

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Terapias psicológicas para la depresión en adultos mayores: Una
revisión narrativa**

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

Autoras:

Judith Pilar Pariona Arce

Verónica Torre Herrera

Asesora:

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta

Lima, febrero del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Terapias psicológicas para la depresión en adultos mayores: Una revisión narrativa”** de las autoras: Judith Pilar Pariona Arce y Verónica Torre Herrera tiene un índice de similitud de 10 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de febrero del año 2026.



Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta

Asesora

Terapias psicológicas para la depresión en adultos mayores: Una revisión narrativa

TRABAJO ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Dictaminadora

Lima, 10 de febrero del 2026

Resumen

El objetivo del presente estudio fue identificar a través de la revisión bibliográfica la efectividad de las terapias psicológicas para la depresión en adultos mayores. Metodología, es una revisión narrativa, para la búsqueda de la información se usó la estrategia PIO donde P: adulto mayor I: terapias psicológicas y O: depresión, los cuales se plasmaron en descriptores, y unidos por los operadores booleanos OR, AND y NOT se armaron las estrategias de búsqueda. Se usaron tres bases de datos: PubMed, Scielo y Web of Science (WOS), cuyos ajustadores de campo fueron título, resumen y palabras clave. Con respecto a los resultados, hasta julio del 2025 se identificaron 160 estudios; y luego del proceso de selección, se incluyeron 08 investigaciones de las cuales 05 son ensayos clínicos y 03 son estudios de caso. Posteriormente, esas investigaciones, fueron organizados en una tabla considerando autor, diseño, objetivo, instrumentos, población y hallazgos principales. Conclusiones, se encontró que la TCC es efectiva para la depresión en adultos mayores, en modalidad presencial como en línea (ICBT). Así mismo, los programas de psicología positiva y terapias centradas en fortalezas, y el bienestar, demostraron ser eficaces, ya que no solo disminuyeron la sintomatología depresiva, sino que también incrementaron el bienestar social y psicológico, favoreciendo la autoestima y la motivación. También, las intervenciones basadas en la actividad física como ejercicio, caminatas, paseos saludables y entrenamientos de fuerza con componente lúdico-social, contribuyen a la reducción de síntomas depresivos. Igualmente, los recursos tecnológicos y musicales evidenciaron efectos positivos para la depresión. Finalmente, el modelo de atención escalonada, que son intervenciones de bajo costo y alta eficiencia en la remisión de la sintomatología depresiva fueron, también, eficaces.

Palabras claves: terapias psicológicas, depresión, adulto mayor

Abstract

The objective of this study was to identify, through a literature review, the effectiveness of psychological therapies for depression in older adults. The methodology employed was a narrative review. The PIO strategy was used to search for information, where P stands for older adult, I for psychological therapies, and O for depression. These terms were incorporated into descriptors, and the Boolean operators OR, AND, and NOT were used to develop the search strategies. Three databases were used: PubMed, Scielo, and Web of Science (WOS). The search terms used were title, abstract, and keywords. Regarding the results, 160 studies were identified up to July 2025. After the selection process, 8 studies were included, of which 5 were clinical trials and 3 were case studies. These studies were then organized into a table, including author, design, objective, instruments, population, and main findings. In conclusion, CBT was found to be effective for depression in older adults, both in face-to-face and online (ICBT) settings. Likewise, positive psychology programs and strengths-based therapies, along with well-being initiatives, proved effective, not only reducing depressive symptoms but also increasing social and psychological well-being, fostering self-esteem and motivation. Interventions based on physical activity, such as exercise, walking, health walks, and strength training with a social and recreational component, also contributed to the reduction of depressive symptoms. Similarly, technological and musical resources showed positive effects on depression. Finally, the stepped-care model, which consists of low-cost, highly efficient interventions for the remission of depressive symptoms, was also effective.

Keywords: psychological therapies, depression, older adults

Introducción

En la actualidad, las personas viven más tiempo que antes, y la esperanza de vida es igual o superior a los 60 años; por lo que en todos los países del mundo existe un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). La proyección para el 2030 fue que una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más y, en el 2050 la población mundial de personas de 60 años o más, se habrá duplicado y se pronosticó que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050. Frente a este avance demográfico en este grupo de población, se requieren adaptaciones de cómo se estructuran las sociedades en todos los sectores como: la asistencia sanitaria y social, el transporte, la vivienda y la planificación urbana; de modo que se oriente a forjar un mundo más grato para las personas mayores (OMS, 2019). De allí que el envejecimiento plantea desafíos y ofrece oportunidades de manera que, si las sociedades se adaptan a este cambio demográfico e invierten en el envejecimiento saludable, hacen posible que las personas vivan más tiempo y con mejor estado de salud, lo que repercute en beneficios para la misma sociedad (OMS, 2013).

Lo ideal es que el aumento de la esperanza de vida debe ir de la mano de una mejor calidad de vida; sin embargo, el adulto mayor tiene mayor morbilidad y padece especialmente de enfermedades crónicas tanto físicas como mentales, las cuales van en aumento (Failoc-Rojas y Del Piélagos, 2021). La depresión y la demencia son las enfermedades neuro-psiquiátricas de mayor prevalencia en esta población por sus propias características especiales, debido a que los adultos mayores tienen factores propios como: las enfermedades que padecen, el entorno en que viven, situación social e incluso algunos factores demográficos como trabajo, estado civil, entre otros (Calderón, 2018). La depresión es una condición que puede manifestarse con síntomas físicos, como: dolores, fatiga, problemas de sueño y pérdida de apetito; además de los síntomas emocionales como: tristeza, desesperanza e irritabilidad. Las causas suelen ser cambios vitales, enfermedades crónicas y pérdidas de seres queridos (Guijarro, et al., 2025).

El desafío de la depresión geriátrica se erige como una prioridad en la salud pública, siendo una condición que interfiere profundamente en la funcionalidad y calidad de vida de los adultos mayores (Garza-Martínez et al., 2020). Es crucial reconocer que esta patología, no es una consecuencia natural del envejecimiento, sino una enfermedad que tiene tratamiento (Sales et al., 2015).

