

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Estudios experimentales de intervenciones psicológicas para
tratar depresión en adultos mayores: una revisión narrativa de
la literatura**

Trabajo académico para obtener el Título de Segunda Especialidad
en Psicología Clínica y de la Salud

Por:

Sheila Carol Nuñez Ushiñahua
Mario Alberto Choy Hidalgo

Asesor:

Mg. Julio Cesar Cjuno Suni

Lima, julio 2023

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Mg. Julio Cesar Cjuno Suni, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud y docente en la Unidad de Posgrado de Psicología de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente artículo titulado: “Estudios experimentales de intervenciones psicológicas para tratar depresión en adultos mayores: una revisión narrativa de la literatura” compone la memoria que presentan los licenciados: Nuñez Ushiñahua, Sheila Carol y Choy Hidalgo, Mario Alberto para aspirar al Título de Segunda Especialidad en Psicología Clínica y de la Salud. Trabajo que ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección. Las opiniones y declaraciones de este trabajo de investigación son de entera responsabilidad de las autoras, sin comprometer a la institución. Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los 20 días del mes de marzo de 2023.



Mg. Julio Cesar Cjuno Suni

Asesor

**ESTUDIOS EXPERIMENTALES DE INTERVENCIONES
PSICOLÓGICAS PARA TRATAR DEPRESIÓN EN ADULTOS
MAYORES: UNA REVISIÓN NARRATIVA DE LA LITERATURA**

Trabajo académico Presentado para obtener el Título de Segunda
Especialidad en Psicología Clínica y de la Salud.



Mg. Julio Cesar Cjuno Suni

Lima, 03 de julio del 2023

RESUMEN

Antecedente: La población mundial ha evolucionado rápidamente; el envejecimiento está asociado con un mayor riesgo de depresión. **Objetivo:** Describir los estudios experimentales con intervenciones psicológicas para depresión en adultos mayores a nivel mundial. **Método:** Una revisión narrativa efectuada en la base científica de SCOPUS, WEB OF SCIENCE y PUBMED, se incluyeron investigaciones redactadas en español e inglés, se utilizaron descriptores para buscar estudios experimentales que evalúan el trastorno depresivo en adultos mayores. También se incluyó estudios donde la depresión fue considerada como una variable principal o secundaria, en poblaciones de adultos mayores; estudios experimentales y revisiones sistemáticas. **Resultados:** Se encontró 3 estudios experimentales de intervención psicológica, ejercicios de relajación muscular progresiva, los programas de aprendizaje y reminiscencia, compuesta por adultos mayores entre los 65 y 94 años que aplicaron instrumentos psicométricos para la evaluación de la depresión con muestras principalmente aleatorias, donde las dos primeras intervenciones encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los sujetos del grupo control y experimental. **Conclusiones:** Se concluyó que las intervenciones sobre ejercicios de relajación muscular progresiva, los programas de aprendizaje y reminiscencia redujeron significativamente la depresión en la población adulta; no obstante, resulta esencial continuar con la exploración de nuevos tratamientos eficaces para su bienestar

Palabras clave: depresión, adultos mayores, estudios experimentales

ABSTRACT

Background: The world's population has evolved rapidly; aging is associated with an increased risk of depression. **Objective:** To describe experimental studies with psychological interventions for depression in older adults worldwide. **Method:** A narrative review carried out in the scientific database of SCOPUS, WEB OF SCIENCE and PUBMED, included research written in Spanish and English, using descriptors to search for experimental studies that evaluate depressive disorder in older adults. We also included studies where depression

was considered as a primary or secondary variable, in populations of older adults, experimental studies and systematic reviews. **Results:** We found 3 experimental studies of psychological intervention, progressive muscle relaxation exercises, learning and reminiscence programs, composed of older adults between 65 and 94 years who applied psychometric instruments for the evaluation of depression with mainly random samples, where the first two interventions found statistically significant differences between the subjects of the control and experimental groups. **Conclusions:** It was concluded that interventions on progressive muscle relaxation exercises, learning and reminiscence programs significantly reduced depression in the adult population; however, it is essential to continue exploring new effective treatments for their well-being.

Keywords: depression, older adults, experimental studies.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud asevera que la población adulta está incrementando cada vez más y, bajo esa línea, se ha previsto que la cantidad aumente de un 11% a 22% para el periodo 2000 -2050 ([OMS], 2021); es decir, la población mundial se ha ido incrementando rápidamente y tiene un porcentaje alto de ancianos en su población neta, lo que establece un rápido envejecimiento; a medida que avanza la edad cronológica, el deterioro fisiológico y psicosocial será evidente, dando paso a problemas de carácter fisiológico, suscitando ello de que el riesgo de sufrir depresión sea más alto (Freeman et al., 2016). A nivel mundial, aproximadamente un 15% de la población adulta experimenta episodios de depresión leve, mientras que entre el 1% y 5% padecen síntomas de un trastorno depresivo mayor (Kok & Reynolds, 2017).

