



“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA EN LAS RESPUESTAS INEFICACES DE ADAPTACIÓN AL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO EN ADULTOS DE EDAD MEDIA”

“EFFECT OF A PSYCHO-EDUCATIONAL INTERVENTION ON INEFFECTIVE RESPONSES OF ADAPTATION TO THE AGING PROCESS IN MIDDLE-AGED ADULTS”

Dra. Ana Laura Carrillo Cervantes¹, Dra. Norma Elvira Moreno Pérez², Dr. Héctor Daniel Vega Macías³, Dr. Jonathan Alejandro Galindo Soto⁴, Dra. María de Jesús Jiménez González⁵, Dra. María de los Ángeles Villareal Reyna⁶

Universidad Autónoma de Coahuila, México, Universidad de Guanajuato, México

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”⁷
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 30/05/2019

Aceptado: 12/09/2019

Resumen

Las respuestas ineficaces de adaptación al proceso del envejecimiento se convierten en un factor de riesgo para la presencia de alteraciones de salud durante la vejez, lo que se complica dado el número de personas adultas mayores y proyecciones a futuro. El propósito de la investigación fue evaluar el efecto de una intervención psicoeducativa en las respuestas ineficaces de adaptación al proceso del envejecimiento manifestadas a través de la presencia de estereotipos negativos y ansiedad en adultos de edad media. Se utilizó un diseño cuasiexperimental con grupo comparación y mediciones repetidas. En la intervención participaron 64 adultos maduros, que asisten a un Centro Polivalente de una Universidad Pública del noreste de México, quienes firmaron una carta de consentimiento informado. La intervención de enfermería mostró ser efectiva para modificar los estereotipos negativos y la ansiedad ante el envejecimiento.

Palabras clave: *Adulto de mediana edad, estereotipo, ansiedad, envejecimiento.*

¹ Correspondencia remitir a: Egresada de Doctorado en Ciencias de Enfermería del Campus Celaya-Salvatierra de la Universidad de Guanajuato y Profesor de la Facultad de Enfermería “Dr. Santiago Valdés Galindo” de la Universidad Autónoma de Coahuila, México. alcc_73@hotmail.com

² Profesor de la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra, México.

³ Profesor de la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra, México.

⁴ Profesor de la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra, México.

⁵ Profesor de la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra, México.

⁶ Profesor de la Facultad de Enfermería “Dr. Santiago Valdés Galindo” de la Universidad Autónoma de Coahuila, México.

⁷ Correspondencia remitir a: revistacientificaureka@gmail.com o norma@tigo.com.py “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

Abstract

Inadequate adaptation responses towards the process of aging are converted into a risk factor for the presence of health alterations during old age, which is problematic due to the number of elders and future projections. The main goal of this research was to evaluate the effect of a psycho-educational intervention in the efficient responses inside the process of adaptation in aging, manifested through the presence of negative stereotypes and anxiety in middle-aged adults. A quasi-experimental design was used with a comparison group and repeated measures. In the intervention, 64 elders, who assisted to a Multipurpose Center of a Public University in northern Mexico, participated and also signed a letter of informed consent. The nursing intervention showed to be effective in the modification of negative stereotypes and anxiety towards aging.

Proposed Keywords: *Middle-aged adult, stereotype, anxiety, and aging.*

INTRODUCCIÓN

Las Personas Adultas Mayores (PAM), están aumentando más rápidamente que el resto de la población en casi todo el mundo. Esto se puede considerar un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional PAM, así como su participación social y su seguridad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016).

Estos cambios demográficos se llevarán a cabo en muy corto tiempo en países en desarrollo (OMS, 2016), como es México, resultando que en un corto tiempo la cantidad de personas en etapa de envejecimiento sea abrumadora y como una posible consecuencia, cuya autopercepción y percepción social no sea del todo favorable, presentándose así estereotipos negativos y ansiedad hacia el envejecimiento.

La percepción social no favorable del envejecimiento puede estar presente en todas las personas independientemente de su edad, sin embargo, en la etapa del adulto de mediana edad, retoma importancia, debido a la presencia de crisis de carácter psicológico, emocional y social propios de esta etapa (Papalia, Feldman, Matorell, 2013), aunado con la percepción negativa hacia la siguiente etapa de vida.

La bibliografía refiere que la presencia de estereotipos negativos y ansiedad hacia el envejecimiento afecta negativamente al rendimiento de los adultos mayores en el funcionamiento cognitivo y el rendimiento de conducción (OMS, 2015; Levy, Hausdorff, Hencke, Wei, 2000).

