

DOSIER

Prácticas filosóficas para el bienestar a través de clubes
de filosofía para personas adultas mayores

Philosophical practices for well-being
through philosophy clubs for older adults

Alan Roberto Rentería Rentería
Universidad Autónoma de Chihuahua
rrenteria@uach.mx

Ivonne Esparza Morales
Universidad Autónoma de Chihuahua
iemorales@uach.mx

Mónica Guevara Torres
Universidad Autónoma de Chihuahua
mguevara@uach.mx

Juan Pablo Martínez Ponce
Universidad Autónoma de Chihuahua
jpmartinez@uach.mx

Recepción: 01/09/2025 – Aprobación: 21/12/2025

DOI:

Resumen

Este artículo analiza la relación entre las prácticas filosóficas y el bienestar personal y comunitario, a través de la experiencia del club de filosofía para personas adultas mayores en la Universidad Autónoma de Chihuahua. En primer lugar, se examina el contexto y la pertinencia de las prácticas filosóficas en la actualidad. Luego, se precisa una definición operativa del bienestar, y se define a la persona del adulto mayor como sujeto de bienestar. Finalmente se argumenta que la práctica del club de filosofía puede coadyuvar a conseguir un bienestar individual y comunitario, desde cuatro dimensiones básicas: las conexiones sociales; el conocimiento y habilidades; el compromiso cívico; y el bienestar subjetivo.

Palabras clave: bienestar, práctica filosófica, persona adulta mayor, club de filosofía

Abstract

This article analyzes the relationship between philosophical practices and personal and community well-being, through the experience of the philosophy club for older adults at the Autonomous University of Chihuahua. First, the context and relevance of philosophical practices today are examined. Then, an operational definition of well-being is established, and the older adult is defined as a subject of well-being. Finally, it is argued that the practice of the philosophy club can contribute to achieving individual and community well-being through four basic dimensions: social connections, knowledge and skills, civic engagement, and subjective well-being.

Key words: well-being, philosophical practice, older person, philosophy club

1. Introducción.

Existen hoy en día numerosas formas de prácticas filosóficas; una de ellas es el club de filosofía. Esta práctica comparte métodos similares al café filosófico, pero tiene la característica específica de ser asociativa, es decir, posee el objetivo de formar una comunidad constante por un periodo de tiempo prolongado. Por un lado, el café filosófico es un espacio enfocado al diálogo, el cual pretende detonar la reflexión filosófica colectiva de personas que no se dedican profesionalmente a la filosofía. Comúnmente los cafés filosóficos se llevan a cabo en espacios públicos como librerías, o cafés (Salinas Jiménez, 2023). Por otro lado, aparte de tener estos propósitos, el club de filosofía suma la intención de que el mismo grupo de personas se reúna de manera constante, en un lugar establecido, con la finalidad no solo de hacer filosofía, sino de formar una verdadera comunidad en donde sus miembros lleguen a conocerse entre sí.

En la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Autónoma de Chihuahua, se viene realizando desde comienzos del año 2025 un club de filosofía para personas adultas mayores, a cargo de los autores de la presente investigación. En este artículo entablaremos un análisis que posibilite el diálogo respecto a una pregunta fundamental: ¿cómo pueden ayudar las prácticas filosóficas, específicamente los clubes de filosofía, a la consecución del bienestar?

Para responder dicha pregunta analizaremos, en primer lugar, el concepto y la pertinencia de las prácticas filosóficas en un contexto contemporáneo. Luego, partiremos de una definición operativa del bienestar mundialmente aceptada, y de una descripción básica de las personas adultas mayores como sujetos de bienestar. A partir de estas definiciones, proponemos tres aspectos básicos de un club de filosofía: conexiones sociales e intercambio generacional; abordaje de temas filosóficos; y formación de comunidad. Estos aspectos se encuentran directamente relacionados con cuatro dimensiones del bienestar, propuestas por la OCDE en el *Better Life Index*.