Es por ello por lo que, frente al acelerado aumento de las cifras de depresión en la población adulta, se evidencia la importancia de encontrar un tratamiento eficaz para combatirla; en ese sentido, diversas investigaciones demostraron que una intervención psicológica oportuna resulta eficaz para tratar el trastorno depresivo que sufre un adulto mayor (Cuijpers et al., 2008); de igual manera, se reconoce que la terapia psicológica es el tratamiento más eficiente para tratar los episodios depresivos en comparación con la terapia farmacológica.

Por otro lado, el uso de una investigación experimental es relevante debido a que sus características metodológicas favorecen a la “intervención en el curso normal de los acontecimientos”; además, presenta una naturaleza prospectiva en vista de que el recojo de la información y seguimiento suele llevarse a cabo en base a una proyección de una posible situación, es decir, se direcciona hacia hechos futuros (Manterola & Otzen, 2015). Por tanto, a través del desarrollo de estas investigaciones se tiene en cuenta como aspecto principal el efecto de una intervención en comparación con otra o, en su defecto, con un placebo; por ese motivo, en este proceso, la cuestión indispensable es la planificación de la selección de los sujetos que serán objeto de análisis en la investigación dado que quienes intervienen como elementos principales al participar durante la intervención o comparación (Calva-Mercado, 2000).

La relevancia de los estudios experimentales se evidencia en desarrollar intervenciones psicológicas que resultan altamente efectivas en la disminución de trastornos psicosociales como la depresión en adultos mayores (Sims et al., 2017); abarcando a las diversas áreas funcionales de este (Uribe et al., 2010). Además, la aplicación de los tratamientos para la depresión en adulto mayor busca íntegramente garantizar la salud mental y bienestar físico, así las expresabilidad, movilidad y otras características presentes, contribuyen en la disminución de estos trastornos; Gómez & Cases (2020) manifiesta que la vinculación emocional o desarrollo de actividades físicas también contribuyen en la reducción de la depresión.

Bajo este fundamento la necesidad de realizar estudios experimentales se centra en presentar tratamientos eficientes para la reducción de los índices de depresión en la población adulta mayor, proporcionando datos necesarios que contribuyan en una aplicación de herramientas de intervención, toda vez que la mayoría de los estudios han buscado examinar, cuantificar o establecer aquellos componentes que se asocian con la experimentación de episodios de depresión durante la vejez, junto con los índices de morbilidad en diversas áreas geográficas; además, se evidencia que el Perú se han desarrollado más estudios transversales que contribuyen con la medición y evaluación de los episodios depresivos en la población adulta (Cachicatari-Vargas et al., 2022; Quispe Sáenz

et al., 2022), a diferencia de intervenciones que tienen como propósito mitigar el impacto en el bienestar.

Desde el enfoque teórico, conceptualmente Hidalgo & Agudín (2018); Yaka et al. (2014) manifiestan que la depresión es el debilitamiento respecto a la disminución de la capacidad para disfrutar, perder el interés al igual que la concentración; estos se ven reflejadas en el cansancio aún con un esfuerzo mínimo realizado. De acuerdo con la OMS este trastorno se manifiesta principalmente en problemas para la conciliación del sueño, aumento o pérdida del apetito; además, este padecimiento alcanza una mayor complicación en factores psicológicos. Finalmente, es necesario considerar que la presente investigación planteó como objetivo describir los estudios experimentales con intervenciones psicológicas para depresión en adultos mayores a nivel mundial.

METODOLOGÍA

La presente investigación fue de revisión narrativa debido a que se ha ejecutado con el propósito de facilitar la sintetización descriptiva de la información (Hernández & Mendoza, 2018); es decir, exponer los datos experimentales obtenidos en relación con los episodios de depresión que padece la población adulta, esto a causa de los diversos diseños del estudio realizado.

Procedimiento

En seguida, se procedió con la búsqueda de artículos científicos hasta abril 2022, en las siguientes bases científicas: PUBMED, SCOPUS, WEB OF SCIENCE, para lo cual se ha tenido en cuenta las investigaciones realizadas en idioma español e inglés, sin excluir el año de la búsqueda. Así pues, para la estrategia de búsqueda se utilizaron descriptores sobre estudios experimentales, depresión y adultos mayores. En SCOPUS y WEB OF SCIENCE se tuvo que emplear más de un ajuste de campo para buscar los artículos, entre los cuales destaca el título, resumen y palabras clave; la estrategia de búsqueda fue verificada por los investigadores con experiencia en estudios bibliométricos y narrativos (Anexo 1).

Plan de análisis

Al ser aprobada la estrategia de búsqueda, los dos investigadores independientes han buscado información en la base de datos científica establecidas. Después, se tuvieron que organizar los datos obtenidos a través de una tabla elaborada en Microsoft Excel. Además, resulta importante precisar que se incluyeron investigaciones donde se ha considerado a la depresión como una variable principal o secundaria, en poblaciones de adultos mayores y estudios experimentales. Se excluyeron documentos tipo comunicaciones cortas, cartas al editor, estudios pre experimentales debido a la ausencia de los grupos de control para la comparación respectivo acerca la eficiencia de una intervención junto con los estudios cuasi experimentales, donde una limitaciones radica en los procesos de selección de muestra y puede brindar información poco efectiva respecto al tamaño de efecto, protocolos, notas, erratas; así también, los elementos duplicados, siendo estos obtenidos por las búsquedas efectuadas con el uso de descriptores y operadores booleanos. Así también, aquellas investigaciones que no fueron realizadas con una población constituida por adultos mayores o el objeto de investigación no ha guardado relación con el trastorno depresivo; las bases de datos donde se encontraron duplicidad se procedieron a eliminar. En concordancia con esto, el título y resumen se ha comparado con los criterios de inclusión y exclusión establecidos, previamente a dar lectura del texto completo de cada artículo. Seguidamente, teniendo en cuenta solamente los artículos seleccionados, los investigadores revisaron las investigaciones incluidas y excluidas con el propósito de alcanzar un consenso de 100%.

