (Fernández, R., 2014) que dichos factores se ven principalmente establecidos y posteriormente expandidos por la sociedad, debido a la influencia que ejerce un grupo o entorno sobre el individuo.

Es por ello que surgen algunas disciplinas que buscan observar y analizar dichas problemáticas y además buscar realizar una intervención en ellas. Tal es el caso de la psicología, y más específicamente en el ámbito social, la psicología social. Esta es una de las varias áreas de la psicología. A su vez, es una de las áreas más activas, donde hay gran cantidad de trabajo debido a los amplios temas que hay para investigación, prevención y tratamiento. (Rodríguez, C., 2012)

Aunque, es importante mencionar que, de hecho, la palabra psicología “tiene cientos de años; proviene de las raíces griegas psyche, que significa mente, y logos, que significa conocimiento o estudio.” Coon, D., Mitterer, J. (2016). Y de una manera más simple, según la definición anterior los autores antes mencionados aportan que la psicología “hoy se define como el estudio científico de la conducta y los procesos mentales.”

Es así que, la psicología social actualmente se ha convertido en un área provechosa, útil, demandada y necesaria para corregir, intervenir y prevenir. Pero, sobre todo, siguiendo la premisa de entender cómo trabaja el ser humano en mutua relación con otros seres humanos, porqué se agrupa y en qué condiciones de comportamiento. (Rodríguez, C., 2012)

Como definición, bastante concreta Serge Moscovici citado por Rodríguez, C., (2012) plantea que “la psicología social es la ciencia del conflicto entre el individuo y la sociedad”. Haciendo referencia a la resistencia, a las presiones que un grupo mayoritario puede ejercer sobre un individuo, a la oposición entre un líder y su grupo, desviaciones con respecto a lo ya establecido, las discusiones dentro de un grupo a fin de llegar a una decisión, la instrucción de un individuo por la masa, y otros casos relacionados a conflictos de índole de decisiones, de interacción y de equilibrio social.

La función de la psicología social, es principalmente la práctica social, la cual señala que es importante referirse a aquellas acciones “que se comprometen con la creación de oportunidades para que las comunidades tengan el servicio que se deriva de sus actividades cotidianas con fines de autogestión y desarrollo.”

Su función se dirige a trabajar desde un enfoque social, que según Hans (2002) retomado por Castro, D., (2012) implica los siguientes aspectos. El conocer la necesidad de los individuos y las comunidades, con respecto a ser actores de su propio cambio en su desarrollo, es decir, que todos deben estar comprometidos en el cambio para lograr efectos positivos. El motivar a los miembros de las comunidades frente al desarrollo de sus capacidades afectivas, intelectuales y físicas con respecto al beneficio y mejoramiento de su bienestar. Y, por último, darle a entender a la comunidad que es un instrumento con gran capacidad para potenciar el desarrollo humano y social de sus miembros.

Como conclusión, con base al Colegio Colombiano de Psicólogos. (S.f), la psicología social tiene como objetivo analizar y explicar los fenómenos que son simultáneamente psicológicos y sociales. Como, por ejemplo, la comunicación de masas, el lenguaje de las influencias que ejercemos los unos sobre los otros, las imágenes y los signos en general que conforman representaciones sociales que compartimos como proceso de comprender y comunicar lo que sabemos.

Finalmente, La psicología social es un área que ha intentado descubrir cómo piensa la sociedad y cómo los sujetos se piensan a sí mismos, cómo reconstruyen memoria y significados sociales, cómo realizan ejercicios reflexivos, por medio del estudio de las representaciones sociales, la imagen mental, la narración que la persona elabora para sí misma sobre sí misma y los otros y como debido a estos procesos se genera un producto de construcción de la realidad de grupos e

individuos que comparten un contexto histórico y social determinado (Colegio Colombiano de Psicólogos., S.f).

## **Capítulo II. Psicología del desarrollo**

Para hablar de la psicología del desarrollo es importante nombrar 3 tipos de desarrollo los cuales son: (1) desarrollo físico que es un proceso de crecimiento del cuerpo y del cerebro, que incluye las pautas de cambio de las capacidades sensoriales, habilidades motrices y salud, (2) desarrollo cognoscitivo Pauta de cambio de los procesos mentales, como aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad y por ultimo (3) el desarrollo psicosocial pauta de cambio de emociones, personalidad y relaciones sociales .

Aunque tratamos por separado el desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial, se trata de ámbitos interrelacionados: cada aspecto del desarrollo afecta a los demás como señala un investigador “Nuestro cerebro funciona mejor, nuestro razonamiento es más agudo, nuestro ánimo es más luminoso y nuestra vulnerabilidad a las enfermedades disminuye si estamos en buena condición física” (Diamond, 2007). Cuando se habla acerca del desarrollo en el adulto, se subdivide en 3 etapas la adultez que son: adultez emergente o temprana, adultez media y adultez tardía.

Adultos mayores o adultos tardíos (50 a 64 años). En este grupo, además del proceso biológico del Climaterio que llega a su final con todas sus consecuencias psicológicas, especialmente en la mujer, los individuos deben enfrentar el alejamiento de los hijos (síndrome del nido vacío) ya iniciado en la década anterior, sea por estudios o por la formación de nuevas familias. Pero que no llegan a irse del todo por las condiciones económicas. Al finalizar este período. La mayoría enfrenta a la posibilidad de dejar de trabajar. Jubilarse. Lo que conlleva dos problemas diferentes pero complementarios: qué hacer con el tiempo disponible y la capacidad productiva aún existente, y cómo solventar actividades y la economía del hogar.

Al largo e importante período de la vida del ser humano comprendido desde los 18 hasta cumplir los 64 años, por su característica principal: la capacidad laboral y de inserción en el trabajo, lo denominamos etapa laboral.

### ***Adulto mayor.***

Según los datos del MIDUS, la mayoría de las personas de edad media están en buena forma física, cognoscitiva y emocional y se sienten a gusto con la calidad de su vida. (Fleeson. 2004). Sin embargo, la experiencia de la adultez media varía con la salud, el género, la raza y la etnia, la

posición socioeconómica, la cohorte y la cultura, así como la personalidad, el estado civil, la presencia de hijos y el empleo. (Lachman, 2004)

Los deterioros no son necesariamente inevitables ni permanentes. Incluso cuando envejecemos nuestro cerebro mantiene su flexibilidad y puede responder de manera positiva. Por ejemplo, cuando un grupo de personas mayores sedentarias se inscribió en un programa de educación física, mostraron los cambios correspondientes en el volumen tanto de la materia gris como de la materia blanca del cerebro. En particular, los ejercicios aeróbicos parecieron ser beneficios para la función cerebral (Colcombe et, al., 2006)

Se presenta deterioro con la edad en la capacidad de la memoria a corto plazo ha sido utilizado como un primer índice de una patología típica de la vejez: la demencia senil. Entre los ancianos sanos no parece existir, por tanto, un deterioro significativo en las pruebas de memoria primaria o inmediata que miden la capacidad de la MCP (Schaie y Willis, 2002).

Las personas mayores en buenas condiciones de salud no pierden vocabulario, e incluso continúan aprendiendo nuevos conceptos y palabras que incrementan su conocimiento del mundo hasta edades muy tardías (Zacks y otros, 2000). Ahora bien, esto no quiere decir que no existan algunos deterioros con la edad como es el relativo al acceso léxico, la capacidad para encontrar la palabra que denomina un proceso, objeto o persona. Los mayores tienen especiales dificultades en este proceso cognitivo y, con frecuencia, recurren a los demás para recuperar el nombre de una persona que son incapaces de recordar. De hecho, las personas mayores informan con frecuencia de que tienen una palabra «en la punta de la lengua», sin que sean capaces de encontrarla (Juncos y Elosúa, 1998; Zacks y otros, 2000).

### **Capítulo III. Envejecimiento exitoso**

(Havigurst y Albrecht, 1953; Maddox, 1963; Williamson, 2002) especifica que al envejecer la renuncia no parte de sí mismo sino que es impuesta por las prácticas de la sociedad que exhorta al individuo a retirarse del mundo. Al contrario de la teoría precedente, la concepción de envejecimiento exitoso que de aquí se deriva, pone en evidencia el rol activo del sujeto que envejece quien busca comprometerse en nuevas actividades que juzga más adaptadas a su edad. Para los promotores de la teoría de los roles (Rosow, 1974) el envejecimiento exitoso implica la adaptación a nuevos roles sociales y comportamientos apropiados a las últimas etapas de la vida.

Es decir, el envejecimiento exitoso u óptimo ha reemplazado en buena medida la idea de que el envejecimiento es resultados de procesos intrínsecos inevitables de pérdida y deterioro, las tasas

de envejecimiento intervienen factores modificables, de lo cual se deduce que algunas personas pueden envejecer con más éxito que otras (Rowe y Kahn, 1997).

En este orden de ideas, se han identificado tres componentes principales del envejecimiento exitoso: 1) la evitación de la enfermedad o de la discapacidad relacionada con la enfermedad; 2) el mantenimiento de un elevado funcionamiento físico y cognoscitivo y 3) la participación constante en actividades sociales y productivas ( actividades remuneradas o no, que crean valor social) quienes envejecen con éxitos suelen contar con apoyo social, emocional y material, lo cual favorece la salud mental, y en la medida que se mantengan activos y productivos no se consideran viejos; otro enfoque hace hincapié en el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida (Jopp y Smith, 2006).

Según (Neri y Cachioniz, 2005), la definición posee tres connotaciones generales, la primera se refiere a la realización del potencial individual capaz de generar satisfacción física, psicológica y social según el individuo y su grupo de edad, es evaluada de acuerdo a condiciones objetivas disponibles, por la visión que la gente e instituciones poseen sobre tales condiciones y por lo que se considera necesario para la realización plena de este potencial, la segunda significación toma como parámetros de envejecimiento exitoso el funcionamiento que más se acerque al de la media de la población más joven, siendo adoptada por las prácticas de salud, educativas y estéticas destinadas a preservar la juventud y retardar los efectos del envejecimiento.

Mucha gente sostiene que las definiciones del envejecimiento exitoso están cargadas de valores, según los críticos, esos términos pueden suponer una carga más que una liberación para los ancianos porque los presionan para satisfacer estándares que no pueden o no quieren cumplir, de acuerdo con esos críticos, el envejecimiento exitoso no presta suficiente atención a las restricciones que pueden limitar las elecciones del estilo de vida. No todos los adultos poseen buenos genes, educación o circunstancias favorables para “construir el tipo de vida que eligieron”. Un resultado no buscado de etiquetar a los ancianos como “exitosos” o “no exitosos” es que puede dar lugar a que se culpe a las víctimas y se las conduzca a utilizar estrategias contraproducentes contrarias al envejecimiento. También tiene a degradar a la vejez en sí y a negar la importancia de aceptar o adaptarse a lo que no puede ser cambiado (Holstein y Minkler, 2003).

Para finalizar, la tercera idea de envejecimiento exitoso se relaciona con la identificación de comportamientos para los cuales los individuos poseen un buen desempeño, y de optimización de su ejecución por medio de mecanismos de entrenamiento y motivación, mediante tales estrategias

se compensarían las pérdidas identificadas en el proceso de envejecimiento y se mantendría la estimulación para realizar comportamientos en otros dominios de la vida cotidiana.

### ***Teoría del Envejecimiento exitoso.***

El concepto de envejecimiento exitoso va más allá del concepto que se maneja comúnmente en torno a este término, cuando se enfoca por en la norma típica, es decir, aquella que alude al a atravesar este proceso sin enfermedades crónicas; no obstante, el envejecimiento exitoso ocurre cuando se evidencia una autentica satisfacción por poder adaptarse a las situaciones cambiantes durante la vida, particularmente las que corresponden a la adultez mayor. Desde luego ello se encuentra estrechamente ligado a las necesidades individuales y el contexto concreto del desarrollo (Moreno, 2004).

También convergen conceptos como los abordados anteriormente, es decir, el concepto de salud y calidad de vida desde una perspectiva objetiva y el bienestar psicológico y satisfacción subjetiva del adulto con la vida que lleva. La evolución normal que viene con la edad está causada por la conjunción de cuatro factores de acuerdo a Moreno (2004): El deterioro progresivo de las propias funciones físicas; la declinación progresiva de las facultades y de las funciones mentales; la transformación del medio familiar y de la vida profesional; y las reacciones del sujeto ante estos diversos factores. Estos diferentes factores y sus efectos evolucionan progresivamente y en formas de etapas sucesivas.

Los estudios transversales indican una relación positiva entre la edad y el bienestar subjetivo y se han desarrollado distintas teorías para explicar esta temática, atendiendo a factores como la felicidad, la satisfacción vital, las pérdidas y ganancias, etc. En este orden de ideas, Rowe y Kahn (1997 citados por Francke, González y Lozano, 2011) proponen un modelo individual de envejecimiento exitoso, donde se combinan tres componentes principales como son la baja probabilidad de padecer enfermedad o invalidez, el alto funcionamiento físico y cognitivo y el compromiso activo con la vida, tal cómo se observa en la siguiente figura:

*Figura 1. Modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn (1997)*





#### **Capítulo IV. Actividades de la vida diaria**

Las primeras definiciones formales de las AVD, surgen a finales de los años 70 y primeros de los 80, en donde la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA) elaboró la primera definición. En ella se indica que los componentes de las actividades diarias incluyen el cuidado personal, el trabajo y el juego o actividades lúdicas. Posteriormente se definirían las AVD como las tareas que una persona debe ser capaz de realizar para cuidar de sí mismo independientemente, incluyendo el cuidado personal, la comunicación y el desplazamiento. De manera muy similar, otros autores coinciden en considerarlas como las tareas de mantenimiento personal, movilidad, comunicación, el manejo del hogar, que capacitan al individuo para lograr la independencia en su entorno (Romero, 2007).