Afecta la percepción de la salud, aumenta la percepción de la soledad y comportamientos de dependencia (Levy, Slade, Kasl, 2002) y menor voluntad de vivir (Levy, Zonderman, Slade, Ferrucci, 2009). También se ha demostrado que se asocia con la depresión y el bienestar (Sánchez, Trianes, Blanca, 2009) aumenta el riesgo de hospitalización durante un período de diez años, aumenta la respuesta cardiovascular a estrés, influye negativamente en la recuperación de eventos cardiovasculares (Levy, Zonderman, Slade, Ferrucci, 2009), e incluso se asocia con mayor evidencia de patología de Alzheimer como mayor pérdida de volumen hipocampal y mayor acumulación de ovillos neurofibrilares y placas amiloides (Scholl, J., Sabat, S., 2008).

Todas estas complicaciones se vuelven un área de oportunidad para que los profesionales de enfermería implementen cuidados preventivos, en etapas de vida que anteceden al envejecimiento, para favorecer un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida de las personas.

Butler menciona, que el contenido de los estereotipos subyace a un miedo y rechazo al envejecimiento, a la capacidad de aceptar el proceso de envejecimiento como una etapa más de la vida, lo que causa una continua contradicción con los valores narcisistas y eficientes de la juventud (Melero, 2007).

Una variable que puede predecir la presencia de estereotipos negativos hacia el envejecimiento es la ansiedad hacia el envejecimiento, la cual se construye a partir de otras medidas de ansiedad (por ejemplo, ansiedad de rasgo/estado, o ansiedad por la muerte) es una construcción separada de otras medidas de ansiedad y de construcciones parcialmente relacionadas con la gerontología como el bienestar psicológico y las actitudes hacia el envejecimiento. Se puede definir como la preocupación anticipada de pérdidas físicas, mentales y personales adversos durante el proceso de envejecimiento.

Lasher y Faulkender en 1993, mencionaron la importancia de la ansiedad ante el envejecimiento como un factor sobresaliente en el proceso de ajuste hacia el mismo. El desajuste puede manifestarse en cuatro dimensiones principales: dimensión física, psicológica y social y Salud Mental, transpersonal o espiritual. Estas cuatro dimensiones se sintetizan en tres miedos específicos: miedo al envejecimiento, miedo a ser viejo y miedo o ansiedad ante la gente vieja. Lasher, Faulkender (1993) y Rivera et al. (2014), han sugerido que la ansiedad podría mediar la relación entre los comportamientos hacia el envejecimiento y la adaptación al propio proceso del envejecimiento.

Con respecto a la ansiedad hacia el envejecimiento, es considerada como una combinación de anticipación de pérdidas y preocupación hacia el futuro centrados alrededor del proceso de envejecimiento (Levy, 2003; Levy, Zonderman, Slade, Ferrucci, 2009; Sánchez, Trianes, Blanca, 2009).

Algunos autores (Sarabia, Castanedo, 2015; McCleary, 2013; Huei-Lih, Hsiu-Hung, Huey-Shyan, 2013; Wurtele, Maruyama, 2012; Butler, Baghi, 2008), muestran que existen intervenciones que son efectivas en la disminución de estereotipos negativos y ansiedad ante el envejecimiento, en ellas se han abordado estrategias de diversos tipos como son: conocimientos acerca del envejecimiento, el contacto con adultos mayores, las reuniones intergeneracionales. La mayoría de estas intervenciones han sido realizadas en población joven y adultos mayores, sin embargo, no se encontraron intervenciones enfocadas a los adultos de mediana edad.

Por todo lo anterior, el objetivo del presente estudio fue evaluar el efecto de la intervención psicoeducativa en los estereotipos negativos y ansiedad ante el envejecimiento en adultos de edad media.

MÉTODO

Participantes

En la intervención participaron 64 adultos maduros (40 a 59 años), que asisten a un Centro Polivalente de una Universidad Pública del noreste de México, quienes firmaron una carta de consentimiento informado. La intervención la terminaron 63 participantes (32 Grupo Experimental [GE] y 31 Grupo Comparación [GC]) finalizando con un 98% de retención.

En cuanto a la edad se obtuvo una media de 47.13 años y una desviación estándar (DE) de 6.47 del GE y media de edad de 50.13 y una DE=6.49 del GC. En su mayoría los participantes fueron mujeres (GE 96.6%, f=29; GC 96.8; f=30), católicas (GE 90.6, f=29; GC 90.6; f=29); casadas (GE 65.6%, f=21; GC 77.4; f=24); amas de casa (GE 84.4%, f=27; GC 67.7;f=21) y con estudios de secundaria (GE50,f=16; GC 35.5, f=11).