En seguida, posteriormente a la elaboración de un listado preliminar de los artículos científicos seleccionados para la revisión, se ha procedido a recopilar la información a través de un formulario. En última instancia, la información obtenida se ha verificado de manera cruzada, se revisaron los datos presentados como resultados y se aprobó la tabla de revisión narrativa elaborada. Posteriormente, para la presentación de la información se tuvo en cuenta lo siguiente: autores y año de publicación, población /muestra, objetivo /instrumento para medir la depresión, tipo de artículo/ diseño del estudio, intervención experimental, intervención de control y resultados (Figura 1).

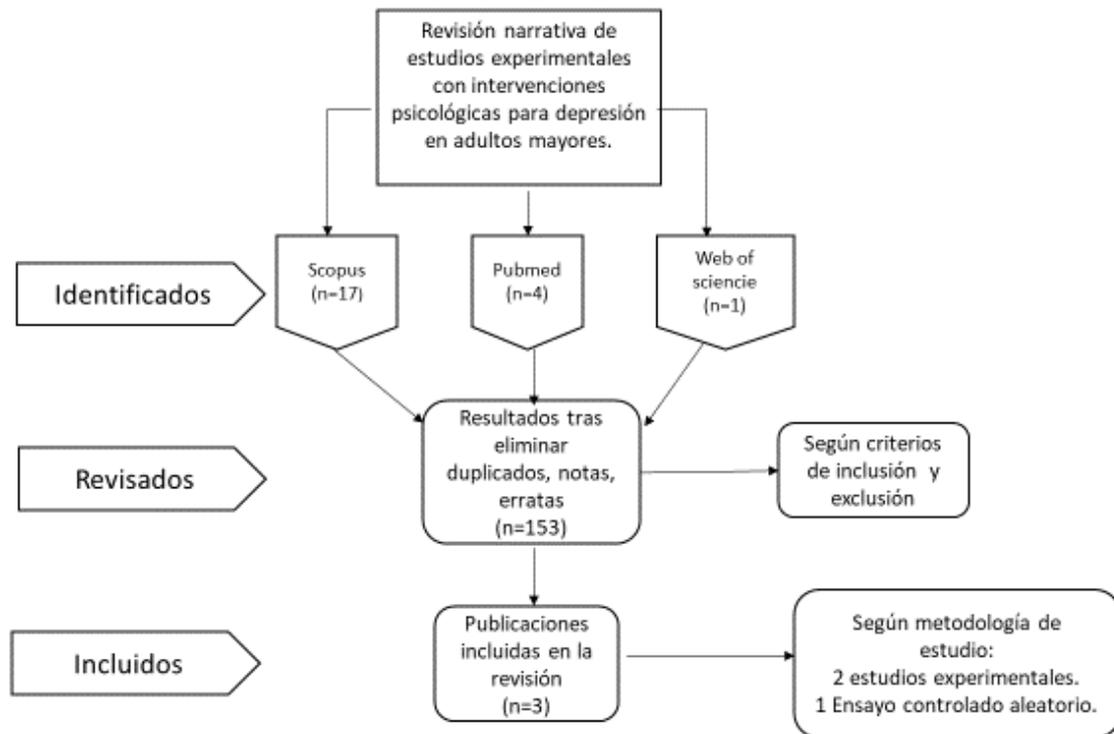


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios.

RESULTADOS

La búsqueda y selección realizada hasta abril de 2022 ha permitido seleccionar a 17 artículos en la base de SCOPUS, 4 en PUBMED y 1 en WEB OF SCIENCE, lo cual dio una totalidad de N = 22 investigaciones. En tanto, el propósito de las investigaciones objeto de revisión ha consistido en la evaluación del efecto de los ejercicios de relajación muscular progresiva, la efectividad de los programas comunitarios de aprendizaje y disminuir la sintomatología depresiva (Tabla 1).

