

BIBLIOTERAPIA PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL ADULTO MAYOR

Autores: Sureima Callís Fernández,¹ Virgen Cruz Sánchez,² Ada María de Armas Ferrera,³ Jonás Negret Delís,⁴ Ysabel Gómez Lobaina.⁵

1. Licenciada en Psicología, MSc: Longevidad Satisfactoria, Profesor Asistente. Email: scallis@infomed.sld.cu Teléfono: 22671296---51056169. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4900-3977>

2. Especialista de 1er Grado en MGI, MSc: Medicina Natural y Tradicional, Profesor Asistente. Email: virgencruz@infomed.sld.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5414-2758>

3. Especialista de 1er Grado en MGI, MSc: Urgencias Médicas, Profesor Asistente. Email: adaferrera@infomed.sld.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6473-4335>

4. Especialista de 1er Grado en MGI, MSc: Urgencias Médicas, Profesor Asistente. Email: jonas.negret@infomed.sld.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7325-7892>

5. Especialista de 1er Grado en MGI. Profesor Asistente. Email: ysabelgomez@infomed.sld.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2807-6221>

Institución: Policlínico Josué País García. Micro 3 Reparto Abel Santamaría. Tel: 22673012. Correo: josuepais@infomed.sld.cu. Santiago de Cuba.

Modalidad de presentación: Tema libre.

RESUMEN

Introducción: El bienestar psicológico se centra en el desarrollo personal, estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir las metas. La biblioterapia es una de las técnicas utilizadas para propiciar un adecuado bienestar psicológico en los adultos mayores. **Objetivo:** Estimular el bienestar psicológico en los adultos mayores utilizando la biblioterapia. **Métodos:** Se realizó un estudio de intervención entre los meses de febrero y septiembre de 2019 en el policlínico Josué País, situado en el Reparto Abel Santamaría, de la ciudad de Santiago de Cuba. Participaron 30 adultos mayores divididos en 2 grupos de 15. Se tuvieron en cuenta para el estudio las variables edad, sexo, nivel de escolaridad, bienestar

psicológico. Para la recogida de los datos se aplicó la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Se realizaron 16 sesiones, con una frecuencia semanal y una duración de una hora y media. Cada sesión estaba centrada en el análisis de una lectura; para trabajar en las dimensiones auto-aceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. **Resultados:** Antes de la intervención 30 % de los adultos mayores presentó un alto bienestar psicológico. Luego de aplicada y evaluada la intervención, el 53,3 % presentó un alto bienestar psicológico. **Conclusiones:** La biblioterapia contribuyó a estimular el bienestar psicológico en los adultos mayores del policlínico Josué País García, provocando un efecto positivo en la esfera psicológica de los senescentes.

Palabras clave: Biblioterapia; Lectura; Función Terapéutica; Bienestar Psicológico; Adulto Mayor; Envejecimiento.

BREVE INTRODUCCIÓN

La población mayor de 60 años de edad crece anualmente a un ritmo de un 2,5 % anualmente. Más de 700 millones de personas en la actualidad en el mundo sobrepasa los 60 años, estimándose que para el año 2025 existirán alrededor de 1 200 millones de ancianos. En Cuba en el 2019 el 20,8 % de las personas pertenecía a este grupo etáreo; y se espera que para el 2025 sea la cuarta parte de la población. Específicamente nuestra provincia Santiago de Cuba presentó el año pasado un 19,3 % de envejecimiento. ^(1,2)

Tradicionalmente los enfoques de análisis del envejecimiento, han puesto mucho énfasis en las variables referidas al estado de salud, centrándose en medidas que especificaban las patologías y el nivel de deterioro como elementos clave para el estudio de las personas mayores. ³

Pero en los últimos años se ha generado un especial interés por la identificación de los factores y condiciones que promueven el envejecimiento exitoso, y `por el bienestar de las personas mayores, específicamente el psicológico, debido principalmente al aumento de las expectativas de vida de la población mayor. ^(3,4)

El bienestar es especialmente interesante en el caso de las personas mayores, situadas en un momento vital en el que la limitación de la vida en un sentido cuantitativo es más evidente,

en el que la enfermedad y las disfunciones tienen más probabilidad de aumento, y en el que la calidad de los años de vida que quedan por vivir y su promoción es fundamental. ⁽³⁾

El bienestar psicológico centra su interés en el desarrollo personal, estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir las metas. Es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general, que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. Cuando existe bienestar psicológico, se produce una apertura hacia nuevas vivencias y se experimenta una creciente competencia de la propia persona. ^(5,6)