Ante esta situación, las terapias psicológicas, representan una vía de esperanza; un espacio donde la escucha, la empatía y la reconstrucción del sentido de vida pueden devolver la luz a los años que restan (Nazar, et al., 2020). Es por eso que el abordaje psicoterapéutico tiene trascendencia para tratar estos trastornos de forma efectiva y se recomienda tratamientos basados en evidencia, adaptados a las necesidades individuales y culturales, que incluyan enfoques personales, familiares o grupales (Garza-Martínez, et al., 2020). Se busca el desarrollo de programas integrales que incluyan: farmacoterapia, técnicas psicológicas, apoyo social y aspectos que pueden ser potenciados desde la actividad física especializada, que no solo mejoren la salud mental de los adultos mayores, sino que también tengan un impacto positivo en su calidad de vida (Du y Kong, 2024).

Las investigaciones señalan que los trastornos depresivos, precisan de un tratamiento combinado farmacológicos y psicoterapéuticos; a este tratamiento se ha sumado la prescripción del ejercicio físico como actividad importante para la mejoría de la forma física, el alivio de los síntomas de la depresión y la sensación de bienestar emocional (Sáenz et al., 2021). González et al., (2022) explican que existe una relación sintomatológica entre la depresión y el deterioro cognitivo, evidenciando síntomas comunes como la dificultad para concentrarse, el aislamiento social y la fatiga mental, lo que indica un tratamiento multidisciplinario. Y Buenos et al. (2022) añaden que la depresión puede ser tanto una causa como una consecuencia del deterioro cognitivo, por los cambios neuroquímicos que afectan la serotonina y la noradrenalina; por lo tanto, fortalece la postura de que es importante el tratamiento psicoterapéutico y farmacológico. Por otro lado, Skosireva et al. (2025) y Karyotaki et al. (2021) evidencian que la depresión

geriátrica tiene un impacto transversal en la funcionalidad y la cognición, asociándose a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y discapacidad funcional. De allí que, también, se ha priorizado la implementación de modelos de atención escalonada y de Terapias Cognitivo-Conductuales adaptadas (TCC-A), por lo que se requiere consolidar estos enfoques con pertinencia cultural.

Estudios realizados al respecto se tiene a Cuijpers et al. (2020) quienes en su revisión sistemática buscaron comparar los efectos de las psicoterapias para la depresión entre diferentes grupos de edad; donde concluyeron que la magnitud del efecto de las psicoterapias fue menor en niños que en adultos, probablemente también menor en adolescentes, y que los efectos podrían ser algo mayores en adultos jóvenes, sin diferencias significativas entre adultos de mediana edad, adultos mayores y adultos mayores. También Buntrock et al. (2024) en su estudio de revisión concluyen que las intervenciones psicológicas para la prevenir de la depresión son una estrategia eficaz para aliviar la carga de la enfermedad a nivel individual y social; las cuales deben ser consideradas por los profesionales de la salud y responsables políticos como una opción viable para las personas con depresión. Otro estudio de revisión narrativa que incluyeron los principales hallazgos de los metaanálisis y ensayos controlados aleatorios de tratamientos psicológicos para la depresión, evidencian que las psicoterapias tienen efectos comparables a los de la farmacoterapia a corto plazo, pero probablemente sean más eficaces a largo plazo; siendo el tratamiento combinado más eficaz que la psicoterapia o la farmacoterapia por separado, tanto a corto como a largo plazo (Cuijpers, et al., 2024).

Finalmente, la depresión en la población adulta mayor constituye un desafío creciente para los sistemas de salud y para la práctica clínica debido a su alta prevalencia, su interacción con comorbilidades físicas y cognitivas y a factores psicosociales como la soledad y la pérdida de roles. Esta revisión narrativa busca integrar evidencias, sobre terapias psicológicas en adultos mayores. Asimismo, se considera que el aporte social del presente estudio va a enriquecer el conocimiento de los entes involucrados en esta problemática; igualmente, se pretende contribuir

al campo científico de la psicología y de las ciencias sociales, brindando información relevante y actualizada. De tal manera que al conocer los alcances que nos brinda la literatura se puede implementar programas de prevención y ampliar las estrategias en los programas de intervención. Por lo tanto, el objetivo de este artículo es identificar, a través de la revisión bibliográfica, la efectividad de las terapias psicológicas para la depresión en adultos mayores.

Metodología

La presente investigación corresponde a una revisión narrativa, la cual tiene como finalidad integrar, analizar y sintetizar la información disponible sobre el tema, especialmente frente a la heterogeneidad metodológica de los estudios revisados. Para el logro de ese ideal, se usaron artículos de investigación de acuerdo al tema de estudio sobre terapias psicológicas para la depresión en adultos mayores (Ato, et al. 2013).

Para la búsqueda de información se usó la estrategia PIO donde P: adulto mayor I: terapias psicológicas y O: depresión, los cuales se plasmaron en descriptores (Anexo A), y unidos por los operadores booleanos OR, AND y NOT se armaron las estrategias de búsqueda (Anexo B). Se usaron tres bases de datos: PubMed, Scielo y Web of Science (WOS), cuyos ajustadores de campo fueron título, resumen y palabras claves.

Una vez aprobada la estrategia de búsqueda, se procedió a buscar la información por dos colaboradores de forma independiente en las bases de datos previamente señaladas, teniendo en cuenta estudios de los últimos cinco años, estudios en inglés y español, que contengan las variables de estudio como tema principal o secundario y que la población objetivo sean adultos mayores. Se consideraron estudios empíricos y de revisión, así como experimentales, cuasi experimentales, ensayos clínicos, estudios cualitativos o estudios de casos. Después de aplicar los filtros correspondientes los estudios encontrados fueron exportados al programa de Microsoft Excel. Esta búsqueda se realizó hasta julio del 2025, cuyos resultados fueron en Pubmed 37, Scielo 36 y en WOS 88, a partir de allí se realizó la revisión, y para la elección se consideró los

critérios de inclusión; una vez aprobada la revisión por los investigadores se incluyeron 08 estudios. Todo el proceso está reflejado en el diagrama de flujo.