Tabla 1*Características de los estudios seleccionados sobre depresión en adultos mayores*

Autores / Año de publicación	Población /Muestra	Objetivo/Instrumento	Intervención Experimental	Intervención de Control	Resultado
Gökşin & Duru (2021).	49 ancianas (21 de intervención y 28 controles) de un centro de salud familiar de una ciudad de Turquía.	Evaluar el efecto de los ejercicios de relajación muscular progresiva (PMR) sobre el nivel de depresión de las mujeres mayores y su adaptación a la vejez. / Se utilizaron Mini-Examen del Estado Mental (MMSE) y la Escala de Depresión Geriátrica-15 (GDS-15).	Se incluyeron mujeres de 65 años o más que tenían una puntuación de al menos 23 puntos en Mini-Examen del Estado Mental (MMSE). Al grupo se aplicaron la relajación muscular progresiva (PMR) en sesiones de 28 minutos, 3 veces a la semana, durante 8 semanas. También se aplicó la Escala de Depresión Geriátrica-15 (GDS-15) en el 1er (inicio pretest) y 2da visita domiciliaria (post test octavo mes).	No se aplicó ninguna intervención. Fueron evaluadas por Escala de Depresión Geriátrica-15 (GDS-15) en el 1er (inicio pretest) y 2da visita domiciliaria (post test octavo mes).	Al realizar los ejercicios de relajación muscular progresiva, se determinó una diferencia significativa en el puntaje medio alcanzado por la referida escala en los integrantes del grupo de intervención comparado con aquellos que forman parte del grupo control ($p < 0,05$). Conclusión que practicar ejercicios de relajación muscular progresiva reducen el nivel de depresión de las ancianas.
Escolar Chua & de Guzman (2014)	40 mujeres de 60 a 65 años, casadas (55 %), católicas romanas (95 %), estudiantes de primaria graduados (50%), afiliados jubilados y recibían de seguro social (73,7%). Sin pensión con ayuda de familia (76,2 %) y la mayoría seguía viviendo con sus familias (82,5 %).	Analizar la eficiencia y eficacia del programa comunitario de aprendizaje de las personas de la tercera edad sobre calidad de vida, autoestima y trastorno depresivo de un grupo selecto de ancianos filipinos en un entorno comunitario. / Se utilizaron la Escala de Depresión Geriátrica (GDS).	El grupo estuvo conformado por 25 adultos mayores que estuvieron expuesto a un programa de 4 meses, que constaba de actividades de entrenamiento para el bienestar (6 sesiones), actividad física (semanalmente durante 2 meses, en sesiones de 30 y 40 minutos, capacitación en medios de vida (6 sesiones). También se aplicó la Escala de Depresión Geriátrica (GDS) durante el pre y post intervención.	No recibió intervención, grupo control incluyó 15 adultos mayores (manera aleatoria). También se aplicó la Escala de Depresión Geriátrica (GDS) durante el pre y post intervención.	El efecto del programa: La puntuación media del grupo experimental en la GDS fue de 4,36 (DE = 1,77); el grupo control tuvo una puntuación de 7,8 (DE = 3,0). Se realizó una prueba t para una muestra independiente con el propósito de realizar la comparación con la puntuación obtenida por ambos grupos mostró una diferencia significativa ($t(20) = 4.03$, $p = <.001$), lo que indica que el nivel de depresión de las personas que conforman el grupo experimental resultó inferior comparado con el grupo control. La prueba t de muestras pareadas también reveló una diferencia

estadísticamente significativa en las puntuaciones previas y posteriores a la GDS del grupo experimental ($t(24) = 2.92, p = .007$), lo que indica que los programas de aprendizaje de la tercera edad resultaron en una disminución significativa en el nivel de depresión de los participantes.

Afonso & Bueno (2009).	90 individuos cuyas edades oscilan entre 65 y 94 años (19 varones y 71 mujeres) / que presentan síntomas del trastorno depresivo, no reciben medicación y no presentan evidencias de un comportamiento demente.	Disminuir la sintomatología depresiva en una población de ancianos portugueses / Mini Mental State Examination, Escala de Depresión de Estudios Epidemiológicos CES-D.	El grupo estuvo conformado por adultos mayores con sintomatología depresiva, estuvieron expuestos a un programa individual de reminiscencia, donde se estimularon para evocar recuerdos positivos, en 5 sesiones sobre la infancia; juventud y vejez; etapas del ciclo vital y puntos de bifurcación; tiempo presente y futuro; identidad y autorretrato. (3er a 7ma semana). Evaluación del post test (8va y 9na semana). Asimismo, se han llevado a cabo la evaluación pre y post test de los síntomas depresivos.	Fundamentación sobre la investigación, consentimiento y proceso evaluativo del pretest (1er y 2da semana) Sin contacto (3er a 7ma semana). Evaluación del post test (8va y 9na semana).	Se observa que existe una mejora significativa en los integrantes del grupo experimental, respecto a los síntomas depresivos ($t [29] \frac{1}{4} 19,70; p < 0,01$); el valor medio ha reducido de 39,87 (desviación típica [DT] $\frac{1}{4} 7,90$) a 13,60 (DT $\frac{1}{4} 5,14$). Por otra parte, en los integrantes de grupo, los síntomas del trastorno depresivo suelen presentar un mayor nivel de gravedad (prueba de Wilcoxon [Z] $\frac{1}{4} 2,83; p < 0,001$); el valor medio aumentó de 30,93 (DT $\frac{1}{4} 7,07$) a 34,10 (DT $\frac{1}{4} 8,76$). Mientras tanto, respecto a los sujetos del grupo control -placebo, los datos dieron a conocer la reducción de los síntomas del trastorno depresivo ($t [29] \frac{1}{4} 2,52; p < 0,05$) de 33,967 (DT $\frac{1}{4} 7,37$) a 30,57 (DT $\frac{1}{4} 9,94$), pese a tratarse de una diferencia significativa menor comparado con los datos obtenidos por el grupo experimental.
------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