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) se caracterizan por ser universales, ligadas a la supervivencia y condición humana, a las necesidades básicas, están dirigidas a uno mismo y suponen un mínimo esfuerzo cognitivo, automatizándose su ejecución tempranamente (alrededor de los 6 años), con el fin de lograr la independencia personal. Habitualmente dentro de las ABVD se incluyen la alimentación, el aseo, baño, vestido, movilidad personal, sueño y descanso (Romero, 2007).

Por todo lo indicado, entendemos que el envejecimiento ha de ser satisfactorio en el sentido de establecer patrones de actividad que mejoren el estado físico y/o mental, pero también la sensación de contentamiento con uno mismo y su entorno, favoreciendo un envejecimiento saludable y una promoción de la longevidad (Amador y Moreno, 2006). Podríamos hablar de la promoción de un envejecimiento saludable, o tal y como lo describe la Organización Mundial de la Salud (OMS) un envejecimiento activo es 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”. La finalidad última de un envejecimiento satisfactorio viene determinada por mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de políticas que promuevan su bienestar. La participación activa es fundamental para un envejecimiento satisfactorio y saludable. Debe ser entendido como un recurso que permite, a la sociedad en su conjunto y al individuo en particular, conseguir y desarrollar sus posibilidades y capacidades a lo largo de la vida.

En las últimas décadas surge el concepto de envejecimiento en sus diferentes acepciones: buen envejecer (Fries, 1989), saludable (OMS, 1990), competente (Fernández Ballesteros, 1996),

exitoso (Rowe y Kann, 1987; Baltes y Baltes, 1990) activo (OMS, 2002). Esta evolución ha venido determinada por la búsqueda de un modelo cada vez más integrador.

En el modelo del envejecimiento exitoso se establecen los parámetros de las actividades de la vida diaria, los tres componentes del envejecimiento exitoso están estrechamente ligados ya que cada uno de ellos hace posible el mantenimiento de los otros, de manera tal que la ausencia de enfermedad o discapacidad contribuye a que se mantengan las funciones físicas y mentales necesarias para facilitar una participación activa en la vida (Tate et al., 2003), pese a ello cada uno es un indicador de bienestar independiente.

### ***Componentes del Modelo de Envejecimiento Exitoso.***

Descritos por Francke, González y Lozano (2011), los componentes del modelo de Rowe y Khan (1997) son:

#### ***Baja probabilidad de padecer enfermedad o invalidez.***

Este componente no solo alude a la ausencia o presencia de enfermedad sino también a la de factores de riesgos asociados a esta, que en esta etapa del ciclo vital repercuten desde situaciones como la hipertensión arterial, colesterol, glucosa en sangre, tabaquismo, alcoholismo, obesidad, vida sedentaria, entre otras.

#### ***Alto funcionamiento físico y cognitivo.***

Se define desde lo que una persona puede hacer, ya que el mantenimiento de un estado de salud física y mental es clave en términos de autonomía, calidad de vida y capacidad funcional de estas personas, en su cotidianidad en los diversos contextos en los que se encuentra inmerso.

#### ***Compromiso activo con la vida.***

Este último componente puede tomar diversas formas, contando entre estas el soporte afectivo de la familia y los amigos; el aprovechamiento del tiempo en actividades productivas y de servicio a los demás y el implicarse en los múltiples espacios de la comunidad.

## **Variables**

### **Actividades básicas, instrumentales y avanzadas de la vida diaria**

Hoy está cambiando el paradigma de los adultos mayores, más no así el de la sociedad en que se desenvuelven. Hasta hace varias décadas, las personas mayores percibían su edad como una época en la que les tocaba recibir ayudas de forma pasiva “ya he llegado a una edad en la que quiero que me atiendan”. La vejez se consideraba una etapa de descanso y resguardo. Ahora, una

buena parte de los adultos mayores quieren seguir siendo productivos y obtener los recursos suficientes para mantener su autonomía el mayor tiempo posible, con el fin de no tener que depender de nadie. Estar retirado viene ahora a significar un período de actividad, realización personal, entretenimiento y diversión. (Brigeiro 2005).

El proceso de envejecimiento se asocia a cambios biológicos, psicológicos y sociales, muchos de los cuales pueden alterar las habilidades de adaptación al entorno. El declive funcional es progresivo e inevitable, las capacidades físicas y mentales se deterioran paulatinamente, por lo que se relaciona a la vejez con un estado de vulnerabilidad, tendente a la enfermedad, a la debilidad y la dependencia, en la que no es difícil que ocurran situaciones negativas en múltiples niveles de la salud (exclusión social y deterioro cognitivo). En un contexto así, la voluntad necesaria para cambiar los hábitos puede estar reducida al mínimo.

#### **Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)**

Las básicas son las tareas primarias que realiza cualquier persona en su día a día y están referidas sobre todo al autocuidado y a la movilidad (ir de un lugar a otro, asearse, vestirse, orinar, etc.). En las primeras fases de la enfermedad es posible preservarlas mediante su repetición habitual.

#### **Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)**

Las actividades instrumentales, por su parte, son las que nos permiten adaptarnos a nuestro entorno y ser independientes dentro de la sociedad: se trata, por ejemplo, de manejar dinero, hacer la compra, usar el transporte público, etc. Lograr que la persona enferma pueda seguir realizando estas tareas es más difícil, pues requieren poner en marcha diversas funciones cognitivas, como la memoria o la orientación por ejemplo. Unas funciones que, debido al daño de la corteza cerebral, ya no suelen estar disponibles.

#### **Actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD)**

Las actividades avanzadas son tareas especialmente complejas, como el bricolaje, la jardinería, tejer, dibujar, escribir, etc. Dentro de estas últimas se incluye el trabajo y la participación social.

#### **Vida social**

La vida social, en oposición a la vida privada que se desarrolla en el seno familiar, se refiere a las actividades que realiza el ser humano en el ámbito de la esfera pública, es decir, se vincula a su interacción en contacto con otras personas de la sociedad. Las relaciones

humanas enriquecen a las personas en un intercambio mutuo, a la vez que facilitan su adaptación en el medio (Porporatto, 2015).

### **Condiciones de Salud**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

### **Funcionamiento físico óptimo**

La contribución que un programa de actividad física integral puede realizar al envejecimiento activo puede asociarse con las medidas que marca la OMS (2002) para promocionar el envejecimiento activo: mantener la salud, el buen funcionamiento físico y mental, la independencia y autonomía personal, la participación y vinculación social con la actividad física, el buen estado cognitivo y la independencia funcional. Teniendo en cuenta estas consideraciones apostamos por la promoción de la actividad física integral en este colectivo, ya que influirá positivamente en el resto de condicionantes propios de la edad avanzada. Primeramente, la actividad física integral favorece el mantenimiento de la salud al reducir muchas de las sintomatologías asociadas a enfermedades crónicas. A su vez, mejorará la forma física y, mediante su enfoque cognitivo, también la función mental. Además, dicha mejora física y mental permitirá que el adulto de edad avanzada goce de una mayor independencia y autonomía personal. Por último, al tratarse de una actividad colectiva, el adulto mayor también aumentará su participación y vínculo social.

El entrenamiento tiene la capacidad de influir en la calidad del envejecimiento (Oña, 2007), de hecho, “se ha constatado que el deterioro funcional que acompaña al envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa” (Párraga, 2007, p. 133). Sin embargo, deben tenerse en cuenta también otros condicionantes para adaptar apropiadamente a cada uno de sus participantes los programas de actividad física, obteniendo, de este modo, el máximo provecho de los mismos.

La mayoría de adultos mayores realiza poca práctica de actividad física, de manera que tienen un riesgo particular de llevar estilos de vida sedentarios (Bonsdorff y Rantanen, 2011). Esta coyuntura se establece como preocupante y, por ello, vemos la necesidad de diseñar intervenciones

de actividad física para adultos mayores que se adapten a las características de este colectivo y que estimulen al adulto mayor a aumentar su práctica de actividad física. De este modo, convendría ser capaces de controlar la aplicación y cumplimiento de ejercicio físico, así como conocer las estrategias más efectivas y viables para promover el ejercicio en la vejez.

### **Afecto positivo**

Los vínculos afectivos o fuentes de apoyo, son indispensables para el bienestar del anciano. Afirman sentimientos de valor personal y autoestima, integran a la persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional. Para la calidad de vida de las personas, es muy importante contar con redes de apoyo, que ayudan no sólo en lo instrumental o material, sino también en el ámbito emocional.

El vínculo afectivo es el sentimiento amoroso que se siente por otras personas y el placer de tenerlas cerca, tocarlas, soñar con ellas y otras acciones que resultan muy estimulantes. La forma más efectiva de los vínculos afectivos es el amor. Los vínculos afectivos son aquellos "lazos sentimentales" que se establecen con una persona, animal o cosa, y se manifiestan por medio de abrazos, hablando, o halagando a la persona querida.

Las redes de apoyo son indispensables para el bienestar del adulto mayor. Todas las personas desean convivir, compartir y sentirse acompañadas por su familia y amistades.

En estas fuentes los ancianos encuentran un mecanismo protector que reduce la ansiedad y la tensión, además de afirmar los sentimientos de valor personal y autoestima en la tercera edad, en los espacios de apoyo social, la persona adulta tiene la posibilidad de desenvolverse bidireccionalmente recibiendo y dando compañía, consejos, ayuda, enseñanza, se considera un aspecto relevante del ciclo vital de la familia, consiste en construir lazos o uniones de cariño, comprensión, tolerancia, aceptación, empatía, apoyo, comunicación que se dan principalmente entre las relaciones que establecen los padres con sus hijos y viceversa. (José Luis Pujol- 2000).

Cuando la construcción de vínculo afectivo se forma con satisfacción y saludable, se percibe una representación mental de apego seguro, lo que proporciona el desarrollo de características personales como lo son el autoestima, empatía y competencia social. Así mismo la seguridad ayuda a la cohesión y el mantenimiento del vínculo, pues en caso contrario la relación puede ser vulnerable frente a situaciones difíciles (Calessio, 2007).

Teniendo en cuenta la teoría de Sadurni et al. (2008) para la investigación es importante conocer del adulto mayor como fue la construcción de vínculo afectivo con familiares cercanos o con las

personas que hayan sido sus cuidadores para así establecer actualmente como se encuentra el vínculo afectivo o familiar o si por el contrario existe una ruptura en los vínculos afectivos.

### **Compromiso social**

Se hace pertinente hablar de la teoría de la actividad que se resume en la hipótesis de que la realización de un elevado número de roles sociales o interpersonales se correlaciona de forma significativa con un elevado nivel de adaptación y satisfacción vital percibido por la persona mayor. En consecuencia, un estilo de vida activo y con suficientes roles sociales, mantiene a las personas mayores social y psicológicamente adaptadas, de manera tal que la frecuencia y el tipo de participación de las actividades se agrupan en tres dominios de acuerdo a Lemon, Bengston y Peterson (como se citó en Acosta, 2011).

Actividades sociales informales: contacto frecuente con nietos, familiares, amigos, vecinos, viajes, etc.

Actividades sociales formales: participación frecuente en grupos de adultos mayores, tomar clases, actividades en la iglesia, club de adultos mayores, visitar enfermos, entre otros.

Actividades solitarias: lectura frecuente de libros, revistas, periódicos, escuchar la radio, ver televisión, películas, etc.

Se entiende que la actividad en sí no es responsable del bienestar subjetivo, sino más bien el grado de satisfacción que acompaña a una u otra de manera específica, es lo que lleva a la hipótesis de que las actividades sociales informales se relacionan más con la satisfacción con la vida en comparación que las formales y que las solitarias (Menec, 2003 citado por Acosta, 2011).

Debemos partir de la premisa que envejecer satisfactoriamente va a depender fundamentalmente de la personalidad de cada sujeto y de las circunstancias personales y/o sociales que le rodeen. Por tanto, debe entenderse como una filosofía y praxis de vida para afrontar esta etapa del ciclo vital con nuevas y renovadas energías. La pérdida de poder económico, los cambios familiares y del entorno social tienen mucho que ver con consumos insuficientes en uno o más nutrientes o incluso con la instauración de anorexia persistente a causa de penuria económica o soledad. Así mismo, los factores psíquicos también tienen que ver con cambios en el consumo de los alimentos, la depresión puede comportar anorexia o bien aumento de la ingesta por consumo de alimentos entre comidas como resultado de la ansiedad.

Diferentes estudios e investigaciones llevados a cabo vienen a determinar las dificultades de identificar indicadores de vejez satisfactoria. Estas están justificadas dado el tipo de diseños

utilizados: esquemas de corte transversal, datos retrospectivos sin control de los efectos antes y después de la jubilación, la creencia que se dan respuestas similares como grupos de mayores sin tener en cuenta los diferentes grupos que aparecen. (Mateos, Amador y Malagón, 2006).

## **Metodología**

### **Diseño a utilizar Tipo**

El tipo de estudio que se utilizara para la presente investigación es de tipo descriptivo, el cual, según Jiménez R. (1998), el problema científico ha alcanzado cierto nivel de claridad pero aún se necesita información para poder llegar a establecer caminos que conduzcan al esclarecimiento de relaciones causales.

### **Descripción del proceso de análisis de contenido**

De acuerdo a lo establecido por González (2000) el análisis de contenido representa el significado de un fenómeno estudiado, donde se activa un bloque de información, integrado al contexto o a la estructura que le confiere el informante clave, de acuerdo a la experiencia en el tema tratado.

Es decir, el análisis de contenido como metodología de abordaje del conocimiento permite interpretar la realidad, a través de las categorías que se extraen del texto, a fin de estructurar un modelo, estos tienen características específicas en cuanto a la experiencia del tema a indagar.