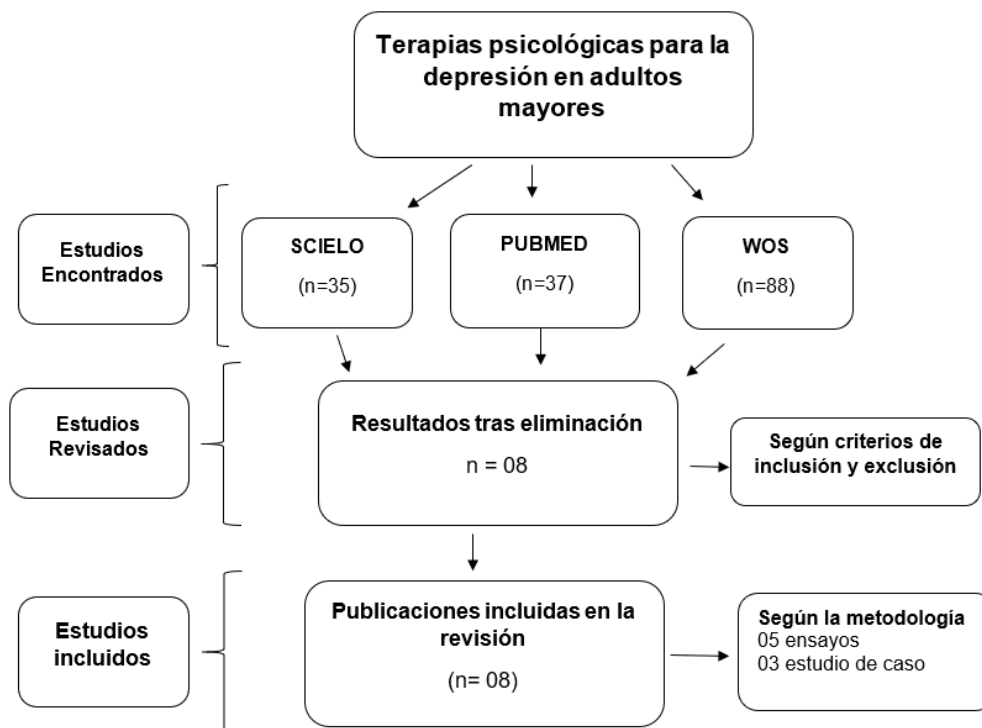


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección del estudio

Resultados

Hasta julio del 2025, se identificaron 160 estudios; tras el proceso de selección, se incluyeron 08 investigaciones de las cuales 05 ensayos clínicos y 03 estudios de caso. Los resultados se organizaron en la tabla 1, considerando autor, diseño, objetivo, instrumentos, población y hallazgos principales. Los estudios mayormente tuvieron como objetivo evaluar la eficacia de las terapias en la intervención de la depresión en adultos mayores.

Los resultados señalan que la terapia cognitivo-conductual (TCC), tanto en modalidad presencial como en línea (ICBT), es la más efectiva, logró reducciones significativas en los síntomas depresivos y ansiosos en los adultos mayores con efectos sostenidos a mediano plazo. Así mismo, las intervenciones personalizadas y culturalmente ajustadas favorecen la adherencia terapéutica y reducen los síntomas depresivos, pasando de niveles graves a leves (Kong, et al., 2024; Mitchell, et al., 2023; Gómez, et al., 2023).

De igual modo, se encontró que los programas de psicología positiva y terapias centradas en fortalezas, los cuales hacen que la vida merezca ser vivida, centrándose en el bienestar, el significado y las emociones positivas, en lugar de solo en los trastornos mentales, demostraron ser eficaces, ya que no solo disminuyeron la sintomatología depresiva, sino que también incrementaron el bienestar social y psicológico, favoreciendo la autoestima y la motivación (Cuello, et al., 2021).

También se encontró que las intervenciones basadas en la actividad física como los programas de ejercicio, caminatas, paseos saludables y entrenamientos de fuerza con componente lúdico-social, contribuyen de manera significativa a la reducción de síntomas depresivos, así como a la mejora de la funcionalidad, calidad de vida y la autonomía (Sáenz, et al., 2021; Astorga, et al., 2021).

Asimismo, los resultados señalan que programas combinados con recursos tecnológicos y musicales evidenciaron efectos positivos en las intervenciones, no solo en la depresión, sino también en la cognición, mostrando que un abordaje interdisciplinario puede potenciar los beneficios para el adulto mayor con depresión (Yoo, et al., 2022).

También se identificaron propuestas de modelos de atención escalonada, siendo un sistema de atención en salud mental que ofrece primeros tratamientos de baja intensidad y, solo si el paciente no responde adecuadamente, se avanza a intervenciones de mayor intensidad, optimizando los recursos en las primeras intervenciones de bajo costo y alta eficiencia, como la psicoeducación o las formas concisas de terapia cognitivo-conductual (TCC), y luego pasar a terapias más intensivas o farmacoterapia si es necesario; este programa se trabaja en dos fases: virtual y presencial y se adapta a las características de los adultos mayores (Meuldijk, et al., 2021).

Tabla 1.

