



REVISTA DE FILOSOFÍA

*IV JORNADA IBEROAMERICANA DE
CÁTEDRAS LIBRES, EN HOMENAJE A LA
DRA. GLORIA COMESAÑA SANTALICES*

Número Especial In Memoriam



Universidad del Zulia
Facultad de Humanidades y Educación
Centro de Estudios Filosóficos
"Adolfo García Díaz"
Maracaibo - Venezuela

Nº ESPECIAL
2025

Revista de Filosofía

Vol. 42, N° Especial 2025, pp. 149-156
Universidad del Zulia. Maracaibo-Venezuela
ISSN: 0798-1171 / e-ISSN: 2477-9598

Leer juntas, Programa de lectura para mujeres de la tercera edad

Reed together, Reading program for elder women

Laura Gamboa Rivas

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0978-3465>
Universidad del Zulia – Maracaibo - Venezuela
lauraiseley@gmail.com

Marhilde Sánchez Villarroel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5880-240X>
Universidad del Zulia – Maracaibo - Venezuela
marsanchezg@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17275283>

Resumen

Se exponen los resultados de una experiencia grupal que tuvimos con mujeres adultas mayores, líderes de organizaciones comunitarias. Al comienzo hicimos reuniones en la Biblioteca Pública del Estado Zulia “María Calcaño”, y posteriormente en comunidades como la Curva de Molina, La Casa del Abuelo, y en el Club de Adultos Mayores “Marimor”. La dinámica consistió en ponerlas a leer y a comentar textos de literatura. Se utilizaron poemas y cuentos universales y venezolanos, y se promovió la participación en un tono lúdico. El propósito era el de enriquecerlas culturalmente y ayudarlas a pensar en sí mismas. La actividad no sólo les resultó muy estimulante y positiva, sino que logró desarrollar en ellas habilidades cognitivas, así como vínculos interpersonales que reafirmaron su autoestima y un mayor valor de sí mismas.

Palabras clave: Mujeres adultas mayores, lectura terapéutica, habilidades cognitivas, vínculos interpersonales.

Abstract

The results of a group experience we held with older women, leaders of community organizations, are presented. Initially, we held meetings at the María Calcaño Public Library of Zulia State, and later in communities such as Curva de Molina, La Casa del Abuelo, and the Marimor Senior Citizens Club. The dynamic consisted of having the women read and discuss literary texts. Universal and Venezuelan poems and stories were used, and participation was encouraged in a playful manner. The purpose was to enrich the women culturally and help them reflect on themselves. The activity was not only very stimulating and positive for them, but also helped them develop cognitive skills and interpersonal relationships that reaffirmed their self-esteem and greater self-worth.

Keywords: Older adult women, therapeutic reading, cognitive skills, interpersonal relationships

Recibido 15-05-2025 – Aceptado 15-09-2025

Esta obra se publica bajo licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
(CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Introducción

El presente trabajo expone los resultados de una experiencia comunitaria novedosa y transformadora, que ha dado por resultado reflexiones y aprendizajes de mucho valor, los cuales han servido para abordar algunos problemas de la adultez mayor y para mostrar el poder de resiliencia que es capaz de poner en práctica un grupo de mujeres cuando se juntan para leer literatura, es decir, cuando, desde espacios relacionales y comunitarios, se permiten desarrollar vivencias de significativa relevancia para ellas.

Sánchez, Árraga y Maldonado (2011)¹ definen la edad adulta tardía, tercera edad o senectud, como una de las etapas del ciclo vital que cada día más individuos han de vivir en la actualidad, por cuanto la esperanza de vida se ha incrementado notoriamente. En dicha etapa se encuentran los llamados adultos mayores o ancianos, quienes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), son personas con más de 60 años de edad (Árraga y Sánchez, 2007)². Por cierto, en Venezuela, la Ley de Servicios Sociales (LSS) también entiende por adulto mayor a toda persona con 60 años o más (Asamblea Nacional, 2005)³.

