

LA REMINISCENCIA: UN
ENFOQUE INNOVADOR
PARA PROMOVER EL
ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE

REMINISCENCE: AN
INNOVATIVE APPROACH
TO PROMOTING
HEALTHY AGING

La Reminiscencia: Un Enfoque Innovador para Promover el Envejecimiento Saludable

Sharo Nohemí Islas Pérez ^{1, 2}

¹ Maestra en Gerontología Social y Licenciada en Atención Integral al Adulto Mayor, Universidad Autónoma de Tlaxcala

² Docente de la Facultad de Ciencias para el Desarrollo Humano, Universidad Autónoma de Tlaxcala.

RESUMEN

El documento aborda la importancia de la reminiscencia como modelo de atención para promover un envejecimiento saludable y exitoso. Se analiza cómo esta técnica, basada en recordar y reflexionar sobre experiencias pasadas, mejora aspectos emocionales, cognitivos y sociales en personas mayores. Estudios revisados entre 2019 y 2023 evidencian beneficios como mayor autoestima, satisfacción con la vida, disminución de la depresión, fortalecimiento de la identidad y mejora de la funcionalidad cognitiva. También se destaca el taller "Picardía en la vejez", un programa educativo que utiliza la reminiscencia para fomentar el humor, la reflexión y la resiliencia en personas mayores, promoviendo su compromiso con la vida y su bienestar general.

PALABRAS CLAVES

Reminiscencia, Envejecimiento saludable, Funcionalidad cognitiva, Autoestima, Bienestar emocional

SUMMARY

The document highlights the importance of reminiscence as a care model to promote healthy and successful aging. It examines how this technique, based on recalling and reflecting on past experiences, enhances emotional, cognitive, and social aspects in older adults. Studies reviewed between 2019 and 2023 show benefits such as increased self-esteem, life satisfaction, reduced depression, strengthened identity, and improved cognitive functionality. The document also emphasizes the "Picardía en la vejez" workshop, an educational program that uses reminiscence to encourage humor, reflection, and resilience in older adults, fostering their engagement with life and overall well-being.

KEYWORDS

Reminiscence, Healthy aging, Cognitive functionality, Self-esteem, Emotional well-being

INTRODUCCIÓN

El aumento de la esperanza de vida al nacer ha representado un desafío significativo para la sociedad, puesto que la falta de estrategias adecuadas para promover un envejecimiento saludable afecta negativamente la calidad de vida de las personas mayores. Por ello, es fundamental implementar métodos con un enfoque socioeducativo que favorezcan el bienestar físico, emocional y social de esta población.

En este contexto, el modelo de reminiscencia ha sido objeto de revisión para comprender los beneficios que aporta al mantenimiento de un envejecimiento saludable, y para identificar los componentes de este tipo de envejecimiento que se ven favorecidos gracias a dicho enfoque.

Con el objetivo de abordar estas cuestiones, se llevó a cabo un análisis documental para identificar los beneficios de la reminiscencia y los aspectos del envejecimiento saludable que promueve. Para ello, se revisaron diez artículos que evalúan los efectos y la eficacia de la reminiscencia en personas mayores de 60 años y más.

Es así que este artículo presenta los antecedentes teóricos, conceptuales del modelo envejecimiento saludable, exitoso y de reminiscencia. Además, se ofrece un análisis de los artículos revisados para identificar los beneficios de la reminiscencia y los componentes del envejecimiento saludable que favorece.

Y finalmente, se abordan los componentes y beneficios de un taller con enfoque socioeducativo basado en el modelo de reminiscencia, implementado para personas mayores en la Facultad de Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Antecedentes teóricos, conceptuales del modelo de envejecimiento saludable, exitoso y de reminiscencia.

Modelos de envejecimiento: saludable y exitoso.

Aunado a lo anterior, es importante destacar que existen diversos modelos de envejecimiento que definen los principales ideales a considerar para envejecer de manera objetiva. En este contexto, el envejecimiento saludable se compone de aspectos objetivos, subjetivos y sociales, los cuales interactúan para conformar la calidad de vida en la vejez.