Características de los estudios incluidos

Autor / año	Diseño / tipo	Objetivo	Instrumentos	Población	Resultado
Kong et al. (2024)	Ensayo clínico	Evaluar la Eficacia de la terapia cognitivo-conductual basada en internet (ICTB) para la depresión en adultos mayores	Escala de depresión geriátrica (GDS) Escala de depresión (CES-D,) Escala de ansiedad generalizada (GAD-7) (PHQ-9) Cuestionario de salud del paciente	354 adultos mayores, divididos en dos grupos, con terapia de internet y la TCC Seguimiento 6 a 12 meses	El grupo ICBT mostró una mejoría significativa, reduciendo los síntomas depresivos y de ansiedad, superior a lista de espera, La ICBT demostró efectos significativamente similares y aceptables como la TCC, efectos sostenidos a 12 meses.
Cuello et al. (2021)	Cuasi-experimental.	Evaluar la eficacia del programa de intervención en Psicología Positiva para disminuir síntomas de depresión y aumentar el bienestar psicológico y social, en el adulto mayor.	Talleres de psicología positiva de 8 sesiones Escala de depresión Geriátrica (GDS) Escala de bienestar social de Keyes Escala BIEPS-A	73 adultos mayores, entre 60 y 91 años en Buenos Aires	Al final del taller se encontraron resultados significativos en la reducción de la sintomatología depresiva, asimismo mejorando el bienestar psicológico, de la autoestima y la motivación.
Sáenz Mendía et al. (2021)	Ensayo clínico	Evaluar los efectos de un programa integrado de ejercicio- paseo dirigido a ancianos hospitalizados con trastornos depresivos.	cuestionarios de funcionalidad (programa de ejercicio dirigido – paseos saludables) Escala de depresión geriátrica (GDS), Test prueba de rendimiento físico (SPPB)	64 participantes grupo de intervención 32 adultos mayores hospitalizados, y un grupo de control de 32 adultos mayores	La actividad física disminuye los síntomas negativos de los trastornos depresivos, y la mejora de la funcionalidad de una vida autónoma
Astorga et al. (2021)	Ensayo	Evaluar efecto de entrenamiento de fuerza lúdico-social en depresión en adultos mayores	(En este programa se aplicó el entrenamiento de fuerza de cabeza y cuello), También se realizó el entrenamiento de fuerza socializadora lúdica y se aplicaron 2 sesiones semanales por cuatro meses (GDS,) Escala de depresión geriátrica,	Participaron 132 adultos mayores, que se dividieron en tres grupos de 44, dos grupos experimentales y uno de control	El entrenamiento de fuerza con característica socializadora y lúdica fue significativo en la disminución de depresión y mejora postural.
Gómez et al (2023)	Estudio de caso	Realizar un plan de cuidado a un paciente anciano con depresión	Programa de Marjory Gordon (11 patrones funcionales de la salud) Escala de depresión	1 adulto mayor con depresión	Las intervenciones relacionadas con el aumento de la movilidad física, redujo la depresión en el adulto mayor Las intervenciones realizadas

			Mini examen cognitivo de logopedista (Mini mental)		redujeron la depresión
Yoo et al. (2022)	Estudio de caso	Evaluar el impacto de dispositivos digitales, ejercicio y música sobre su cognición y la depresión en adultos mayores coreanos.	Artículos	26 estudios	Se realizaron intervenciones combinadas en programas de estimulación cognitiva, rehabilitación, y dispositivos digitales como la IA reduciendo síntomas depresivos y mejoraron la cognición.
Meuldijk et al. (2021)	Ensayo	Describir el protocolo para implementar intervenciones psicológicas (CBT) para depresión/ansiedad en adultos mayores usando atención escalonada.	Guías CBT, (Terapia cognitiva conductuales) Programas de STEP 1 (llamada telefónica, internet) y STEP 2, (presencial) atención escalonada	666 adultos mayores en dos grupos de 333	En este programa de TCC se trabajó en dos fases: En la primera se usó el internet o llamada del terapeuta y en la segunda fase, el trabajo fue de manera presencial, dando como resultado la efectividad en la mejora de la depresión en adultos mayores.
Mitchell et al. (2023)	Estudio de caso	Adaptación de terapia cognitivo conductual para la depresión en la vejez	En este programa se utilizó el método de Laidlaw y sus colegas 2004 (modelo integral de la TCC), para adultos mayores. Se realizaron 10 sesiones de TCC Cuestionario de la depresión de Beck y el PHQ 9	01 adulto mayor con depresión	Ajustes culturales mejoran eficacia y adherencia, así mismo mostraron una reducción de los síntomas depresivos de leves a graves

Discusión

El estudio tuvo como objetivo identificar a través de la revisión bibliográfica la efectividad de las terapias psicológicas para la depresión en adultos mayores. Los hallazgos señalan que la terapia cognitivo-conductual (TCC) en la modalidad en línea virtual (ICBT) y presencial es eficaz en la reducción significativa de los síntomas depresivos y ansiosos en adultos mayores, resultados que se mantuvieron estables a mediano plazo. Estos resultados coinciden con Skosireva et al. (2025), quienes señalan que la TCC enfatiza la relación entre el terapeuta y el paciente como un componente central para el éxito terapéutico; donde los

terapeutas desarrollan una alianza de colaboración con sus pacientes, logrando un trabajo de equipo, y es especialmente atractivo para las personas mayores, ya que su sabiduría y experiencias vitales constituyen una parte integral de la terapia. Etzelmueller et al. (2020) agregan que la aceptabilidad y la eficacia de la terapia cognitiva conductual internet (TCCi) guiada para el tratamiento de la depresión y la ansiedad es una herramienta eficaz para múltiples contextos de la depresión en adultos mayores, las cuales al complementarse con sesiones híbridas evitan la deserción; por tanto el éxito de la TCC presencial o virtual no depende únicamente del formato, sino del grado de personalización y contextualización de la intervención. Y Bilbrey et al. (2020) concluyen que la TCC es un tratamiento válido y eficaz para la depresión en adultos mayores; su efectividad se mantiene incluso al compararla con la población adulta más joven, aunque se enfatiza la importancia de adaptar las intervenciones a las complejidades propias de la vejez.

De igual modo, se encontró que los programas de psicología positiva y terapias centradas en fortalezas humanas, enfatizadas en el bienestar, el significado de la vida y las emociones positivas, demostraron ser eficaces, ya que no solo disminuyeron la sintomatología depresiva, sino que también incrementaron el bienestar social y psicológico, favoreciendo la autoestima y la motivación. En este sentido, López-Linares et al. (2023) mencionan que hay eficacia en las intervenciones de psicología positiva para reducir la sintomatología depresiva e incrementar el bienestar subjetivo y psicológico en los adultos mayores, y se deben implementar programas de intervención en bienestar, entrenar fortalezas, gratitud o perdón. Asimismo, Chamorro et al. (2021) agregan que los programas de psicología positiva disminuyen los síntomas depresivos y aumentan la satisfacción con la vida y la felicidad subjetiva y los resultados se mantienen durante los seguimientos de 3, 6 y 12 meses. Y Tonga, et al. (2021) agregan que los talleres de psicología positiva constituyen un complemento valioso para programas comunitarios y pueden integrarse con intervenciones centradas en síntomas para potenciar la resiliencia más allá de la depresión.

