

# Psicoterapia individual para fomentar las relaciones interpersonales del adulto mayor: una propuesta desde la logoterapia

Ana María Aguilera Ceceñas<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0009-0008-5245-2830>

Mayela Quiñones López<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6806-8525>

<sup>1</sup>Universidad Juárez del Estado de Durango, Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana  
\*[anama\\_cece@hotmail.com](mailto:anama_cece@hotmail.com)

Sección: Ensayo de divulgación

Recibido: 11 de abril de 2025 / Aceptado: 20 de abril de 2025 / Publicado: 29 mayo 2025

*Palabras clave:* Sentido de vida, Propósito, Vínculo / *Keywords:* Sentido de vida, Propósito, Vínculo

## Desarrollo

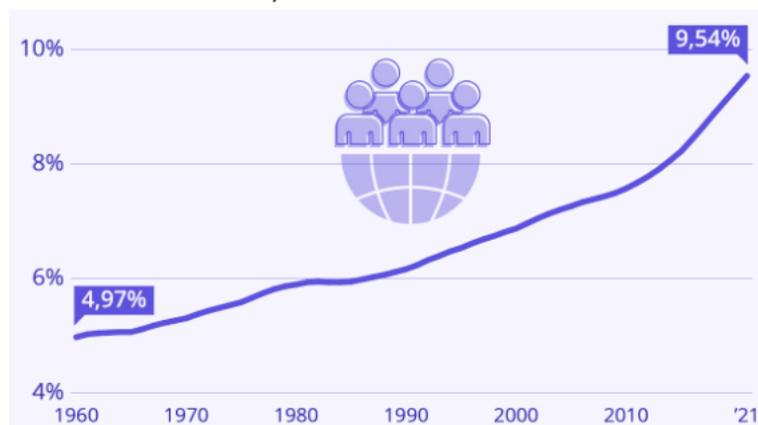
La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite un bienestar de las personas a una edad avanzada (OMS, 2015). Actualmente, la humanidad se enfrenta al fenómeno global del envejecimiento de la población, este proceso ha sufrido cambios importantes en las últimas décadas debido a un aumento considerable en la expectativa de vida.

En la actualidad, en México viven más de 13 millones de adultos mayores de 60 años (Gobierno de México, 2019). El porcentaje de la población total que tiene más de 60 años también ha aumentado en las últimas décadas. De acuerdo con datos del Inegi (s.f.), la población de adultos mayores en el país ha pasado de 6.2 % en la década de 1990 a 12 % en el conteo de 2020.

Siguiendo esta misma línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) refiere que se observa a nivel mundial una mayor proporción de personas mayores en la población, lo que coincide con los datos de la Figura 1.

## Figura 1

Población mundial mayor de 65 años\*



Fuente: Mena (2022). \*Estimaciones del Banco Mundial

Además, se afirma que “en 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, ya que en ese momento el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1 000 millones en 2020 a 1 400 millones” (OMS, 2024, p. 2). Además, se prevé que para el 2050 se duplicará la cifra a 2 100 millones y el número de personas de 80 años o más se triplicará entre 2020 y 2050 hasta llegar a los 426 millones, según la misma fuente.

Este fenómeno plantea desafíos emergentes para los profesionales dedicados a la salud mental y al bienestar de las personas mayores, como pueden ser la soledad y el aislamiento social, los cuales “son factores de riesgo clave para las afecciones de salud mental en etapas posteriores de la vida” (OMS, 2023). Asimismo, entre las problemáticas más frecuentes en esta etapa del ciclo vital se encuentra la reducción de las relaciones interpersonales, lo cual puede disminuir la calidad de vida de los adultos mayores (Intriago et al., 2024), así como impactar negativamente tanto en su salud física y psicológica como en la dinámica de los entornos familiares en los que residen (Tomaka et al., 2019).

El hombre, en su edad madura, tiene vitalidad, energía, proyectos y fuerza para valerse por sí mismo. Sin embargo, entrando en una etapa avanzada de la vida, va perdiendo capacidades tanto físicas como mentales. Para Lukas y García (2019) este grito del hombre lleno de vitalidad en la plenitud de su vida puede aplicarse sin problema a la situación del anciano que requiere cuidados en sus años de mayor vulnerabilidad.