Los aspectos objetivos describen las condiciones materiales de la persona adulta mayor; mientras que los aspectos subjetivos, se componen por elementos psíquicos para posteriormente también considerar los aspectos sociales los cuales integran políticas públicas, programas sociales, servicios institucionales, pensiones no contributivas, así como cualquier otro servicio procurado por el gobierno a través de las instituciones para satisfacer de manera integral las diversas necesidades de las personas mayores (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2021).

A su vez es importante mencionar que estos aspectos deben ser considerados durante la planeación y diseño de políticas públicas, proyectos y programas educativos que beneficien a las personas mayores promoviendo el mantenimiento de los distintos componentes del envejecimiento saludable.

Por otro lado, el envejecimiento exitoso se caracteriza por tres componentes principales: 1) baja probabilidad de enfermedad y discapacidad relacionada con la enfermedad, 2) alta capacidad funcional cognitiva y física, y 3) un alto compromiso activo con la vida (Rowe & Kahn citado por Jiménez, 2021, p. 63).

Si durante el desarrollo de propuestas de políticas públicas, proyectos o programas se consideran estos tres componentes a futuro es posible que se logre obtener una mejor calidad vida en la vejez.

Es importante señalar que el envejecimiento saludable o exitoso es alcanzable cuando se aborda mediante estrategias de acompañamiento socioeducativas, las cuales brindan asesoría continua a través de acciones educativas orientadas a prevenir enfermedades, fortalecer la capacidad funcional y cognitiva, y fomentar un alto compromiso con la vida en la vejez. Esto lleva a considerar aquellos modelos de atención que resultan efectivos para promover dicho envejecimiento.

Modelo de reminiscencia

La reminiscencia es una actividad psíquica universal necesaria para el envejecimiento saludable o exitoso, porque permite evocar recuerdos que favorecen la integración de las experiencias pasadas con el presente, también brinda continuidad, refuerza la identidad, aumenta la autoestima y permite la resignificación del individuo durante la vejez (Westerhof, Bohlmeijer y Webster como citados en Martínez, D et al., 2021).



Es así que este modelo de atención es apropiado para promover, fomentar y fortalecer distintas capacidades que les permitan a las personas mayores obtener un envejecimiento saludable o exitoso.

Wong y Watt (como citado en Alfonso, R. M et al., 2019) identificaron seis tipos de reminiscencia (integrativa, instrumental, narrativa, transmisora, escapista y obsesiva) de las cuales dos se relacionaban con medidas para el envejecimiento saludable o exitoso.

1. La **reminiscencia de integración** (que fomenta la aceptación del yo y de los demás, la resolución de conflictos y la reconciliación, el sentido, el significado del valor personal y la integración del pasado y del presente).
2. La **reminiscencia instrumental** (que consiste en que la persona se acuerde de planes y estrategias usadas en el pasado para solucionar problemas en el presente).

Esto conlleva a reconocer la importancia de "reconocer la efectividad de la reminiscencia para promover un envejecimiento saludable o exitoso".

METODOLOGÍA

Para ello se llevó a cabo una investigación documental bibliográfica para "Identificar los beneficios de la reminiscencia y los componentes del envejecimiento saludable y del exitoso que favorece".

Para ello se revisaron diez artículos que analizan los beneficios, efectos y la eficiencia de la reminiscencia en la calidad de vida, la capacidad funcional cognitiva, el bienestar subjetivo / psicológico, así como el deterioro cognitivo, la soledad y la depresión en personas mayores de 60 años y más; excluyéndose artículos publicados antes del año 2018 y cuyos participantes padecieran demencia o alzhéimer.

A continuación, se presenta en la Tabla 1 los artículos seleccionados para identificar los beneficios que ofrece el modelo de reminiscencia.

Tabla 1. Artículos seleccionados para el análisis documental de los beneficios de la reminiscencia.