En el presente estudio 3 de 3 investigaciones analizadas evidencian que la depresión ha registrado una diferencia, desde un punto de vista estadístico, entre el grupo experimental y control ($p < .050$) luego de las intervenciones desarrolladas; en ese sentido los ejercicios de relajación muscular progresiva (PMR) en adultos mayores de Turquía alcanzaron a reducir el nivel de depresión de manera significativa ($p < .050$) (Gökşin & Duru, 2021); de igual manera los programas de aprendizajes centradas en el reforzamiento de las actividades físicas, estimulación mental, participación social y el desarrollo de nuevas habilidades contribuyeron significativamente ($p < .001$) en la reducción de la depresión (Escolar Chua & de Guzman, 2014) en una población de adultos mayores en Filipinas; adicionalmente, en un estudio de ancianos portugueses desarrollados por Afonso & Bueno (2009) se evidencia que un programa de reminiscencia tiene un efecto significativo en la reducción de los síntomas del trastorno depresivo ($p = .001$) en los grupos experimentales, mientras que en los grupos de control, la presencia de síntomas se agravó; no obstante, en este último, los elementos que formaron parte del grupo placebo también evidenciaron una reducción en la sintomatología depresiva esto alcanzo un nivel inferior al experimental ($p < .050$).

La totalidad de los estudios utilizaron instrumentos psicométricos para la evaluación del trastorno depresivo en la población mayor, 2 de 3 investigaciones utilizaron la Escala de Depresión Geriátrica – 15 (GDS-15) en su versión abreviada (Escolar Chua & de Guzman, 2014; Gökşin & Duru, 2021) desarrollado por (Sheikh & Yesavage, 1986). De igual forma, la escala del trastorno depresivo en el centro de estudios epidemiológico Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) desarrollado por Radloff 1977; adaptado a la versión portuguesa por Gonçalves & Fagulha (2004), así la medición del trastorno depresivo en la población adulta se lleve a cabo de manera apropiada; si bien ninguno de los instrumentos adoptados analizaron en su momento psicométricamente la invarianza de medición entre pacientes clínicos y no clínicos, el GDS-15 planteó una validez intercultural (Ertan & Eker, 2000) mientras que su aplicación es predominantemente en la atención de salud primaria (Durmaz et al., 2018); por su parte el CES-D centra su aplicabilidad en pacientes clínicos.

La caracterización de los participantes del estudio presenta un intervalo entre 65 y 94 años, siendo estos pacientes clínicos en su totalidad (Afonso & Bueno, 2009; Escolar Chua & de Guzman, 2014; Gökşin & Duru, 2021); se evidenciaron que del total de los participantes fueron mayormente mujeres (80.45%) en comparación con los hombres (19.55%). Las muestras fueron seleccionadas de manera aleatoria; además, para la participación cumplieron con las especificaciones de los diversos programas, en caso de realizar determinados ejercicios de relajación muscular progresiva (PMR) su incumplimiento frecuente y continuo de 3 ejercicios declinó hacia su exclusión (Gökşin & Duru, 2021); al igual que la inasistencia a los programas.

DISCUSIÓN

El presente estudio ha encontrado una escasa investigación experimental sobre intervención psicológica para disminuir la presencia del trastorno depresivo en la población adulta por cuanto su alta prevalencia es un riesgo psicosocial (Obuobi-Donkor et al., 2021), mientras que un bajo índice es predictor para su calidad de vida (Gonda et al., 2009). Si bien se han registrado evidencias acerca de su efectividad de los tratamientos como lo son los ejercicios de regulación muscular progresiva (Gökşin & Duru, 2021; Hayati et al., 2020; Klainin-Yobas et al., 2015), es necesario realizar un mayor estudio respecto a ensayos clínicos que establezcan niveles de efecto y sus beneficios para el bienestar psicológico y físico (Patiño et al., 2013); toda vez que la utilización de la PMR permite aumentar el grado de satisfacción y bienestar, además de incrementar la presencia de pensamientos positivos que se adapten de mejor manera a la vejez que los productos farmacológicos u de otra índole como en el caso de un piloto CONEMO (Diez et al., 2018) en la realidad peruana, que si bien alcanzó una mejora en la reducción de la depresión, no obstante solo fue un ensayo.

De igual manera en lo que respecta a los programa de reminiscencia es necesario que para afirmar su efectividad en mayor magnitud es necesario que se desarrollen ensayos a mayor escala y reafirmar los hallazgos (Song et al., 2014). Todas estas investigaciones tienen como objetivo contribuir con la reducción del trastorno depresivo en la población adulta y se han desarrollado

en mayor medida en Europa y Asia; en ese sentido resulta importante promover más investigaciones para conocer y aplicar intervenciones que generen un cambio positivo significativo en el bienestar psicológico de los adultos mayores puesto que se conoce que este trastorno afectivo es uno de los que se presenta con mayor frecuencia en las personas adultas, relacionada a factores psicológicos y sociales (Yaka et al., 2014).

