Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores

Ana Raquel Ortega, Encarnación Ramírez y Alberto Chamorro
Universidad de Jaén (España)

Antecedentes. Diversas investigaciones han mostrado que la felicidad y el bienestar juegan un papel fundamental en la salud de los ancianos. Por ello, los programas basados en la Psicología Positiva incluyen alguna de estas variables para mejorar su calidad de vida, previniendo y disminuyendo la aparición de trastornos emocionales. **Objetivos.** Comprobar si una intervención basada en Memoria Autobiográfica, Perdón, Gratitud y Sentido del Humor incrementará la calidad de vida en ancianos institucionalizados. **Método.** Se utilizó un diseño cuasi-experimental con medidas pre y post intervención. **Participantes.** Veintiséis personas mayores de 65 años institucionalizadas. **Instrumentos.** Se han tomados medidas de depresión, ansiedad, felicidad, satisfacción con la vida, memoria autobiográfica y deterioro cognitivo mediante la administración de cuestionarios. **Procedimiento.** Obtenido el consentimiento informado, se administraron los cuestionarios en una entrevista individual y se explicó el objetivo de la intervención. El programa duró once semanas y finalizado el mismo se volvió a evaluar a los participantes. **Resultados.** La intervención ha sido efectiva produciendo un aumento en el bienestar de los ancianos. **Conclusiones.** La intervención propuesta, se revela como una herramienta novedosa, eficaz, de fácil aplicación y poco costosa que permitirá al clínico mejorar la calidad de vida y los trastornos emocionales del anciano.

Palabras clave: Personas mayores, ansiedad, depresión, calidad de vida, memoria.

An intervention to increase the wellbeing of older people. Background. Research has shown that happiness and well-being play a critical role in the health of the elderly. Therefore programs based on positive psychology include any of these variables to improve their quality of life by preventing and reducing the occurrence of emotional disorders. Objectives. Prove if an intervention based on Autobiographical Memory, Forgiveness, Gratitude and Sense of Humor will increase the quality of life in institutionalized elderly. Method. A quasi-experimental design with pre and post intervention measures were used. Participants. Twenty institutionalized people aged 65 years. Instruments. Measures were taken for depression, anxiety, happiness, life satisfaction, autobiographical memory and cognitive impairment by administering questionnaires. Procedure. After obtained informed consent, questionnaires were administered in an individual interview and the purpose of the intervention was explained. The duration of the program was eleven weeks and once completed, were reevaluated participants. Results. The intervention has been effective in producing an increase in the welfare of the elderly. Conclusions. The proposed intervention is revealed as one effective new tool easy to use and inexpensive to allow to improve the quality of life and emotional disorders of the elderly.

Keywords: Elderly, anxiety, depression, memory, quality of life.

Tradicionalmente, la investigación gerontológica ha considerado la vejez como un proceso de declive, enfatizando aspectos relacionados con las pérdidas y debilidades que se producen en esta etapa vital en el funcionamiento biológico, psicológico y social. En este siglo, las investigaciones han mostrado que la felicidad y el bienestar juegan un papel fundamental en la salud de los ancianos. Así, los programas basados en la Psicología Positiva facilitan una mejor calidad de vida en las personas, previniendo y disminuyendo la aparición de trastornos emocionales (Ramírez, Ortega, Chamorro y Colmenero, 2014).

Las personas mayores representan un grupo vulnerable a la pérdida de bienestar y felicidad ya que durante esta etapa pueden aparecer trastornos como la depresión y la ansiedad (Godoy-Izquierdo, Martínez y Godoy, 2009). Es esperable que las emociones positivas sean útiles para prevenir enfermedades, reducir su intensidad, duración y también para alcanzar niveles elevados de satisfacción con la vida (Navarro, Martínez y Delgado, 2013).

En este contexto, la memoria autobiográfica desempeña un importante papel ya que, recordar el pasado puede provocar emociones positivas. Existen dos mecanismos de mejora de los recuerdos autobiográficos: la gratitud y el perdón. La gratitud contribuye a aumentar la satisfacción con la vida porque amplía los recuerdos positivos y el perdón porque al perdonar se transforma la amargura en neutralidad o incluso en recuerdos de tinte positivo haciendo posible una mayor satisfacción con la vida. Además, la satisfacción aumenta cuando aumenta el buen humor ya que éste aporta una serie de beneficios psicológicos como la sensación de alegría, bienestar, armonía, etc. (Hirsch, Junglas, Konradt y Jonitz, 2010).