Se entiende como una construcción personal que descansa en el desarrollo psicológico de cada uno/a y en su capacidad para interactuar de manera armoniosa con las circunstancias de la vida. Es el equilibrio entre expectativas, esperanzas, sueños, realidades conseguidas o posibles, que se expresan en términos de satisfacción y capacidad de afrontar los acontecimientos vitales, con el fin de conseguir adaptación o ajuste. ^(6,7)

Para explicar el bienestar psicológico, Ryff formula un modelo multidimensional del desarrollo personal donde especifica seis dimensiones: *autoaceptación; relaciones positivas con otras personas; autonomía; dominio del entorno; propósito en la vida; y crecimiento personal.* ⁽⁷⁾

Para propiciar un adecuado bienestar psicológico en los adultos mayores, se han utilizado diversas técnicas, entre las que se encuentra la biblioterapia.

El antecedente más remoto de la biblioterapia, como concepto, se remonta a las civilizaciones antiguas que colocaban inscripciones sobre las entradas de las bibliotecas indicando que dentro de esos edificios se estaba sanando el alma, una expresión que refleja la filosofía de Aristóteles, quien consideraba que la literatura tenía beneficios curativos, y que leer era una forma de tratar la enfermedad. Es por eso que podemos afirmar que el origen de la biblioterapia está directamente relacionado con la historia de la salud. ⁽⁸⁾

La biblioterapia, básicamente, es la aplicación de la lectura como una experiencia que contribuye a la sanación y al bienestar de las personas. Es la “terapia o tratamiento a través de los libros”. Consiste en brindar apoyo emocional a un individuo a través de la lectura y los libros. Es un proceso de interacción con los libros y por extensión, con otros textos que encierren un contenido convocante, que le permite a una persona recrear y encontrar en

ellos contenidos que dan sentido a su vida o que funcionan como mecanismos para sanar aspectos psíquicos. Es el uso de la lectura creativa, libros, cuentos y poemas para que la gente se sienta mejor, en sí mismos, con sí mismos y con los demás. ⁽⁸⁻¹⁰⁾

La lectura es una actividad que enriquece nuestras vidas y nos abre las puertas a la información y el conocimiento, las buenas historias también contribuyen a hacer volar la imaginación y son una válvula de escape en determinadas situaciones (depresión, estrés). Está demostrado que la lectura nos hace sentir mejor y más positivos, y contribuye a retrasar la aparición de enfermedades como el Alzheimer. Además, puede mostrarnos nuestra propia vida reflejada en la de otra persona. Nuestra empatía con los demás se extiende a través de la lectura, al igual que lo hacen nuestra imaginación y nuestra comprensión. ⁽¹⁰⁾

La lectura cumple una función terapéutica que promueve el enriquecimiento personal, la catarsis, el humor, la identificación, la introyección o la proyección de los elementos terapéuticos que contribuyen a mejorar la vida de la persona, y se muestran como un instrumento eficaz en el combate de las tensiones de la vida diaria. La biblioterapia puede mostrar eficacia en los niveles intelectual, psicosocial, interpersonal, emocional y de comportamiento. ⁽¹⁰⁾

Dado el incuestionable valor de la palabra, debido a la relación de intimidad que se establece entre el lector y la lectura, permitiendo un efecto catalizador. Por el mensaje que moviliza en el individuo su poder de resistencia, su remanente sano, su posibilidad de superación; nos sentimos motivados a realizar este trabajo, utilizando la biblioterapia en pro del bienestar psicológico de los adultos mayores.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Se realizó un estudio de intervención entre los meses de febrero y septiembre de 2019 en el policlínico Josué País García, con el objetivo de estimular el bienestar psicológico en los adultos mayores mediante la biblioterapia. Participaron 30 adultos mayores divididos en 2 grupos de 15. Se tuvieron en cuenta para el estudio las variables edad, sexo, nivel de escolaridad, bienestar psicológico.

El trabajo se realizó en 3 etapas: En la primera etapa se aplicó la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Esta escala consta de 39 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert

de seis alternativas, desde "completamente de acuerdo" a "completamente en desacuerdo". Incluye seis dimensiones: auto-aceptación (6 ítems), relaciones positivas con otros (6 ítems), autonomía (8 ítems), dominio del entorno (6 ítems), propósito en la vida (6 ítems) y crecimiento personal (7 ítems).

Puntuación global: Bajo: Menor de 125; Medio: 125-143; Alto: Mayor de 143.