Según Fernández (2000), esta metodología se interesa por las acciones humanas a través de las relaciones descriptivas de la realidad que surgen del análisis textual, este a su vez se obtiene de la transcripción de literatura investigada, sin embargo y para el caso, se han tomado los diferentes trabajos de grado consultado y/o revisados como aportes textuales sobre los cuales se ha de realizar dicho análisis. La realidad es producida por los sujetos o autores y el investigador sociológico hace un gran esfuerzo por interpretarla, con la finalidad de lograr una teoría. De esta manera, con el análisis de contenido se logra un nivel interpretativo sustentado con el marco teórico, de él se genera un meta texto. Dicho discurso no tiene que ser estrictamente textual, incluso puede estar compuesto por gráficos de diversos tipos, contruidos por el investigador.

Para concluir el análisis de la revisión documental se realizó por medio de trabajos de grado en el que describen las categorías y subcategorías y por ende desarrollar la clasificación para el análisis cualitativo.

### **Matriz de doble entrada**

La matriz o cuadro de doble entrada es un tipo de operación de registro que permite organizar y sistematizar información a partir de columnas horizontales y verticales que concentran y relacionan la información que se ha obtenido a partir de una lectura.

Por medio de la matriz de doble entrada se dividirá los artículos que se encontraran en las fichas de resumen, en cada matriz se recopilara la información adecuada de las actividades de la vida diaria y envejecimiento exitoso.

Para finalizar, se extrae cada subcategoría de los artículos expuestos para hacer el análisis cualitativo, en la primera matriz se encuentra la categorización de la unidad de análisis AVD y en la segunda matriz la categorización de la unidad de análisis EE, posterior a ello se realiza el análisis general de cada categoría.

### **Enfoque**

El enfoque de la investigación es cualitativo, el cual en palabras de Rubio y Varas, (1997), citados en Cazau P. (2006), “opera en dos momentos: en un primer momento el investigador intenta (mediante grupos de discusión, entrevistas abiertas, historias de vida, entre otros) reproducir los discursos de determinado grupo social, comunidad o colectivo, en un segundo momento se produce o recopila documentos (relatos históricos, biográficos, tradiciones orales, entre otros) referidos al ámbito o población en la que se centra la investigación.

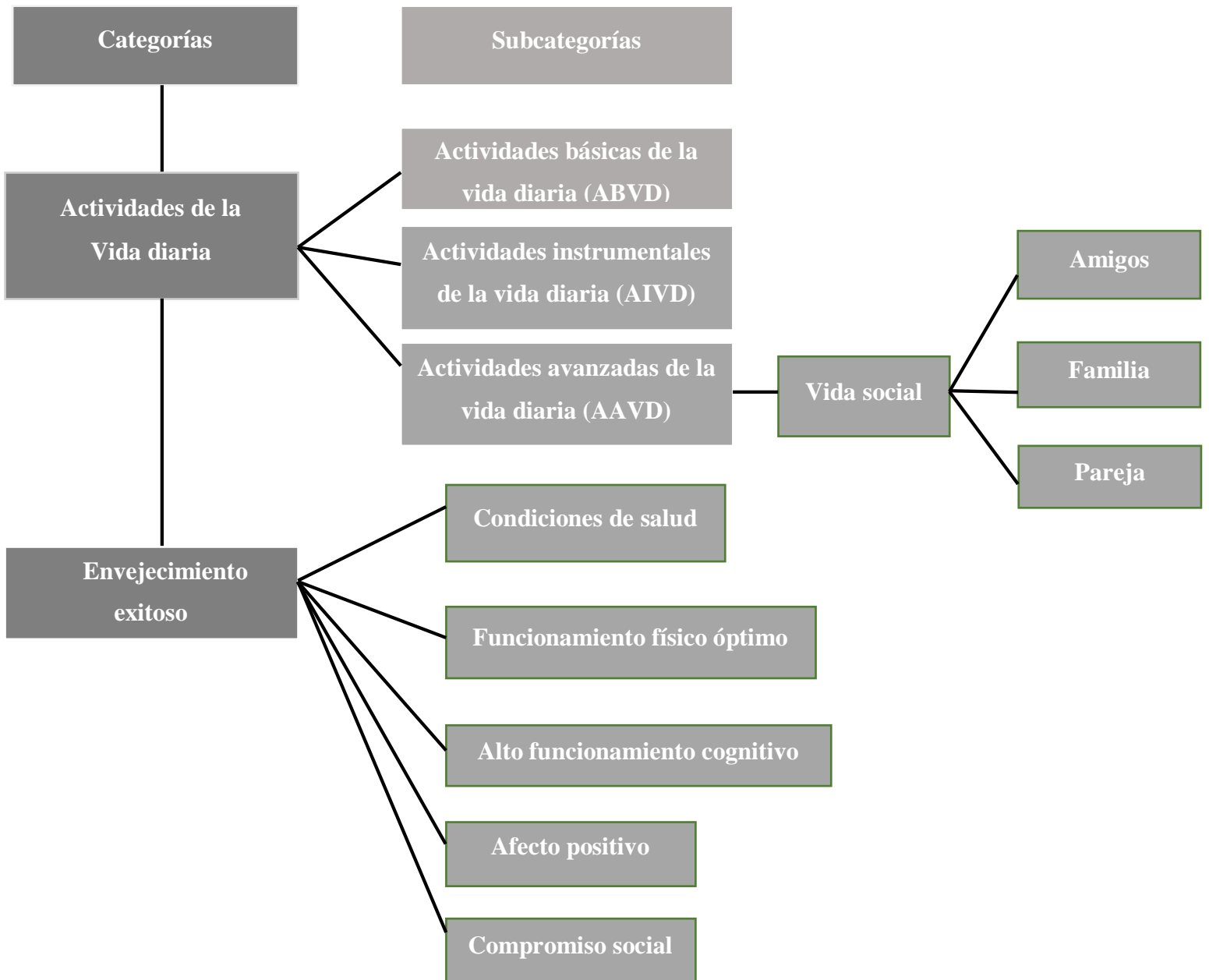
## **Diseño de investigación**

### **Revisión documental**

Según Baena (1985), la investigación documental es una técnica que consiste en la selección y compilación de información a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información.



Figura 2. Categorías y Subcategorías.



**Unidades de análisis**

**Ficha de Resumen**

Para realizar de manera correcta y eficiente una ficha de resumen es necesario seguir algunos pasos, para crear citas se utiliza unas normas acordes a la metodología, se trata de referir al lector de dónde se extrajo la idea, tesis, concepto o suceso que se está comunicando.

Es decir, el resumen tiene la función de exponer de una manera acotada el contenido de un texto, en el cual la ficha de resumen tiene que incluir alguno de los siguientes elementos: tesis, ideas, conceptos principales de la lectura y una opinión de quien realiza el resumen, la diferencia con la síntesis, es que el resumen mantiene las mismas palabras que el escrito original.

Por otra parte, en la selección de las fichas de resumen se realizó la revisión de la literatura pertinente a las categorías del trabajo investigativo para dar la claridad efectiva a los factores de las actividades de la vida diaria y su relación con el envejecimiento exitoso.

## **Ejecución**

### **Presentación de datos**

Según (U.Catolica2015) Se entiende por Trabajo de Grado el ejercicio de profundización desarrollado por el estudiante de pregrado como requisito para optar al título profesional; el cual, a partir de la integración y aplicación teórica o teórico-práctica de conocimientos y habilidades, se propone fortalecer las distintas competencias adquiridas en el proceso de formación y, a la vez, contribuir con el análisis y búsqueda de soluciones creativas a una problemática relacionada con los fenómenos o problemas de la disciplina o campo de acción de su profesión.

En las siguientes fichas de resumen se presentan los trabajos de grado revisados, en relación al tema de investigación aportando de manera significativa a las categorías que se han determinado con anterioridad. Esta información es organizada en una matriz de doble entrada que consiste en un análisis cualitativo para la argumentación de la discusión del proyecto investigativo de cómo las actividades de la vida diaria influyen en el envejecimiento exitoso.

En ese sentido, la interpretación posibilita integrar la información cualitativa con los conceptos y teorías desarrolladas de las actividades de la vida diaria y su relación con el envejecimiento exitoso, es el resultado de un proceso emergente que viene de la realidad estudiada, toma forma y se consolida con los logros conceptuales del conocimiento.

Tabla 1. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.001	<b>Tema:</b> Actividades de la vida diaria en adultos mayores.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales		
<b>Autor:</b> Christian Oswaldo Acosta Quiroz, Ana Luisa Mónica González, Celis Rangel		
<b>Año:</b> 23 de junio del 2009	<b>Ciudad:</b> México	
<b>Editorial:</b> Universidad Nacional Autónoma de México		
<b>Ubicación:</b> México		
<p><b>Resumen:</b> El presente estudio tuvo como objetivo obtener una muestra de ejemplos de actividades recreativas mentales, recreativas físicas, sociales, de independencia y de protección a la salud, para la propuesta inicial de un inventario de actividades de la vida diaria en adultos mayores, esto a través del desarrollo de dos grupos focales de ancianos organizados alrededor del tema de actividades cotidianas. Los resultados reflejan una amplia variedad de actividades en la vida diaria en los participantes, consecuencia de la heterogeneidad en el proceso del envejecimiento, y establecen las bases para estudios posteriores sobre mecanismos de adaptación en adultos mayores ante los cambios asociados en la vejez, donde se atiendan las necesidades que exige este sector de la población.</p>		
<b>Palabras Clave:</b> Adultos mayores; Actividades de la vida diaria; Grupos focales.		

Tabla 2. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.02	<b>Tema:</b> Actividades de la vida diaria.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> La situación socioeconómica del adulto mayor como determinante de su funcionalidad para las actividades de la vida diaria.		
<b>Autor:</b> Nicomedes de la Cruz Damas, Heberto R. Priego Álvarez.		
<b>Año:</b> 2008	<b>Ciudad:</b> Tabasco.	
<b>Editorial:</b> Horizonte sanitario.		
<b>Ubicación:</b> Chile		
<b>Resumen:</b> En los adultos mayores su nivel de salud se puede determinar con una evaluación de la funcionalidad para las actividades de la vida diaria más que por la presencia o ausencia de enfermedades. Entendiendo la funcionalidad como la capacidad que tiene un adulto mayor para realizar de manera independiente o autónoma las actividades de la vida diaria o básica.		
<b>Palabras Clave:</b> Adulto mayor. Condiciones socioeconómicas. Funcionalidad para las actividades de la vida diaria.		

Tabla 3. Ficha de resumen trabajos de grado

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.03	<b>Tema:</b> envejecimiento exitoso y actividades de la vida diaria.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> “Relación Entre El Envejecimiento Exitoso Y Las Actividades De La Vida Diaria De Una Mujer Adulto Mayor Del Municipio De Arauca”		
<b>Autor:</b> Yirley Yamaris Ramírez Motta, Olga Esperanza Luna Andrade.		
<b>Año:</b> 2015	<b>Ciudad:</b> Arauca	
<b>Editorial:</b> Universidad Cooperativa De Colombia		
<b>Ubicación:</b> Colombia.		
<p><b>Resumen:</b> La presente investigación tuvo como objetivo describir la relación entre las actividades de la vida diaria y el envejecimiento exitoso en una mujer adulto mayor del Municipio de Arauca a través de la prueba estandarizada INACVIDIAM, en un estudio de caso que permita el reconocimiento de los componentes del modelo de envejecimiento exitoso. Para ello se realizó un estudio mixto concurrente de diseño transversal y descriptivo en un estudio de caso único a una mujer de sesenta y nueve (69) años de edad a la cual se aplicó el Inventario de Actividades de la Vida Diaria del Adulto Mayor (INACVIDIAM), una entrevista en profundidad y la historia de vida. El análisis de resultados se realizó tomando en cuenta los baremos proporcionados por el</p>		

instrumento y una matriz de triangulación. Se encontró que la frecuencia y la satisfacción en las actividades de la vida diaria se encontraban relacionadas con el proceso de envejecimiento exitoso en la mujer sujeto de estudio.

---

**Palabras Clave:** Adulto Mayor, actividades de la vida diaria, envejecimiento exitoso.

Tabla 4. Ficha de resumen trabajos de grado

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.04	<b>Tema:</b> Envejecimiento y actividades de la vida diaria.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Efecto moderador de la institucionalización en las actividades de la vida diaria y bienestar en el envejecimiento		
<b>Autor:</b> Juan Carlos Meléndez Moral, Esperanza Navarro Pardo, Alicia Sales Galán, Teresa Mayordomo Rodríguez.		
<b>Año:</b> 2012	<b>Ciudad:</b> Valencia	
<b>Editorial:</b> Universidad Cooperativa De Colombia		
<b>Ubicación:</b> España.		
<b>Resumen:</b> El concepto de envejecimiento satisfactorio ha evolucionado desde un modelo centrado exclusivamente en aspectos físicos hacia otro mucho más integrador, en el que la calidad de vida se convierte en una de las prioridades del desarrollo de las personas mayores y que se define incluyendo la baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, el alto funcionamiento cognitivo y funcionalidad física y el compromiso activo con la vida. <sup>1,2</sup> De este modo, nos encontramos ante un concepto		

multidimensional que depende de factores personales, del entorno y de su interacción, y que integra componentes tanto objetivos como subjetivos. Respecto a estos componentes, aquellos de corte más objetivo, hacen referencia a características claramente medibles, lo que proporciona información comparable mediante escalas de rendimiento, funcionalidad o dependencia, y nos proporcionan unos criterios más exactos de intervención impidiendo a la vez que consideremos que todo está bien si la persona así lo considera.<sup>3</sup> Entre éstos se encuentran aspectos como las actividades de la vida diaria (AVD) o el estado cognitivo de la persona.