La memoria autobiográfica contiene los recuerdos pasados de la vida de una persona. En su estructura podemos distinguir dos tipos de recuerdos: a) generales que hacen referencia a períodos extensos, acciones que se repiten o categorías de eventos similares sin especificar ningún momento concreto, y b) específicos que hacen referencia a momentos concretos que se dan en un espacio y tiempo determinados (Williams y Dritschel, 1992).

Los estudios han mostrado que cuando se presenta una palabra, que actúa como clave para elicitar el recuerdo, las personas deprimidas recuperan recuerdos más generales que las personas no depresivas (Sumner, Mineka y McAdams, 2013).

La terapia de revisión de vida (ReViSEP) desarrollada por Serrano (2002), permite a la persona evocar recuerdos desde su infancia a su etapa adulta, en un proceso dinámico y continuo a través del tiempo. Intervenciones en ancianos basadas en la recuperación de eventos específicos, sugieren que ésta puede ser un factor protector para la depresión (Raes, Williams y Hermans, 2009), produciendo un incremento de la satisfacción con la vida (Latorre *et al.*, 2013), y el bienestar emocional (Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers y Smit, 2007). En este mismo sentido, algunos estudios han mostrado

que elicitara una emoción positiva actúa como un potenciador en la evocación de recuerdos específicos (Holland, Ridout, Walford y Geraghty, 2012) y en un decremento de su desesperanza (Avia, Martínez, Rey, Ruiz y Carrasco, 2012).

Por otra parte, la gratitud entendida como el sentimiento de agradecimiento y alegría al recibir lo que uno percibe como un obsequio, material o inmaterial (Emmons y McCullough, 2003), contribuye a ampliar los recuerdos positivos sobre el pasado (Vázquez y Hervás, 2008).

Diversos estudios han encontrado que la gratitud se relaciona con un incremento del bienestar (Allan, Steger y Shin, 2013), y el optimismo (Peters, Meevissen y Hanssen, 2013) y con una disminución de la depresión (Konradt, Hirsch, Jonitz y Junglas, 2013), y la ansiedad (Allan, Johnson y Emerson, 2014).

Otra vía interesante de trabajo para aumentar el bienestar consiste en actuar sobre los recuerdos de tipo negativo que generan emociones intensas como rencor y rabia (Fernández-Ballesteros, 2009). El perdón es la acción por la que una persona comprende racionalmente que ha sido tratada injustamente y es capaz de dejar atrás el resentimiento (Woodyatt y Wenzel, 2014). Las intervenciones basadas en el perdón favorecen las relaciones sociales (Fife, Weeks y Stellberg-Filbert, 2013) y producen un incremento en bienestar psicológico (Hill y Allemand, 2011), satisfacción con la vida y optimismo (Allemand, Hill, Ghaemmaghami y Martin, 2012), y una reducción de los niveles de ansiedad (Lin, Enrigh y Klatt, 2013), angustia (Allemand, Steiner y Hill, 2013; Siltan, Flannelly y Lutjen, 2013) y depresión (Nsamenang, Webb, Cukrowicz y Hirsch, 2013). Por consiguiente, las personas que no perdonan tienen más tendencia a deprimirse al mantener sentimientos de rencor, odio, ira y venganza (Goldman y Wade, 2012).

Por otro lado, el sentido del humor tiene un innegable potencial como facilitador de emociones positivas (Fernández-Ballesteros, 2009), y se define como la capacidad para reconocer con alegría las incongruencias presentes en la vida. Es la forma más sencilla, rápida, y económica de generar una emoción positiva, ya que al estimular la hilaridad espontánea de una persona, proporciona un bienestar emocional a corto plazo (Ripoll y Casado, 2010).