En la segunda etapa se realizaron las diferentes sesiones. Fueron 16 sesiones, con una frecuencia semanal y una duración de una hora y media. Cada sesión estaba centrada en el análisis de una lectura; y se organizó de la siguiente manera:

1. Técnicas de relajación.
2. Recordatorio de la sesión anterior.
3. Lectura del texto.
4. Análisis, reflexión y discusión del texto.
5. Remarcar ideas positivas surgidas de la discusión.
6. Tomar del texto una frase sencilla y destacarla; repetirla y memorizarla. (Frase propuesta por los adultos mayores).
7. Técnica de animación.
8. Cierre de la sesión.

Se utilizaron textos ricos, breves, amenos, comprensibles, que estimularan la imaginación, que pudieran presentar situaciones significativas para el adulto mayor en las que pudiera hallar también otros puntos de vista, es decir, que permitieran que quienes los leyeran se apropiaran del contenido y lo recrearan y así contribuir a su crecimiento personal.

Ejemplos de lecturas: "La copa herida", "Mayonesa, huevo o café", "No te rindas", "El hombre de la ventana", "La vasija agrietada", "Te deseo lo suficiente", "Cómo amar al adulto mayor", "Tu viejo", "En vida hermano, en vida", "Mañana puede ser tarde".

Cada grupo estuvo conformado por 15 adultos mayores, a los cuales se les aplicó la escala mencionada para evaluarlos antes de comenzar la intervención, y a los 3 meses de finalizada la intervención.

En la tercera etapa, a los 3 meses de concluida la intervención, se aplicó nuevamente la Escala de bienestar psicológico de Ryff.

Para el análisis estadístico se utilizó como medida resumen el porcentaje, para los cálculos se empleó el paquete estadístico SPSS.

Consideraciones éticas

En toda la investigación se tuvieron en consideración los principios éticos planteados en la Declaración de Helsinki, que abordan la voluntariedad de las personas que participan en la investigación, la confidencialidad de la información personal y la obligatoriedad de brindarle información adecuada acerca de la investigación. Para ello se solicitó a los ancianos el consentimiento informado.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Tabla 1. Bienestar psicológico antes y después de la intervención. Policlínico Josué País García. Febrero-Septiembre 2019.

Bienestar psicológico	Antes de la intervención		Después de la intervención	
	No.	%	No.	%
Bajo	5	16,6	2	6,6
Medio	16	53,3	12	40,0
Alto	9	30,0	16	53,3
Total	30	100	30	100

Fuente: Escala de bienestar psicológico de Ryff

Al analizar el comportamiento del bienestar psicológico, (Tabla 1) apreciamos que antes de la intervención 5 adultos mayores (16,6 %) presentaron un bajo bienestar psicológico, 16 (53,3 %) bienestar psicológico medio, y 9 (30 %) bienestar psicológico alto. Luego de aplicada y evaluada la intervención observamos que la mayoría, 16 adultos mayores (53,3 %)

presentaron un alto bienestar psicológico; solo 2 (6,6 %) presentaron un bajo bienestar psicológico.

Tabla 2. Dimensiones del Bienestar psicológico antes y después de la intervención. Policlínico Josué País García. Febrero-Septiembre 2019.

Bienestar psicológico	Alta puntuación antes de la intervención		Alta puntuación después de la intervención	
	No.	%	No.	%
Autoaceptación	12	40,0	19	63,3
Relaciones positivas con otros	21	70,0	24	80,0
Dominio del entorno	15	50,0	18	60,0

Al analizar el comportamiento de las dimensiones del bienestar psicológico, apreciamos que antes de la intervención 12 adultos mayores (40 %) tuvieron una alta puntuación en la Autoaceptación; después de la intervención 19 para un 63,3 % tuvieron una alta puntuación.

En la dimensión Relaciones positivas con otros, 21 ancianos (70 %) tuvieron una alta puntuación; después de la intervención 24 para un 80 % tuvieron una alta puntuación. En cuanto al Dominio del entorno, 15 adultos mayores (50 %) tuvieron una alta puntuación; después de la intervención 18 para un 60 % tuvieron una alta puntuación. (Tabla 2)

Tabla 3. Dimensiones del Bienestar psicológico antes y después de la intervención.