Mediante esta relación, afirmamos que la práctica filosófica coadyuva al desarrollo del bienestar.

Actualmente, el club de filosofía para personas adultas mayores sigue abierto y en proceso de desarrollo, y se encuentra registrado como un proyecto activo de investigación dentro de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Sin embargo, sus alcances iniciales sugieren que las prácticas filosóficas de este tipo pueden consolidarse como estrategias para el diseño de proyectos de impacto social y de bienestar.

2. La práctica filosófica como práctica de bienestar

Durante algunos periodos históricos el saber filosófico se ha situado en un quehacer principalmente teórico. Esto no siempre ha sido así. Por ejemplo, varias escuelas helénicas buscaban, a través de la filosofía, desarrollar un estilo de vida más allá de la mera conformación de un corpus teórico. Existe, por tanto, un llamado latente y continuo a la praxis desde los albores de la filosofía. En un sentido amplio, el *conócete a ti mismo* inscrito en el oráculo de Delfos y atribuido por la tradición a una relación directa con el pensamiento socrático, es en sí mismo una forma de práctica filosófica introspectiva, presente en gran parte de la filosofía clásica. Sin embargo, a diferencia de las ciencias exactas o las ciencias sociales, la filosofía no siempre dio el salto a la constitución de metodologías que, de manera más directa, fueran implementadas fuera de la academia en prácticas comunitarias directas con personas no filósofas, dicho de otro modo, en prácticas filosóficas.

Los saberes profesionalizantes, como los de las ciencias exactas o las ciencias sociales, poseen una claridad evidente respecto a sus objetos, prácticas y objetivos. Esta claridad se extiende incluso más allá de su propio ámbito o círculo académico: nadie duda respecto a cuál es el trabajo de un médico, todas las personas conocen mínimamente la función de los arquitectos, y casi todas tienen, al menos una idea, de

cuándo es el momento oportuno para llamar a un abogado. Sin embargo, la sociedad en general desconoce la labor de un filósofo. Más aún, desconoce que la filosofía puede ponerse en práctica como una herramienta social, cultural y comunitaria, capaz de identificar problemas y colaborar en la elaboración de soluciones.

A pesar de que la filosofía no suele ser muy popular como un saber práctico frente a otras disciplinas, en la actualidad el panorama de las prácticas filosóficas es muy distinto a lo que solía ser hasta antes del siglo XX. El surgimiento de la práctica filosófica suele atribuirse al pensador Gerd B. Achenbach, quien en el año de 1981 comenzó su investigación sobre las prácticas filosóficas y en 1982 inauguró el primer consultorio filosófico. La consultoría filosófica como práctica filosófica, por ejemplo, tiene un objeto de intervención bien definido:

En la práctica filosófica se dan cita personas para las que no es suficiente sólo con vivir o meramente atravesar sus vidas, sino que más bien buscan dar cuenta de ellas y esperan clarificar sus contornos, su cómo, su porqué, su para qué. (Achenbach, 2021: 32).

Para Achenbach, el cuestionamiento es un componente esencial de la práctica filosófica. Este cuestionamiento se inspira en una tradición clásica de la mayéutica socrática y la dialógica platónica, y puede ser aplicado como herramienta a la vida de las personas para mejorarla.

Por su parte, Gabriel Arnaiz (2007) realizó una interesante investigación respecto al estado del arte de las prácticas filosóficas, en donde sugiere que existen cinco movimientos internacionales: los diálogos socráticos, la filosofía para niños, el asesoramiento filosófico, cafés y talleres filosóficos y filosofía en las organizaciones. Según Arnaiz, la filosofía práctica no es opuesta a la teoría filosófica, sino que, por el contrario, es su puesta en marcha. Para él, la práctica filosófica es tan importante que afirma: “la *Philosophical Practice* debería también poder convertirse en una disciplina (o subdisciplina) filosófica académica” (Arnaiz, 2007: 172).