El humor aumenta la autoestima (Goodenough et al., 2012), la felicidad y satisfacción con la vida (Hirsch et al., 2010), reduce la ansiedad (Grases, Trías, Sánchez y Zárate, 2010), y la depresión (Konradt et al., 2013), favorece las relaciones sociales e inhibe el estrés (Carbelo y Jáuregui, 2006). Algunas investigaciones sugieren que los ancianos que utilizan el sentido del humor como un mecanismo de defensa obtuvieron mayor longevidad (McGhee, 2010) y mejor calidad de vida (Liptak, Tate, Flatt, Oakley y Lingler, 2013).

Diversas investigaciones han mostrado la relación entre los diferentes factores comentados y el bienestar de las personas, sin embargo, son pocas las intervenciones que

han considerado de manera conjunta algunos de ellos y en personas mayores (Ramírez et al., 2014). Por ello, parece necesario continuar en esta línea de trabajo sobre todo si se considera la conexión existente entre memoria autobiográfica, gratitud, perdón y sentido del humor con los estados emocionales.

De acuerdo con lo anterior, el objetivo general del presente trabajo ha sido comprobar si se produce un incremento en la calidad de vida de los ancianos con una intervención basada en Memoria Autobiográfica, Perdón, Gratitud y Sentido del Humor. En concreto, se espera que dicha intervención reduzca los niveles de depresión y aumente los niveles de gratitud, felicidad subjetiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida, además de disminuir los recuerdos generales y aumentar los recuerdos específicos.

MÉTODO

Participantes

Inicialmente la muestra estuvo formada por 30 mayores institucionalizados en un centro de la ciudad de Jaén. Sin embargo, cuatro de ellos no completaron todas las fases de la investigación, tres por enfermedad física y uno por *exitus*. Así, el número final de participantes se redujo a 26 (19 mujeres y 7 varones) con edades entre los 69 y los 91 años ($M=81.69$; $SD=5.05$).

Los criterios de inclusión para participar en el estudio fueron: no tener deterioro cognitivo, residir en el centro y dar el consentimiento informado.

Instrumentos

Test de Memoria Autobiográfica (AMT, Autobiographical Memory Test; Williams y Broadbent, 1986 traducido al español por Serrano, Latorre y Montañés, 2005). En esta prueba se emplean 5 palabras positivas y 5 negativas. Los participantes tienen 60 segundos para recuperar un recuerdo específico ante cada palabra. La fiabilidad inter-jueces oscila entre 0.74 y 0.97 según el tipo de recuerdo.

Mini-Examen Cognoscitivo (MEC; Lobo, Ezquerra, Gómez, Sala y Seva, 1979). Se trata de una adaptación y validación española del test original "Mini-Mental Status Examination" (MMSE; Folstein y McHung, 1975). Consta de 11 ítems en los que se valoran 8 áreas cognitivas. La escala tiene una sensibilidad del 92% y una especificidad del 90%.

Escala de Satisfacción con la Vida (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; versión española de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000). La escala evalúa los niveles generales del bienestar de los participantes con 5 ítems en una escala de 1=Totalmente en desacuerdo hasta 7=Totalmente de acuerdo y presenta una consistencia interna de 0.87.

Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomisky y Lepper, 1999). Es una escala que mide la felicidad subjetiva global mediante 4 ítems. La puntuación promedio oscila entre 4.5 y 5.5. El coeficiente de alfa de fiabilidad es de 0.88.

Cuestionario de Gratitud GQ-6 (McCullough, Emmons y Tsang, 2002 y traducida al español por Beléndez, 2011). Compuesto de 6 ítems está diseñado para medir la tendencia a experimentar gratitud en la vida diaria. El coeficiente alfa es de 0.84.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, adaptada por Van Dierendonck, 2004 y traducida al español por Díaz *et al.*, 2006). Mide seis dimensiones del bienestar psicológico. El alfa de Cronbach de las dimensiones de la versión española es: Autoaceptación=.83, Relaciones positivas=.81, Autonomía=.73, Dominio del entorno=.71, Propósito en la vida=.83 y Crecimiento personal=.68.

Escala de Depresión Geriátrica (Yesavage *et al.*, 1983, adaptada al castellano por Martínez *et al.*, 2002). Formada por 15 ítems tiene una sensibilidad del 92% y una especificidad del 89%.