También están presentes situaciones inconclusas, el dolor de lo vivido, las situaciones adversas a las que tuvo que enfrentarse, algunas resueltas y algunas en la lista de pendientes por resolver: “Tal vez haya allí algo que ha sido malinterpretado: todavía hay que reconocerlo y darle su verdadero valor (...) todavía hay que hacer la paz consigo mismo y con el Creador, antes de que se cierren las puertas del granero” (Lukas y García, 2019, p. 30).

Hay situaciones que definitivamente son atribuibles al destino, pero ante las cuales se puede ejercer el poder de decidir cómo vivir esas experiencias. Ejemplos de ello pueden ser la pérdida de un ser querido, una relación de pareja malograda, haber nacido en un estrato económico desfavorable, una enfermedad incurable y fallecimiento de un hijo, mala relación y falta de comunicación entre los miembros de la familia etc. Lukas y García (2019) mencionan que lo que nos otorga superioridad frente al imponente poder del destino es nuestra libertad espiritual.

Para Frankl (2015), esta libertad va más allá de las circunstancias externas: se es libre para aceptar el propio destino, para someterse a él o para resistirlo. La verdadera libertad radica en la propia capacidad de elección, y aun cuando se enfrentan situaciones que no pueden ser modificadas, siempre existe una opción final: decidir la actitud interior con la que se

afronta aquello que no podemos cambiar. En última instancia, la decisión nos pertenece.

En adición a lo anterior, se sabe que esta etapa de la vida suele coincidir con la jubilación. Anteriormente, los adultos mayores contaban con rutinas estructuradas, ya fuera por actividades laborales o personales, que les proporcionaban ocupación y un sentido de propósito. Sin embargo, al concluir su vida laboral, muchos se enfrentan a un exceso de tiempo libre que no siempre saben cómo gestionar. Esta transición puede conllevar una disminución en las interacciones sociales y cambios en su rol dentro del entorno familiar (Cotarelo, 2015).

Además, la estructura familiar ha experimentado transformaciones significativas (Cortéz et al., 2021), lo que, sumado a los cambios de la etapa avanzada de la vida, modifica la participación activa del adulto mayor en el entorno familiar y su tradicional rol como cuidador (Cotarelo, 2015).

Todos estos cambios pueden impactar de manera significativa en la vida de los adultos mayores. Siguiendo esta línea, González y Padilla (2018) mencionan que el envejecimiento trae consigo cambios importantes en el rol social, lo que puede generar una crisis. Sin embargo, esto también puede ser visto como una oportunidad para redescubrirse, seguir creando nuevos vínculos significativos y llevar a la persona a redefinir su lugar en el mundo.

Otro punto por destacar es que los adultos mayores van modificando su influencia social al sentir que ya no son tan valorados como antes (Aguirre, 2005). A ello se suma la limitada disponibilidad de los hijos u otros familiares, quienes continúan inmersos en el ritmo acelerado de la vida moderna, lo que puede llevar al adulto mayor a experimentar sentimientos de soledad y desconexión (Pinquart y Sorensen, 2001). Esta situación impacta significativamente en la salud emocional

del adulto mayor, lo que pone de manifiesto la necesidad de atender las relaciones interpersonales de manera integral.

Las relaciones interpersonales en el adulto mayor representan un papel fundamental en la promoción del bienestar emocional y la calidad de vida (Cartensen, 2006), ya que, como mencionan Pinquart y Sorensen (2001), factores como la reducción de las relaciones sociales, la menor frecuencia de contactos, la institucionalización, las limitaciones en las competencias cotidianas y el bajo nivel de ingresos pueden contribuir a que se desarrollen sentimientos de soledad, lo que impacta de manera directa en la salud física y emocional del adulto mayor (Intriago et al., 2024). Además, Rondón, et al. (2018) dicen que los adultos mayores se sienten más saludables, contentos y satisfechos con sus vidas cuando mantienen relaciones sociales de calidad y se benefician de estas redes de apoyo. El ser humano necesita vincularse con los demás; para Martínez (2020), somos seres relacionales por naturaleza:

Si estuviéramos completamente solos en el mundo, ni siquiera podríamos ser conscientes de esa soledad, ya que es a través de la mirada del otro que se confirma nuestra existencia. Sin la presencia de alguien más, no habría lenguaje, validación de la realidad, pensamiento ni autoconciencia. Nuestra existencia se construye en relación con el otro, y nuestra conciencia siempre se dirige hacia algo externo a nosotros mismos. Incluso si tomáramos conciencia del vacío, ese "nada" ya se convierte en un objeto de nuestra conciencia, lo que reafirma nuestra orientación constante hacia algo más allá de nosotros (Martínez, 2020, p. 61).