---

**Palabras Clave:** Envejecimiento. Calidad de vida. Actividades de la vida diaria. Bienestar

Tabla 5. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.05	<b>Tema:</b> Actividades de la vida diaria.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Funcionalidad para la vida diaria en adultos mayores		
<b>Autor:</b> Marco Antonio Zavala González, Guadalupe Domínguez-Sosa		
<b>Año:</b> 2011	<b>Ciudad:</b> Tabasco	
<b>Editorial:</b> Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social.		
<b>Ubicación:</b> México		

**Resumen:** Las ABVD hacen referencia a las actividades que permiten al sujeto ser independiente en su domicilio, las AIVD permiten una vida independiente en la comunidad, mientras que las AAVD permiten desarrollar un papel social. El deterioro de la capacidad funcional desde estas tres perspectivas es motivo frecuente de estudio. Sin embargo, la transpolación de los resultados de una población a otra suele ser imposible dado que el punto de corte para definir a una persona como adulto mayor difiere según el nivel de desarrollo del país en cuestión. Bayo, en España, indicó que 39.4 % de los adultos mayores de 75 años son dependientes en una o más actividades básicas de la vida diaria. Cáceres, en Costa Rica, informa que 15.8 % de los adultos mayores de 60 años tiene una baja capacidad funcional. En México, Gutiérrez Robledo<sup>26</sup> obtuvo 10 % de dependencia para las ABVD en adultos de 60 a 64 años, y 77 % en el grupo de más de 90 años; Martínez Mendoza, en adultos mayores de 70 años, obtuvo 62 % de dependencia para las ABVD y 75 % de dependencia para las AIVD. Estas diferencias en la prevalencia han llevado a la identificación de diversos factores asociados con la dependencia funcional. Se ha encontrado asociación significativa con obesidad, hipertensión arterial esencial, depresión endógena, artropatía, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cardiopatía isquémica, evento vascular cerebral, edad mayor de 80 años, caídas recurrentes, fracturas e insomnio, por mencionar algunas variables.

---

**Palabras Clave:** Anciano, Actividades Cotidianas.

*Tabla 6. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.06

**Tema:** Actividades de la vida diaria.

**Unidad de Análisis:**  
Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** Cualitativo.

---

**Título:** Funcionalidad para actividades de la vida diaria en adultos mayores rurales de Cárdenas, Tabasco, México.



---

**Autor:** Eduardo Fócil Némiga, Marco Antonio Zavala González.

---

**Año:** 2014

**Ciudad:** Tabasco

---

**Editorial:** R.F.S Revista Facultad de Salud

---

**Ubicación:** México

---

**Resumen:** Los padecimientos comunes en el adulto mayor, se engloban bajo el término de “síndromes geriátricos”. Los más comunes son: caídas, depresión, fragilidad, inmovilidad, trastornos de la marcha y equilibrio, deterioro cognitivo, incontinencia y dependencia, entre otros. La fragilidad en particular, suele englobar al resto.

La fragilidad se caracteriza por disminución de la resistencia y reservas fisiológicas ante situaciones estresantes debido al desgaste de los sistemas, que puede llevar a que un padecimiento produzca discapacidad y dependencia. La discapacidad alcanza niveles sustanciales a partir de los 70 años de edad, cuando el riesgo de experimentar deterioro funcional es mayor. Por ello, es importante incrementar la vida libre de discapacidad, instrumentando estrategias preventivas. En este contexto, cobra importancia hacer una valoración geriátrica integral (VGI).

---

**Palabras Clave:** Adulto mayor (anciano), actividades cotidianas, discapacidad, funcionalidad, independencia.

Tabla 7. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.07	<b>Tema:</b> Actividades de la vida diaria y calidad de vida.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Actividades de la vida diaria y calidad de vida en adultos mayores operados de catarata		
<b>Autor:</b> Neisy Bernal Reyes Alejandro Arias Díaz Iraisi Hormigó Puertas Annelise Roselló Leyva.		
<b>Año:</b> 2014	<b>Ciudad:</b> La Habana.	
<b>Editorial:</b> Revista Mexicana de Oftalmología.		
<b>Ubicación:</b> Cuba		
<p><b>Resumen:</b> Actualmente el proceso de envejecimiento se ha convertido en un fenómeno que constituye un reto para las sociedades modernas y del futuro, ya que a medida que la población envejece, en este grupo poblacional, de más de 60 años, son más frecuentes las enfermedades crónicas lo que con lleva: mayor necesidad de atención por parte de los servicios de salud, mayor necesidad de medicamentos y mayor necesidad de servicios sociales. Los sistemas de salud deben ser capaces de conferir a todas las especialidades médicas un enfoque geriátrico, para lograr una actitud coherente ante los problemas asistenciales de cualquier especialidad que involucre a personas ancianas. Esto debe generalizarse y desarrollarse en los servicios, en la docencia y en la investigación.</p>		
<b>Palabras Clave:</b> Ancianos, Facoemulsificación; Catarata; Calidad de vida.		

Tabla 8. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.08	<b>Tema:</b> Actividades de la vida diaria.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Capacidad De Autocuidado Del Adulto Mayor Para Realizar Las Actividades Instrumentales De La Vida Diaria. En Un Centro De Salud De San Juan De Miraflores 2014.		
<b>Autor:</b> Mayuri Esmirna Garcilazo Salazar.		
<b>Año:</b> 2015	<b>Ciudad:</b> Lima	
<b>Editorial:</b> Universidad Nacional Mayor De San Marcos		
<b>Ubicación:</b> Perú.		
<p><b>Resumen:</b> La población de adultos mayores en el Perú y el mundo se ha ido incrementando en los últimos años; actualmente se prevé un mayor crecimiento. Este hecho va adquiriendo relevancia debido a los efectos que ocasionaría en los niveles de atención, especialmente la atención primaria de la salud y porque no decir en los aspectos económicos, sociales, políticos y culturales de nuestro país. El envejecimiento es un proceso natural e irreversible que comprende los cambios biopsicosociales en el individuo. Estos cambios conducen al deterioro funcional y pérdida de la iniciativa lo que genera vulnerabilidad y por ende disminución del bienestar. Es necesario que el adulto mayor logre en lo posible una longevidad satisfactoria evidenciada en su calidad de vida, por tanto conseguir una mejor calidad de vida del adulto mayor implica asumir voluntariamente el cuidado de su propia salud, es decir practicar el autocuidado; lo que le ayudará a mantener un envejecimiento seguro y saludable.</p>		

**Palabras Clave:** Adulto mayor, Capacidad de autocuidado, actividades instrumentales de la vida diaria.

Tabla 9. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.09	<b>Tema:</b> Envejecimiento cognitivo y Actividades de la vida diaria.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Tai Chi en el envejecimiento cognitivo y actividades de la vida diaria		
<b>Autor:</b> Sergio Guerrero Huerta Melisa Anaya Chávez		
<b>Año:</b> 2018	<b>Ciudad:</b> Ciudad de México	
<b>Editorial:</b> ciencia y futuro.		
<b>Ubicación:</b> México		
<p><b>Resumen:</b> El envejecimiento es un proceso multidimensional que debe tratarse como un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por la relativa disminución de la respuesta homeostática, gracias a las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas (Mendoza &amp; Martínez, 2013; Sánchez &amp; Mendoza, 2003), que conllevan a una serie de consecuencias a nivel social e individual, con impacto importante en la salud física y psicológica del adulto mayor que altera su calidad de vida.</p>		

Recientemente se ha indagado en la relación entre el ejercicio físico y sus efectos en el envejecimiento, por su influencia positiva sobre el funcionamiento cognitivo de los adultos mayores (Colcombe & Kramer, 2003; Erickson & Kramer, 2008; Tomporowski, 2003); esto, con base en la evidencia que refiere que las personas físicamente activas disminuyen el riesgo de presentar demencia (Hamer & Chida, 2009; Blondell, Hammersley-Mather & Veerman, 2014) y deterioro cognitivo asociado al envejecimiento (Sofi et al., 2011), mejorando su desempeño en las Actividades de la Vida Diaria (AVD) (Chou, Hwang & Wu, 2012).

---

**Palabras Clave:** Adultos mayores; ejercicio físico; Tai Chi Chuan; funcionamiento cognitivo; actividades de la vida diaria

---

*Tabla 10. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.10

**Tema:** Actividades de la vida diaria.

**Unidad de Análisis:**  
Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** Cualitativo.

---

**Título:** Caracterización del desempeño en actividades de la vida diaria en adultos con lesión de miembro superior

---

**Autor:** Andrea Estefanía Bernal Salamanca, Diana Marcela Fuquen Fraile, Edwin Alfonso Valenzuela Murillo, Sylvia Cristiana Duarte Torres.

---

**Año:** 2014

**Ciudad:** Bogotá.

---

**Editorial:** Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional.

**Ubicación:** Colombia

---

**Resumen:** La alteración de la independencia y la autonomía en actividades de la vida diaria (AVD) de adultos con alguna lesión de miembro superior de origen periférico, es un tema del cual se evidencia un abordaje mínimo de acuerdo a los antecedentes investigativos revisados. El objetivo de la investigación es caracterizar el desempeño ocupacional de usuarios con lesión de miembro superior en la ejecución de tareas específicas en las actividades de la vida diaria.

Se realiza un estudio descriptivo de tipo trasversal, a través de la aplicación del Test de Actividades de la Vida Diaria –TAVD (Arango y Rodríguez, 1994) a 84 adultos, de los cuales se obtuvieron resultados para la caracterización de su desempeño de acuerdo a las variables de edad, género, tiempo de evolución y ocupación.

Las actividades de la vida diaria (AVD), según el marco de trabajo de Terapia Ocupacional, son definidas como las “actividades orientadas al cuidado del propio cuerpo” (Rogers y Holm, 1994; citado por AOTA, 2010, p. 10). El área de autocuidado establece, en primera instancia, la forma de supervivencia del ser humano durante todas las etapas del ciclo vital, tomando un lugar predominante dentro de la Ocupación Humana, lo que permite estructurar el cimiento de la autonomía y la independencia personal. Estas actividades constituyen una de las áreas ocupacionales (autocuidado, juego y trabajo), en la cual se refleja la independencia con la que un individuo puede ejecutar tareas de manera funcional para el cuidado de sí mismo.

---

**Palabras Clave:** Actividades cotidianas, extremidad superior, lesiones músculo esqueléticas, adulto, Terapia Ocupacional.

Tabla 11. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.11	<b>Tema:</b> Autonomía de la vida diaria.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Deterioro Cognitivo Y Autonomía De La Vida Diaria En Adultos Mayores Del Centro De Atención Integral Del Adulto Mayor De La Provincia De Tungurahua Del Cantón Ambato.		
<b>Autor:</b> Vargas Maisa Liz Ivonne		
<b>Año:</b> 2017	<b>Ciudad:</b> Provincia De Tungurahua	
<b>Editorial:</b> Universidad Técnica De Ambato		
<b>Ubicación:</b> Ecuador		
<p><b>Resumen:</b> El presente estudio tuvo por objeto determinar como el deterioro cognitivo se relaciona con las actividades de la vida diaria en pacientes adultos mayores, el estudio fue realizado a nivel descriptivo en base a un diseño documental bibliográfico y cuantitativo permitiendo el análisis estadístico, dirigido a 46 pacientes adultos mayores del Centro de Atención Integral del Adulto Mayor de la provincia de Tungurahua, del cantón Ambato, las técnicas e instrumentos que se utilizaron son el test Mini Mental Status Examination de (Folstein), mismo que mide el deterioro cognitivo y áreas afectadas, y test de Barthel que mide las capacidades de funcionalidad de las actividades de la vida diaria en el adulto mayor, y a través de la prueba chi cuadrado encontrando que no existe relación entre el deterioro cognitivo y la autonomía de la vida diaria por lo tanto se rechaza la hipótesis de que estas dos variables están relacionadas.</p>		
<b>Palabras Clave:</b> Deterioro Cognitivo, Autonomía, Dependencia, Adulto Mayor.		

Tabla 12. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.12	<b>Tema:</b> Envejecimiento exitoso y sus determinantes.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Envejecer bien: un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes		
<b>Autor:</b> Carmen Lucia Curcio, Alejandro Pineda, Ángela María Rojas, Sandra Lorena Muños, Fernando Gómez.		
<b>Año:</b> 2017	<b>Ciudad:</b> Manizales	
<b>Editorial:</b> Rev.Medica.Sanitas 20 (4): 190-204, 2017		
<b>Ubicación:</b> Caldas, Manizales.		
<p><b>Resumen:</b> Envejecimiento exitoso (EE) es la capacidad no sólo para sobrevivir, sino también para prosperar en la vejez. Es un concepto multidimensional que abarca, trasciende y supera la buena salud. Está compuesto por un conjunto de factores: condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y compromiso social. Conocer los criterios y predictores permite identificar ancianos que envejecen bien y desde la atención primaria, promover estrategias que aseguren mantener altos niveles de funcionalidad todo el tiempo que sea posible. Objetivo: Estimar la prevalencia de envejecimiento exitoso y los factores predictores en ancianos colombianos. Metodología: Diseño transversal, descriptivo y correlacional. Se entrevistaron 311 personas. El envejecimiento exitoso se definió con seis indicadores: 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. Covariables analizadas: aspectos sociodemográficos, de salud y espiritualidad. Resultados: La prevalencia de EE fue 8.4%, aumenta a 24.4% cuando</p>		



no incluyen enfermedades. Los predictores independientes son tener buena autopercepción de salud, ser altamente religioso, casado, con alto nivel educativo y ser mujer. Discusión: La prevalencia de EE en ancianos colombianos es baja, 1 de cada 10 mayores de 65 años envejece con éxito cuando se tiene en cuenta la presencia de enfermedades y aumenta a 1 de cada 4 cuando se excluye, debido a la alta multimorbilidad. Factores relacionados con características socioeconómicas, religiosidad y de autopercepción de salud son claves para envejecer bien.