Instrumentos

Para medir la variable de estereotipos negativos se utilizó el Cuestionario de estereotipos negativos hacia el envejecimiento (CENVE) (Sánchez, 2009). Está compuesto de 15 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 4 puntos. Con una calificación total que va de 15 a 60 puntos. Puntuaciones altas indican un elevado grado de creencia en los estereotipos negativos de la vejez.

Para medir la dimensión de Ansiedad ante el envejecimiento se utilizó la escala de ansiedad ante el Envejecimiento (EAE), la cual fue elaborada por Lasher y Faulkner en 1993 y en el año 2007 fue adaptada a población mexicana por Rivera et al. (2014), está compuesta por 20 ítems, con una escala de respuesta de tipo Likert de 4 puntos, donde siete se evalúan de manera inversa (2, 5, 6, 8, 14 y 17). Con un puntaje total de 20 y un máximo de 80. Su objetivo es evaluar la ansiedad ante el envejecimiento como un factor sobresaliente en el proceso de ajuste hacia sí mismo.

Tipo de estudio

Se utilizó un diseño de estudio cuasiexperimental (con grupo de comparación y mediciones repetidas (Burns, Grove, 2010; Polit, Hungler, 2000; Shadish, Cook, Campbell, 2015), con la finalidad de favorecer su control y validez interna, se presentó la igualdad de grupos, comprobada a través de pruebas estadísticas.

Procedimiento

La intervención estuvo conformada de la siguiente manera:

- Fase de elaboración de intervención: El procedimiento para el diseño de la intervención de enfermería denominada “Adáptate al proceso de envejecimiento”, se realizó en dos etapas: la primera consistió en la búsqueda y análisis de las intervenciones publicadas acerca del fenómeno de estudio (Sidani, Braden, 2011). En ellas se realizó un análisis detallado de las estrategias de abordaje que mostraron efectividad para reducir las variables estudiadas. Se seleccionaron los contenidos que mostraron efectividad y se adaptaron a las condiciones de la presente investigación, obteniendo un primer bosquejo de los contenidos temáticos para la intervención. En una segunda etapa, con el primer bosquejo, se consultó a expertos de acuerdo con las temáticas seleccionadas (máster en educación, psicólogo y un profesor en educación física), se realizó una revisión adaptando los contenidos de acuerdo con las observaciones realizadas (Sidani, Braden, 2011). (Ver Tabla 1).

Tabla 1

Intervención de Enfermería

Sesión	Objetivo
1	Proveer un clima de integración en el grupo y conocer las expectativas de los participantes acerca del programa.
2	Conoce los principales conceptos del envejecimiento e identifica los mitos y realidades del mismo. Reconoce los principales conceptos y cambios que se dan en el envejecimiento.
3	Identifica los principales cambios físicos que se dan en el envejecimiento y cuáles son las principales causas de dependencia en el envejecimiento.
4	Identifica los tipos de afrontamiento y realiza actividades para fortalecer los positivos.
5	Identifica los principales síntomas y consecuencias de la ansiedad. Implementar estrategias para disminuir la ansiedad.
6	Que los adultos maduros identifiquen las ventajas de realizar actividad física y participen de manera activa en una sesión de tai chi.
7	Reconozca la importancia de mantener una actividad laboral durante el envejecimiento. Los adultos maduros utilizarán estrategias para realizar un plan de vida para el envejecimiento.
8	Que los adultos maduros reconozcan la importancia de la sexualidad en el envejecimiento. Que los adultos maduros comprendan la función e importancia de la sexualidad en la vida de las personas envejecidas.
9	Que los adultos maduros identifiquen los cambios que se producen en la memoria durante el envejecimiento. Que los adultos maduros participen de manera activa en el curso taller, son la finalidad de mantener o mejorar su capacidad de memoria.
10	Que los adultos maduros identifiquen los principales conocimientos adquiridos y reconozcan la importancia de haber participado en el programa.

- *Fase de reclutamiento y evaluación*, en donde se captaron a los adultos maduros en el Centro polivalente que desearan participar en la intervención, firmando una carta de consentimiento informado. Una vez que aceptaban participar se les aplicó la batería de instrumentos si cumplían con los criterios de inclusión.
- *Fase de intervención*. En esta fase se llevó a cabo la intervención cuyo objetivo fue la modificación de pensamientos negativos hacia el proceso del envejecimiento, remarcándolos de manera positiva. El tiempo de entrega de la intervención fue de seis meses, donde se incluyó medición pretest, intermedia.
- *Fase de post-evaluación*. Se llevó a cabo la medición final y a las 10 semanas se realizó la medición de seguimiento comparar resultados.