No.	Artículo	Objetivo	Variables
1.	<p>Mejorar la Calidad de vida de Personas Mayores con Intervención en Reminiscencia positiva: Un Estudio Piloto</p> <p>Autores: Alba Villasán Rueda Antonio Sánchez Cabaco Manuel Mejía Ramírez Eduardo Castillo-Riedel Marina Alvelais-Alarcón</p> <p>Año: 2023</p>	<p>El objetivo principal de este estudio fue probar la eficacia de la terapia de reminiscencia en variables cognitivas y afectivas en adultos mayores en el norte de México con diferentes situaciones en los adultos mayores: envejecimiento saludable (ES), deterioro cognitivo leve (DCL) y enfermedad de Alzheimer (EA).</p>	<p>Calidad de Vida</p>
2.	<p>La reminiscencia como técnica para prevenir el riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores</p> <p>Autores: César David Ormaza Intriago</p> <p>Año: 2022</p>	<p>Objetivo principal Elaborar un estado del arte de investigaciones que aborden cómo influye la técnica de la reminiscencia en la calidad de vida del adulto mayor</p> <p>Objetivos específicos Identificar los beneficios de la reminiscencia asociados a la prevención del deterioro cognitivo, a través de la revisión de literatura.</p> <p>Determinar cómo influye la técnica de la reminiscencia en la calidad de vida del adulto mayor.</p> <p>Conocer qué avances y aportes recientes se han realizado en torno al deterioro cognitivo de los adultos mayores y la prevención del mismo</p>	<p>Deterioro cognitivo</p>
3.	<p>Reminiscencia Integrativa en Personas Mayores que viven en residencias</p> <p>Autores: Dolores Martínez Callado Dra. Sacramento Pinazo Hernandis Dra. Alicia Sales Galán</p> <p>Año: 2021</p>	<p>Analizar la eficacia de una intervención psicosocial a partir de un Programa de Reminiscencia Integrativa en un grupo de mujeres mayores que viven en residencias.</p>	<p>Cognitivo, depresión y ansiedad</p> <p>Psicológicas y adaptativas</p>

Fuente: Encuesta aplicada.

Continuación...

Tabla 1. Artículos seleccionados para el análisis documental de los beneficios de la reminiscencia.

No.	Artículo	Objetivo	Variables
4.	<p>Perspectivas Terapéuticas de la Reminiscencia para el fortalecimiento de un Envejecimiento Activo</p> <p>Autores: Liliana Rojas Portela</p> <p>Año: 2021</p>	<p>Evidenciar los beneficios de técnicas no farmacológicas, como la reminiscencia y su contribución a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores desde la premisa de un envejecimiento activo.</p>	<p>Envejecimiento activo</p>
5.	<p>Reminiscencia y Variables Adaptativas en Personas Mayores</p> <p>Autores: María Dolores Martínez-Callado Sacramento Pinazo-Hernandis Alicia Sales G Carolina Pinazo-Clapés</p> <p>Año: 2020</p>	<p>Conocer y resumir la evidencia sobre la efectividad de la Terapia de Reminiscencia en diferentes variables adaptativas, publicada en revistas científicas en los últimos 5 años.</p>	<p>Calidad de vida</p> <p>Bienestar subjetivo y psicológico</p>
6.	<p>Revisión sistematizada sobre la eficacia de las terapias de revisión de vida y reminiscencia en personas mayores.</p> <p>Autores: Laura Fernanda Cañón Jenny Eugenia Torres María Fernanda Reyes</p> <p>Año: 2020</p>	<p>Evaluar los efectos de la terapia de reminiscencia y revisión de vida, a nivel grupal a corto y mediano en la disminución de los síntomas de depresión y ansiedad</p>	<p>Depresión y ansiedad</p>
7.	<p>Eficacia de una intervención: reminiscencia integrativa y bienestar en personas mayores de dos ciudades colombianas</p> <p>Autores: Gladis Tatiana Navarro García Hugo Hernán Erazo Gómez</p> <p>Año: 2019</p>	<p>Evaluar la eficacia de la intervención de reminiscencia integrativa de Fortuna (2016) para generar bienestar subjetivo y psicológico, y disminuir sintomatología depresiva en adultos mayores no institucionalizados en Bogotá y Popayán</p>	<p>Bienestar subjetivo y psicológico</p>

Fuente: Encuesta aplicada.