Bienestar psicológico	Alta puntuación antes de la intervención		Alta puntuación después de la intervención	
	No.	%	No.	%
Propósito en la vida	11	36,6	23	76,6
Crecimiento personal	16	53,3	28	93,3

El resto de las dimensiones del bienestar psicológico se comportaron de la siguiente manera: antes de la intervención 11 adultos mayores (36,6 %) tuvieron una alta puntuación en Propósito en la vida; después de la intervención 23 para un 76,6 % tuvieron una alta puntuación.

En la dimensión Crecimiento personal, 16 ancianos (53,3 %) tuvieron una alta puntuación; después de la intervención 28 para un 93,3 % tuvieron una alta puntuación.

Discusión

La biblioterapia se considera un encuentro entre el lector y la lectura, en la que los textos literarios son utilizados como una estrategia de intervención que impacta en la calidad de vida de las personas, colaborando en la solución de situaciones difíciles o traumáticas de su historia y generando nuevos mecanismos para enfrentar y resolver problemas. ⁽⁸⁾

Es una terapia utilizada para ayudar en el tratamiento de personas que están enfrentando momentos de crisis, dificultades; mediante la biblioterapia la persona persigue una adquisición de un conocimiento mejor de sí mismo y de las reacciones con los demás, con miras a mejorar continuamente su vida.

En el estudio realizado en Colombia por Díaz Benítez, ⁽¹¹⁾ aunque con adultos mayores con diagnóstico de Alzheimer, se plantea que la biblioterapia es una disciplina que se convierte en una forma de tratamiento hacia las personas utilizando para ello los libros como solución a las diferentes problemáticas que se presentan diariamente en la vida, para el caso particular del adulto mayor, a través del fomento de la biblioterapia, comparte este aspecto y define nuevos comportamientos que le mejoran no solo el tema de salud física sino mental, porque es evidente que adquiere independencia y se siente útil hacia la sociedad.

Los resultados de nuestro trabajo son similares a los encontrados por Alonso-Arévalo ⁽⁹⁾ y colaboradores, donde para las personas participantes en su estudio la lectura les sirvió para que tuvieran valores gratificantes, redundando en un mejor estado de satisfacción consigo mismo y en relación con los otros. Asimismo nuestros resultados se asemejan a los de Giulia Poerio y Peter Totterdell, ⁽¹²⁾ y a los de Afonso Sánchez, Acosta Nápoles y Barrera Campos. ⁽¹³⁾ El primero realizado con audiolibros, el segundo con diferentes tipos de lecturas, y ambos con adultos mayores: en los dos estudios se observó un impacto positivo duradero en varios aspectos del bienestar de los adultos mayores, contribuyendo al “buen envejecimiento”.

Entre los beneficios de la biblioterapia se pueden señalar: no constituye un riesgo, los relatos son aceptados habitualmente como una intervención no invasora; se reduce el nivel de resistencia y se agiliza el proceso de cambio; ofrece nuevos modelos de flexibilidad señalando otros esquemas de respuestas posibles ante situaciones similares; fomenta la independencia del paciente y su rol activo, se asegura además su valiosísima participación en el proceso terapéutico (“yo me sano”) al tener que recibir, inferir y descubrir el mensaje del texto. En síntesis, la biblioterapia sienta sus bases sobre la logoterapia, que la plantea como una técnica ordenada en torno a un recurso potencialmente terapéutico que es el libro y, por extensión, toda letra escrita que encierre un contenido convocante para la persona que lo recibe. El paciente se apropia de este sentido y lo recrea. ⁽¹³⁾

Una ventaja importante de esta investigación es la heterogeneidad de su muestra en cuanto a la edad, la educación y el ámbito profesional. Han participado personas con edades

comprendidas entre los 60 y los 79 años, de distintos contextos, con diferentes niveles de estudio y de ambos sexos que mostraron un incremento de su bienestar psicológico.

En definitiva, aunque somos el resultado de nuestras propias vidas, de lo que hemos hecho o dejado de hacer a lo largo de los años, los resultados de este estudio aportan validez al modelo de envejecimiento activo o exitoso. Así, la utilización de la biblioterapia, podría tener un efecto positivo en la esfera psicológica de los adultos mayores contribuyendo a una calidad en el envejecimiento.

La realización de este trabajo propició la lectura, hábito que nutre el pensamiento, la vida emocional y social, genera recursos psíquicos sostenedores de situaciones emocionalmente angustiantes, y fomenta la resiliencia. Estimular el bienestar psicológico es una de las vías con las que podemos promover y propiciar una longevidad satisfactoria, con el fin de contribuir al mantenimiento de la autonomía de las personas mayores, de una mente activa y de su competencia personal y social, mejorando la calidad de vida. Por los resultados alcanzados es posible generalizar este trabajo en el área de salud, cuando la situación higiénico-epidemiológica lo permita.