Análisis de resultados

Estereotipos Negativos hacia el envejecimiento y Ansiedad ante el Envejecimiento. Se realizó la Prueba de Bondad de Ajuste de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors para contrastar la hipótesis de normalidad en la distribución de las variables continuas, se utilizó la prueba t de Student para muestras relacionada con la finalidad de identificar las posibles diferencias Pre- Post tratamiento, ANOVA de mediciones repetidas para estereotipos negativos y Friedman para Ansiedad ante el envejecimiento. Para medir el efecto de la intervención se plantearon intervalos de confianza para proporciones al 95%, lo cual permitió asociar un margen de error a las estimaciones generadas en la investigación.

RESULTADOS

La intervención la terminaron 63 adultos maduros, los cuales experimentan estereotipos negativos hacia el envejecimiento, lo que indica la presencia de creencias negativas hacia el envejecimiento, evidenciados por el valor mínimo de 71.11 en un índice del 0 al 100, donde a mayor puntaje mayor presencia de estereotipos. Por dimensiones la más afectada fue la de carácter personalidad ($X=87.90$; $DE=11.66$), la cual habla de las creencias encaminadas a las carencias afectivas interpersonales y falta de intereses vitales de las PAM; seguida de la dimensión de salud ($X=87.70$; $DE=10.46$) la que hace referencia a las creencias generalizadas acerca del deterioro general de salud y presencia de discapacidades y por último la de motivacional social ($X=80$; $DE=13.75$), esta dimensión habla de las creencias acerca de la rigidez mental y comportamientos infantilizados acerca de las PAM.

En la gráfica 1 se pueden observar los valores individuales de los estereotipos de la primera y segunda medición del grupo experimental (panel A), y el grupo comparación (panel B). En la cual se puede observar que hubo un descenso en los valores individuales obtenidos de la medición inicial comparada con la final en el grupo experimental. Mientras que en el grupo comparación los valores obtenidos en ambas mediciones muestran valores muy similares.

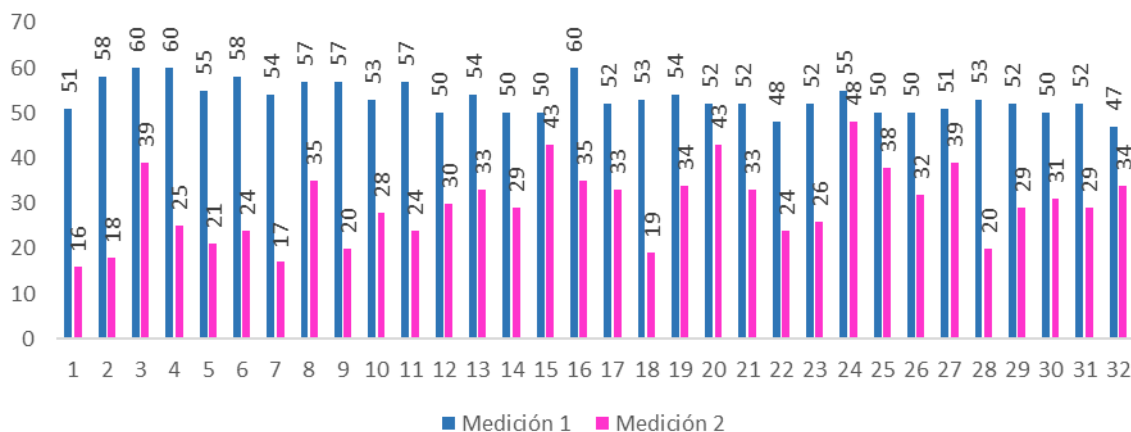


Figura 1A

Panel A grupo experimental. Estereotipos negativos hacia el envejecimiento. Comportamiento de medias de sujetos por tiempo y grupo.