Asimismo, los estudios indican que las intervenciones basadas en la actividad física como los programas de ejercicios, caminatas, paseos saludables y entrenamientos de fuerza con componente lúdico-social, contribuyeron de manera significativa a la reducción de síntomas depresivos, así como a la mejora de la funcionalidad y la autonomía. Frente a este resultado Constante et al. (2025) refieren que la aplicación de actividades físicas aeróbicas en las terapias obtuvo reducciones significativas en las puntuaciones de las escalas que miden el grado de depresión geriátrica, efectos que fueron evidentes a corto (< 3 meses) y medio plazo (3-12 meses). De forma similar, Delgado et al., (2025) señalan que hay efectividad de la psicoterapia física en el tratamiento de la depresión del adulto mayor logrando una reducción significativa de los síntomas depresivos. Por su parte, Chávez et al. (2024) mostraron que los programas grupales de baile terapéutico en adultos mayores disminuyeron significativamente los niveles de depresión y ansiedad, evidenciando el potencial de las intervenciones comunitarias con enfoque recreativo y cultural. Constante-Guanochanga et al. (2024) agregan que, los ejercicios físicos aeróbicos, anaeróbicos o una combinación de ambos, demuestran ser efectiva en el tratamiento de la depresión geriátrica ya que disminuyen los síntomas y generan bienestar.

También se encontró que, los programas combinados con recursos tecnológicos y musicales con abordaje interdisciplinario evidenciaron efectos positivos, mostrando que un abordaje interdisciplinario puede potenciar los beneficios de la salud. Del mismo modo Garlido et al., (2024) sostienen que las intervenciones psicoterapéuticas musicales como un enfoque complementario a los tratamientos cognitivos, disminuyen los síntomas depresivos y el deterioro cognitivo del adulto mayor. Xue et al, (2023) y Raglio et al. (2024) agregan que el efecto de la musicoterapia receptiva en los adultos mayores con depresión resultó ser efectivo y satisfactorio en su recuperación, consolidando a la música como recurso terapéutico transversal para la etapa de la tercera edad.

Por último, se encontró que los modelos de atención escalonada, son un sistema de atención en salud mental que ofrece primeros tratamientos de baja intensidad y, solo si el

paciente no responde adecuadamente, se avanza a intervenciones de mayor intensidad, optimizando los recursos en las primeras intervenciones de bajo costo y alta eficiencia, como la psicoeducación y luego pasar a terapias más intensivas. En este sentido Jagayat et al. (2024) indican que, al combinar elementos colaborativos y escalonados, aportan evidencia para mejorar el tratamiento de la depresión a bajo costo ya que mejora la personalización y la cobertura del tratamiento. Liu et al. (2022) destacan que la atención escalonada y colaborativa construye una estrategia eficaz y sostenible que permite optimizar recursos, ampliar acceso y adaptar la intervención a las necesidades de los adultos mayores, combinando trabajo interdisciplinario y tecnología. Y Delgadillo et al. (2021) señalan que la atención escalonada ha demostrado efectividad ya que mejoran las tasas de respuesta, remisión y síntomas de depresión.

Finalmente, esta revisión narrativa, no está libre de limitaciones, a pesar de haber realizado una búsqueda exhaustiva en las bases de datos y utilizando criterios de inclusión y exclusión, existe la posibilidad de que algunos estudios relevantes no hayan sido incluidos debido a su falta de disponibilidad o accesibilidad o la falta de experiencia de las investigadoras. Pero, a pesar de estas limitaciones, se hicieron los procedimientos para asegurar el rigor metodológico requerido para este tipo de revisión, para almacenar, organizar y utilizar las referencias, salvaguardando así la correcta referenciación de toda la literatura y la evaluación de la calidad de los artículos.

Conclusiones y recomendaciones

Se encontró que la TCC es efectiva para la depresión en adultos mayores, en modalidad presencial como en línea (ICBT), y que los programas de psicología positiva y terapias centradas en fortalezas, y el bienestar, demostraron ser eficaces, ya que no solo disminuyeron la sintomatología depresiva, sino que también incrementaron el bienestar social y psicológico, favoreciendo la autoestima y la motivación. Por otro lado, las intervenciones basadas en la actividad física como ejercicio, caminatas, paseos saludables y entrenamientos de fuerza con componente lúdico-social, contribuyen a la reducción de síntomas depresivos; también los

recursos tecnológicos y musicales evidenciaron efectos positivos para la depresión. Y que el modelo de atención escalonada, son intervenciones de bajo costo y alta eficiencia en la remisión de la sintomatología depresiva.

Se recomienda promover espacios terapéuticos donde la historia personal del adulto mayor sea un punto de partida del proceso psicoterapéutico, integrando técnicas que fomenten la memoria afectiva, el sentido de pertenencia y la reconexión con el propósito vital. Asimismo, es fundamental capacitar a los terapeutas en enfoques sensibles al envejecimiento, donde la escucha activa y las psicoterapias y el acompañamiento empáticos sean pilares del tratamiento en la depresión del adulto mayor. Crear programas de intervención con nuevas técnicas y alternativas, que integren no solo la TCC sino también la psicología positiva, el ejercicio físico, la música y hacerlo de manera escalonada. Desde la práctica clínica, se sugiere capacitar a los profesionales en la aplicación virtual TCC en diferentes contextos socioculturales y promover su integración en programas psicoterapéuticos de adaptación psicológica ante la depresión en la edad adulta.