Los vínculos que surgen del contacto con los demás son necesarios para el bienestar emocional del adulto mayor, son verdaderamente significativos para su desarrollo personal. "Aunque estos no son la única fuente de sentido que existe, vivir con propó-

sito pasa por sentirse conectado con otros seres humanos” (Martínez, 2020 p. 62), de ahí la necesidad de fortalecer sus lazos sociales y por ende sus relaciones interpersonales.

Siguiendo la línea, Artavia resalta que:

Los vínculos interpersonales también influyen en el modo en que se vive la adultez mayor; si estos son positivos, existe mayor satisfacción y aceptación de este período; de lo contrario, la adultez mayor se percibe como un proceso de deterioro físico y aislamiento emocional. (Artavia, 2014)

Es por ello que resulta fundamental ofrecer un espacio seguro en el que la persona pueda expresar sus emociones, reconocer sus propios valores y comprender que estos pueden mantenerse intactos a pesar de las limitaciones físicas, además de fomentar el reconocimiento de la autotrascendencia y facilitar la búsqueda de un propósito de vida, como vía para preservar un sentido existencial en esta etapa.

Este espacio puede brindarse en una psicoterapia. Krassoievitch (1993) comenta que esta consiste en el uso de técnicas psicológicas específicas por parte de un terapeuta capacitado, siguiendo un plan previamente establecido. Siendo su objetivo principal brindar apoyo al paciente, reducir sus limitaciones, dificultades o discapacidades, y así favorecer un funcionamiento más adecuado y un nivel de bienestar más alto. La psicoterapia permite a los adultos mayores explorar sus emociones, desarrollar estrategias de afrontamiento y fortalecer su sentido de identidad y propósito, además de que “conduce a cambios que fortalecen el comportamiento saludable, ya sea mejorando las relaciones humanas, expresando mejor las emociones, logrando un mayor rendimiento en el trabajo o la escuela o ayudándole a pensar de forma más positiva” (American Psychological Association [APA], 2012).

Cada terapia tiene un nivel de efectividad y funciones específicas, pero todas contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Algunos de los principales beneficios incluyen que los adultos mayores desarrollan mayor independencia, bienestar emocional, estimulación mental previniendo el deterioro cognitivo, fomento de participación en relaciones sociales y mejora de la salud física y mental (Hogar Día Mi Casa, 2025).

Uno de los principales enfoques en psicoterapia es el de la búsqueda del sentido, el cual se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del ser humano (Frankl, 2015). De acuerdo con Frankl, “la primera fuerza motivadora del hombre es la lucha por encontrar un sentido a su vida” (p. 126). Este sentido puede verse modificado con el pasar de los años, cuando la fuerza se reduce y las capacidades físicas disminuyen pudiendo surgir el cansancio y la negatividad al comenzar a depender de los demás.

En este contexto, la psicoterapia basada en el sentido se presenta como una herramienta eficaz tanto para los problemas previamente mencionados y también para la mejora del significado positivo de la vida, la ansiedad, la depresión y la autoeficacia percibida (Vos et al, 2015). Este trabajo pretende demostrar la utilidad de la psicoterapia basada en el sentido (logoterapia) como método de intervención para fortalecer las relaciones interpersonales del adulto mayor. Además, representa una propuesta de trabajo para desarrollar una intervención psicoterapéutica orientada a proporcionar a los pacientes un espacio de reflexión a partir de su percepción subjetiva que lleve a mejorar la comprensión de su situación existencial.

Es así como, de acuerdo con lo revisado en los artículos anteriores, se resalta la importancia de desarrollar más intervenciones que provean aten-

ción psicoterapéutica a las personas en etapa de senectud para el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales. La logoterapia resalta por ser de las más moderadamente eficaces para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

Por este motivo, se propone desarrollar una intervención para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales del adulto mayor desde la logoterapia. Partiendo de los siguientes puntos clave:

- Establecimiento de *rapport* mediante la apertura y bienvenida mediante la escucha activa.
- Empleo del reflejo y el diálogo socrático para profundizar en la relación.
- Centrar la atención del proceso en los valores existenciales de autodistanciamiento, autotranscendencia y sentido del momento.
- Trabajar sobre la línea de los valores de creación, vivenciales y actitudinales.
- Resignificar las experiencias adversas que han impactado su calidad de vida.