Continuación...

Tabla 1. Artículos seleccionados para el análisis documental de los beneficios de la reminiscencia.

No.	Artículo	Objetivo	Variables
8.	Fortalecimiento de la identidad y autoestima de los/as adultos mayores del hogar San Pedro Claver, mediante la aplicación de la terapia de reminiscencia Autores María Elena Nader Contreras Año 2020	Fortalecer la identidad y autoestima de los/as adultos mayores autovalentes y no autovalentes en el Hogar San Pedro Claver mediante actividades recreativas, artísticas y de ocio basadas en la terapia de reminiscencia.	Identidad y autoestima
9.	Fundamentación de la reminiscencia en el envejecimiento normal y en personas con deterioro cognitivo leve Autores Rosa Marina Afonso Belén Bueno Juan Pedro Serrano Año 2019	Mostrar la función que puede tener el proceso de reminiscencia tanto en el envejecimiento normal como en personas con deterioro cognitivo.	Envejecimiento normal y deterioro cognitivo leve
10.	Estudio sobre la efectividad de la intervención mediante Terapia de Reminiscencia en la autoestima de usuarios institucionalizados en una residencia Autores Rosa Marina Afonso Belén Bueno Juan Pedro Serrano Año 2019	Comprobar si se ha producido modificación en relación al nivel de autoestima de los usuarios que han formado parte de la intervención mediante Terapia de Reminiscencia.	Autoestima

Nota: Criterios de selección de artículos para la identificación de los beneficios de la reminiscencia (2019-2023).

Fuente: Encuesta aplicada.

Las diez investigaciones realizadas entre 2019 y 2023 abordan la eficacia, los beneficios y las funciones de la reminiscencia en el envejecimiento saludable, considerando aspectos como el bienestar subjetivo. Además, incluyen componentes del modelo de envejecimiento exitoso, tales como el mantenimiento de las funciones cognitivas y un alto compromiso con la vida.

RESULTADOS

La partir del análisis realizado de los artículos revisados, se identificaron los beneficios promovidos por el modelo de reminiscencia. Los resultados identificados en cada una de las investigaciones se presentan en la Tabla 2.

Tabla 2. Beneficios de la reminiscencia en la vejez.

Número de artículo	Beneficios de la reminiscencia en la vejez
1	<p>Los grupos experimentales mostraron una mejora significativa en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Función cognitiva • La entidad y el envejecimiento saludable. • Disminución de síntomas depresivos • Aumento significativo en la satisfacción con la vida y en la memoria autobiográfica positiva de las personas mayores.
2	<p>Se identificó aumento en la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoaceptación, la aceptación del entorno y de los otros que lo ocupan. • Y les otorgó a las personas mayores herramientas para mejorar sus relaciones con otros, su comunicación social, y les ayudó en la reconstrucción de su propio yo.
3	<p>A partir de la aplicación del programa se identificó los siguientes beneficios en las personas mayores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejoría en el área cognitiva de las personas mayores. • Disminución de ansiedad y síntomas depresivos • Se generó mayor satisfacción con la vida y capacidad de afrontamiento activo. • Se produjo un mayor sentido de vida, menos experiencia de soledad y un aumento en la capacidad para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúan frente al mundo
4	<p>Se identificó aumento en la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoaceptación, la aceptación del entorno y de los otros que lo ocupan. • Y les otorgó a las personas mayores herramientas para mejorar sus relaciones con otros, su comunicación social, y les ayudó en la reconstrucción de su propio yo.

Nota: Criterios de selección de artículos para la identificación de los beneficios de la reminiscencia (2019-2023).

Fuente: Encuesta aplicada.

Continuación...

Tabla 2. Beneficios de la reminiscencia en la vejez.