---

**Palabras Clave:** Envejecimiento, envejecimiento de la población, prevalencia, anciano, Colombia.

*Tabla 13. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.13

**Tema:** “Envejecimiento exitoso”

**Unidad de Análisis:**  
Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** Cualitativo.

---

**Título:** “Envejecimiento exitoso” y “tercera edad”: Problemas y retos para la promoción de la salud

---

**Autor:** Mauro Brigeiro.

---

**Año:** 2005

**Ciudad:** Medellín.

---

**Editorial:** Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.

---

**Ubicación:** Medellín, Antioquia.



**Ubicación:** la paz, Bolivia.

---

**Resumen:** El propósito de este artículo es poder analizar la percepción de la calidad de vida de una persona de la tercera, la misma que es parte de varios grupos sociales. Analizar qué factores le garantizan una vida plena a pesar de los años que tiene. Cuáles son las cosas que hacen que su vida sea digna y que la impulsa a hacer la diferencia entre muchas otras personas que tienen las mismas condiciones de vida y llevan una vida sedentaria. Será que el apoyo que recibe y requiere son las adecuadas para continuar con sus actividades. Con este trabajo se intenta contribuir a la valoración y enriquecimiento de un grupo de personas que tradicionalmente se halla alejadas del ajetreo diario de las personas jóvenes y que muchas veces son alejadas de sus propias familias y sus actividades por ya no ser capaces de realizar muchas actividades.

---

**Palabras Clave:** calidad de vida; ancianos; salud mental; familia; religión.

---

*Tabla 15. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.15

**Tema:** Percepción de la calidad de vida en un grupo de adultos mayores de Envigado.

**Unidad de Análisis:**  
Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** cualitativo.

---

**Título:** Percepción de la calidad de vida en un grupo de adultos mayores de Envigado

---

**Autor:** Luz E. Varela, Erika A. Gallego.

**Año:** 2015.

**Ciudad:** Envigado, Antioquia.

---

**Editorial:** Universidad de Antioquia. Grupo de Políticas Sociales y Servicios de Salud. (Medellín – Colombia)

---

**Ubicación:** Envigado, Antioquia.

---

**Resumen:** Se muestra la posibilidad de lograr el envejecimiento y la vejez con una buena calidad de vida, que depende de decisiones propias, del gobierno y del entorno que crea la comunidad. Este trabajo aporta las percepciones que tiene una población de adultos mayores sobre la calidad de vida y puede contribuir en la definición de políticas públicas para los grupos vulnerados por precariedad del contexto más cercano.

---

**Palabras Clave:** Anciano, Adulto mayor, Calidad de vida, Bienestar, Percepción, Satisfacción.

*Tabla 16. Ficha de resumen trabajos de grado.*

**FICHA DE RESUMEN**

**Código:** Art.16

**Tema:** Envejecimiento exitoso a través del aprendizaje.

**Unidad de Análisis:** Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** cualitativo.

---

**Título:** Educación para la salud: envejecimiento exitoso a través del aprendizaje.

---

**Autor:** Julio Alberto Díaz, Nereida Gaxiola jurado, Claudia fraga Ávila, Ana Cecilia Zúñiga, David leal.

---

**Año:** 2016

**Ciudad:** Guadalajara, México.

**Editorial:** Revista de Educación y Desarrollo.

---

**Ubicación:** México.

---

**Resumen:** El envejecimiento poblacional avanza sin freno: viven 600 millones de ancianos a nivel mundial. En una década se duplicará esta cantidad. En ese lapso, en México, un tercio de la población tendrá más de 60 años. El envejecimiento provoca altas cargas de discapacidad y muerte, ocasionadas particularmente por la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2. Ante este escenario es indispensable que los adultos viejos con estilos de vida poco saludables realicen modificaciones útiles para lograr conductas sanas. En este ensayo teórico analizamos los procesos de aprendizaje y los modelos de enseñanza conceptualizados en el constructo de Educación para la Salud. Basados en un alto nivel de evidencia, sugerimos su aplicación en la vejez como una estrategia eficaz de cambio, con la que se promueven autonomía e interacción social, ambos elementos imprescindibles de un envejecimiento exitoso.

---

**Palabras Clave:** Educación para la salud, Envejecimiento exitoso, Gerontología.

*Tabla 17. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

<b>Código:</b> Art.17	<b>Tema:</b> Envejecimiento exitoso.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
-----------------------	--------------------------------------	---

---

**Enfoque:** cualitativo.

---

**Título:** Envejecimiento exitoso, una tarea de responsabilidad individual.

---

**Autor:** Lourdes Francke, Beatriz González, Leobardo Lozano.

**Año:** 2011-2012.

**Ciudad:** Nuevo León, México.

---

**Editorial:** AMA y trasciende, A. C.

---

**Ubicación:** México.

---

**Resumen:** En el presente estudio encontramos que la mitad de los encuestados tienen un bajo nivel de conciencia acerca del impacto que tienen sus hábitos actuales en su proceso de envejecimiento, ya que la mitad de los encuestados llevan un estilo de vida poco saludable: alimentación inadecuada, bajo funcionamiento físico y cognitivo, perciben su salud como regular o mala, no acostumbran ir a revisión médica anual –en parte por el costo que ello implica- y por tanto, desconocen los indicadores básicos de salud.

Pasar de la madurez a la vejez implica ir ajustándose a los cambios que vamos experimentando, tanto en lo físico, psicológico, como social y espiritual, aprendiendo a disfrutar las oportunidades y manejando las limitaciones. Cada persona puede y debe intervenir, hasta cierto punto, en su proceso de envejecimiento. Y es la década de los 50 a 60 años de edad una época ideal para tomar la firme decisión de prepararse para llegar a una vejez sana.

---

**Palabras Clave:** Envejecimiento exitoso, envejecimiento activo, hábitos de vida.

*Tabla 18. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.18

**Tema:** La generatividad como una forma de envejecimiento exitoso.

**Unidad de Análisis:** Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** cualitativo.

**Título:** La generatividad como una forma de envejecimiento exitoso. Estudio del efecto mediacional de los vínculos sociales.

---

**Autor:** Ana V. Arias Orduña, Sergio Iglesias-Parro.

---

**Año:** 2015.

**Ciudad:** Madrid, España.

---

**Editorial:** European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education.

---

**Ubicación:** España.

---

**Resumen:** En este trabajo se analizan los efectos de la generatividad sobre la salud tanto percibida como objetiva, y el posible papel mediador en este modelo, de la estructura de relaciones sociales. En la investigación participaron 168 personas mayores de 60 años (83 hombres y 85 mujeres). Los resultados del estudio muestran efectos directos de la generatividad sobre la salud. Esta influencia persiste incluso cuando se controla el efecto mediador de aspectos estructurales de las relaciones sociales clasificadas según el modelo convoy de relaciones. Adicionalmente, nuestros resultados indican un efecto significativo mediador de la estructura de relaciones sobre el eje generatividad-salud. Sin embargo, este efecto mediador no se produce de forma homogénea y sistemática en los distintos círculos del convoy de relaciones. Nuestros datos se suman al conjunto de resultados previos que apoyan la importancia de la relación entre generatividad y salud pero como novedad aporta el estudio simultáneo de los aspectos estructurales de las redes sociales, y los resultados permiten profundizar en la comprensión del modelo generatividad-salud.

---

**Palabras Clave:** Generatividad, mediación, modelo convoy de relaciones, relaciones sociales, salud, sociedad para todas las edades.

Tabla 19. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.19	<b>Tema:</b> Envejecimiento exitoso y participación social.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas.		
<b>Autor:</b> Lorena Gallardo Peralta, Dina Conde Llanes , Isabel Córdova Jorquera.		
<b>Año:</b>	<b>Ciudad:</b> Tarapacá, Chile.	
<b>Editorial:</b> Gerokomos vol.27.		
<b>Ubicación:</b> Chile.		
<p><b>Resumen:</b> Se confirma la asociación entre participación social y envejecimiento exitoso; asimismo, los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas entre las personas mayores que participan y los que no participan en el proceso de envejecer con éxito. Quienes participan en grupos sociales envejecen con éxito. La participación social es un recurso psicosocial relevante en la intervención social gerontológica, dada su asociación positiva con el bienestar general de las personas mayores.</p>		
<b>Palabras Clave:</b> Envejecimiento exitoso, participación social, gerontología.		



Tabla 20. Ficha de resumen trabajos de grado.

## FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.20.                      **Tema:** Envejecimiento exitoso.                      **Unidad de Análisis:** Trabajos de grado.

**Enfoque:** Cualitativo.

**Título:** Envejecimiento exitoso: teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas

**Autor:** Lette Aguerre, Leandro Bouffard

**Año:** 2008.                      **Ciudad:** Bogotá, Colombia.

**Editorial:** Rev. Asoc. Colomb. Gerontol. Geriatr. Vol. 22.

**Ubicación:** Colombia.

**Resumen:** En la presente recensión de estudios intentamos delimitar la noción de envejecimiento exitoso y de presentar diversas concepciones relacionadas. Nos inclinamos sobre los rasgos de personalidad favorables al envejecimiento exitoso y sobre la evolución de las estrategias de afrontamiento en el curso de la vida. En conclusión sugerimos algunas aplicaciones clínicas.

**Palabras Clave:** Envejecimiento exitoso, resiliencia, rasgos de personalidad, afrontamiento, psicoterapia.

Tabla 21. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.21.	<b>Tema:</b> envejecimiento activo.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio.		
<b>Autor:</b> María Concepción Menéndez Montañés, Rosane Bernardete Brochier Kist.		
<b>Año:</b> 2011	<b>Ciudad:</b> Porto alegre.	
<b>Editorial:</b> Textos y Contextos.		
<b>Ubicación:</b> Brasil.		
<b>Resumen:</b> El envejecimiento demográfico de la población a nivel mundial ha provocado una alerta sobre la importancia de garantizar que las personas mayores puedan vivir mejor y con mayor independencia a partir del mantenimiento de sus capacidades funcionales. En este artículo presentamos los beneficios bio-psicosociales de la actividad física para el fomento del envejecimiento activo y saludable, y la importancia de la Psicomotricidad como una técnica de intervención corporal que puede influir de manera positiva en la competencia personal y eficiencia motora, la cognición, la afectividad, el bienestar y la socialización de las personas mayores, reduciendo los riesgos de deterioro y marginación social.		
<b>Palabras Clave:</b> Actividad física. Psicomotricidad. Envejecimiento activo. Envejecimiento satisfactorio.		

Tabla 22. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.22	<b>Tema:</b> Envejecimiento exitoso.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Envejecimiento exitoso.		
<b>Autor:</b> Domingo Castillos.		
<b>Año:</b> 2009.	<b>Ciudad:</b> Santiago de Chile.	
<b>Editorial:</b> REV. MED. CLIN. CONDES - 2009; 20(2) 167 – 174.		
<b>Ubicación:</b> Chile.		
<p><b>Resumen:</b> El envejecimiento es un proceso universal que afecta a todas las especies. En nuestro caso, los humanos, nos afecta de una manera particular, pues somos conscientes y nos perturba, pues es un tránsito hacia el desmedro y merma, que culmina con la muerte. Para conservar la especie, la naturaleza se vale, por un lado, del paso del tiempo y el envejecimiento, y, por otro, de la enfermedad, que tarde o temprano irrumpe y da paso a la muerte, la cual permite que otros vivan, y así persiste la vida. De la misma manera en que ha progresado la ciencia y la medicina, esto ha redundado en que la gente vive mucho más, y se enferma y muere de otras causas con respecto a otras épocas de nuestra historia remota y reciente. No obstante, el proceso de envejecer no está exento de contradicciones y paradojas. Si bien, producto del avance de la ciencia y la medicina, la gente vive más que antes, particularmente en</p>		

los países desarrollados, esta extensión de la vida puede darse a expensas de senescentes discapacitados por enfermedades que afectan su desempeño físico y/o mental. De tal manera que vivir más, el tener una vida aún más larga, no implica necesariamente vivir bien. Y frente a lo anterior emerge la discusión de qué significa envejecer bien, discusión a la que convergerán distintas miradas y disciplinas, que trascienden a la exclusivamente biomédica.

---

**Palabras Clave:** Envejecimiento exitoso.

*Tabla 23. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.23

**Tema:** Calidad de vida.

**Unidad de Análisis:** Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** Cualitativo.

---

**Título:** Funcionalidad en adultos mayores y su calidad de vida

---

**Autor:** Susana Soberanes Fernández, Alberto González Pedraza Avilés, Yolanda del Carmen Moreno Castillo.

---

**Año:** 2009

**Ciudad:** Ciudad de México

---

**Editorial:** Revista de Especialidades Médico Quirúrgicas

---

**Ubicación:** México.

---

**Resumen:** La funcionalidad geriátrica es la capacidad de un adulto mayor para realizar de manera independiente o autónoma las actividades básicas de la vida diaria o cotidiana (alimentación, continencia, transferencia, uso del sanitario, vestido y baño) e instrumentales (cocinar, realizar las compras, labores domésticas: limpieza de la casa, utilización del teléfono, lavado de la ropa, viajar, toma de medicamentos, administración de los gastos personales).

**Palabras Clave:** Funcionalidad, actividades básicas de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria, equilibrio y marcha, calidad de vida relacionada con la salud, dependencia funcional.

Tabla 24. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.24	<b>Tema:</b> Calidad de vida.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Capacidad funcional para desarrollar actividades de la vida diaria, según edad y sexo en adultos mayores que acuden a un centro de atención al adulto mayor. Villa María del Triunfo.		
<b>Autor:</b> Ghina Meza Laureano		
<b>Año:</b> 2017	<b>Ciudad:</b> Lima	
<b>Editorial:</b> Universidad Nacional Mayor De San Marcos		
<b>Ubicación:</b> Perú.		
<b>Resumen:</b> En el Perú, en las últimas décadas se ha evidenciado disminución de las tasas de natalidad y de mortalidad lo que ha conllevado al incremento de la población adulta mayor. Según el Informe Técnico sobre la situación demográfica de la población adulta mayor, se ha incrementado, de 5.5% en el año 1970 a 9.9% en el año 2016. Dicho incremento e impacto económico y epidemiológico determinará la necesidad de la participación de los diferentes sectores, en especial el de salud para responder a la problemática. <sup>1</sup> Estas		

estimaciones representan un desafío para enfermería, en acciones de promoción de la salud y prevención de las enfermedades donde se fomenta un envejecimiento saludable para disminuir riesgos de enfermedades crónicas, evitando así la dependencia acelerada en el adulto mayor. Para brindar cuidados las enfermeras (os) aplican los pasos del proceso de enfermería (PAE), siendo el primero y el más importante el de valoración, que ofrece la información integral de la situación de la persona, favoreciendo la elaboración de diagnósticos y, en consecuencia, brindar un cuidado de calidad, en forma oportuna y, sobre todo, personalizada.