En su libro *Orientación gerontológica*, Árraga y Sánchez (2007)⁴ explican que el envejecimiento es un proceso natural, gradual, continuo, individual y dinámico, que lleva implícitas modificaciones y transformaciones físicas, biológicas, psicológicas y sociales a través del tiempo. Se contempla como un proceso natural, porque ocurre en forma espontánea, configurando la naturaleza humana; también es gradual, ya que se produce de manera progresiva, continua, sin interrupción, de modo que las modificaciones y transformaciones se presentan consecutivamente. Así mismo, se trata de un proceso individual, debido a que se produce de manera particular en cada individuo; y, además, es dinámico, porque es un proceso en constante avance, que sólo se detiene con el fallecimiento de la persona.

Por otro lado, se dan diferentes tipos de envejecimiento: biológico, psicológico y social. La dimensión biológica del envejecimiento hace referencia al proceso por medio del

¹ SÁNCHEZ Marhilde, ÁRRAGA Marisela, MALDONADO, Luz. 2011. *Psicología y Educación*. Casa Editora: Colección de textos universitarios. Ediciones del Vice Rectorado académico de La Universidad del Zulia. Mérida. Pág.267

² ÁRRAGA Marisela, SÁNCHEZ Marhilde. 2007. *Orientación Gerontológica. Desarrollo humano y Calidad de vida en la vejez*. Casa Editora: Editorial Venezolana. Colección de textos universitarios. Universidad del Zulia. Mérida. Pag. 19-20, 162

³ Disponible en https://www.mpppst.gob.ve/mpppstweb/wp-content/uploads/2014/03/LEY_DE_SERVICIOS_SOCIALES.pdf
(2007)Op cit

⁴ https://www.mpppst.gob.ve/mpppstweb/wp-content/uploads/2014/03/LEY_DE_SERVICIOS_SOCIALES.pdf

cual ocurren cambios en las funciones corporales, vinculados a la apariencia física y funcional, es decir, al proceso específicamente fisiológico, determinado por la genética. Se inicia en el momento de la concepción y genera cambios graduales durante todo el ciclo de vida de la persona. Dicho proceso hace que resulte complejo establecer el momento en el que una determinada persona puede ser considerada *vieja* desde el punto de vista biológico. Suele considerarse el concepto de “*autonomía funcional*” como la idea clave para considerar a una persona biológicamente “vieja”, haciendo referencia a las habilidades que ya no posee para valerse por sí misma y mantener cierto grado de independencia.

Con respecto a la dimensión psicológica de la vejez, esta se describe como los cambios que ocurren en los procesos sensoriales y perceptuales, funcionamiento mental (memoria, aprendizaje, e inteligencia), personalidad, impulsos, emociones y motivaciones. (Árraga et al, 2010)⁵. Y el envejecimiento social se refiere a los hábitos sociales, roles cambiantes y relaciones en el ámbito interpersonal: familiares (padres, hijos, hermanos) y amigos, compañeros y ex compañeros de trabajo y estudio, incluyendo organizaciones religiosas, recreativas, entre otras.

Tomando en cuenta a la persona como un ser integral (bio-psico-social), estos tres tipos de envejecimiento están entrelazados y cualquier cambio en uno, repercute en los otros dos. Además, resulta importante destacar que existe una amplia variabilidad en los adultos mayores por lo que no puede hablarse de un “*típico adulto mayor*”.

Mujeres de la tercera edad

Los hombres y las mujeres no envejecen igual, porque no viven el mismo mundo social y relacional. Las mujeres, desde siempre, han tendido a comunicarse de manera más afectiva, y en sus ámbitos de acción suelen combinar lo laboral, lo intelectual, lo familiar y lo comunitario. Esta característica forma de convivencia hace que, desde esos espacios relacionales, las mujeres creen condiciones especialmente estimulantes para una mejor calidad de vida.

Gamboa (2014)⁶ describió en un estudio que hizo sobre la soledad en el adulto mayor, que las mujeres mayores que se sienten mejor y más satisfechas de la vida, son aquellas que cuentan con grupos de amigas, compañeras de labores, y que suelen valorar mucho el testimonio de otras para su aprendizaje y crecimiento. De acuerdo con esta

⁵ ÁRRAGA Marisela, SÁNCHEZ Marhilde, MÁRQUEZ Jeanette y DÍAZ Judith. 2010. *Diccionario Temático de Orientación*. Casa Editora: Colección de textos universitarios, Ediciones del Vice Rectorado Académico de La Universidad del Zulia, Mérida. pág 142.

