

Autores: Lic. Sureima Callís Fernández, Dra. Virgen Cruz Sánchez, Dra. Ada María de Armas Ferrera, Dra. Ysabel Gómez Lobaina

Filiación: Policlínico Docente Josué País García

Temática: Envejecimiento poblacional

Objetivos:

Estimular el bienestar psicológico en los adultos mayores utilizando la biblioterapia.

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. La biblioterapia se ha utilizado para propiciar un adecuado bienestar psicológico en los adultos mayores. La biblioterapia, básicamente, es la aplicación de la lectura como una experiencia que contribuye a la sanación y al bienestar de las personas.

Métodos:

Tipo de estudio: intervención.

Período: entre febrero y septiembre de 2019.

Lugar: Policlínico Josué País García.

Participaron 30 adultos mayores divididos en 2 grupos de 15.

Variables edad, sexo, nivel de escolaridad, bienestar psicológico.

El trabajo se realizó en 3 etapas: En la primera, se aplicó la Escala de bienestar psicológico de Ryff, para evaluar el bienestar psicológico. En la segunda, se realizaron las 16 sesiones, con una frecuencia semanal. Cada sesión estaba centrada en el análisis de una lectura. En la tercera, se aplicó nuevamente la Escala de bienestar psicológico de Ryff.

Se utilizó como medida resumen el porcentaje, para los cálculos se empleó el paquete estadístico SPSS

Gráficos y tablas:

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

Tabla 2. 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.	%
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

Resultados:

En los adultos mayores participantes en el estudio predominó el sexo femenino con un 85 %, el grupo de edad de 60-69 años con un 72 % y el nivel escolar de 12 grado con un 53 %.

En las dimensiones Propósito en la vida y Crecimiento Personal, antes de la intervención el 36,6 % y el 53,3 %, tuvo una alta puntuación. Después de la intervención el 76,6 % y el 93,3 %, tuvo una alta puntuación en las mismas dimensiones.

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.

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.

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.

Conclusiones:

La biblioterapia contribuyó a estimular el bienestar psicológico en los adultos mayores en el policlínico Josué País García

Referencias:

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

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>

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 1]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/biblioterapia-adulto-mayor.html>