---

**Palabras Clave:** Adultos mayores, capacidad funcional, actividades de la vida diaria, dependencia.

*Tabla 25. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.25

**Tema:** Envejecimiento exitoso.

**Unidad de Análisis:**  
Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** Cualitativo.

---

**Título:** Envejecer exitosamente: concebir el proceso de envejecimiento con una perspectiva más positiva.

---

**Autor:** Pierre Vellas.

---

**Año:** 1996.

**Ciudad:** Cuernavaca, México

---

**Editorial:** Salud Pública de México.

---

**Ubicación:** México.

---

**Resumen:** La noción de envejecimiento exitoso fue introducido por John Rowe en 1987. El concepto es novedoso y desde entonces los trabajos publicados en torno al tema son más numerosos cada año. A continuación se revisa el concepto de envejecimiento exitoso

y algunos datos experimentales obtenidos por el autor al respecto. La aparición de un número cada vez mayor de sujetos con estas características nos obliga a revisar ciertos a priori que prevalecen aún acerca del envejecimiento. Al parecer sería posible concebir al proceso de envejecimiento de una manera distinta a la habitualmente ligada al deterioro progresivo e irreversible de las capacidades funcionales. A lo largo del texto se insiste en la gran heterogeneidad del envejecer humano y la existencia de vías que permiten evitar la mayor parte de las incapacidades que acompañan al envejecer. Nuestros antiguos y nuevos conceptos se ven confrontados a la gran dificultad de individualizar las recomendaciones preventivas y de promoción de la salud que perseguirían el envejecer con éxito.

---

**Palabras Clave:** Envejecimiento; envejecimiento exitoso; promoción de la salud; morbilidad; Francia.

*Tabla 26. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.26

**Tema:** Envejecimiento exitoso.

**Unidad de Análisis:**  
Trabajos de grado.

---

**Enfoque:** Cualitativo.

---

**Título:** Envejecimiento exitoso: consideraciones críticas.

---

**Autor:** Carmen Lucia Curcio.

---

**Año:** 2014.

**Ciudad:** Caldas, Manizales.

---

**Editorial:** Revista ACGG volumen 28 Numero 1

---

**Ubicación:** Manizales, Colombia.

**Resumen:** El interés por el envejecimiento exitoso se inició hace más de 50 años y desde entonces se han considerado y utilizado numerosas definiciones y conceptos, que se pueden agrupar en dos grandes corrientes: la escuela biomédica, que desde una perspectiva orientada a los resultados, define el envejecimiento exitoso como la prevención de la enfermedad y la discapacidad, y la escuela psicosocial, más orientada a los procesos, incluye las perspectivas subjetivas y lo define principalmente como un constructo psicosocial dinámico. Distinguir los medios y los procesos de los resultados, puede tener implicaciones de largo alcance para este concepto. Es necesario tener en cuenta que los resultados se refieren a los criterios de éxito, los medios son los mecanismos y vías por las que se mejora el logro de resultados, y los procesos son conjuntos de actividades o acciones mutuamente relacionadas o que al interactuar transforman elementos de entrada y los convierten en resultados, es decir, se realizan o tienen lugar con un fin determinado. Las diferencias entre los modelos basados en el proceso y los modelos de resultado también deben tener en cuenta aspectos intra e interindividuales. Ambas corrientes coinciden en que el envejecimiento con éxito es un concepto multidimensional que abarca, trasciende y supera la buena salud y que está compuesto por un amplio conjunto de factores. Condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y participación social son los criterios generalmente aceptados (parcialmente o en su conjunto) para identificar esta forma de envejecer.

---

**Palabras Clave:** Envejecimiento exitoso, escuela biomédica, psicosocial, medios, procesos y resultados.

*Tabla 27. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

<b>Código:</b> Art.27	<b>Tema:</b> Aspectos psicosociales.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
-----------------------	--------------------------------------	---

---

**Enfoque:** Cualitativo.



**Título:** Predictores psicosociales del envejecimiento activo: evidencias en una muestra de personas adultas mayores.

**Autor:** Mauricio blanco Molina.

**Año:** 2010.

**Ciudad:** Sn José, costa rica.

**Editorial:** Anales en Gerontología.

**Ubicación:** Costa rica.

**Resumen:** Este estudio se orientó hacia la identificación y el análisis de los factores psicosociales, los cuales determinan que una persona adulta mayor costarricense mantenga estilos de vida activos o exitosos. Los hallazgos evidenciaron la importancia del fenómeno a partir del análisis de las condiciones sociales, psicológicas y biofísicas y se identificaron las psicosociales como las más acertadas para explicarlo. Se reconocieron las variables de carácter psicológico, como las principales determinantes y predictoras, en particular, la autoeficacia percibida y estado cognitivo y una serie de recursos personales como el pensamiento positivo, la perseverancia y la capacidad de adaptación, entre otras. Lo anterior se explicó en conjunto con la presencia de variables sociales como adecuadas redes de apoyo, nivel socioeconómico, tendencia a altos niveles educativos, por ejemplo, lo cual permitió construir un congruente “retrato” del envejecimiento exitoso o activo en las personas adultas mayores estudiadas.

**Palabras Clave:** personas adultas mayores, envejecimiento activo, predictores psicosociales del envejecimiento activo.

*Tabla 28. Ficha de resumen trabajos de grado.*

#### FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.28

**Tema:** Envejecimiento exitoso.

**Unidad de Análisis:** Trabajos de grado.

**Enfoque:** Cualitativo.

---

**Título:** Variables que favorecen el envejecimiento exitoso.

---

**Autor:** Maria dolores calero, Elena navarro.

---

**Año:** 2018

**Ciudad:** Madrid, España.

---

**Editorial:** Estudios de Psicología Volumen 39.

---

**Ubicación:** España.

---

**Resumen:** La construcción del envejecimiento exitoso aparece en los años sesenta, con un enfoque en los factores fisiológicos. Sin embargo, su definición se desarrolla progresivamente en una construcción más multidisciplinaria y comienza a incluir factores psicológicos, psicosociales y ambientales; Hoy, todos estos aspectos son vistos como esenciales para su estudio. En esta monografía dedicada al envejecimiento exitoso, tanto este trabajo como los que aparecen a su lado tienen como objetivo resaltar las diferentes áreas de investigación que se han forjado, principalmente desde la psicología, pero también, en algunos casos, junto con las disciplinas asociadas, para tratar de esbozar un modelo integral de envejecimiento con el objetivo final de crear herramientas de intervención para fomentar el envejecimiento exitoso. Por lo tanto, este tema analiza los roles que desempeña la dieta mediterránea, la resiliencia, los programas de capacitación y la capacitación de los cuidadores, entre otros.

---

**Palabras Clave:** envejecimiento exitoso, enriquecimiento ambiental, plasticidad cognitiva, calidad de vida, resiliencia.

Tabla 29. Ficha de resumen trabajos de grado.

## FICHA DE RESUMEN

**Código:** Art.29      **Tema:** Envejecimiento exitoso.      **Unidad de Análisis:** Trabajos de grado.

**Enfoque:** Cualitativo.

**Título:** Plasticidad cognitiva en el envejecimiento exitoso: Aportes desde la evaluación del potencial de aprendizaje.

**Autor:** Maria josefina Aguilar, Lina Grasso.

**Año:** 2018.      **Ciudad:** Buenos aires, Argentina.

**Editorial:** Estudios de Psicología Volumen 39.

**Ubicación:** Argentina.

**Resumen:** A pesar de numerosos estudios sobre el tema del envejecimiento exitoso, pocos estudios abordan el tema desde una perspectiva de potencial de aprendizaje (LP). En América Latina no hay antecedentes empíricos que describan LP en envejecimiento exitoso. En este estudio, 157 argentinos de edad avanzada se clasificaron en trayectorias de envejecimiento (envejecimiento exitoso, normal y patológico) con base en puntajes objetivos de nivel de autonomía, rendimiento cognitivo y escalas de estado de ánimo. Los sujetos fueron evaluados con pruebas neuropsicológicas clásicas, una escala de reserva cognitiva y una prueba de LP. Los resultados muestran diferencias en LP y reserva cognitiva según diferentes trayectorias de envejecimiento. Este estudio establece un precedente regional de relevancia en el estudio de LP en personas mayores que persiguen un envejecimiento exitoso.

**Palabras Clave:** envejecimiento exitoso , plasticidad cognitiva , potencial de aprendizaje , reserva cognitiva , trayectorias de envejecimiento.

Tabla 30. Ficha de resumen trabajos de grado.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código:</b> Art.30	<b>Tema:</b> Envejecimiento exitoso.	<b>Unidad de Análisis:</b> Trabajos de grado.
<b>Enfoque:</b> Cualitativo.		
<b>Título:</b> Validación de un modelo intercultural de envejecimiento exitoso en población española.		
<b>Autor:</b> Salvador Alberola, Amparo Oliver, José Manuel Tomás.		
<b>Año:</b> 2017.	<b>Ciudad:</b> Barcelona.	
<b>Editorial:</b> Gerokomos.		
<b>Ubicación:</b> España.		
<p><b>Resumen:</b> Aportar evidencia empírica del ajuste del modelo de envejecimiento exitoso de Iwamasa e Iwasaki en una muestra española. El modelo contempla como indicadores de buen envejecer satisfacción con la vida y bienestar. Los resultados de la validación del modelo basados en una muestra de 593 adultos mayores cursando estudios a lo largo del ciclo vital (<i>tasa de respuesta 77%</i>) señalan como factores más importantes para el envejecimiento con éxito la salud física para la satisfacción con la vida (38%) y el apoyo social o red social (27% para ambos indicadores). Se destaca la importancia de la espiritualidad como elemento cohesionador, con fuertes relaciones con las variables predictoras de envejecimiento exitoso recogidas por el modelo teórico.</p>		
<b>Palabras Clave:</b> Envejecimiento; aprendizaje; satisfacción personal; calidad de vida; diversidad cultural.		

**Análisis de interpretación**

Tabla 31. Matriz. Categorización Unidad de Análisis AVD.

Artículos	Categoría	Subcategorías
1,2,3,4,5,6,7,8,	Actividades de la vida diaria	Actividades básicas de la vida diaria(ABVD)
9,10,11		Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)
		Actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD)

**Análisis cualitativo de la categoría y subcategorías de las actividades de la vida diaria.*****Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)***

A partir de la matriz categorización de unidad de análisis AVD los artículos del 1 al 11 de ficha resumen exponen las actividades de la vida diaria , en el cual demuestran el aumento en la expectativa de vida trae consigo nuevas formas de envejecer, en donde es de suma relevancia la vivencia de una vejez sana, desde una perspectiva funcional, ya que es clave dentro de la definición de salud para los adultos mayores, la funcionalidad permite a las personas llevar a cabo las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) relacionadas con seis aspectos: bañarse, vestirse, usar el sanitario, desplazarse, alimentarse y tener presente la continencia fecal y urinaria, de esta manera la ejecución independiente de las ABVD favorece el mantenimiento de los patrones de percepción de la salud, eliminación intestinal/urinaria, actividad/ejercicio y el patrón cognitivo/perceptual (art.03).

Además, las ABVD como la movilidad o trasladarse resulta indispensable en términos de independencia funcional en adultos mayores, porque su ejecución independiente, permite el desarrollo e integración a otras actividades como la visita a familiares, amigos y compañeros o el desarrollo de alguna actividad como el baile o la actividad física; además por medio de la realización de la actividad de la movilidad se apoyan y se hacen otras ABVD como la alimentación, bañarse, vestirse, ir al baño y la ejecución de la continencia, la actividad de ir al baño y la continencia es necesaria su evaluación al momento de la descripción de la independencia funcional. Mediante lo anterior podemos observar como las ABVD y su ejecución independiente

son necesarias no sólo a nivel individual sino también a nivel familiar, social, psicológico, espiritual y cultural (art.05).

Para finalizar, las ABVD son las actividades que cubren las necesidades fundamentales del individuo, denominadas también como de autocuidado y que son prerrequisito para las Actividades Instrumentales. Estas actividades constituyen el nivel más bajo de funcionamiento y son consideradas imprescindibles para sobrevivir, por debajo de estas quedarían las funciones vegetativas de respiración, excreción, etcétera. Su evaluación se realiza mediante la observación directa (Millán, 2011).

#### ***Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)***

Acorde a las fichas de resumen indican que las actividades instrumentales, permite adaptar al adulto mayor en la sociedad, las AIVD están ligadas al entorno, suelen ser Instrumentales, son un medio para obtener o realizar otra acción, suponen una mayor complejidad cognitiva y motriz e implican la interacción con el medio, tales como utilizar distintos sistemas de comunicación, escribir, hablar por teléfono, movilidad comunitaria (conducir, uso de medios de transporte), hábitos saludables, manejo de dinero, realización de compras, establecimiento, cuidado del hogar, cuidar de otro, uso de procedimientos de seguridad y respuesta ante emergencias. (Guillén, 2008)

Para finalizar, en los artículos expuestos indican que las AIVD, indican la capacidad que tiene el adulto mayor para llevar una vida independiente en la comunidad sin ninguna complicación y mantener una comunicación asertiva para un entorno saludable tanto para la comunidad como para el adulto mayor, también las AIVD, son las actividades necesarias para vivir de manera independientemente sin ninguna ayuda para realizar este tipo de actividades que son las instrumentales, para la evaluación de las AIVD de tipo Instrumental, debe evaluarse a su vez el entorno sociocultural y geográfico del adulto mayor (art.09).