Se concluye que la biblioterapia contribuyó a estimular el bienestar psicológico en los adultos mayores en el policlínico Josué País García.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Noa Legrá M, Salgado Escalona M, Matos Laffita L, Gómez Pérez Y. Envejecimiento y sentido de vida. Desafíos para su estimulación. Revista de Información Científica. [Internet] 2014 ene-feb. [citado 2019 oct 25]; 83(1):162-170. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6145382>
- 2- Anuario estadístico de salud 2019. Dirección Nacional de Estadística. MINSAP. Disponible en: <http://files.sld.cu/dne/files/2018/04/Anuario-Electronico-Espa%C3%B1ol-2019-ed-2020.pdf>
- 3- Rodríguez-Mateo H, Díaz-Negrín ME, Torrecillas Martín AM, Luján Henríquez I, Rodríguez-Rodríguez R. Variables socioemocionales y bienestar psicológico en personas mayores. International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista

de Psicología. [Internet] 2016. [citado 2019 oct 25]; (2): 21-36. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851778003.pdf>

4- De León Ricardi CA, García Méndez M, Rivera Aragón S. Escala de bienestar psicológico para adultos mayores: Construcción y validación. Psicología Iberoamericana. [Internet] 2018 Julio-Diciembre [citado 2019 oct 25]; 26(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133959841003>

5- Benavente Cuesta MH, Quevedo Aguado MP. Bienestar psicológico y calidad de vida en una muestra de mayores: Comunicando un nuevo estereotipo de vejez. 3^{er} Congreso Internacional de Comunicación en Salud. [Internet] 2017 Octubre [citado 2019 oct 25]. Disponible en: https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/25421/bienestar_benavente_3IHCH_2017.pdf?sequence=1

6- Molina Sena CJ, Meléndez Moral JC. Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. Geriátrika [Internet] 2006. [citado 2019 Jun 5]; 22(3):97-105. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Juan_Melendez8/publication/290246950_Psychological_well_being_in_elderly_from_the_Dominican_Republic/links/59e5dc56458515250250b87f/Psychological-well-being-in-elderly-from-the-Dominican-Republic.pdf

7- Ortiz Arriagada JB, Castro Salas M. The psychological well-being of the elderly and their relation with self-esteem and self- efficiency: nursing contribution. Cienc. enferm. [Internet]. 2009 Abr [citado 2019 Sep 21]; 15(1): 25-31. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532009000100004&lng=es <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>

8- Losada AV. La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario. Revista de Psicología. [Internet]. 2020 Abr [citado 2020 Ago 5]; 19(1): 210-221. Disponible en: <https://revistas.unlp.edu.ar/revpsi/article/view/9537/8788>

9- Alonso-Arévalo J, Fernández-Martín CL, Mirón Canelo JA, Alonso-Vázquez A. Lectura y salud: estudio de campo sobre los aspectos paliativos y curativos de la lectura. XIII Jornada APDIS. Bibliotecas da Saúde. Da Ciência Aberta à Investigacão e Prática Clínica. Internet] 2018 Mar. [citado 2019 Jun 5. Disponible en:

<https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/143080/Lectura%20y%20salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

10- Alonso-Arévalo J, Fernández-Martín CL, Mirón Canelo JA, Alonso-Vázquez A. La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. Rev. Cuba. inf. cienc. salud [Internet]. 2018 Dic [citado 2019 Sep 18]; 29(4): 1-12. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132018000400004&lng=es

11- Díaz Benítez, ED. Biblioterapia para adultos mayores con diagnóstico de Alzheimer en hogares geriátricos de Bogotá. Universidad de La Salle. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales [Internet]. 2020 [citado 2020 Sep 30]. Disponible en: https://ciencia.lasalle.edu.co/sistemas_informacion_documentacion/729

12- Poerio Giulia, Totterdell Peter. The effect of fiction on the well-being of older adults: a longitudinal RCT intervention study using audiobooks. Psychosocial Intervention [Internet]. 2020 [citado 2020 Jun 14]; 29(1): 29-38. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592020000100004&lng=es

13- Afonso Sánchez LM, Acosta Nápoles I, Barrera Campos A. El valor de la biblioterapia en el adulto mayor en el municipio de Guáimaro. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. [Internet]. 2018 Mayo [citado 2020 Jun 14]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/biblioterapia-adulto-mayor.html>