Referencias

- Ang, L., Lee, M., Song, E., Lee, H., Cao, L., Zhang, J., Wang, Q., Jung, J., Jang, S., Gastaldon, C., Reynolds, C., Cuijpers, P., Patel, V., Barbui, C., Yao, L., & Papola, D. (2024). *Psychotherapeutic treatments for depression in older adults* (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2024(11), Article CD015976. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD015976>
- Astorga, P., Vargas, R., & Herrera, M. (2021). Entrenamiento de fuerza lúdico-social y su efecto en la depresión de adultos mayores. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 21(2), 45–56. <https://doi.org/10.5354/0717-6767.2021.65432>
- Ato, M., López-García, J., & Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology. *Annals of Psychology*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bilbrey, A., Laidlaw, K., Cassidy-Eagle, E., Thompson, L., & Gallagher-Thompson, D. (2020). Cognitive behavioral therapy for late-life depression: Evidence, issues, and recommendations. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(1), 128-145. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.02.003>
- Buntrock, C., Harrer, M., Sprenger, A., Illing, S., Sakata, M., Furukawa, T., Ebert, D., & Cuijpers, P. (2024). Psychological interventions to prevent the onset of major depression in adults: a systematic review and individual participant data meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 11(12), 990–1001. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00316-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00316-X)
- Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 29(3), 182-191. <https://doi.org/10.20453/rmh.v29i3.3408>
- Constante-Guanochanga, V., Delgado-Alcívar, K., & Rebolleda-Gil, C. (2024). Efectividad de la actividad física en el tratamiento de la depresión geriátrica: una revisión sistemática. *Gerokomos*, 35(3), e1–e9. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2024000300006>
- Cuello, M., & Grasso, L. (2021). Intervención en psicología positiva en adultos mayores que asisten a centros de jubilados de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Argentina de Salud Pública*, 13(171–180). https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-810X2021000100171
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Eckshtain, D., Corteselli, K., Noma, H., Quero, S., Weisz, J. (2020). Psicoterapia para la depresión en diferentes grupos de edad: un metanálisis. *JAMA Psychiatry*, 77 (7), págs. 694-702 <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0164>

- Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Yves, C., Ciharova, M., Papola, D., Ebert, D., Karyotaki, E. (2023). Psychological treatment of depression: A systematic overview of a 'Meta-Analytic Research Domain' *Journal of Affective Disorders*, Volume 335, Pages 141-151, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.011>.
- Delgadillo, J., Ali, S., Fleck, K. (2021). Atención estratificada frente a atención escalonada para la depresión: un ensayo clínico aleatorizado por conglomerados. *JAMA Psychiatry*. 2022;79(2):101-108. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.3539>
- Du, X., Kong, J. (2024). Impacto del ejercicio en la depresión en adultos mayores: posibles beneficios, riesgos y estrategias de aplicación adecuadas. *Revista internacional de promoción de la salud mental*, 26 (5), 345-350. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.049764>
- Etzelmüller, A., Vis, C., Karyotaki, E., Baumeister, H., Titov, N., Berking, M., Cuijpers, P., Riper, H., & Ebert, D. D. (2020). Efectos de la terapia cognitivo-conductual basada en Internet en la atención rutinaria para adultos en el tratamiento de la depresión y la ansiedad: revisión sistemática y metaanálisis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e18100. <https://doi.org/10.2196/18100>
- Failoc-Rojas, V. & Del Piélago, A. (2021). Factores relacionados con depresión en adultos mayores atendidos en atención primaria de salud en Chiclayo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(4), 285-289. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.002>
- Garlido, J., Figini, C., & Manera, M. (2024). Estimulación cognitiva con música en adultos mayores con deterioro cognitivo: una revisión exploratoria. *Brain Sciences*, 14(8), 842. <https://doi.org/10.3390/brainsci14080842>
- Garza-Martínez, S., Orozco-Ramírez, L., & Ybarra-Sagarduy, J. (2020). Tratamiento Cognitivo-Conductual en paciente geriátrica con Trastorno Depresivo Mayor: Estudio de Caso. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(1), 109-130. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-109>
- Gómez, L., Fernández, M., & Rojas, D. (2021). Plan de cuidado en un paciente anciano con depresión: Estudio de caso. *Revista de Enfermería Clínica*, 31(5), 281–285. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.11.010>
- Guijarro, C., Santos, D., Freire, V., & Quito, J. (2025). Factores psicosociales asociados a la depresión en adultos mayores latinoamericanos: una revisión sistemática. *Arandu UTIC*, 12(2), 3920–3934. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1199>

- Jagayat, J., Kumar, A., Shao, Y., Pannu, A., Shirazi, A., Omrani, M., & Alavi, N. (2024). Incorporating a Stepped Care Approach Into Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health, 11*, e51704. <https://doi.org/10.2196/51704>
- Janssen, N., Hendriks, G., Sens, R., Lucassen, P., Oude, R., Ekers, D., van Marwijk, H., Spijker, J., & Bosmans, J. (2024). Cost-effectiveness of behavioral activation compared to treatment as usual for depressed older adults in primary care: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders, 350*, 665–672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.109>
- Kanellopoulos, D., Arean, P., Seirup, J., Banerjee, S., Bahorik, A., Raue, P., Sirey, J., Alexopoulos, G., & Kiosses, D. (2020). Problem Adaptation Therapy (PATH) for older adults with major depression and cognitive impairment: A randomized clinical trial. *International Psychogeriatrics, 32*(4), 451–463. <https://doi.org/10.1017/S1041610219001716>
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., BERPohl, F., Furukawa, T., & Cuijpers, P. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry, 78*(4), 361–371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
- Kong, F., Yu, L., Hou, Y., Zhu, L., Zhou, J., Huang, L., Lv, Y., Wang, L., Zhang, L., Yang, Y., & Ying, Y. (2024). Efficacy of internet-based cognitive behavioral therapy for subthreshold depression among older adults in institutional long-term care settings: Pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research, 26*, e40187. <https://doi.org/10.2196/40187>
- Liu, T., Leung, D., Lu, S. (2022). Collaborative community mental health and aged care services with peer support to prevent late-life depression: study protocol for a non-randomised controlled trial. *Trials* 23, 280 (2022). <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06122-1>
- López-Linares, S., García-León, A., & Sánchez-Álvarez, N. (2023). Intervenciones en Psicología Positiva para la disminución de la depresión y el fomento del bienestar en personas mayores de 60 años: Una revisión sistemática de la última década (2012-2022). *Terapia psicológica, 41*(1), 111-136. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082023000100111>
- Meuldijk, D., Williams, A., McEvoy, P., & Nathan, P. (2021). Stepped care for depression and anxiety in older adults: Protocol for a cognitive behavioral therapy implementation study. *BMC Psychiatry, 21*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03169-8>