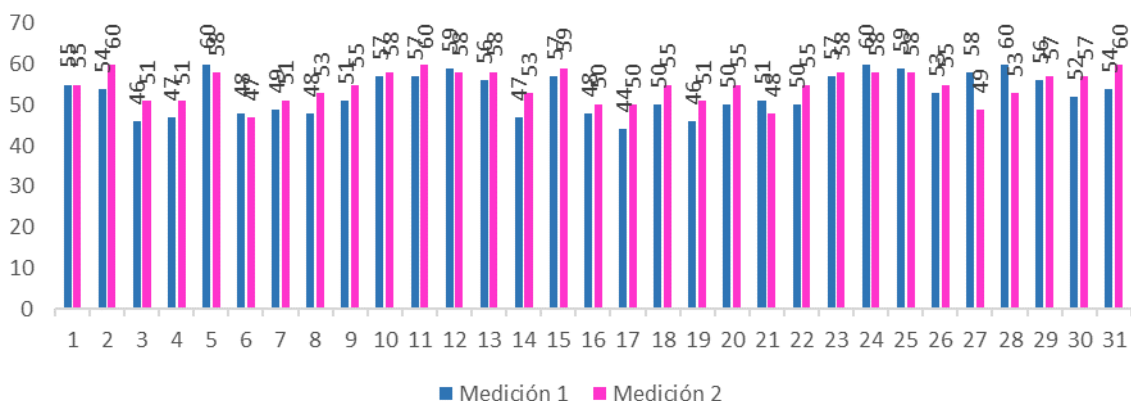


Figura 1B

Panel B grupo comparación Estereotipos negativos hacia el envejecimiento. Comportamiento de medias de sujetos por tiempo y grupo.

Fuente: levantamiento propio con base en CENVE.

En lo que respecta a la Ansiedad ante el envejecimiento, la cual se refiere al miedo hacia el envejecimiento de los otros, preocupaciones relacionadas con el cambio de la apariencia física y por último miedo anticipado a las pérdidas en la vejez se encontró que el 50% de los participantes presentó niveles de ansiedad altos (Md=77.50 y Md=75) en el grupo experimental y comparación respectivamente, la ansiedad es la presencia de sentimientos negativos hacia el envejecimiento lo cual puede impedir que el adulto maduro de adapte al proceso del envejecimiento.

En la gráfica 2 se pueden observar los valores individuales de la ansiedad de la primera y segunda medición del grupo experimental (panel A), y el grupo comparación (panel B). En donde se puede observar un leve descenso en los valores individuales obtenido de la medición inicial comparada con la final en el grupo experimental.

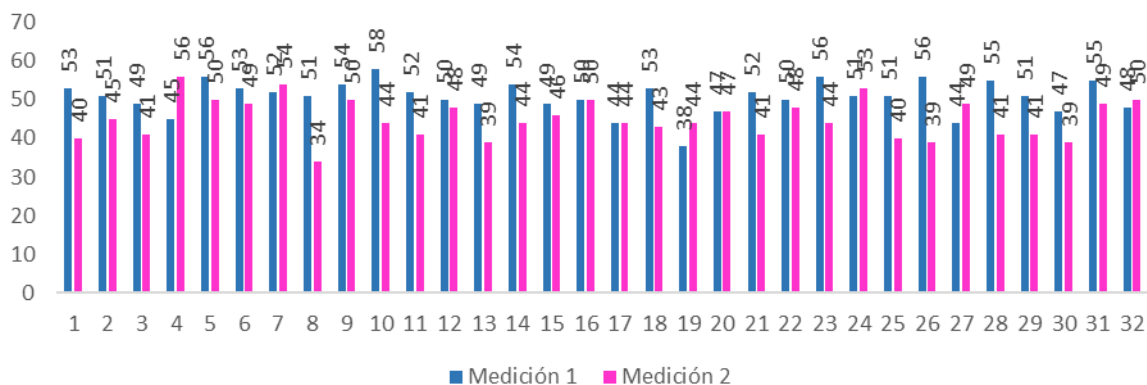


Figura 2A

Panel A grupo experimental. Ansiedad ante el envejecimiento. Comportamiento de medias de sujetos por tiempo y grupo.