Diseño y procedimiento

Se utilizó un diseño cuasi-experimental con medidas pre y post intervención. Las variables dependientes fueron las puntuaciones obtenidas en depresión, gratitud, satisfacción con la vida, felicidad, bienestar psicológico, recuerdos generales y específicos.

Una vez obtenidas las autorizaciones necesarias, se explicó a los participantes los objetivos y el procedimiento del estudio y éstos firmaron un consentimiento informado. En primer lugar, se evaluó a los posibles participantes en el estudio mediante el Mini-Examen Cognoscitivo y se eliminó a aquellas personas con puntuaciones superiores a veintisiete. Todas las pruebas se administraron en una entrevista individual cuya duración fue aproximadamente de 60 minutos.

La intervención estuvo compuesta por una sesión semanal de 60 minutos de duración, durante 11 semanas. Los participantes se dividieron en 4 subgrupos dirigidos por el mismo psicólogo.

En la primera sesión, se trató de que los participantes tomaran conciencia de la importancia de ser feliz durante el envejecimiento. De la segunda a la sexta sesión, se trabajó la memoria autobiográfica, la revisión de vida y las emociones positivas en la tercera edad, recuperando historias personales basadas en su infancia, adolescencia y edad adulta, realizando una recuperación de sus vivencias desde el nacimiento al presente. Los participantes evocaron vivencias personales a través de la fotografía (fotos antiguas), música (canciones que marcaron su vida), tacto (reconocer objetos del pasado a través del tacto) y aromas (vivencia recuerdos de su pasado a través de diferentes olores). En la séptima y octava sesión, se trabajaron el agradecimiento y el perdón para

potenciar la felicidad, a través de tareas como escribir una carta de agradecimiento y de perdón. En la novena y décima sesión se trabajó el sentido del humor con aplicaciones prácticas mediante mímica, coreografías o videos cómicos. Por último, la undécima sesión sirvió para conocer su opinión sobre el programa y animarlos a extrapolar los conocimientos adquiridos a su vida diaria.

Al comienzo de cada sesión, se comentaron las actividades de la sesión anterior y se resolvieron las dudas que habían surgido. Una vez concluida la intervención se volvió a evaluar a todos los participantes.

RESULTADOS

Los análisis de datos se llevaron a cabo utilizando el paquete estadístico SPSS, versión 19, y las decisiones estadísticas se tomaron a un nivel del 0.05 o menor. Los datos obtenidos se analizaron utilizando la prueba *t* de Student para muestras relacionadas y el tamaño del efecto se computó mediante el estadístico *d* de Cohen.

Los resultados muestran que la intervención tuvo un efecto significativo produciéndose un aumento en las variables felicidad subjetiva, satisfacción con la vida, bienestar psicológico en la subescala “propósito de vida”, recuerdos específicos y gratitud. Al mismo tiempo se produjo una disminución en la variable depresión medida mediante la escala de Yesavage (ver tabla 1). En el resto de las variables medidas no se han encontrado diferencias significativas.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos, valores de *t* y *d* de Cohen para las distintas variables dependientes

Variable	<i>M(SD)</i> PRE	<i>M(SD)</i> POST	<i>t</i> ₂₂	<i>p</i>	<i>d</i>
Felicidad Subjetiva	3.94 (1.29)	5.04 (1.25)	-3.51	.002	1.49
Satisfacción con la vida	20,35 (6,54)	25,09 (6,94)	-2.76	.01	1.18
Propósito de vida	17.78 (6.31)	20.70 (7.55)	-3.18	.004	1.36
Gratitud	27.22 (5.37)	29.65 (6.26)	-2.14	.02	1.02
Recuerdos Específicos	2.96 (1.58)	3.74 (1.51)	-2.44	.02	1.04
Depresión	4.78 (3.39)	3.04 (2.80)	2.60	.016	1.11

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Nuestros resultados ponen de manifiesto que una intervención centrada en Memoria Autobiográfica, Perdón, Gratitud y Sentido del Humor produce un aumento significativo de la felicidad subjetiva, la satisfacción con la vida, el propósito de vida como subescala del bienestar psicológico, los recuerdos específicos y la gratitud, así como una reducción significativa de la depresión.