En un análisis de las intervenciones efectuadas, el uso de la PMR resulta más convenientemente tanto para los pacientes como para los facilitadores, toda vez que la interacción en tiempo y recursos reduce factores de agotamiento y promueve la actividad física que como bien se tiene conocimiento contribuye en gran medida en el bienestar general de estos; de igual manera también se sugiere el uso de las actividades de entrenamiento, toda vez que las diferencias representativas presentadas entre los integrantes del grupo experimental y control fueron altas debido a que presentaron un tamaño de efectos moderados.

Pese a la aplicación de instrumentos psicométricos con adecuadas propiedades de validez y confiabilidad Escala de Depresión Geriátrica – 15 (GDS-15) y Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), en los artículos sistematizados no se consideraron previamente la invarianza de medición; lo que ocasiona que los controles respecto a las puntuaciones de un instrumento varíen entre los diferentes grupos de muestra que componen al estudio (Lee, 2018) lo que puede generar una interpretación equívoca respecto a las puntuaciones. De igual manera, los estudios aplicados en la investigación para la medición de la depresión desarrollados por Afonso & Bueno (2009); Escolar & de Guzman (2014); Gökşin & Duru (2021) no han explorado el tamaño de efecto respecto al tratamiento en estudios longitudinales, lo que puede suponer un sesgo en los resultados, esto debido a que programas de reminiscencia demostraron su eficiencia a corto plazo y no existen evidencias de su continuidad (Song et al., 2014).

Estudios recientes planteados por Midden & Mast (2018) demuestra que el GDS en conjunto funciona de manera similar a nivel de invarianza en adultos mayores con y sin deterioro cognitivo, detectando así eficientemente la depresión; otra realidad planteado por (Zhao et al., 2019) en pacientes chinos refuerza en mayor medida la invarianza a nivel de género en adultos mayores, más aún cuando se

proyecta que su población en estado de ancianidad para el 2050 será el 18.9% de la población mundial (Jian et al., 2022); finalmente el estudio desarrollado por (Zhang et al., 2022) demuestra respecto a la invarianza de medición a nivel de edad, sexo, residencia y educación que la GDS en su modelo de 3 factores compuestas por 10 ítems mide la depresión de manera eficiente; en ese sentido, se demuestra mediante base científica que para la evaluación de la depresión el GDS en sus diversas estructuras factoriales son confiables y válidos para la medición de los episodios depresivos que experimenta la población adulta durante el desarrollo de sus actividades cotidianas.

Se ha encontrado que el total de las investigaciones seleccionaron sus participantes de manera aleatoria; sin embargo, no contemplaron en este análisis la importancia que posee la utilización de homogeneidad para los ensayos clínicos, el mismo que garantiza la similitud en las condiciones con la única diferencia del tratamiento (Consultora Científica, 2006). Por otro lado, es necesario consignar criterios de selección para los participantes que se encuentren vinculados con factores relacionados con la edad, el sexo, el grado de instrucción entre otras características que permita establecer apropiadamente los procedimientos del tratamiento a fin de obtener resultados favorables en cada una de las etapas, garantizando el mínimo de sesgo en las evaluaciones.

Una de las limitaciones que se han evidenciado en el presente estudio está asociado con los criterios de búsqueda que se tuvieron en cuenta debido a que no se incluyó la totalidad de las investigaciones; de igual manera se considera que otra de las limitaciones fueron que los artículos no contemplaron en su totalidad muestras homogéneas, lo que implica la reducción en la capacidad de invarianza a nivel de características demográficas; sin embargo, es necesario contemplar que se trató de estudios experimentales con aprobaciones de comités de ética y ensayos clínicos respectivamente. Por último, otra de las limitaciones estuvo definidas en que solamente las dos intervenciones explicadas en la sistematización cuentan con bases científicas para la disminución de la depresión a nivel significativa, de esta manera, otras intervenciones como los cognitivos conductuales, gestálicos, humanistas e incluso tecnológicos no han desarrollado evidencia científica a nivel de estudios cuasiexperimentales o experimentales puros.

Dentro de las principales fortalezas del estudio se contempló la calidad y sensibilidad del proceso y estrategia de búsqueda, se efectuaron procedimientos de contrastación y sistematización, por lo que es posible que se hayan analizado la totalidad de estudios experimentales; por otro lado, se ha considerado un tema de relevancia dentro del campo psicológico clínico de tal manera que se pueda abordar por medio del tratamiento eficaz para disminuir la presencia del trastorno depresivo; en ese sentido, se propone seguir desarrollando investigaciones orientadas a evaluar el tratamiento del trastorno depresivo en la población adulta.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A la fecha solo se ha encontrado evidencias de las técnicas de relajación muscular progresiva, el programa comunitario de aprendizaje y el programa individual de reminiscencia, poseen adecuados valores de eficacia en la disminución del trastorno depresivo en la población adulta, donde alcanzaron diferencias significativa desde una perspectiva estadística entre los integrantes del grupo experimental y control; es relevante señalar que, en la mayoría las publicaciones presentaron un muestreo aleatorio, encontrándose un grupo de control, de placebo y experimental; si bien, evalúan la depresión mediante instrumentos psicométricos, estos no han demostrado ser invariantes entre poblaciones clínicas y no clínicas. Finalmente, las intervenciones antes mencionadas, reducen el nivel de depresión y contribuyen a la salud psicológica en la vejez, sin embargo, se considera necesario que se siga explorando nuevos tratamientos eficaces en la depresión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, R., & Bueno, B. (2009). Efectos de un programa de reminiscencia sobre la sintomatología depresiva en una muestra de población mayor portuguesa. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 44(6), 317-322. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2009.03.019>
- Cachicatari-Vargas, E., Mutter Cuellar, K. J., Condori Chipana, W. F., Miranda Socasaire, F. de M., Acevedo-Duque, Á., & Arpasi-Quispe, O. (2022). The Mental Health of Older Adults in the Densely Populated Areas of Tacna Region—Peru,