La propuesta que Arnaiz realizó en el año 2007 respecto a convertir a la práctica filosófica en una disciplina académica está cada vez más cerca de lograrse.

En la actualidad es más frecuente escuchar acerca de todo tipo prácticas filosóficas: “Cada día más los filósofos se acercan a la práctica filosófica, la ejercitan y la desarrollan a través de instituciones como centros, Institutos, Universidades y organizaciones de todo tipo.” (Sumiacher D’Angelo, 2016: 39). Incluso en distintas Licenciaturas en Filosofía a lo largo de todo el mundo ya se cuenta con una materia específica de práctica filosófica dentro de la malla curricular. En México, por ejemplo, podemos mencionar a la Universidad Autónoma de Chihuahua, la Universidad Autónoma de Baja California Sur y la Universidad de Colima, entre otras, las cuales ofrecen la materia de prácticas filosóficas hasta en dos semestres distintos de manera obligatoria.

Las prácticas filosóficas son consideradas por un buen número de profesionistas de la filosofía como un elemento indispensable para la labor filosófica contemporánea. Rolando Picos Bovio, afirma al respecto que la práctica filosófica es, sin lugar a dudas, una posibilidad para la reinención social de conceptos, lugares y posibilidades creativas, lo cual contribuye a una innovación, transformación y cambio de prácticas culturales en sentido positivo (Picos Bovio, 2024). Por su parte, Sumiacher y Barrientos sostienen que el objetivo de la práctica filosófica es “ayudar al otro a orquestrar su problema, dotarle de herramientas para su análisis y animarlo a que encuentre por sí mismo respuestas informadas, críticas y auténticas”. (Sumiacher & Barrientos, 2024: 15).

El valor de la práctica filosófica, como una praxis de la teoría filosófica de la alteridad, la ética, la sociedad, etc. es a todas luces innegable. En este sentido, se reafirma que la práctica filosófica coadyuva de forma oportuna para lograr el bienestar de una comunidad. Sin embargo, antes de continuar es necesario repasar brevemente qué se entiende por bienestar y, para efectos de esta investigación, en qué sentido la persona adulta mayor es sujeto de bienestar.

3. La persona adulta mayor como sujeto de bienestar

Existe un largo recorrido filosófico para rastrear la conformación de un concepto de bienestar: desde la *eudaimonia*, el hedonismo, hasta el utilitarismo moderno. Sin embargo, no es la finalidad de este artículo realizar un rastreo filosófico respecto al concepto, sino posicionarse a partir de una idea contemporánea, funcional y mundialmente establecida del bienestar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) plasma dentro de su Constitución, en el año de 1946, la siguiente definición: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades” (World Health Organization, 1946). A partir de esta definición se genera una visión del bienestar como un estado integral óptimo de la persona. Esta concepción es utilizada por la mayoría de los índices y las instituciones que evalúan el bienestar hoy en día, estableciéndose un consenso contemporáneo sobre el bienestar, el cual es multidimensional y mixto.

La Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico, por ejemplo, propone una medición del bienestar a través del *Better Life Index* (Organisation for Economic Co-operation and Development, s.f.) en el cual se identifican 11 dimensiones esenciales que deben tomarse en consideración, para afirmar que una persona o una comunidad se encuentra en un estado de bienestar. Estas dimensiones, además, son independientes de la zona geográfica, por lo que son aplicadas a nivel mundial, y se encuentran basadas en ámbitos económicos, sociales y culturales, e intentan cubrir todos los aspectos básicos de la vida de las personas. El bienestar, por lo tanto, no consiste en el desarrollo de un área específica, sino que se basa en la calidad de distintas dimensiones de la vida, integradas en su conjunto. A su vez, el bienestar individual conforma el bienestar comunitario, y viceversa.