Los resultados de este estudio son acordes con lo hipotetizado y van en la misma línea de otras investigaciones realizadas en este ámbito con personas jóvenes. En este sentido, este trabajo resulta interesante ya que muestra cómo las intervenciones en

psicología positiva producen unos efectos similares en participantes mayores de 65 años. Aunque son pocos los trabajos realizados con personas mayores, los resultados obtenidos muestran que este tipo de intervenciones son prometedoras para mejorar su bienestar. Así, Proyer, Gander, Wellenzohn y Ruch (2014), llevando a cabo una intervención online centrada en Gratitud, Saboreo y Fortalezas, obtuvieron un aumento de la felicidad y una disminución en la sintomatología depresiva. De modo similar, Ramírez et al. (2014) encontraron disminuciones en depresión y ansiedad estado.

A diferencia de otros trabajos, en el presente estudio, se tomaron medidas tanto de bienestar subjetivo como psicológico, es decir, se ha medido esta variable tanto desde un punto de vista hedónico como eudaimónico. Un dato relevante a este respecto es el hecho de que la intervención realizada ha supuesto un aumento significativo en la dimensión del propósito de vida que como es sabido tiende a disminuir con la edad (Ryff, 1995). Por tanto, parece demostrarse que este tipo de intervenciones ayudan a las personas mayores a plantearse nuevas metas en su vida con el consiguiente aumento de bienestar que esto produce.

Los beneficios obtenidos con el entrenamiento propuesto son debidos a que, por una parte, la gratitud y el perdón son estrategias que producen una mejora de los recuerdos autobiográficos específicos porque amplían los buenos recuerdos sobre el pasado intensificando los recuerdos positivos y reduciendo los niveles de depresión, especialmente en personas mayores, ya que éstas están más dispuestas a perdonar que las personas jóvenes (Steiner et al., 2011). Por otra parte, el entrenamiento en humor mejora el bienestar físico y psicológico y reduce la depresión (Ganz y Jacobs, 2014) ya que es un recurso externo que permite a las personas regular sus emociones de manera estable (Harm, Vieillard y Didierjean, 2014).

No obstante, los beneficios que se obtienen con este tipo de programas no suelen mantenerse a largo plazo ya que los cambios favorables que experimenta el anciano en su calidad de vida después de un programa de psicología positiva, vuelven a sus puntuaciones iniciales pasado un tiempo (Seligman et al., 2005).

Con el fin de mantener los beneficios obtenidos, y si es posible incrementarlos, cabe la posibilidad de realizar futuros estudios en los que se establezcan sesiones periódicas, una vez finalizada la intervención, para recordar las actividades básicas del programa e instaurar pautas que permanezcan a lo largo del tiempo como un factor protector que permita fomentar el bienestar.

Aunque nuestros resultados avalan el hecho de que intervenciones positivas ayudan a las personas a mejorar su estado emocional y a aumentar sus recuerdos específicos, no se ha estudiado cuáles son los factores que median en la relación entre depresión, gratitud, perdón y especificidad del recuerdo. Sería interesante descubrir cuáles son esos factores y en qué medida contribuye cada uno de ellos a los efectos que se obtienen. En este sentido, diversos trabajos sugieren que la rumiación podría mediar

en la relación existente entre altos niveles de depresión y una memoria específica reducida (Raes et al., 2006; Raes, Schoofs, Griffith y Hermans, 2012).

En conclusión, los resultados obtenidos en nuestro trabajo son prometedores y proporcionan nueva evidencia a favor de que las intervenciones positivas son eficaces en el ámbito de la psicogerontología produciendo una mejora del estado de ánimo en los ancianos lo que podría influir en una mejora del bienestar y la satisfacción con la vida.