#### ***Actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD)***

Los datos arrojados en la matriz categorización de unidad de análisis AVD, describe las AAVD a la capacidad para cumplir con la sociedad, comunidad y roles familiares como participar en la tarea de recreo u ocupacional. Estas actividades varían considerablemente de un individuo a otro. Es importante resaltar que las actividades instrumentales de la vida diaria son prerrequisito de las Actividades Avanzadas de la Vida Diaria (AAVD), las AAVD, permiten que la persona tenga una integración social satisfactoria, a través de conductas más elaboradas. Se basa en actividades

dirigidas al cuidado de otros, actividades educativas, tareas orientadas hacia la adquisición y ejecución laboral y productivas, planificación de la jubilación, entre otros (art.05).

Este tipo de actividades, que exigen un amplio rango de funcionamiento, son un indicativo del declive funcional en cuanto al inicio de su abandono. También suelen estar muy influenciadas por cuestiones culturales, hábitos de la vida y el nivel económico, por lo tanto, es difícil diseñar cuestionarios o escalas que recojan de una manera válida y fiable todas ellas (Segovia y Torres, 2011).

Por medio de los trabajos de grado que abordan la categoría de las actividades de la vida diaria en el cual desarrolla un bienestar fundamental en el adulto mayor permitiéndoles ser independientes y compartir la vida social que en esta etapa ayuda a mantener un desarrollo importante.

En este orden de ideas, se ha reconocido que al referirse a la actividad del adulto mayor, no solo se está aludiendo a su estado físico y funcional sino además, a las implicaciones que estas actividades acarrearán a su salud física y mental, en la medida en que fundan un plano diferenciador de las mismas, dividiéndolas en Actividades Básicas de la Vida Diaria, Actividades Instrumentales de la Vida Diaria y Trabajo, actividades de ocio y actividades sociales, división que para efectos del presente estudio, ofrece una mayor aproximación a la manera en que el sujeto asume de manera objetiva y subjetiva su proceso de envejecimiento.

*Tabla 32. Matriz. Categorización Unidad de Análisis EE.*

<b>Artículos</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategorías</b>
12,13,14,15,16,17,18, 19,20,21,22,23,24,25, 26,27,28,29,30.	Envejecimiento exitoso	Condición de salud Funcionamiento físico óptimo Alto funcionamiento cognitivo Afecto positivo Compromiso social

## **Análisis cualitativo de la categoría y subcategorías del envejecimiento exitoso**

### ***Condición de salud***

A partir de la matriz Categorización Unidad de Análisis EE , se realizó el análisis de las fichas de resumen en el cual aborda la categoría del envejecimiento exitoso, los cambios generados con el envejecimiento y específicamente los aspectos que determinan el mayor o menor nivel de fragilidad y vulnerabilidad de un anciano y la forma como estos cambios, influyen directamente sobre la funcionalidad y por ende en la participación, definiendo la condición física como “la capacidad para realizar actividades de la vida diaria de forma segura e independiente sin indicios de fatiga.”(art.12).

Es decir, un factor a considerar en la condición de salud en el adulto mayor corresponde a los cambios propios del proceso del envejecimiento exitoso, sumados a estilos de vida previos o durante esta etapa del curso de vida, ya que existe la tendencia a que estas personas se tornen más sedentarias, y en este sentido, es importante, resaltar el sedentarismo como un factor de riesgo, como lo menciona la OMS (2016).

### ***Funcionamiento físico óptimo***

El acondicionamiento físico en general, mejora el envejecimiento exitoso, mediante ejercicios cardiorrespiratorios (como la caminata vigorosa, el baile, el trote, nadar, andar en bicicleta y subir escaleras, entre otros) mejoran la salud de corazón, pulmones, sistema circulatorio y promueven el metabolismo. (art.17).

Sin embargo, esta mejoría permite retardar o prevenir muchas de las enfermedades frecuentes en los adultos mayores como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer, disminuye algunos aspectos del proceso de envejecimiento como la literatura sugiere, y si dicha información se incorporara dentro de la salud pública y la medicina preventiva, se tendría un mayor impacto en el bienestar, la autosuficiencia y la productividad de los adultos mayores en la sociedad, repercutiendo directamente en la calidad de vida del adulto mayor al tener una vida independiente. (art.17), (art.21).

### ***Alto funcionamiento cognitivo***

Al hablar acerca del funcionamiento cognitivo de los artículos investigados, los adultos mayores están orientados en los procesos cognitivos, como lo son: memoria, atención, orientación, habilidades viso espaciales y lenguaje estos van de la mano con el envejecimiento activo ya que al tener este tipo de envejecimiento se estimulan los procesos cognitivos durante el envejecimiento



y esto disminuye el riesgo de enfermedades como la pérdida de memoria, aprosexia, desorientación, entre otras. (art.17).

Además, el funcionamiento cognitivo es la variable más importante en el momento de ejercer la atención y la reserva cognitiva (RC), esta es definida como la forma eficiente y flexible que un adulto mayor es capaz de optimizar su rendimiento cognitivo y poseer conocimiento de cómo actuar en el entorno en el cual se desenvuelve. (art.26).

### ***Afecto positivo***

Para dar inicio acerca de los afectos positivos en los artículos de la tabla Categorización Unidad de Análisis EE nos referimos a las redes de apoyo, son importante para el bienestar del adulto mayor, generan valor personal y autoestima ya que se sienten queridos al tener personas con quien puedan contar, a su vez integran al adulto mayor en el entorno en el cual se desenvuelve, así mismo hace que su bienestar físico, emocional y material tenga una mejora notable. (art.26).

En el envejecimiento exitoso es importante contar con las redes de apoyo ya que generan un impacto en los tres aspectos nombrados anteriormente y hace que el proceso de envejecimiento sea exitoso y llevadero tanto como para el adulto mayor y el entorno en el que se desenvuelve en su vida cotidiana.

### ***Compromiso social***

El compromiso social está compuesto por tres tipos de actividades sociales: informales que se hace referencia al contacto frecuente con nietos, amigos, vecinos y familiares, entre otros; formales este se refiere a la participación frecuente en grupos de adultos mayores, actividades en la iglesia, visitar enfermos , esto es algo similar a los grupos étnicos pero está más basado en la satisfacción con la vida; solitarias en este tipo de actividad nos encontramos la lectura de libros, revistas , escuchar la radio, ver Tv , entre otros. (art.27), (art.26).

A partir de los trabajos de grado que abordaron la categoría del envejecimiento exitoso se puede analizar que para llegar a un envejecimiento exitoso influye de manera significativa tener un estado de salud óptimo, vínculos afectivos favorables para su bienestar psicológico. (art.26).

Desde luego, más allá del modelo médico que suele presentar al adulto mayor en términos de decadencia, déficit e involución, ha sido fundamental abordarlos desde una perspectiva más integral y compleja, desde la pertinencia del quehacer psicológico, que, si bien atiende y no niega la pertinencia de atender a la funcionalidad y salud física de estas personas, comprende la necesidad de estudiarlo abarcando las múltiples dimensiones de su condición humana.

Para finalizar, éste ha sido el principal reto al momento de emprender un análisis de revisión documental que aporte de manera significativa al proceso de esta etapa de vida en el mantenimiento de su capacidad funcional relacionada con su proceso de envejecimiento y lo que se ha planteado desde el modelo de envejecimiento exitoso, que en últimas, alude a un proceso como se presentan y se afrontan las crisis de identidad, autonomía y pertenencia (Cardona et al, 2009).

### **Discusión**

En el presente apartado, se presentará la relación encontrada entre los resultados obtenidos del análisis cualitativo de los trabajos de grado direccionado a las categorías planteadas. La presentación de discusiones será con base a la literatura encontrada, y postulada en las fichas de resumen, dicha información será contrastada con el análisis de la matriz de doble entrada que se obtuvo de la revisión documental expuesta. A continuación, se relaciona la información por las categorías establecidas.

#### *Actividades de la vida diaria*

Desde este punto, la investigación se vio nutrida ampliamente por investigaciones precedentes, revisadas en los trabajos de grado expuestos en las fichas de resumen, desde la teoría de (Romero 2007) las AVD son fundamentales en el adulto mayor, en esta etapa se desarrolla el bienestar que durante su vida se ve reflejado a través de las AIVD ser independientes y activos para no presentar déficit en las AAVD y poder afrontar de manera óptima su vejez ,contrario a lo que expone este autor la importancia del estudio es la descripción de las actividades de la vida diaria en los ancianos o las habilidades funcionales en que permite estimar el nivel de independencia de las personas, donde la autosuficiencia en el cuidado de uno mismo y del propio entorno es una de las dimensiones imprescindibles, cualquiera que sea el concepto de calidad de vida que se adopte.

Además, la vida diaria puede ser distinta para personas con diferentes variables de fondo, esto refuerza el concepto de heterogeneidad en el envejecimiento, el cual refleja patrones de actividad, roles de género y preferencias personales, el reconocimiento de estos factores puede ayudar a la aplicación de estrategias de selección, optimización y compensación que apoyen la adaptación de un adulto mayor en vista de la pérdida de recursos biofísicos, psicológicos y sociales asociados al envejecimiento.

### *Envejecimiento exitoso*

Al abordar la dimensión del modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Khan (1997) referida a la evitación de enfermedad o invalidez, se pudo encontrar que aun cuando presente hipertensión arterial como factor de riesgo asociado a la enfermedad y parte del deterioro propio de su edad y se encuentre en tratamiento permanente, ello ha contribuido incluso a que mantenga un estilo de vida saludable, lo cual incluye su alimentación, sus actividad física y sus actitudes frente a la vida, habiendo entendido la importancia de seguir pautas autocuidado para su propio beneficio, ya que como lo afirman Francke et al (2011), no se trata solo de presencia o ausencia de enfermedad, sino de todo un conjunto de elementos.

Contrario a lo que señalan estos mismos autores, el alto funcionamiento físico y cognitivo no solo debe aludir a lo que el adulto mayor es capaz de hacer, sino a la manera como lo hace, que se entiende por medio de la revisión documental, esta dimensión constituye una de sus principales fortalezas en el espectro del envejecimiento exitoso, en la medida en que no solo no evidencia deterioro cognitivo o declinación de las funciones mentales, sino que en su lugar a desarrollado estrategias adaptativas en esta nueva etapa.

En este orden de ideas, el envejecimiento exitoso, en el cual sus esquemas mentales se han configurado de manera tal que advierto siempre lo mejor de las situaciones y le ayuda a afrontar de la mejor manera las vicisitudes, ya que las reacciones de los sujetos ante los diversos factores de su realidad traen consigo repercusiones tanto en las actitudes expresadas como en su vida interior de acuerdo a Moreno (2004).

Para finalizar, la ausencia de enfermedad y el mantenimiento de las actividades funcionales se combinan con la participación activa en la vida y es ello lo que evidencia el envejecimiento exitoso de acuerdo a Acosta (2011), aspectos que se reflejan en los adultos mayores por medio de las actividades de la vida diaria, y que permiten encontrar la relación entre dichas actividades y el envejecimiento exitoso.

Ciertamente, son diversos los factores que convergen al momento de emprender un estudio en individuos que se encuentra en la etapa de adulto mayor, por cuanto estos encierran tanto el carácter objetivo como subjetivo de la condición propia de cada individuo; esto quiere decir, que pese a los posibles elementos comunes que puedan encontrarse en el curso de la revisión teórica, se debe reconocer que en a lo largo del estudio emergen las particularidades de cada persona,

mismas que resultan determinantes al momento de indagar por las situaciones que forman parte de sus realidades y de sus percepciones respecto a las mismas.

### **Conclusiones**

El desarrollo de la presente investigación, permitió el abordaje de las dos categorías principales, que para efectos de este estudio hizo hincapié específicamente en la realización de actividades de la vida diaria; y el envejecimiento exitoso, dentro del cual convergen no solo elementos de carácter objetivo, sino aquellos referidos desde la subjetividad y percepción del propio individuo respecto a su condición particular en esta etapa de la vida. De aquí que, gracias a la utilización de la revisión documental con un análisis cualitativo por medio de la matriz de doble entrada, se pudiese llegar a las conclusiones que a continuación se refieren.

En efecto, fue posible identificar y describir la relación entre las actividades de la vida diaria y el envejecimiento exitoso. En este sentido, se corrobora que al adulto mayor con las actividades de la vida diaria le genera mayor satisfacción y evidencia de envejecimiento exitoso, lo cual se ve reflejado no solo en términos de bienestar físico sino psicológico referido a lo largo del proceso de la revisión documental.

Por otra parte, mediante la revisión documental se logró identificar las actividades de la vida diaria del adulto mayor en su dimensión personal, familiar y social, estas actividades pueden ser complementadas por las actividades propuestas en el modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn (1997), en sus tres componentes, que son las ABVD permiten la minimización de riesgos para la salud por medio de actividades de protección a la salud, la maximización de capacidades físicas y cognitivas a través de la realización de AIVD, y la participación activa en actividades sociales y actividades productivas que no necesariamente generen una remuneración económica de las AAVD.

Por medio de la revisión documental se da respuesta a los factores protectores que benefician el envejecimiento exitoso en los cuales se encuentran las condiciones salud que son vitales para su desempeño en el funcionamiento físico y cognitivo, así mismo el afecto positivo por parte de los familiares ayuda notablemente lo emocional y psicológico en la vejez y para finalizar el compromiso social ayuda al hábito activo y saludable con su amigos, reuniones, pasatiempos, entre otros.

Ya para finalizar las categorías y subcategorías planteadas, junto a el análisis realizado a partir de la matriz de doble entrada se logra establecer la relación entre las actividades de la vida diaria y el envejecimiento exitoso, una relación directamente proporcional, donde la mayor evidencia de este tipo de envejecimiento está sustentado sobre la esfera física y mental y de manera tanto objetiva como subjetiva.

### **Recomendaciones**

A partir de los hallazgos encontrados en la presente investigación, se plantean las siguientes recomendaciones.