⁶ GAMBOA RIVAS, Laura. 2014. Concepto de Soledad en el adulto mayor, Trabajo especial de grado para optar al título de Magíster Scientiarum en Psicología Clínica. Universidad Rafael Urdaneta.

autora, frases como “mantenerse al día”, “tener de qué hablar”, “saber cosas nuevas”, y “ser amable y sociable”, son descritas por las informantes de la investigación como factores de protección respecto a la soledad, que las ayudan a sentirse más jóvenes y activas mentalmente.

En esa misma investigación se concluye que la estimulación de la conversación sobre temas no domésticos, contribuye a la preservación de la felicidad y al deseo de crear nuevas experiencias y situaciones amenas en estas mujeres.

Lectura en grupo, efectos en el bienestar de las adultas mayores

Diferentes estudios se centran en la actividad física recreativa, para mejorar la calidad de vida de las adultas mayores. Nosotras nos hemos enfocado en aquellos otros que han propuesto actividades de lectura grupales, en las que se utilizan la memoria, la lectura comprensiva y el comentario de lo entendido.

Hemos tenido en cuenta los resultados de Herros y Jarvio (2022)⁷, quienes realizaron una intervención para la formación continua y la vinculación social de adultos mayores, utilizando la lectura y la escritura. El objetivo general de dicha intervención era desarrollar habilidades como la lectura en voz alta, la reflexión crítica, la escritura creativa y la estimulación cognitiva. Emplearon como metodología la investigación-acción, con actividades de lectura dialógica y escritura creativa, con lo cual lograron una mejoría en las competencias comunicativas, el conocimiento de textos literarios, el desarrollo de la memoria, la concentración y el análisis, la capacidad para interrelacionarse, la colaboración, el trabajo en equipo y la expresión de sentimientos. Las investigadoras también encontraron que los adultos mayores pueden aprender y relacionarse, aunque para ello requieren espacios incluyentes en los cuales, bajo una guía adecuada, puedan desenvolverse.

También Hernández (2017)⁸ describe una experiencia con la promoción de lectura en un grupo de adultos mayores igual de positiva. Teniendo en cuenta la importancia de conocer las necesidades del grupo con el que trabajó, sus intereses y vida cotidiana, identificó, como problema principal, la soledad que sienten. Con esa base, programó con ese grupo un taller de lectura con el que logró motivar la reflexión, las opiniones y el

⁷ HERROS, Irma y JARVIO, Antonia. 2022. “Fomento de lectura y escritura en adultos mayores”, *LiminaR. Estudios sociales y humanísticos*, vol. XX, núm. 1, pág 1.

⁸ HERNANDEZ, Julie. 2017. “Promoción de la lectura con adultos mayores, Experiencias en una estancia Gerontológica de Tuxtla Gutiérrez”. *ESPACIO I+D, Innovación más Desarrollo*, Vol. vi, N° 14, pág 68.

debate respecto a las lecturas realizadas de manera compartida, que aprovechó para que hicieran propuestas referidas a cómo mejorar su situación de vida.

Progresivamente, pudo observar cambios favorables que ayudaron a disminuir el sentimiento de soledad, a medida que se apropiaban de la lectura y generaban una actitud positiva, que condujo a mejorar las relaciones entre los compañeros. Esta experiencia constituyó un ejemplo para otros proyectos de promoción de lectura en grupos de adultos mayores, como el nuestro, en los que el enfoque está centrado en el sujeto participante del encuentro con el texto.

Aunado a lo anterior, Árraga y Sánchez⁹ recomiendan fomentar la integración de los adultos mayores y ancianos a actividades grupales recreativas y de participación, que sean de su agrado, en las cuales desplieguen y ejerciten sus capacidades mentales, a través del diseño e implementación de proyectos y programas dirigidos al desarrollo o mejoramiento de habilidades cognitivas. Estos programas, que no excluyen actividades con ejercicios físicos, están dirigidos a ejercitar el área cognitiva, con actividades como juegos de preguntas sobre cultura general, juegos de mesa, círculos de estudio y de discusión de temas de actualidad, entre otros.