Número de artículo	Beneficios de la reminiscencia en la vejez
5	<p>Se identificó mayor impacto en las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sentido de vida• Propósito de vida• Bienestar psicológico• Integridad• Afrontamiento y adaptación• Y 2 de cada 3 (66,66%) en satisfacción con la vida, y la mitad de los estudios (50%) en calidad de vida y autoestima
6	<p>Se identificó una reducción significativa en:</p> <ul style="list-style-type: none">• Síntomas de depresión mejora de la autoeficacia y rendimiento de la memoria, así como en la función cognoscitiva y calidad de vida.
7	<p>Los resultados obtenidos evidenciaron que las personas mayores que recibieron la intervención en reminiscencia integrativa presentaron:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mayor satisfacción vital• Aumento en la Satisfacción con la Vida• Mayor auto aceptación, dominio del ambiente, crecimiento personal y propósito en la vida• Y disminución de la sintomatología depresiva
8	<p>A partir de la intervención del programa se identificaron los siguientes beneficios que produjo la terapia de reminiscencia en las personas mayores:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reducción de la sintomatología depresiva en la vejez• Mejoró significativamente la calidad de vida de los residentes del hogar a través del fortalecimiento de aspectos emocionales, psicológicos, cognitivos
9	<p>En la investigación se identificó que la reminiscencia contribuye a:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mantenimiento de la autoestima en un momento de declive físico y cognitivo• Preservación de la identidad como fundamento de la estabilidad psicológica• En contextos sociales, transmite conocimientos a generaciones futuras
10	<p>Los resultados mostraron un incremento significativo en:</p> <ul style="list-style-type: none">• La autoestima y en el nivel cognitivo de las personas mayores.

Nota: Descripción de los beneficios identificados a partir del análisis documental.

Fuente: Encuesta aplicada.

A partir de revisar los diez artículos se identificó que la reminiscencia tiene distintos beneficios para el envejecimiento de los cuales se destaca 1) el bienestar emocional y la disminución de síntomas depresivos y ansiedad, 2) mayor satisfacción con la vida, 3) mejor funcionamiento cognitivo, 4) aumento del autoestima, 5) fortalecimiento de la identidad, 6) mayor capacidad de afrontamiento activo, 7) mayor auto aceptación, 8) mantenimiento de las relaciones intrapersonales y 9) aumento en el propósito de vida.

DISCUSIÓN Y/O CONCLUSIONES

Beneficios de la reminiscencia: Componentes del envejecimiento saludable y exitoso que favorece.

Los beneficios de la reminiscencia permiten a las personas mayores desarrollar habilidades adaptativas que facilitan la toma de decisiones acertadas, así como la interacción y relación con los demás, lo que mejora las relaciones interpersonales durante la vejez. Este modelo también favorece la recuperación de la identidad, fortalece la capacidad de comunicación y promueve la expresión de sentimientos, emociones e ideales, mientras beneficia la funcionalidad cognitiva.

Además, contribuye a una mayor capacidad de afrontamiento activo y fomenta un fuerte compromiso con la vida.

El modelo de reminiscencia es especialmente apropiado durante una intervención socioeducativa con personas mayores, puesto que favorece aspectos subjetivos como la satisfacción con la vida, la autoestima, el bienestar subjetivo, el autoconcepto, la capacidad de adaptación y la resiliencia, todos ellos elementos clave para un envejecimiento saludable. A si mismo el modelo de reminiscencia se presenta como una de las estrategias más adecuadas para preservar una mayor funcionalidad cognitiva en la vejez, así como para fomentar un alto compromiso con la vida, que es un aspecto fundamental del modelo de envejecimiento exitoso.

De ahí que la propuesta del taller “Picardía en la vejez” sustente su intervención a través del método de reminiscencia usando como medio de motivación el asunto de la “Picardía”, la cual es concebida por las personas mayores como:

¡El arte de la palabra!, ¡el pensamiento lateral!, y como ¡un juego de palabras que conlleva al engaño, la inocencia, la travesura y la seducción que provoca un sabor juguetón que le da humor a la vida! ♦

Si bien la reminiscencia es “Un modelo educativo que consiste en pensar o hablar sobre la propia experiencia vital para compartir recuerdos y reflexionar sobre el pasado. Es un medio para establecer vínculos agradables, compartiendo actividades y significados personales” (Mañós citado por Bedmar, M., Fresneda, D & Muñoz, J. 2004. p. 89).