Afirmamos, por tanto, que la práctica filosófica puede impactar de manera directa en cuatro dimensiones específicas señaladas por el *Better Life Index*, a saber: las conexiones sociales; el conocimiento y habilidades; el compromiso cívico; y el bienestar subjetivo. En el siguiente apartado desarrollaremos cada una de las

dimensiones del bienestar en relación con la práctica filosófica del club de filosofía para personas adultas mayores y presentaremos los argumentos por los cuales consideramos que dicha práctica impacta de manera directa en ellos. Antes de abordar ese tema debemos definir a la persona del adulto mayor como sujeto del bienestar.

En el año de 1991, la Asamblea General de la Organización para las Naciones Unidas (United Nations, 1991) emitió un documento normativo que consolida la expresión *older persons*¹, en el cual invita a los gobiernos a incorporar en sus políticas públicas cinco principios para beneficiar a las personas adultas mayores: independencia, participación, cuidado, autorrealización y dignidad (United Nations, 1991). En este documento se exhorta a los gobiernos del mundo a garantizar los cuidados básicos para las personas adultas mayores a partir de ciertos criterios específicos, como el acceso a las necesidades básicas, a los derechos humanos y el acceso a recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos, entre muchos otros.

Sin embargo, antes de las recomendaciones de la ONU, en México ya se habían declarado acciones para reconocer los derechos de las personas adultas mayores. El 20 de agosto de 1979, se creó en México el Instituto Nacional de la Senectud, cuyo objeto es: “proteger, ayudar, atender y orientar a la vejez mexicana y estudiar sus problemas para las soluciones adecuadas” (Decreto por el que se crea el Instituto Nacional de la Senectud [DOF], 1979). Posteriormente, en el año 2002, se crea la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores introduciendo oficialmente el término “personas adultas mayores”, quienes son definidas como “Aquellas que cuenten con sesenta años o más de edad” (Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, 25 de junio de 2002). Dicha ley tiene por objeto garantizar una lista de derechos a las personas adultas mayores, entre los que

¹ En el año de 1995 finalmente la Asamblea General de la ONU (ONU, 1996), en su 97ª sesión plenaria, ordena sustituir oficialmente el término “*the elderly*” por “*older person*”.

destacan el derecho a una vida sin violencia, al respeto a su integridad física, y a recibir un trato digno.

Desde esta perspectiva, tanto organismos nacionales como internacionales sitúan a la persona del adulto mayor como un sujeto de bienestar, es decir, como una persona perteneciente a un grupo etario específico que debe gozar de los derechos humanos universales, pero además debe recibir cuidados especiales y atención preferencial debido a su edad. Sin embargo, a pesar de la exigencia legal y teórica que sustenta el apoyo para las personas adultas mayores como sujetos de derechos, lamentablemente la realidad actual muestra datos distintos.

Aunque existen recomendaciones y leyes para la protección de la persona adulta mayor, tanto en México como a nivel mundial, las estadísticas muestran que este sector es, hoy en día, un grupo vulnerable. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, alrededor de 1 de cada 6 personas adultas mayores experimentaron alguna forma de abuso durante el año 2023, y se prevé que el abuso a las personas adultas mayores aumentará en los próximos años (World Health Organization, 2024). Según este organismo, además de los abusos físicos y psicológicos, las personas adultas mayores sufren de algo denominado *edadismo*, lo cual se define como “El edadismo se refiere a los estereotipos (cómo pensamos), los prejuicios (cómo sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) hacia otras personas o hacia nosotros mismos basados en la edad” (World Health Organization, 2025). El edadismo es un problema serio, pues genera todo tipo de violencias hacia las personas solo por motivos de su edad.