- Mitchell, J., Roberts, A., & Smith, R. (2023). Adapting cognitive behavioral therapy for depression in late life: A case study approach. *Clinical Gerontologist*, 46(2), 123–135. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2161234>
- Organización Mundial de la Salud (2024). Salud y envejecimiento. 1º de octubre 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019). Envejecimiento. https://www.who.int/es/health-topics/ageing#tab=tab_2
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Centro de prensa – Organización Mundial de la Salud: Suicidio*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Organismos internacionales y envejecimiento*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud. 66.ª Asamblea Mundial de la Salud. Proyecto de plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020. Informe de la Secretaría. No. A66/10 Rev. 1. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/150914/A66_10Rev1-sp.pdf
- Raglio, A., Figini, C., Bencivenni, A., Grossi, F., Boschetti, F., & Manera, M. (2024). Estimulación cognitiva con música en adultos mayores con deterioro cognitivo: una revisión exploratoria. *Brain Sciences*, 14(8), 842. <https://doi.org/10.3390/brainsci14080842>
- Saenz Mendía, L., Torres, A., & Ramírez, C. (2021). Programa integrado de ejercicio-paseo en adultos mayores hospitalizados con depresión: Un ensayo clínico. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 56(4), 214–222. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.09.004>
- Sáenz, R., Gabari, M., García, J., Ferraz, M., Rosa, R. & Al-Rahamneh. (2021). Efectos del Programa "Ejercicio Dirigido-Paseos Saludables en Entornos Curativos Exteriores" en ancianos hospitalizados por trastornos depresivos. *Gerokomos*, 32(2), 84-89. <https://dx.doi.org/10.4321/s1134-928x2021000200004>
- Scazufca, M., Nakamura, C., Peters, T., et al. (2020). A collaborative care psychosocial intervention to improve late life depression in socioeconomically deprived areas of Guarulhos, Brazil: The PROACTIVE cluster randomised controlled trial protocol. *Trials*, 21, 914. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04826-w>
- Skosireva, A., Gobessi, L., Eskes, G., & Cassidy, K. (2025). Effectiveness of enhanced group cognitive behaviour therapy for older adults (CBT-OA) with depression and anxiety: A replication study. *International Psychogeriatrics*, 37(2). <https://doi.org/10.1016/j.inpsyc.2024.100013>

- Tonga, J., Eilertsen, D., Solem, I., Ulstein, I., & Engedal, K. (2021). Managing depressive symptoms in people with mild cognitive impairment and mild dementia with a multicomponent psychotherapy intervention: A randomized controlled trial. *International Psychogeriatrics*, 33(6), 603–615. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000216>
- Vargas, G., Gallegos, C., Salgado, C., Salazar, M., Huamán, K., Bonilla, C., Reyes, N., & Caballero, P. (2019). Guía de práctica clínica basada en evidencias para el tratamiento de depresión en adultos en un hospital especializado en salud mental. Lima, Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 80(1), 123-130. <https://doi.org/10.15381/anales.v80i1.15882>
- Xue, B., Meng, X., Liu, Q., & Luo, X. (2023). El efecto de la musicoterapia receptiva en adultos mayores con deterioro cognitivo leve y depresión: Un ensayo controlado aleatorizado. *Scientific Reports*, 13, 22159. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49152-3>
- Yoo, H., Park, S., & Kim, J. (2022). Digital devices, exercise, and music interventions for cognition and depression in older adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 876543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.876543>

ANEXOS

Anexo A: Cuadro de descriptores para cada componente de la búsqueda PIO

P	I	O
Adultos Mayores anciano senil vejez "persona mayor"	Terapia Psicológica "terapia humanista" "terapia cognitiva conductual" "terapia mindfulness" "terapia de aceptación y compromiso" "tratamiento psicológico" "modelos de intervención" "programas de intervención" "enfoques psicoterapéuticos" tratamiento	Depresión "Tristeza profunda" "Pérdida de interés" anhedonia "Sentimientos de vacío" Desesperanza
Annex A: Table of descriptors for each component of your pio search Older Adults senile elderly "old age" "derly person"	Psychological Therapy "humanistic therapy" "mindfulness therapy" "cognitive behavioral therapy" "acceptance and commitment therapy" "Therapies psychotherapies" "psychological treatment" "intervention models" "intervention programs" "psychotherapeutic approaches" therapies	depression "deep sadness" "loss of interest" anhedonia "feelings of emptiness" hopelessness