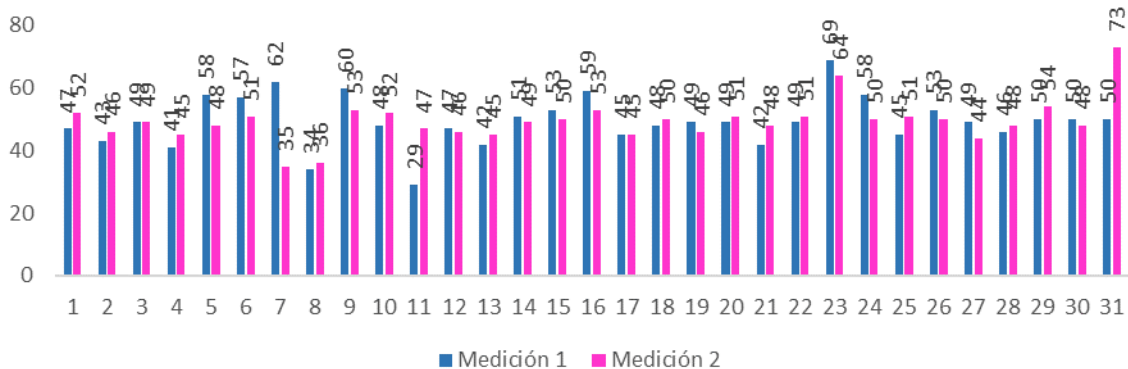


Figura 2B

Panel B grupo comparación. Ansiedad ante el envejecimiento. Comportamiento de medias de sujetos por tiempo y grupo.

Fuente: levantamiento propio con base en EAE.

Se realizaron análisis paramétricos, bajo supuestos de normalidad y homocedasticidad. Se proceso de la prueba *t* para muestras independientes la cual fue conducida para comparar las puntuaciones de estereotipos negativos hacia el envejecimiento en el grupo experimental y grupo control de la medición final, asumiendo que las varianzas son heterocedásticas ($F=14.01$, $p<0.05$), se encontró que hubo diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas para el grupo experimental y comparación ($\bar{X}= 32.57$, $DE=18.3$ y $\bar{X}= 88.24$, $DE= 8.45$, respectivamente; $t=-15.69$, $GI=44.17$; $p<0.05$), por lo que se asume que los adultos maduros que participaron en el Programa Adáptate mostraron una diferencia significativa en la media comparada con la del grupo comparación.

En cuanto a la ansiedad ante el envejecimiento para ver la diferencia de medias entre el grupo experimental y comparación de la medición final de la ansiedad ante el envejecimiento se encontró que existe una diferencia significativa entre el valor obtenidos en el grupo experimental ($Md= 37.50$, $n1 = 32$) y comparación ($Md = 71.66$, $n2 = 31$), $U= 47.00$, $z = -6.17$, $p = 0.000$.

Se llevo a cabo un ANOVA de mediciones repetidas para comparar los estereotipos negativos hacia el envejecimiento en el Tiempo 1 (antes de la intervención), Tiempo 2 (después de la intervención) y Tiempo 3 (seguimiento a las 10 semanas). Las medias y las desviaciones estándar son presentadas en la Tabla 2.

Tabla 2

Datos descriptivos y ANOVA de Estereotipos negativos por grupo y tiempo.

Variable	G1 \bar{x} (n1 = 32)	G2 \bar{x} (n2 = 31)	F(1,61)	Valor de <i>p</i>
Tiempo 1	85.20	84.16	7.18	.009
Tiempo 2	32.53	88.24	14.03	.000
Tiempo 3	23.82	81.87	1.06	.306

Fuente CENVE G1= Grupos Experimental; G2= Grupo Comparación.

La Tabla 3 muestra los resultados del ANOVA de mediciones repetidas incluyendo el análisis multivariado para la dimensión estereotipos. El análisis comprende de la medición inicial a la medición de seguimiento T1 al T3. La prueba de contrastes multivariados permite apreciar que al seguimiento de la intervención tuvo efecto significativo de la interacción tiempo por grupo, con un tamaño de efecto grande ($\eta^2 = 0.879$).

Tabla 3

ANOVA de mediciones repetidas para estereotipos negativos hacia el envejecimiento

Efectos del tiempo 1 al tiempo 3					
Contraste multivariado	λ		F	p	η^2
Tiempo x Grupo	.121		218.69	.000	.879
Fuente de variación	gl	CM	F	p	η^2
Entre-Sujetos					
Grupo	2	21318.76	202.86	.000	.769
Error	122	105.09			
Intra-Sujetos					
Tiempo	1	822504.90	43512.32	.000	.983
Tiempo x Grupo	1	66627.12	284.51	.000	.823
Error	61				

En cuanto a la ansiedad se procesó la prueba de Friedman, la cual indicó que hubo una diferencia estadísticamente significativa en las puntuaciones de Ansiedad ante el envejecimiento a través de los tres tiempos (Tiempo 1 o preintervención, Tiempo 2 o postintervención y Tiempo 3 o seguimiento a las 10 semanas), $X^2(2, n = 63) = 66.31$, $p = 0.000$. La inspección de los valores de la mediana mostró un decremento en las estadísticas de ansiedad desde la preintervención ($Md = 76.66$) a la postintervención ($Md = 50.00$) y una disminución mayor en el seguimiento ($Md = 45.00$). (Ver tabla 4)

Tabla 4

Friedman para ansiedad ante el envejecimiento.