En México las cifras no son más optimistas. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Discriminación ENADIS 2022, realizada por el Instituto Nacional de Geografía, Estadística, e Informática (INEGI), el 17.9% de las personas mayores de sesenta años declaró haber sido víctima de algún tipo de discriminación o violencia, principalmente por medio de insultos y burlas (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2023). La violencia no solo se circunscribe a ambientes públicos o

externos, sino también aparece dentro de entornos familiares. La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares ENDIREH 2021 (INEGI, 2021), mostró que el 14.6% de las mujeres mayores de 60 años experimentaron violencia por parte de familiares o convivientes. Otra cifra alarmante nos la ofrecen las Estadísticas de Defunciones Registradas EDR 2023 del INEGI (2024), en donde se muestra que hay una tendencia a la baja en la tasa de suicidios de personas después de los 25 hasta los 59 años de edad, pero sube de manera significativa a partir de los 60 años, tanto en hombres como en mujeres.

Todos estos datos muestran con contundencia que el grupo de personas adultas mayores es una población vulnerable, la cual necesita ser atendida, con independencia de que exista ya un marco legal para proteger a este sector. En otras palabras, es necesaria una suma de esfuerzos de toda la sociedad en su conjunto para garantizar las condiciones de bienestar para las personas adultas mayores. Es aquí donde entra en juego la práctica filosófica dirigida a la persona adulta mayor.

Por tanto, cuando hablamos de la persona adulta mayor como sujeto de bienestar, nos referimos a lo siguiente: todas las personas que pertenecen al grupo de la población de sesenta años o más, que son sujetos de derechos, que se encuentran en una situación de vulnerabilidad debido a su edad, y que pueden ser intervenidas mediante prácticas de bienestar. Una práctica de bienestar en específico es la filosófica.

4.- La conformación de un club de filosofía para personas adultas mayores como práctica de bienestar.

Una vez que hemos definido de manera operativa el concepto de bienestar y a la persona adulta mayor como sujeto del mismo, desarrollaremos los aspectos básicos de un club de filosofía para personas adultas mayores, al mismo tiempo que argumentaremos por qué esta práctica puede contribuir a la consecución del bienestar desde las cuatro dimensiones anteriormente señaladas, a saber: las

conexiones sociales; el conocimiento y habilidades; el compromiso cívico; y el bienestar subjetivo.

Un club de filosofía es un espacio seguro, abierto, participativo y reflexivo donde un grupo de personas se reúne para dialogar, escuchar y ser escuchadas sobre temas y/o problemáticas de interés común, utilizando a la filosofía como herramienta didáctica, metodológica y teórica. Dentro del club se encuentran: la figura del facilitador o facilitadora; una persona profesionalista de la filosofía (o que estudia para serlo), quien es la encargada de guiar el diálogo durante las sesiones; y las personas asistentes (en este caso, personas adultas mayores), quienes pueden o no tener conocimientos filosóficos previos.

Puesto que la diferencia del club filosófico frente al café filosófico es formar una comunidad por un periodo de tiempo prolongado, las sesiones se llevan a cabo de manera semanal. En el caso específico del club de filosofía para adultos mayores, la sesión semanal tiene una duración de dos horas.

a) El fortalecimiento de las conexiones sociales a partir del encuentro y el intercambio generacional

La primera dimensión del bienestar de la cual hablaremos es el fortalecimiento de las conexiones sociales de calidad. Las relaciones interpersonales no son nuevas en la discusión filosófica. Algunas posturas, como la ética de la alteridad, refieren a la necesidad que tienen los individuos del intercambio de experiencias con los otros, mediante la responsabilidad y el reconocimiento de las necesidades ajenas.

Emmanuel Levinas, en *Totalidad e infinito*, plantea que la relación con los demás no es una relación mediada por la intelectualidad, sino por la experiencia. Para él, el encuentro verdadero con los demás supone una responsabilidad que no es solo una palabra, sino un compromiso de acción. Por tanto, el comportamiento ético es una invitación a la responsabilidad desde la voluntad:

La voluntad libre de asumir esta responsabilidad en el sentido que quiera, no es libre de negar esta responsabilidad, no es libre de ignorar el mundo cuerdo donde el rostro del otro la ha introducido. En el recibimiento del rostro la voluntad se abre a la razón. (Levinas, 2002: 232)

Esta bellísima frase de Levinas nos ayuda a resaltar un punto crucial: la importancia de las relaciones para el bienestar no se encuentra en la teoría filosófica, política o social, sino en el encuentro vivo y real con los demás, a partir de una voluntad para asumir un compromiso.