Anexo B: Estrategia de búsqueda en las bases de datos

Bases de datos	Estrategia de búsqueda	Resultados
Pubmed	((("older adult" OR elderly OR senile OR old age OR "older person") AND ("psychological therapy" OR "humanistic therapy" OR "mindfulness therapy" OR "acceptance and commitment therapy" OR "psychological treatment" OR "intervention models" OR "intervention programs" OR "psychotherapeutic approaches" OR "humanistic therapy"))) AND (Depression OR "deep sadness" OR "loss of interest" OR anhedonia OR "feelings of emptiness" OR hopelessness) Filters: in the last 5 years, Abstract, Associated data, Clinical Trial, English, Humans, Aged: 65+ years, Exclude preprints	37
Scielo	((*Depresión OR desesperanza OR "Tristeza profunda") AND ("adulto mayor" OR anciano))	35
Web of science	1(TI=("older adult" OR elderly OR senile OR old age OR "older person") OR AB=("older adult" OR elderly OR senile OR old age OR "older person") OR AK=("older adult" OR elderly OR senile OR old age OR "older person")) 2 (TI=("psychological therapy" OR "humanistic therapy" OR "mindfulness therapy" OR "acceptance and commitment therapy" OR "psychological treatment" OR "intervention models" OR "intervention programs" OR "psychotherapeutic approaches" OR "humanistic therapy") OR AB=("psychological therapy" OR "humanistic therapy" OR "mindfulness therapy" OR "acceptance and commitment therapy" OR "psychological treatment" OR "intervention models" OR "intervention programs" OR "psychotherapeutic approaches" OR "humanistic therapy") OR AK=("psychological therapy" OR "humanistic therapy" OR "mindfulness therapy" OR "acceptance and commitment therapy" OR "psychological treatment" OR "intervention models" OR "intervention programs" OR "psychotherapeutic approaches" OR "humanistic therapy")) 3 (TI=(Depression OR "deep sadness" OR "loss of interest" OR anhedonia OR "feelings of emptiness" OR hopelessness) OR AB=(Depression OR "deep sadness" OR "loss of interest" OR anhedonia OR "feelings of emptiness" OR hopelessness) OR AK=(Depression OR "deep sadness" OR "loss of interest" OR anhedonia OR "feelings of emptiness" OR hopelessness)) 4 #1 AND #2 AND #3	88

Anexo C: Captura de pantalla de las bases

➤ Pub Med:

Service Alert: Planned Maintenance beginning July 25th

Most services will be unavailable for 24+ hours starting 9 PM EDT. [Learn more about the maintenance.](#)

An official website of the United States government [Here's how you know](#)

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed

Search: ("older adult" OR elderly OR senile OR old age OR "older person") AND ("ps

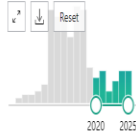
Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS

37 results Page 1 of 4

RESULTS BY YEAR



PUBLICATION DATE

- 1 year
- 5 years
- 10 years

Filters applied: in the last 5 years, Abstract, Associated data, Clinical Trial, English, Humans, Aged: 65+ years, Exclude preprints. [Clear all](#)

Virtual Coach-Guided Online **Acceptance and Commitment Therapy** for Chronic Pain: Pilot Feasibility Randomized Controlled Trial.

Cite: Reilly ED, Kelly MM, Grigorian HL, Waring ME, Quigley KS, Hogan TP, Heapy AA, Drebing CE, Volonte M, Kathavalla UK, Robins HE, Bernice K, Bickmore T.

JMIR Form Res. 2024 Nov 08:e56437. doi: 10.2196/56437.

PMID: 39514264 **Free PMC article.** Clinical Trial.

An interactive online platform to deliver an efficacious treatment for chronic pain such as **acceptance and commitment therapy (ACT)** could be a valuable option to assist veterans with pain care at home. **Configuración de PC para activar Windows**
...Although the pilot feasibility trial was not po...

➤ Scielo

search.scielo.org/?fbclid=IwAR1...&lang=es&count=15&from=1&output=site&sort=&f...

Scielo

Buscar

Resultados: 35

Ordenar por: Publicación - Más nuevos primero

Filtro seleccionado: Limpia

- Colección: Colombia
- Colección: España
- Colección: Salud Pública
- Colección: Chile
- Colección: Argentina
- Año de publicación: 2020
- Año de publicación: 2021
- Año de publicación: 2022
- Año de publicación: 2024

1. Asociación entre la depresión y variables sociodemográficas en el adulto mayor en el Perú

Solano Dávila Olga Lidia, Bartolo Gotarate Félix, Montes Quintana Gabriela, Pilluaman Caña Nelly, Ramón Quispe Gregorio, Condeño Jauregui Jorge, Vega Calero Lucy, Bolaños Solano Olga

Revista Ciencias de la Salud Abr 2024, Volumen 22, Nº 1, eLocation: e22102

Resumen: > ES > EN > PT | Texto: ES, EN, PT | PDF: ES | PDF: EN | PDF: PT

2. Asociación entre dolor y depresión en adultos mayores chilenos. Realidad que requiere abordaje inmediato

Fernández María del Pilar Ureta Lera, Lyda Albala Cecilia

Revista médica de Chile Ene 2024, Volumen 152, Nº 1, Páginas 69 - 79

Resumen: > EN > ES | Texto: EN, ES | PDF: EN | PDF: ES

Activar Windows

➤ Wos Of Sciencie (WOS)

The screenshot shows the Web of Science interface with the following elements:

- Header:** Clarivate logo on the left, language set to "Español" and "Productos" on the right.
- Search Bar:** "Web of Science" logo and "Buscar" text.
- User Profile:** "veronica torre" with a dropdown arrow.
- Breadcrumb:** "Búsqueda avanzada > Resultados para #7 AND #8 ... > Refinar resultados para #7 ... > Refinar resultados para #7 ... > Refinar resultados para #7 AND #8 AND #9 and 2025 or 2024 or 2023 or 2022 ..."
- Main Title:** "88 resultados de Web of Science Core Collection para:"
- Search Query:** "#7 AND #8 AND #9" in a search box with a right arrow.
- Copy Link:** "Copiar enlace de consulta" button.
- Filters:** "+ Añadir palabras clave" followed by "Añadir palabras clave rápidamente:" and tags for "+ older age", "+ acceptance and commitment therapy", "+ psychological treatment", and "+ cognitive behavioral therapy".
- Refinement:** "Afinado por:" with filters for "Años de publicación: 2025 or 2024 or 2023 or 2022 or 2021 X", "Tipos de documentos: Artículo X", and "Acceso abierto: Todos los artículos de acceso abierto X". A "Borrar todo" button is also present.
- Document Count:** "88 documentos" and "Puede que también le guste..."
- Actions:** "Analizar resultados", "Informe de citas", and "Crear alerta" buttons.
- Refinement Panel:** "Refinar resultados" section with an "Exportar Refinar" button, a checkbox for "0/88", "Añadir a la lista de registros marcados", and "Exportar" options.
- Ordering:** "Ordenar por Relevancia" dropdown and pagination "1 de 2".