Desde esta perspectiva, el Taller “Picardía en la vejez” tuvo como objetivo preservar la capacidad cognitiva y fomentar el compromiso con la vida en las personas mayores de la UpcPM. Durante el taller, se trabajó en la conservación de la funcionalidad cognitiva a través del uso del lenguaje mediante frases de doble sentido, empleando la picardía como herramienta.

♦ *Nota: Palabras de personas mayores que asisten a la Universidad para con Personas Mayores de la Facultad de Ciencias para el Desarrollo Humano que se encuentra en la Universidad Autónoma de Tlaxcala*

Asimismo, se buscó preservar el compromiso con la vida, motivando a las personas mayores a recordar eventos significativos, divertidos, atractivos y pícaros de su vida, mediante la evocación de recuerdos a través de frases de doble sentido, dinámicas y textos.

El método de reminiscencia utilizado en este taller fue de carácter informativa puesto que se hace uso de información recreativa y educativa, tipo de reminiscencia expuesta por Bursinde en el año 1994 y el cual es citado en Limón y Crespo (2002) en el libro “Grupos de debate para mayores. Guía práctica para animadores.

El taller estuvo conformado de 14 sesiones dirigidas a fortalecer distintas las distintas habilidades tales como:



Figura 1. Habilidades para aplicar el Modelo Educativo de Reminiscencias.

Cuenca (2011, p. 242) señala que la motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores queda definida por las siguientes características:

- La motivación es fundamentalmente intrínseca. En las personas mayores, la satisfacción personal que experimentan al participar voluntariamente en un proceso de aprendizaje y culminar, es de especial relevancia. Del mismo modo, la resolución de problemas concretos y cotidianos juega un papel importante.
- La motivación para aprender en los adultos es esencialmente interpersonal, creada por relaciones internalizadas anteriores y por influencias interpersonales actuales.
- Las personas mayores estarán motivadas para aprender en función del significado que para ellos adquieran las actividades y el trabajo que van a realizar, así como por el contexto en el que se producirá el aprendizaje y los objetivos establecidos para ello.

El taller de “Picardía en la vejez” buscó fortalecer diversas capacidades en las personas mayores, como se muestra en la Figura 2.

Cabe señalar que, a partir de la implementación del taller, las personas mayores mejoraron sus habilidades para reflexionar, comunicarse, y comprender las situaciones que enfrentan en la vejez

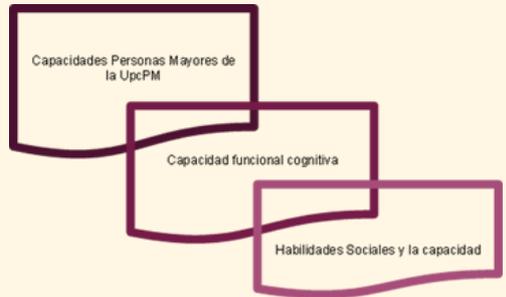


Figura 2. Capacidades a fortalecer en las personas mayores.

Cabe señalar que, a partir de la implementación del taller, las personas mayores mejoraron sus habilidades para reflexionar, comunicarse, y comprender las situaciones que enfrentan en la vejez.

Asimismo, se potenciaron sus habilidades sociales para gestionar conversaciones, manejar sus emociones y tomar decisiones que les permitan resolver los conflictos propios de esta etapa de la vida. Este proceso también contribuyó a fortalecer su capacidad de adaptación y a enfrentar con mayor resiliencia las situaciones difíciles asociadas a la vejez.

El taller de “Picardía en la vejez” promovió, además, el intercambio y la reflexión sobre las vivencias de las personas mayores, facilitando la reconstrucción histórica de experiencias que fueran agradables, placenteras y divertidas para ellos.

Es importante señalar que, en cada sesión, el concepto “Recordar es volver a vivir” los motivó a evocar experiencias que les generaran sensaciones positivas, lo que les permitió redescubrir el valor de la vida.

Este enfoque, basado en el modelo de reminiscencias, se abordó desde una perspectiva que fomenta la reflexión y el bienestar emocional.