Dentro del club de filosofía para personas adultas mayores, el fortalecimiento de las relaciones está pensado a partir del descubrimiento del otro, mediante el encuentro con personas de su misma edad y el encuentro intergeneracional con personas más jóvenes. Desde esta perspectiva, la interacción social sirve en un doble sentido: la generación de lazos sociales y formación de comunidad con su mismo grupo etario y el aprendizaje intergeneracional, tanto para las personas asistentes como para las y los facilitadores.

Está ampliamente demostrado que la interacción social y el fortalecimiento de lazos sanos, como la amistad, producen un mayor estado de bienestar. Holt-Lunstad (2024) sugiere que las conexiones sociales son predictores de la salud física y mental. Moensted *et al.* (2023) afirman que las relaciones amistosas son importantes, pues sirven de apoyo para el manejo de las enfermedades crónicas. Por su parte, Pezirkianidis *et al.*, (2023) realizaron una revisión sistemática de 38 estudios, la cual concluye que la amistad adulta está relacionada con el bienestar en sus diferentes dimensiones.

El club de filosofía, como un espacio para el diálogo e intercambio, se convierte en un lugar propicio para forjar relaciones sociales sanas. Es verdad que la amistad no se produce por el solo hecho de la convivencia, y no queremos implicar una causalidad entre la reunión de un grupo de personas y los lazos de amistad o de relaciones saludables. Sin embargo, sí afirmamos que el club es un espacio propicio para ello, pues facilita, a través del diálogo constante, la ayuda mutua y el

compañerismo. Al reunir a un grupo de personas que comparten los mismos intereses, en este caso, la filosofía, y que se encuentran en un mismo grupo etario, es más factible enraizar relaciones que generen un estado de bienestar. Aunque no es una necesidad, la convivencia por intereses comunes generalmente produce relaciones amistosas duraderas.

Por otro lado, dentro de los clubes de filosofía para personas adultas mayores también surge un espacio para el intercambio y la conexión intergeneracional. En el club se encuentra la figura del facilitador o facilitadora: una persona estudiante o profesionalista de la filosofía, quien es la encargada de guiar el diálogo durante las sesiones. Las personas asistentes, por tanto, no requieren tener conocimientos filosóficos previos, o de algún tipo, pues son guiadas por alguien que sí los tiene. Generalmente el papel de facilitador es llevado a cabo por estudiantes de filosofía, quienes son considerablemente más jóvenes que las personas adultas mayores.

Las relaciones intergeneracionales como factor de bienestar también han sido ampliamente estudiadas. En un artículo titulado *Bridging the generation gap: Intergenerational service-learning benefits young and old*, Andreoletti y Howard (2018) concluyeron que la interacción (dentro de un curso) entre jóvenes adultos y adultos mayores, mostró una reducción significativa del edadismo, al mismo tiempo que todos los participantes señalaron un incremento de la apreciación mutua entre sí. Otro estudio sobre la participación de personas jóvenes y personas adultas mayores en un “café intergeneracional” (Tuohy *et al.*, 2025), demostró que las reuniones fomentaron el aprendizaje intergeneracional, lo que puede ayudar a reducir las barreras y fomentar el respeto mutuo.