En primer lugar, es necesario promover actividades o programas a nivel municipal que permiten la atención a la tercera edad, pasar de lo cualitativo a lo cuantitativo e identificar cuantos asilos de ancianos promueven el bienestar del adulto mayor, además que los centros día que dan el apoyo social a la vejez direccionen el alto funcionamiento físico óptimo el cual es uno de los 6 factores que comprenden el envejecimiento exitoso.

Así mismo se recomienda educar a los familiares del adulto mayor, en este tipo de información, resaltando la importancia de la familia y el rol que cumple en el proceso de formación y educación para el bienestar del adulto mayor que está presente en la familia, siendo esta, uno de los primeros medios para mejorar el afecto positivo en la vejez.

En segundo lugar, se evidencia que en Cúcuta operan varias entidades privadas, pero al momento de gestionarse políticas o programas desde la alcaldía para la atención del adulto mayor, presentan un déficit en el abordaje de los diferentes entes del envejecimiento exitoso que en el hecho de las condiciones de salud tengan en cuenta para garantizar las atenciones físicas, ya que en los centros día es muy eficiente las ABVD pero las AIVD y AAVD no se tiene el cuidado totalmente.

En tercer lugar las AIVD y AAVD se deben promover en las instituciones al cuidado del adulto mayor para mejorar la cohesión social y fortalecer las pautas con los cuidadores para mejorar a partir de las AVD para el óptimo envejecimiento exitoso en el adulto mayor.

## Referencias

Acosta, C. y González, A. (2010). Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales (Tesis Doctoral). Instituto Tecnológico de Sonora. Recuperado de: [file:///F:/practicass%20formativas%20I/TESIS/2015\\_relacion\\_envejecimiento\\_exitoso.pdf](file:///F:/practicass%20formativas%20I/TESIS/2015_relacion_envejecimiento_exitoso.pdf)

Amador Muñoz, L., & Esteban Ibáñez, M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 25, 145-168.

Arias, C. (2008). El Apoyo Social en la Vejez: Alternativas de Acción frente a los Desafíos del Envejecimiento Poblacional. *Perspectivas en Psicología* (aceptado/ agosto de 2008), Recuperado de: <file:///C:/Users/HP/Downloads/DialnetLaRedDeApoyoSocialEnLaVejezAportesParaSuEvaluacion-5154987.pdf>

Alpízar-Jiménez, I (2011) JUBILACION Y CALIDAD DE VIDA EN LA EDAD ADULTA MAYOR Vol. 31, N°.42, (15-26), ISSN: 1409-3928. Enero-Junio Universidad Nacional, Costa Rica, Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4792283.pdf>

Araceli García Suso, Manuel Luis Vera Cortés(2002). El ciclo vital y la salud humana. La enfermería viva. España. Pág. 61-78.

Barros C. Apoyo social y bienestar del adulto mayor. Documento Instituto de Sociología. No 60. Santiago de Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile; 1994.

Bowling, A. e Iliffe, S. (2006). Which model of successful ageing should be used? Baseline findings from a British longitudinal survey of ageing. *Age and Ageing*, 35, 607-614. Doi: 10.1093/ageing/af1100. Recuperado de: [https://drive.google.com/drive/folders/1wFYpp20fKuaD\\_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM](https://drive.google.com/drive/folders/1wFYpp20fKuaD_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM)

Bravo Hernández, Niursy, & Hernández Fernández, Hermelinda, & Durand Cajigal, Leonel, & Hernández Mayor, Alexander (2011). LA VIDA SEXUAL EN EL ADULTO MAYOR. *Revista*

Información Científica, 70(2),. [Fecha de Consulta 13 de marzo de 2020]. ISSN. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5517/551757297036>

Carazo, P. (2001). Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: el taekwondo como alternativa de mejoramiento. Revista Educación 25(2). Recuperado de:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44025211>> ISSN 0379 7082

Cardona, D. (2009). Comparativo de la calidad de vida del adulto mayor. Medellín. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 28, (2), 149-160. Universidad de Antioquia. Colombia. Recuperado de: [file:///F:/practicass%20formativas%20I-2019/TESIS/2015\\_relacion\\_envejecimiento\\_exitoso.pdf](file:///F:/practicass%20formativas%20I-2019/TESIS/2015_relacion_envejecimiento_exitoso.pdf)

Castellanos-Ruiz, J., Gómez-Gómez, D. E., & Guerrero-Mendieta, C. M. (2017). Condición física funcional de adultos mayores de centros día, vida, promoción y protección integral, Manizales. Hacia la Promoción de la Salud, 22(2), 84-98. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n2/0121-7577-hpsal-22-02-00084.pdf>

Cazau P. (2006) Introducción a La Investigación En Ciencias Sociales. Tercera Edición Buenos Aires, argentina. Recuperado de: <http://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>

CEPAL. (2009). Envejecimiento y sistemas de cuidados: ¿oportunidad o crisis? Santiago de Chile: CEPAL. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

CEPAL. (2012b). Envejecimiento, solidaridad y protección social: La hora de avanzar hacia la igualdad. Santiago de Chile: CEPAL. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Cho, J., Martin, P. y Poon, L. W. (2012). The older they are, the less successful they become? Findings from the Georgia Centenarian Study. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-8. Doi: 10.1155/2012/695854. Recuperado de: [https://drive.google.com/drive/folders/1wFYpp20fKuaD\\_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM](https://drive.google.com/drive/folders/1wFYpp20fKuaD_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM)

Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The « what » and « why » of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. Recuperado de: [http://acgg.org.co/pdf/pdf\\_revista\\_08/22-2.pdf#page=31](http://acgg.org.co/pdf/pdf_revista_08/22-2.pdf#page=31)

Definiciones Investigación Documental. Baena (1985) (s.f.). En Scribd. Recuperado: 01 de abril de 2020. <https://www.lifeder.com/investigacion-bibliografica/>

Diamond. (2007). desarrollo humano. 9-03-2020, de papalia duodécima edición feldman Sitio web: <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

FELICIANO VILLAR POSADA. (2005). El enfoque del ciclo vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. Asociación Multidisciplinar de Gerontología. Barcelona. Pág. 4.

Fernández, R. (2014). ACTITUDES Y COMPORTAMIENTO SOCIAL. De Universitat Jaume. Recuperado de sitio web: [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/106155/TFG\\_2014\\_FERNAN](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/106155/TFG_2014_FERNAN)

Francke, L.; González, B.; y Lozano, L (2011). Envejecimiento exitoso, una tarea de responsabilidad individual. *Revista AMA y trasciende*, A. C. Recuperado de: <http://www.redadultosmayores.com.ar/Material%202013/Nacionales%20Mexico>

Giraldo Giraldo, N. A., Arturo, P., Vicky, Y., Idarraga Idarraga, Y., & Aguirre Acevedo, D. C. (2017). Factores asociados a la desnutrición o al riesgo de desnutrición en adultos mayores de San



Juan de Pasto, Colombia: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(1), 39-48.

Gonzalez , D., Bayarre, H., Triana, E & Rodriguez, V (2009) Calidad de vida percibida en adultos mayores de la provincia Revista Cubana de Medicina General Integral v.25 n.2 Ciudad de

La Habana jul.-sep. Recuperado de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-)

[21252009000200002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252009000200002)

Gómez, Olivia (2013) Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, ISSN 1692-8571, Vol. 10. N° 1. Enero – junio de 2014 Pág. 11-20. Recuperado de:

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/2746/1/DEL%20CONCEPTO%20JURIDICO%20DE%20FAMILIA.pdf>

Havighurst, R. J. et Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans. Recuperado de:  
[http://acgg.org.co/pdf/pdf\\_revista\\_08/22-2.pdf#page=31](http://acgg.org.co/pdf/pdf_revista_08/22-2.pdf#page=31)

Hernández, Fernández, & Baptista. (2010). *Metodología de la Investigación*. Chile: Mc Graw Hill. Recuperado de: <http://petroquimex.com/PDF/SepOct17/Desarrolla-IMP-Metodologia.pdf>

Hernández Zamora Z E. Algunos aspectos a considerar sobre la sexualidad del adulto mayor. *Agora USB*. 2008; 8(2):375-387. Recuperado de: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LaVidaSexualEnElAdultoMayor-6143662.pdf>

Izquierdo, A. (2005). *Psicología del desarrollo de la edad adulta. Teorías y contextos*. Revista Complutense de Educación, 16(2), 601-619. Recuperado de:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1wFYpP20fKuaD\\_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM](https://drive.google.com/drive/folders/1wFYpP20fKuaD_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM)

Jonathan camilo alba o. Nicolás Eduardo Beltrán a. charbelle German deluque p. David Santiago Rivas s. (2017). *Calidad de vida en adultos mayores institucionalizados en hogares geriátricos de Bogotá d.c. y municipios de cajicá y tenjo segundo periodo 2017*. 2-02-2020, de universidad de ciencias aplicadas Sitio web:  
<file:///F:/practicassformativas%20I/TESIS/MATRIX%20ARTICULOS%20DE%20INVESTIGACION/CALIDAD%20DE%20VIDA%20EN%20ADULTOS%20MAYORES%20INSTITUC>

[IONALIZADOS%20EN%20HOGARES%20GERIATRICOS%20EN%20BOGOTA%20D.C.%20Y%20MU.pdf](#)

Madruga, J. A. G., & Queija, I. S. (2010). *Psicología del desarrollo I*. J. Delval (Ed.). Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Millán, J. et al., (2011) Gerontología y Geriatria. España, Panamericana. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/49536/3502.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2012). Condiciones sociales y de salud de las personas mayores en Colombia, 2005 – 2011. Bogotá: Ministerio de Salud. Recuperado de: <file:///F:/practicass%20formativas%20I/TESIS/Política-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Mónica Porporetto. (2015). vida social. 17-03-2020, de Qs Sitio web: <https://quesignificado.com/vida-social/>

Neri y Cachioniz. (2005). " Envejecimiento exitoso" y" tercera edad": Problemas y retos para la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 23(1), 102-109.

Nina, C. y Franklin, M. S. (2009). Lifestyle and successful aging: An overview. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(1), 6-11. Doi: 10.1177/1559827608326125. Recuperado de: [https://drive.google.com/drive/folders/1wFYPP20fKuaD\\_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM](https://drive.google.com/drive/folders/1wFYPP20fKuaD_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM)

Lilienfeld, S., Jay, S., Namy, L., Woolf, N. (2012). *Psicología una introducción*. ISBN: 9788483228074: Pearson Educación.

Paulo Saad. (15-02-2019). Población y Desarrollo. 2-10-2019, de comisión económica para américa latina y el caribe. Sitio web: [http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9\\_JMGSHNVMO.pdf](http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9_JMGSHNVMO.pdf)

Petrella, R. (1999). Exercise for Older Patients With Chronic Disease. *The Physician and Sportsmedicine* 27 (11) 79-104. Recuperado de: [file:///F:/practicass%20formativas%20I/TESIS/2015\\_relacion\\_envejecimiento\\_exitoso.pdf](file:///F:/practicass%20formativas%20I/TESIS/2015_relacion_envejecimiento_exitoso.pdf)

Petersen, C. S. M. (2008). La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor. *Hologramática*, 8(1), 103-120.

Purdie, N. y McCrindle, A. (2002). Self-regulation, self-efficacy and health behavior change in older adults. *Educational Gerontology*, 28(5), 379-400. Doi:10.1080/03601270290081353. Recuperado de: [https://drive.google.com/drive/folders/1wFYpp20fKuaD\\_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM](https://drive.google.com/drive/folders/1wFYpp20fKuaD_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM)

Rodríguez, C. (2012). Psicología Social. De Red tercer milenio. De sitio web: <http://fundacionortizavila.com/descargar/340/bc67b32d67716a4ee6dcfbc77e0ef173>

Ortiz Arriagada, J. B., & Castro Salas, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31.

Romero Ayuso, Dulce María. (2007). "Actividades de la Vida Diaria". *Anales de Psicología*, Núm. diciembre-Sin mes, pp. 264-271. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/49536/3502.pdf?sequence=3>

Rowe, J. W. Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books. Recuperado de: [http://acgg.org.co/pdf/pdf\\_revista\\_08/22-2.pdf#page=31](http://acgg.org.co/pdf/pdf_revista_08/22-2.pdf#page=31)

Ryff, C. & Keyes. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>

Ryff, C. & Singer, B. H. (2001). *Emotion, social relationships and health*. New York: Oxford University Press. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>

Sánchez-González, D & Egea-Jiménez, C (2011) Enfoque de vulnerabilidad social para investigar las desventajas socio ambientales. Su aplicación en el estudio de los adultos mayores. Universidad Autónoma de Nuevo León; Universidad de Granada.

Wrosch, C., Dunne, E., Scheier, M. F. y Schulz, R. (2006). Self-regulation of common age-related challenges: Benefits for older adult's psychological and physical health. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 299-306. Doi: 10.1007/s10865-006-9051-x. Recuperado de: [https://drive.google.com/drive/folders/1wFYPP20fKuaD\\_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM](https://drive.google.com/drive/folders/1wFYPP20fKuaD_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM)

Young, Y., Frick, K. D. y Phelan, E. A. (2009). Can successful aging and chronic illness coexist in the same individual? A multidimensional concept of successful aging. *Journal of the American Medical Directors Association*, 10, 87-92. Doi:10.1016/j.jamda.2008.11.003. Recuperado de: [https://drive.google.com/drive/folders/1wFYPP20fKuaD\\_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM](https://drive.google.com/drive/folders/1wFYPP20fKuaD_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM)

Yoon, G. (2008). Psychosocial factors of successful ageing. *Australasian Journal on Ageing*, 15(2), 69-72. Doi: 10.1111/j.1741-6612.1996.tb00206.x. Recuperado de: [https://drive.google.com/drive/folders/1wFYPP20fKuaD\\_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM](https://drive.google.com/drive/folders/1wFYPP20fKuaD_F0tKpnYdwV3rTA4hsEM)