Finalmente, es importante señalar que la vejez es una etapa de la vida marcada por cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, que muchas personas no están preparadas para afrontar. Por ello, resulta esencial diseñar propuestas de enfoque socioeducativo centradas en preservar la salud física, cognitiva y emocional, con el objetivo de prevenir envejecimientos desfavorables y reducir las problemáticas que afectan la calidad de vida de las personas de 60 años o más.

Es importante destacar que, al evocar recuerdos a través del humor, la travesura y la irreverencia, las personas mayores no solo fortalecen su funcionalidad cognitiva, sino que también incrementan su satisfacción con la vida, mantienen su autoestima y desarrollan habilidades para afrontar y adaptarse a los cambios propios de la vejez. Por lo tanto, el modelo de reminiscencia se presenta como una metodología eficaz para trabajar con este grupo poblacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bedmar, M., Fresneda, D & Muñoz, J. (2004). Gerontagogía. Educación en Personas Mayores. GRANADA.
- Cañón, L & Torres, J.E. (2020). Revisión sistematizada sobre la eficacia de las terapias de revisión de vida y reminiscencia en personas mayores.
- Dámaso, S. (2023, abril 01). Aspectos biológicos del envejecimiento y su acción en la esfera Medico-Social. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://www.segg.es/actualidad-segg/2022/04/01/aspectos-biologicos-del-envejecimiento-y-su-accion-en-la-esfera-medico-social>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2021, agosto 27). Calidad de vida para un envejecimiento saludable. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>
- Jiménez, R. (2021). Si la educación avanza, la vejez retrocede. Revista Perspectivas No. 37, pp. 49-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8229545>
- Marina, A; Bueno, B & Serrano, J.P. (2019). Fundamentación de la Reminiscencia en el envejecimiento normal y en personas con deterioro cognitivo leve.

- Martínez, D. (2021). Reminiscencia Integrativa en Personas Mayores que viven en residencias [tesis de doctorado, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/81207/REMINISCENCIA%20INTEGRATIVA%20EN%20PERSONAS%20MAYORES%20QUE%20VIVEN%20EN%20RESIDENCIAS..pdf?sequence=1>
- Martínez, M; Sales, A & Pinazo, C. (2020). Reminiscencia y Variables Adaptativas en Personas Mayores
- Limón, M & Crespo, J. (2002). Grupos de debate para mayores. Guía práctica para animadores. Narcea, S.A de Ediciones.
- Navarro, G & Hernán, H. (2019). Eficacia de una intervención: reminiscencia integrativa y bienestar en personas mayores de dos ciudades colombianas
- Nader, M.E. (2020). Fortalecimiento de la identidad y la autoestima de los/las adultos mayores del hogar de San Pedro Claver, mediante la aplicación de la terapia de reminiscencia
- Rodríguez, A. (2023). Manual de Psicogerontología: Aula Magna. [https://www.google.com.mx/books/edition/Manual de Psicogerontolog%C3%A1a/LXjCEAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1](https://www.google.com.mx/books/edition/Manual%20de%20Psicogerontolog%C3%A1a/LXjCEAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1)
- Rojas, L. (2021). Perspectivas Terapéuticas de la Reminiscencia para el fortalecimiento de un Envejecimiento Activo
- Salinas, O & Cardoso, M.J. (2019). Estudios sobre la efectividad de la intervención mediante terapia de reminiscencia en la autoestima de usuarios institucionalizados en una residencia. Universidad de Zaragoza.
- Ormaza, C.D. (2022). La reminiscencia como técnica para prevenir el riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay. Vol. IV, No 1.
- Reyes, A & Maas, M. (2019). Envejecimiento, Vejez y Calidad de Vida. Universidad Nacional Autónoma de México, 1- 168. <https://sdi.unam.mx/suiev2/downloads/libros/l4.pdf#page=16>
- Villasán, A; Sánchez, A; Mejía, M & Castillo, E. (2023). Mejorar la Calidad de vida de Personas Mayores con Intervención en Reminiscencia positiva: Un Estudio Piloto. [Revista internacional de psicología clínica y de la salud](#), Vol. 31, No. 1