	N	Percentiles		
		25	50 (Mediana)	75
EAE Tiempo 1	63	68.33	76.67	81.67
EAE Tiempo 2	63	35.00	50.00	71.67
EAE Tiempo 3	63	31.66	45.00	61.67

Fuente: levantamiento propio basado en EAE; N= muestra.

En síntesis, se obtuvieron evidencias estadísticamente significativas de que la intervención psicoeducativa de enfermería tuvo efectos positivos en las respuestas ineficaces de adaptación al proceso del envejecimiento de los adultos maduros que participaron en el grupo experimental en contraste con el grupo comparación, disminuyendo sus estereotipos negativos hacia el envejecimiento y los niveles de ansiedad ante el envejecimiento al final de la intervención y manteniéndola a través del tiempo.

CONCLUSIONES

El presente estudio cumplió el objetivo de evaluar el efecto de la intervención psicoeducativa en los estereotipos negativos y ansiedad ante el envejecimiento en adultos de edad media. Se concluye que la intervención mostró un efecto positivo en la disminución de los estereotipos negativos hacia el envejecimiento de los participantes del grupo experimental a diferencia del grupo comparación. Lo que sugiere que el adulto maduro que recibe información sobre el proceso normal del envejecimiento tiene menos creencias negativas en las áreas de la salud, motivación- social y carácter-personalidad acerca del envejecimiento, estos resultados coinciden con Sarabia y Castanedo; con Butler y Baghi; y Mc Cleary; Wuertele y Maruyama; Hwang , Wang, Lin. Con lo cual podemos inferir que la intervención psicoeducativa permitió a los adultos maduros modificar sus creencias y sensaciones acerca de ellos mismo el lugar que ocupan en la sociedad durante su vida.

Así mismo, presenta menor nivel de ansiedad ante el envejecimiento manifestada por el temor a los cambios físicos del envejecimiento, pérdida del control y dependencia, pérdida de trabajo y relaciones sociales y por último la confrontación a la muerte. De esta manera, el adulto maduro ve el envejecimiento como una etapa más de la vida, como parte de un proceso normal y en el que todas las personas van a pasar por ella, también reconoce que en esta etapa hay presencia de enfermedades y problemas en diversas índoles, sin embargo, estas características no deben generalizarse a todas las personas adultas mayores.

Los resultados encontrados del nivel de estereotipos negativos hacia el envejecimiento en esta investigación de manera global y por dimensiones coinciden por los encontrados por Lasagni, Bernal, Tuzzo, Rodríguez, Heredia y Muñoz; Menéndez, Cuevas-Toro, Pérez-Padilla y Lorence, lo cual significa que la presencia de estereotipos negativos hacia el envejecimiento está presente en poblaciones de diferentes contextos sociales y culturales.

En cuanto a los niveles de ansiedad ante el envejecimiento, los resultados encontrados en esta investigación, son superiores a lo reportado por Serrani-Azcurra; Allan y Johnson, dicha diferencia pudiera deberse a que la población del presente estudio presenta mayor edad que la reportada por los dos autores y una menor convivencia con PAM ya sea en el hogar o en el área de trabajo, también es importante recalcar que según Serrani-Azcurra el contacto con PAM tiene una influencia en el nivel de ansiedad ante el envejecimiento lo cual pudiera explicar la diferencia antes mencionada.

Limitaciones

En virtud de que las participantes en esta investigación representan un conjunto de personas con características muy específicas, es difícil la generalización por lo que los resultados deben ser tomados con cautela y ser considerados para poblaciones con características muy similares a la muestra estudiada.

La muestra es relativamente pequeña, por lo que se considera que una muestra más grande podría confirmar los resultados con mayor poder estadístico. Los grupos estuvieron conformados en su mayoría por mujeres, amas de casa y con niveles de escolaridad baja, lo que puede representar una limitante y a la hora de querer comparar los resultados con otros grupos tendrá que ser con grupos de características similares.

El comportamiento de la variable de ansiedad ante el envejecimiento mostró una leve modificación en el grupo comparación, lo cual puede explicarse por el tiempo de duración de la intervención en ambos grupos (10 semanas, 10 sesiones) y el tiempo de convivencia que se daba al finalizar cada sesión.