Los grupos de discusión contribuyen al desarrollo de la comprensión. Al respecto Fernández-Ballesteros (2010)¹⁰ comenta que las actividades sociales que se realizan fuera de la casa -como visitar amigos, salir de paseo, participar en tareas de voluntariado y de ayuda a la comunidad-, es decir, el sentirse necesario y útil a la sociedad, es una experiencia que prolonga la longevidad en los adultos mayores. Estos aspectos, que derivan de las relaciones interpersonales, ejercen un efecto altamente beneficioso para la salud general de la/del adulto mayor, ya que aumenta el nivel de actividad, el funcionamiento intelectual, la satisfacción con la vida y el vivir los últimos años con calidad y sentido de vida.

La soledad es uno de los sentimientos que con frecuencia manifiestan experimentar los adultos mayores. El trabajo del profesional que se dedica a dar la orientación, debe estar centrado en hacer que la soledad se convierta en solidaridad, con demostraciones de responsabilidad mutua y de interés común (Yuste et al, 2004)¹¹.

⁹ 2007, Op. Cit.

¹⁰ FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, Rocío. 2002. *Envejecer bien. Qué es y cómo lograrlo*, Ediciones Pirámide, Madrid. Pp. 24-100.

¹¹ YUSTE, Nazario, RUBIO, Ramona y ALEIXANDRE, Manuel. 2004. *Introducción a la Psicogerontología*. Madrid, Ediciones Pirámide. Pp. 7-324.

Lo antes descrito sugiere claramente que es posible, a través de programas que fomenten la comunicación interpersonal y la intimidad, mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Ahora bien, la mayoría de estos trabajos no hacen referencias a qué resultados arrojarían estas intervenciones en grupos específicos de mujeres adultas mayores.

Leer juntas, comentario de una experiencia

Con el deseo de ofrecer un aporte en este campo, a pesar de la dificultad de no encontrar programas específicos para mujeres, las autoras de este estudio, como psicólogas interesadas en el bienestar del adulto mayor, decidimos implementar un conjunto de acciones para observar el modo en que este tipo de actividad resulta estimulante y positiva para este importante grupo humano, centro afectivo de las familias venezolanas y componente esencial de la convivencia en las comunidades. Estas actividades estuvieron enmarcadas en el programa de acción comunitaria de la Cátedra Libre de Desarrollo Integral del Adulto Mayor, y responden a la necesidad de promover espacios de salud mental, teniendo como recurso la lectura de cuentos y poesía.

El trabajo lo hemos venido realizando con el convenio de instituciones de carácter comunitario y municipal, como la Biblioteca Pública del Estado Zulia “María Calcaño”, que apoya a grupos de adultos mayores que se reúnen en espacios comunes, plazas, canchas y casas de atención al adulto mayor, desarrollando actividades de baile, ventas y bazares, en los que comparten comida y juegos de mesa, como bingo o dominó.

Estos espacios comunitarios estaban conformados mayoritariamente por mujeres, que muchas veces estaban acompañadas de hijos o nietos, algunos con discapacidad.

Uniendo esfuerzos e integrando los objetivos institucionales de la Biblioteca y los de la Cátedra Libre, se procedió a elaborar un programa que tomara en cuenta a estos grupos, a los que se les propuso un conjunto organizado de actividades para estimular emocional, intelectual y socialmente a las mujeres de estos grupos, mediante la lectura de poemas y cuentos.

¿Qué se hizo?

Inicialmente un grupo de estudiantes universitarios se unieron al personal de la Biblioteca y a las representantes de la Catedra Libre Desarrollo Integral del Adulto Mayor, para hablar del proyecto y elaborar el programa. Una vez coordinados en cuanto a los objetivos y a las funciones que cada una/o cumpliría, se convocaron a los miembros de las

organizaciones comunitarias, recurriendo a la colaboración de sus líderes. Y ya cuando estuvimos en el lugar concertado y teniendo presente a las participantes, iniciamos la actividad con una breve presentación de nuestra parte, luego de lo cual se procedió a hacer un juego o dinámica grupal para despertar la confianza y la espontaneidad de las adultas mayores, logrando que, entusiasmadas, se presentaran, comentaran y expresaran libremente sus emociones.