Dentro del club de filosofía, tanto los asistentes como los facilitadores reciben un proceso de formación. Esta formación se entiende desde dos vías: las personas adultas mayores aprenden filosofía de los jóvenes estudiantes, y los jóvenes se encuentran con la sabiduría no áulica de la experiencia de las personas que, generalmente, les doblan o triplican la edad. La vivencia de los clubes no es

académica, sino formativa en un sentido de crecimiento personal. Por este motivo, remarcamos que los clubes de filosofía no son clases de filosofía, sino espacios de diálogo y encuentro. Así, el club es una práctica filosófica que genera un espacio idóneo para el fortalecimiento de la conexión social, dimensión indispensable para la consecución del bienestar.

b) Propiciar el conocimiento y el bienestar subjetivo a través de temas filosóficos

Las sesiones del club de filosofía se realizan de manera semanal, y en cada sesión se analiza un tema específico. La programación y selección de los temas que se discutirán dentro de las sesiones del club se lleva a cabo por parte de los facilitadores. Cada tema está cuidadosamente seleccionado a partir de tres criterios básicos: que sea accesible para las personas no filósofas, que sirva como detonante para el pensamiento crítico sobre problemáticas de la comunidad y que sirva para llevar a cabo una introspección de las personas asistentes.

Existe una gran cantidad de contenidos filosóficos que cumplen con estas características. En cada reunión se prepara una lectura corta respecto al tema seleccionado, y a partir de la lectura y una exposición breve del tema por parte del facilitador, se entabla un diálogo constructivo y crítico entre todos los asistentes, dirigidos por los facilitadores presentes.

Los temas filosóficos que se analizan en el club sirven, en primera instancia, para crear un ambiente de aprendizaje que genere conocimiento, siendo esta otra de las cuatro dimensiones para el bienestar en las que nos enfocamos. A pesar de que los temas son accesibles para las personas no filósofas, esto no significa que tengan contenidos vanos o vacíos. La accesibilidad de los temas se refiere no a su facilidad o dificultad: se refiere a que se encuentran dentro de un marco de divulgación filosófica alfabetizante. Este concepto parte de la idea de que la divulgación filosófica no solamente es una simplificación de contenidos, sino un proceso de formación categórica y conceptual al mismo tiempo. Es decir, en la divulgación filosófica

alfabetizante, los temas y conceptos deben ser claros para las personas no filósofas, pero al mismo tiempo deben de ir acompañados de un proceso formativo y educativo que tenga una exigencia escalonada. A pesar de que el club no es un espacio de enseñanza tradicional, sirve como un proceso formativo en cuanto a la adquisición de conocimientos.

En segundo lugar, los temas deben servir para el desarrollo del pensamiento crítico. La relación entre filosofía y pensamiento crítico es proclamada coloquialmente entre profesionistas de la filosofía como uno de los beneficios de esta disciplina. Sin embargo, hoy en día es un tema importante de discusión, pues algunos estudios demuestran que no existe una correlación directa entre filosofía y el desarrollo del pensamiento crítico. Una investigación publicada por la Universidad de Cambridge y realizada por Prinzing y Vazquez (2024), revisa la evidencia existente respecto a la creencia tradicional de que la filosofía hace a las personas mejores pensadoras. Los resultados mostraron que, por un lado, los filósofos son mejores en razonamiento lógico, tienen una mente más abierta y son más reflexivos. Sin embargo, sus conclusiones señalan que no existen datos suficientes para afirmar que el estudio de la filosofía fue el que condujo a estas diferencias. En este sentido, enfatizamos que los temas filosóficos deben estar orientados al desarrollo del pensamiento crítico, pero no que sean los tópicos, los cuales, por ser filosóficos, desarrollen el pensamiento crítico por sí mismos.

Por tanto, es necesario sumar estrategias metodológicas básicas para el desarrollo del pensamiento crítico. Alonso Muñoz et al. (2025) compilaron diversas investigaciones respecto a las metodologías activas utilizadas para fomentar el pensamiento crítico en la educación. Entre ellas destacan el Aprendizaje Basado en Problemas, en donde se presentan problemas reales y se buscan soluciones colaborativas a través del diálogo. Por este motivo, los facilitadores del club de filosofía deben aterrizar los temas teóricos en problemáticas reales. A partir de aquí,

el diálogo puede servir no solo como práctica para el pensamiento crítico, sino también para proponer soluciones.