- 2021: Implications of the COVID-19 Information. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11470. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811470>
- Calva-Mercado, J. J. (2000). Estudios clínicos experimentales. *Salud Pública de México*, 42, 349-358. <https://doi.org/10.1590/S0036-36342000000400010>
- Consultora Científica. (2006). Homogeneidad de muestras. Medias. *Offarm*, 25(11), 104-106. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-homogeneidad-muestras-medias-13096645>
- Cuijpers, P., Van Straten, A., Warmerdam, L., & Smits, N. (2008). Characteristics of effective psychological treatments of depression: A metaregression analysis. *Psychotherapy Research*, 18(2), 225-236. <https://doi.org/10.1080/10503300701442027>
- Diez, F., Jaime, M., Brandt, L., Toyama, M., Hidalgo, L., Portocarrero, J., & Cavero, V. (2018). Estudio CONEMO: Ensayo clínico para evaluar la efectividad de una intervención de salud móvil para reducir síntomas depresivos en personas con diabetes o hipertensión en el Perú. *Cronicas*. <https://cronicas-upch.pe/estudio-conemo-ensayo-clinico-para-evaluar-la-efectividad-de-una-intervencion-de-salud-movil-para-reducir-sintomas-depresivos-en-personas-con-diabetes-o-hipertension-en-el-peru/>
- Durmaz, B., Soysal, P., Ellidokuz, H., & Isik, A. T. (2018). Validity and reliability of geriatric depression scale-15 (short form) in Turkish older adults. *Northern Clinics of Istanbul*, 5(3), 216-220. <https://doi.org/10.14744/nci.2017.85047>
- Ertan, T., & Eker, E. (2000). Reliability, Validity, and Factor Structure of the Geriatric Depression Scale in Turkish Elderly: Are There Different Factor Structures for Different Cultures? *International Psychogeriatrics*, 12(2), 163-172. <https://doi.org/10.1017/S1041610200006293>
- Escolar Chua, R. L., & de Guzman, A. B. (2014). Effects of Third Age Learning Programs on the Life Satisfaction, Self-Esteem, and Depression Level among a Select Group of Community Dwelling Filipino Elderly. *Educational Gerontology*, 40(2), 77-90. <https://doi.org/10.1080/03601277.2012.701157>
- Freeman, A. T., Santini, Z. I., Tyrovolas, S., Rummel-Kluge, C., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2016). Negative perceptions of ageing predict the onset and persistence of depression and anxiety: Findings from a prospective analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 199, 132-138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.042>

- Gökşin, T. I., & Duru, G. (2021). El efecto de la relajación muscular progresiva en la adaptación de mujeres mayores a la depresión y la vejez: Un ensayo clínico aleatorizado. *Psychogeriatrics*, 21, 333-341.
- Gómez, R., & Cases, C. (2020). Plan de cuidados para ancianos con depresión: A propósito de un caso. *Ene*, 14(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1988-348X2020000300013&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Gonçalves, B., & Fagulha, T. (2004). The Portuguese Version of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). *European Journal of Psychological Assessment*, 20(4), 339-348. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.20.4.339>
- Gonda, X., Molnár, E., Torzsa, P., & Rihmer, Z. (2009). Characteristics of depression in the elderly. *Psychiatria Hungarica : A Magyar Pszichiátriai Társaság tudományos folyóirata*, 24(3), 166-174. Scopus.
- Hayati, A., Fanisaberi, L., Yaghoobi, T., Poursaghar, M., Mousavinasab, N., & Taraghi, Z. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on depressive symptoms in elderly people. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 7(4), 248-254. <https://www.jnmsjournal.org/article.asp?issn=2345-5756;year=2020;volume=7;issue=4;spage=248;epage=254;aulast=Hayati>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativas, cualitativas* (7.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hidalgo, C., & Agudín, N. (2018). Tratamiento de la depresión en el anciano. *NPunto*, 50(50), 1-50. <https://www.npunto.es/revista/8/tratamiento-de-la-depresion-en-el-anciano>
- Jian, H., Kemp, S., Wang, N., & Sun, M. (2022). *How to make active aging an integral part of economic growth in China*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/agenda/2022/05/solving-china-s-aging-population-problem/>
- Klainin-Yobas, P., Oo, W. N., Suzanne Yew, P. Y., & Lau, Y. (2015). Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 19(12), 1043-1055. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.997191>
- Kok, R. M., & Reynolds, C. (2017). Management of Depression in Older Adults: A Review. *JAMA*, 317(20), Art. 20. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.5706>
- Lee, S. T. H. (2018). Testing for Measurement Invariance: Does your measure mean the same thing for different participants? *APS Observer*, 31.