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la salud. [Internet]. Envejecimiento y ciclo de vida [consultado 15 de marzo 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>.
- Papalia, D.E., Feldman, R.D., Martorell, G. (2012). Desarrollo Psicosocial en la adultez media. *En Desarrollo Humano*. (pp.508-537). México: Editorial McGraw Hill.
- WHO. Echar abajo los estereotipos [Internet]. *World Health Organization*; 2015. [Consultado 10 Octubre 2015]. Disponible en: http://www.who.int/ageing/about/fighting_stereotypes/es/.
- Levy, B.R., Hausdorff, J.M., Hencke, R., Wei, J.Y. (2000). Reducing cardiovascular stress with positive self-stereotypes of aging. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 55(4) 205–213. doi: 10.1093/geronb/55.4.p205
- Levy, B.R., Slade, M.D., Kasl, S.V. (2002). Longitudinal benefit of positive self-perceptions of aging on functional health. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 57(5): 409–417. Doi: 10.1093/geronb/57.5.p409
- Levy, B.R., Zonderman, A.B., Slade, M.D., Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychol Sci*. ; 20(3):296–298. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02298.x
- Sánchez, C., Trianes, V., Blanca, J. (2009) Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas en personas mayores de 65 años. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 44(3):124–129. Doi: DOI: 10.1016/j.regg.2008.12.008
- Scholl, J., Sabat, S. (2008) Stereotypes, stereotype threat and ageing; implications for the understanding and treatment of people with Alzheimers disease. *Ageing & Society*
- Melero, L. (2007) Modificaciones de los estereotipos sobre los mayores. *Comunicación e personas maiores: Actas do Foro Internacional*. Ianlet: Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2651192>
- Lasher, K.P., Faulkender, P.J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *Int J Aging Hum Dev*. 37(4): 247–259. Doi:[10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1L](https://doi.org/10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1L)

- Rivera, L., Montero, L., González, C., Sánchez, S. (2014). Escala de ansiedad ante el envejecimiento de Lasher y Faulkender: propiedades psicométricas en adultos mayores mexicanos. *Salud Ment*; 30(4). Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58230408.pdf>
- Levy, B.R. (2003). Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*; 58(4): 203–P211. Doi: <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.P203>
- Sarabia, C., Castanedo, P. (2015). Modificación de estereotipos negativos en la vejez en estudiantes de enfermería GEROKOMOS [Internet]. España. Disponible en: <https://www.gerokomos.com/wp-content/uploads/2015/04/26-1-2015-010.pdf>
- McCleary, R. (2013). Using Film and Intergenerational Colearning to Enhance Knowledge and Attitudes Toward Older Adults. *Educational Gerontology*; 40(6):414-426.
- Huei-Lih, H., Hsiu-Hung, W., Huey-Shyan, L. (2015). Effectiveness of Supervised Intergenerational Service Learning in Long-term Care Facilities on the Attitudes, Self-transcendence, and Caring Behaviors Among Nursing Students: A Quasiexperimental Study. *Educ Gerontol*, 39(9):655–668. Disponible en: DOI: 10.1080/03601277.2012.734159
- Wurtele S, Maruyama L. (2012). Changing Students' Stereotypes of Older Adults. *Teaching of Psychology*, 40(1):59-61.
- Butler FR, Baghi H. (2015). Using the Internet to facilitate positive attitudes of college students toward aging and working with older adults. *J Intergener Relatsh*, 6(2):175–189. Disponible en: https://keycenter.unca.edu/sites/default/files/Internet_for_Intergeneration.pdf
- Sánchez, C. (2004). Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas, psicosociales y psicológicas [tesis doctoral]. Málaga: Universidad de Málaga. Disponible en: <http://www.biblioteca.uma.es/bbldoc/tesisuma/16704046.pdf>
- Sánchez, C., Trianes, V., Blanca, J. (2009). Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas en personas mayores de 65 años. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 44(3):124–129.
- Burns, N., Grove, K. (2012). *Investigación en Enfermería*. 5th ed. Alicante.

- Hernández, S.R., Fernández, C., Baptista, P. (2011). Metodología de la Investigación [Internet]. Quinta. México. Disponible en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion%20de%20Edici%C3%B3n.pdf
- Polit, D., Hungler, B. (2000). Investigación Científica en ciencias de la salud. 6th ed. España: Editorial McGraw-Hill Interamerica de Espana.
- Shadish, R., Cook, D., Campbell, T. (2005). Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. Disponible en: <http://impact.cgiar.org/pdf/147.pdf>
- Sidani, S., Braden, J. (2011). Design, evaluation, and translation of nursing interventions. 1st ed. United States: Wiley-Blackwell.