Trabajando en esos puntos se pueden lograr numerosos beneficios y ventajas a nivel individual y relacional, como mejorar la autoestima y el sentido de identidad en relación con los otros, la promoción de relaciones interpersonales más empáticas, conscientes y significativas, la mejora del nivel de bienestar emocional y la prevención del aislamiento social, así como facilitar una vida con propósito, incluso en etapas avanzadas de la vida que le permita al adulto mayor adquirir un mayor sentido de vida y, consecuentemente, una mayor motivación.

## Conclusiones

En conclusión, la logoterapia ofrece una vía terapéutica significativa para abordar las dificultades relacionales del adulto mayor al centrarse en la búsqueda de sentido como eje fundamental de la exis-

tencia. Desde esta perspectiva, fortalecer las relaciones interpersonales implica no solo mejorar la comunicación o la integración social, sino también ayudar al individuo a reconectarse consigo mismo y con los valores que le dan propósito. Se propone desarrollar intervenciones psicoterapéuticas con los adultos mayores con el objetivo de preparar un campo fértil para futuras investigaciones e intervenciones que integren el abordaje existencial en el trabajo psicoterapéutico con personas mayores.

## Referencias

- Aguirre, S.. (2005). Manifestación del sentido de vida en personas de la tercera edad no institucionalizadas. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 3(1), 144-164. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612005000100008&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612005000100008&lng=es&tlng=es)
- American Psychological Association (2012). *Entendiendo la psicoterapia*. [Página web]. <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>
- Artavia, C., (2014). Exploración de la identidad y vínculos afectivos en mujeres adultas mayores. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, 15(32), 156-175. <https://www.redalyc.org/pdf/666/66633023010.pdf>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Cortés, L., Ruiz, M. J. y Flórez, G. (2021). Mujer y trabajo: transformaciones familiares tras su incorporación al escenario laboral. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 13(2), 78-100. <https://doi.org/10.17151/rlef.2021.13.2.5>
- Cotarelo, A. K. (2015). Cambio de roles en el adulto mayor antes y después de la jubilación. *TOG*, 12(21) <https://revistatog.com/num21/pdfs/original2.pdf>
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Gobierno de México (2019). *Salud mental en personas mayores* <https://www.gob.mx/inapam/articulos/salud-mental-en-personas-mayores?idiom=es>
- Hogar Día Mi Casa (2025, febrero 3). *Terapia para adultos mayores: Beneficios y opciones para mejorar su bienestar*. <https://hogardiamicasa.com/terapia-para-adultos-mayores/>
- INEGI (s.f.). *Información demográfica y social*. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/1990/#tabulados>

- Intriago, A. V., Velastegui, R. S., Saltos, L. F., & Altamirano, L. F. (2024). La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores y sus afectaciones. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 99-111. <https://doi.org/10.33386/593-dp.2024.1-1.2264>
- Krassoievitch, M. (1993). *Psicoterapia geriátrica*. Fondo de Cultura Económica.
- Lukas, E. & García, C. (2019). *De la vida fugaz*. Ediciones LAG.
- Martínez, E. (2020). *Hazte dueño de ti*. Diana.
- Mena, M. (2022). *Cerca del 10% de la población mundial tiene más de 65 años*. Statista. <https://es.statista.com/grafico/23071/poblacion-mayor-de-65-anos-como-porcentaje-de-la-poblacion-mundial-total/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20datos%20del%20Banco%20Mundial,este%20no%20alcanzaba%20el%205%25>
- National Institute of Health (s.f.). *Soledad y aislamiento social: Sugerencias para mantener las conexiones sociales*. National Institute of Aging. [https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado?utm\\_source=chatgpt.com#cu-l-es-la-diferencia-entre-la-soledad-y-el-aislamiento-social](https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado?utm_source=chatgpt.com#cu-l-es-la-diferencia-entre-la-soledad-y-el-aislamiento-social)
- Organización Mundial de la Salud (2015) *World report on ageing and health*. Geneva. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1)
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Salud mental de los adultos mayores*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Organización Mundial de la Salud (2024). *Envejecimiento y salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta- analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266. [https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304\\_2](https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2)
- Rondón, L., Aguirre, A. & García, F. (2018). El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinar. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 53(5), 268-273. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-el-significado-relaciones-sociales-como-50211139X18300118>
- Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2019). La relación del aislamiento social, la soledad y el apoyo social con los resultados de las enfermedades entre las personas mayores. *Revista de Envejecimiento y Salud*, 24, 359-384. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v10i2.633>
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115–128. <https://doi.org/10.1037/a0037167>