REFERENCIAS

- Allan, L.J., Johnson, J.A. y Emerson, S.D. (2014). The role of individual difference variables in ageism. *Personality and Individual Differences*, 59, 32-37.
- Allan, B.A., Steger, M.F. y Shin, J.Y. (2013). Thanks? Gratitude and well-being over the Thanksgiving holiday among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 91-102.
- Allemand, M., Hill, P.L., Ghaemmaghami, P. y Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32-39.
- Allemand, M., Steiner, M. y Hill, P.L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60, 279-286.
- Atienza, F.L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.
- Avia, M.D., Martínez, M.L., Rey, M., Ruiz, M.A. y Carrasco, I. (2012). Evaluación de un programa de revisión de vida positivo en dos muestras de personas mayores. *Revista de Psicología Social*, 27, 141-156.
- Beléndez, M. (2011). Traducción y adaptación al castellano del cuestionario de Gratitude Disposicional (CG-6). Universidad de Alicante. Recuperado de: http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Gratitude-Related%20Stuff/Spanish_gratitude_scale_Belendez2011.pdf
- Bohlmeijer, E., Roemer, M., Cuijpers, P. y Smit, F. (2007). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging Mental Health*, 1, 291-300.
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27, 18-30.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Emmons, R.A. y McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009) *Psicogerontología: perspectivas europeas para un mundo que envejece*. Madrid: Pirámide.
- Fife, S.T., Weeks, G.R. y Stellberg-Filbert, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy* 35, 343-367.

- Folstein, M.F., Folstein, S.E. y McHugh, P.R. (1975). "Mini-mental state". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12, 189-198.
- Ganz, F.D. y Jacobs, J.M. (2014). The effect of humor on elder mental and physical health. *Geriatric Nursing*. In press.
- Godoy-Izquierdo, D., Martínez, A. y Godoy, J.F. (2009). Balance afectivo en hombres y mujeres. Implicaciones de la edad y el sexo. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2, 299-320.
- Goldman, D.B. y Wade, N.G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22, 604-620.
- Goodenough, B., Low, L.F., Casey, A.N., Chenoweth, L., Fleming, R., Spitzer, P., Bell, J.P. y Brodaty, H. (2012). Study protocol for a randomized controlled trial of humor therapy in residential care: the Sidney multisite intervention of laughter bosses and elder clowns (Smile). *International Psychogeriatrics*, 24.
- Grases, G., Trías, C., Sánchez, C. y Zárate, J. (2010). Estudio del efecto del humor positivo como variable reductora del estrés y la ansiedad. Relación del humor con variables de personalidad y rendimiento. *Apuntes de Psicología*, 28, 143-163.
- Harm, J. Vieillard, S., y Didierjean, A. (2014). Using humor as an extrinsic source of emotion regulation in young and older adults. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. In press.
- Hill, P.L. y Allemand, M. (2011). Gratitude, forgiveness, and well-being in adulthood: Test of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 397-407.
- Hirsch, R.D., Junglas, K., Konradt, B. y Jonitz, M.F. (2010). *Gerontology Geriatric*, 43, 42-52.
- Holland, C.A., Ridout, N., Walford, E. y Geraghty, J. (2012). Executive function and emotional focus in autobiographical memory specificity in older adults. *Memory*, 20, 779-793.
- Konradt, B., Hirsch, R.D., Jonitz, M.F. y Junglas, K. (2013). Evaluation of a standardized humor group in a clinical setting: A feasibility study for older patients with depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28, 850-857.
- Latorre, J.M., Ricarte, J.J., Serrano, J.P., Ros, L., Navarro, B. y Aguilar, M.J. (2013). Performance in autobiographical memory of older adults with depression symptoms. *Applied Cognitive Psychology*, 27, 167-172.
- Lin, W.N., Enright, R.D. y Klatt, J.S. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy*, 35, 105-120.
- Liptak, A., Tate, J., Flatt, J., Oakley M.A. y Lingler, J. (2013). Humor and Laughter in Persons with Cognitive Impairment and Their Caregivers. *Journal of Holistic Nursing*, 31, 232-233.
- Lobo, A., Ezquerro, J., Gómez, F., Sala, J. y Seva, A. (1979). El mini-examen cognoscitivo. Un test sencillo y práctico para detectar alteraciones intelectuales en pacientes médicos. *Actas Luso Españolas de Neurología y Psiquiatría*, 7, 189-201.
- Lyubomirsky, S. y Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 37-155.
- Martínez, J., Onís, M.C., Dueñas, R., Albert, C., Aguado, C. y Luque, R. (2002). Versión española del cuestionario de Yesavage abreviado (GDS) para el despistaje de depresión en mayores de 65 años: adaptación y validación. Recuperado de: <http://www.scielo.isciii.es/pdf/medif/v12n10/original2.pdf>
- McCullough, M.E., Emmons, R.A. y Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McGhee, P. (2010). *Humor: The Lighter Path to Reliance and Health*. First published by AuthorHouse.