<https://www.psychologicalscience.org/observer/testing-for-measurement-invariance>

- Manterola, C., & Otzen, T. (2015). Estudios Experimentales 1 Parte: El Ensayo Clínico. *International Journal of Morphology*, 33(1), 342-349. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022015000100054>
- Midden, A. J., & Mast, B. T. (2018). Differential item functioning analysis of items on the Geriatric Depression Scale-15 based on the presence or absence of cognitive impairment. *Aging & Mental Health*, 22(9), 1142-1148. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1337716>
- Obuobi-Donkor, G., Nkire, N., & Agyapong, V. I. O. (2021). Prevalence of Major Depressive Disorder and Correlates of Thoughts of Death, Suicidal Behaviour, and Death by Suicide in the Geriatric Population—A General Review of Literature. *Behavioral Sciences*, 11(11), 142. <https://doi.org/10.3390/bs11110142>
- OMS. (2021). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Patiño, F. A., Arango, E. F., & Baena, L. Z. (2013). Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: Una revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 198-211. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(13\)70007-6](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(13)70007-6)
- Quispe Sáenz, E. de J., Salvador-Carrillo, J. F., Rivera-Lozada, O., & BONILLA ASALDE, C. A. (2022). Factors related to depression in older adults during the COVID-19 pandemic in two coastal regions of Peru: An analytical cross-sectional study. *F1000Research*, 10, 958. <https://doi.org/10.12688/f1000research.70655.3>
- Sheikh, J. I., & Yesavage, J. A. (1986). Geriatric Depression Scale (GDS): Recent evidence and development of a shorter version. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 5(1-2), 165-173. https://doi.org/10.1300/J018v05n01_09
- Sims, M., Ramírez, D., Pérez, K., & Gómez, K. (2017). Intervención psicológica en adultos mayores con depresión. *Humanidades Médicas*, 17(2), 306-322. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202017000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Song, D., Shen, Q., Xu, T.-Z., & Sun, Q.-H. (2014). Effects of group reminiscence on elderly depression: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(4), 416-422. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.10.001>
- Uribe, A. F. R., Orbegozo, L. J. V., & Linde, J. M. M. (2010). Psychological intervention in elderly adults. *Psicología desde el Caribe*, 246-258.

- Yaka, E., Keskinoglu, P., Ucku, R., Yener, G. G., & Tunca, Z. (2014). Prevalence and risk factors of depression among community dwelling elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 59(1), Art. 1. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.03.014>
- Zhang, C., Zhang, H., Zhao, M., Chen, C., Li, Z., Liu, D., Zhao, Y., & Yao, Y. (2022). Psychometric properties and modification of the 15-item geriatric depression scale among Chinese oldest-old and centenarians: A mixed-methods study. *BMC Geriatrics*, 22(1), 144. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02833-x>
- Zhao, H., He, J., Yi, J., & Yao, S. (2019). Factor Structure and Measurement Invariance Across Gender Groups of the 15-Item Geriatric Depression Scale Among Chinese Elders. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01360>

ANEXOS

Tabla 2. Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY (depression OR depressive* OR "Depressive disorder*" OR "Depressive symptom*" OR "Treatment-resistant depression" OR "major depression" OR "Major depressive disorder" OR dysthymi* OR "mood disorder" OR dysphoria OR melancholy OR "mood disorder" OR "depression in old age" OR "Depression scale" OR "Depressive disorder" OR "Depressive disorder, Major disorder" OR "Major depressive disorder der 1") AND TITLE-ABS-KEY ("Old man" OR "old age" OR "old person" OR "Old person" OR "Third age") AND TITLE-ABS-KEY ("Experimental study" OR "experimental design" OR "randomized clinical trial" OR eca)
PUBMED	(depression[tiab] OR depression[Mesh] OR "Depressive disorder"[tiab] OR "Depressive disorder"[Mesh] OR "Depressive symptom"[tiab] OR "Treatment-resistant depression"[tiab] OR "major depression"[tiab] OR "Major depressive disorder"[tiab] OR dysthymi[tiab] OR "mood disorder"[tiab] OR dysphoria[tiab] OR dysphoria[Mesh] OR melancholy[tiab] OR "mood disorder"[tiab] OR "mood disorder"[Mesh] OR "depression in old age"[tiab] OR "Depression scale"[tiab] OR "Depressive disorder"[tiab] OR "Depressive disorder"[Mesh]) AND ("Old man"[tiab] OR "old age"[tiab] OR "old person"[tiab] OR "Third age"[tiab]) AND ("Experimental study"[tiab] OR "experimental design"[tiab] OR "randomized clinical trial"[tiab] OR eca[tiab] OR eca[Mesh])
WEB OF SCIENCE	(TI=(depression OR depressive* OR "Depressive disorder*" OR "Depressive symptom*" OR "Treatment-resistant depression" OR "major depression" OR "Major depressive disorder" OR dysthymi* OR "mood disorder" OR dysphoria OR melancholy OR "mood disorder" OR "depression in old age" OR "Depression scale" OR "Depressive disorder" OR "Depressive disorder, Major disorder" OR "Major