Después, se inició la lectura de un cuento en voz alta, para proceder enseguida dando la oportunidad a las señoras de comentar en parejas, tríos o pequeños grupos, las resonancias del texto y su comprensión, compartiendo, para cerrar, sus conclusiones con el grupo completo. Este ejercicio se repitió con un poema, y las participantes volvieron a interactuar y a compartir lo que pensaron, reflexionaron y sintieron. Se solicitó al grupo una retroalimentación de la experiencia con los facilitadores y finalmente se procedió a hacer una dinámica de cierre afectivo, en la cual hicieran comentarios no sólo de lo aprendido, sino de los sentimientos que en ellas despertaron el encuentro y las lecturas.

Estas actividades comenzaron a implementarse en la propia Biblioteca, pero continuaron desarrollándose en comunidades como La Curva de Molina, la Casa del Abuelo, en la comunidad de Zapara, el Club de Adultos Mayores, llamado “Marimor”, y en la actualidad están programadas realizarlas en otros sitios durante los próximos seis meses, con el fin de estudiar los efectos que puedan tener a mediano plazo, esperando que sigan siendo acogidas por las comunidades marabinas.

Cabe destacar aquí, que “Leer para sanar”, como se denominó inicialmente el taller, se fundamentó en algunos principios de la psicología clínica, en un enfoque narrativo y en la técnica de la biblioterapia; no obstante, se consideró como mejor táctica para lograr los objetivos propuestos, el uso de cuentos y poemas, por lo que no se tomaron en cuenta libros del género de autoayuda. Se consideró que el estímulo de la lectura de obras literarias les permitiría cultivarse culturalmente y sobre todo pensar por sí mismas. Se leyeron y comentaron poemas y cuentos universales y venezolanos, promoviendo la participación en un entorno lúdico, sin carácter evaluador.

¿Qué se logró?

Asumiendo la lectura como espacio de bienestar, la lectura en grupo a cargo de mujeres, permitió que unas ayudaran a entender mejor y más profundamente a las otras; también generó gestos de apoyo y generosidad, que implicaron risas, mayor participación de cada mujer y una emotiva aceptación mutua. La reflexión compartida, permitió una

mejor captación del sentido de la lectura, especialmente en aquellas mujeres que no estaban acostumbradas a la lectura o que tenían algún tipo de dificultad con la visión o con la concentración.

Afloraron en las dinámicas grupales, emociones, recuerdos que permitieron procesar algunos duelos, conversar sobre recuerdos y experiencias que sirvieron, a su vez, de aportes a la autoestima y a la reafirmación de sus identidades como mujeres y ciudadanas.

Así mismo, se plantearon temas sensibles para la reflexión, como el valor de la familia y el trabajo, el rol social de cada una, y se propusieron preguntas críticas que las ayudaron a repensar su rol como mujeres y a ampliar su visión de género, llevando a algunas a proponer la defensa de su dignidad como personas y el disfrute de sus derechos.

Los encuentros en este taller de lectura fueron emotivos, positivos y estimulantes, y como siempre pasa en el trabajo con comunidades, no solo sale transformado el miembro de un grupo, sino también quienes lo organizan. Construir y reconstruir nuevas formas de ver las cosas, a partir del lenguaje, fue una ganancia para todas/os las/os implicadas/os.

He ahí la riqueza del trabajo comunitario y extensionista, un camino a la sabiduría del ser, que no se logra del mismo modo en las aulas de clase.



REVISTA DE FILOSOFÍA

Nº ESPECIAL 2025

*Esta revista fue editada en formato digital y publicada en OCTUBRE de 2025
por el Fondo Editorial Serbiluz, Universidad del Zulia. Maracaibo-Venezuela*

**www.luz.edu.ve www.serbi.luz.edu.ve
www.produccioncientificaluz.org**