- Navarro, A.B., Martínez, B. y Delgado, J. (2013). Bienestar emocional en la vejez avanzada: estudio comparativo por edad y género. *Psychology, Society and Education*, 5, 41-57.
- Nsamenang, S.A., Webb, J.R., Cukrowicz, K.C. y Hirsch J.K. (2013). Depressive symptoms and interpersonal needs as mediators of forgiveness and suicidal behaviour among rural primary care patients. *Journal of Affective Disorders*, 149, 282-290.
- Peters, M.L., Meevisen, Y.M.C. y Hanssen, M.M (2013). Specificity of the Best Possible Self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Terapia Psicológica*, 31, 93-100.
- Proyer, R.T., Gander, F., Wellenzohn, S. y Ruch, W. (2014). Positive Psychology interventions in people aged 50-79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging and Mental Health*. In press.
- Proyer R.T., Ruch, W. y Buschor C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14, 275-292.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J., Beyers, W., Brunfaut, E. y Eelen, P. (2006). Reduced autobiographical memory specificity and rumination in predicting the course of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 699-704. doi: 10.1037/0021-843X.115.4.699
- Raes, F., Schoofs, H., Griffith, J.W. y Hermans, D. (2012). Rumination relates to reduced autobiographical memory specificity in formerly depressed patients following a self-discrepancy challenge: The case of autobiographical memory specificity reactivity. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 1002-1007. doi: 10.1016/j.jbetp.2012.03.003
- Raes, F., Williams, J.M.G. y Hermans, D. (2009). Reducing cognitive vulnerability to depression: A preliminary investigation of memory specificity training (MEST) in inpatients with depressive symptomatology. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 24-38.
- Ramírez, E., Ortega, A.R., Chamorro, A. y Colmenero, J.M. (2014). A program of Positive Intervention in the Elderly: Memories, Gratitude, and Forgiveness. *Aging and Mental Health*, 18, 463-470.
- Ripoll, R.M. y Casado, I.Q. (2010). Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3, 27-34.
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce and Life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Serrano, J.P. (2002). *Entrenamiento en Memoria Autobiográfica sobre eventos positivos específicos en ancianos con síntomas depresivos*. Tesis Doctoral. Universidad de Castilla-La-Mancha.
- Serrano, J.P., Latorre, J.M. y Montañés. (2005). Terapia sobre revisión de vida en la recuperación de recuerdos autobiográficos específicos en ancianos que presentan síntomas depresivos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 40, 220-227.
- Silton, N.R., Flannelly, K.J. y Lutjen, L.J. (2013). It Pays to Forgive! Aging, Forgiveness, Hostility, and Health. *Journal of Adult Development*, 20, 222-231.
- Steiner, M., Allemand, M. y McCullough, M.E. (2011). Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality*, 45, 670-678. doi:10.1016/j.jrp.2011.09.004

- Sumner, J.A., Mineka, S. y McAdams, D.P. (2013). Specificity in autobiographical memory narratives correlates with performance on the Autobiographical Memory Yest and prospectively predicts depressive symptoms. *Memory*, 21, 646-656.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Riffs' Scale of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Difference*, 36, 629-643.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Deesclée de Brouwer.
- Williams, J.M.G. y Broadbent K. (1986). Autobiographical memory in attempted suicide patients. *Journal of Abnormal Psychology*. 95, 144-149.
- Williams, J.M.G. y Dristchel B. (1992). Categoric and extended autobiographical memories. En M.A. Conway, D.C Rubin, H. Spinnler y W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 391-412). London: Kluwer Academic.
- Woodyatt, L. y Wenzel, M. (2014). A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 50, 125-135.
- Yesavage, J.A., Brink, T., Rose, T.L., Lum, O., Huang, V., Adey, M. y Leirer, V.O. (1983). Development and validation of a geriatric depression scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17, 37-49.

Recibido: 23 de abril de 2014

Recepción Modificaciones: 26 de mayo de 2014

Aceptado: 12 de junio de 2014