Finalmente, la tercera característica de los temas para las sesiones es que fomenten la introspección. Por introspección entendemos una forma de contemplación y evaluación respecto a los propios actos, pensamientos y estados de ánimo: un modo de autocrítica y autorreflexión. La historia de la filosofía desde tiempos clásicos ha demostrado un interés por el tema introspectivo, como bien hemos señalado anteriormente. El proceso introspectivo se logra, al igual que el pensamiento crítico, a través del análisis de situaciones o problemas, con la diferencia de que estos encaran a la persona, confrontándola consigo misma. El autocuestionamiento filosófico no es una forma de terapia clínica o psicológica y, por lo tanto, se debe tener cuidado de no sobrepasar ningún lindero con otras disciplinas no filosóficas. Por otro lado, la introspección filosófica puede servir como un procedimiento para clarificar ideas, ordenar prioridades e identificar fortalezas y debilidades.

En este sentido, la introspección puede colaborar con la consecución del bienestar subjetivo. En el año 2013, la OCDE publicó toda una guía para una medición del bienestar subjetivo. En ella se afirma que: “La medición del bienestar subjetivo suele asumirse como restringida a la medición de la “felicidad”. De hecho, el bienestar subjetivo abarca una gama más amplia de conceptos que la sola felicidad.” (OECD, 2013: 10). El bienestar subjetivo no es lo mismo que la felicidad, sino un campo más amplio que la abarca. De la misma forma, la introspección filosófica no pretende, de inicio, lograr la felicidad, sino iluminar el camino hacia un bienestar multidimensional, permitiendo ver situaciones que estorban a la propia persona para conseguirlo. Así, las temáticas filosóficas conforman un amplio margen para el desarrollo de la persona, siempre y cuando estén acompañadas de todas las tres características anteriormente señaladas.

c) La formación de comunidad: propiciar el compromiso cívico.

Uno de los principales objetivos del club de filosofía para adultos mayores es la formación de comunidad. Por formación de comunidad no se entiende, empero, una mera aglomeración de individuos, sino una interacción de personas enfocadas en el bien común. Desde la filosofía este punto también es ampliamente desarrollado. Para varias corrientes de pensamiento filosófico, el compromiso con el otro exige una acción.

El filósofo personalista comunitario Carlos Díaz, ofrece una visión respecto a la conformación de comunidades, lo cual identifica como un mandato humano. Una relación interpersonal que forme comunidad, se sitúa bajo el supuesto de que los otros nos son encomendados: no hay espacio para la indiferencia. Esta relación se basa en principios como la donación, la confianza, la identificación de la fragilidad humana, y el amor. De acuerdo con Díaz “Quien ha sido bien amado tiende a amar, porque el amor es difusivo. El yo que ama vive *para*, es dativo [...] A más madurez, más donatividad.” (Díaz, 2010: 97)

La formación de comunidades para el bien común solo se logra desde el ideal de la donación, es decir, el cuestionamiento individual de lo que cada persona tiene para dar a los demás. Por tanto, analizar perspectivas filosóficas y reflexionar problemas no aporta, en sí mismo, ningún compromiso social si no hay un llamado claro a la acción. Esto no convierte al club de filosofía en un colectivo de altruismo, sino en un grupo que, desde lo personal, hace un llamado a la acción del compromiso personal. Sin embargo, la acción no comienza con la movilización externa, sino interna; la metanoia. La metanoia proviene del griego *μετάνοια* y significa cambio de mente. Este concepto ha sido desarrollado precisamente a partir del personalismo comunitario, para referirse a la posibilidad de cambiar el mundo a partir de un cambio interior. Dentro del personalismo, la metanoia es una forma de revolución comunitaria, pues el cambio social no empieza desde la política, mucho menos desde las armas, sino desde la persona. La reflexión y el diálogo, al menos

dentro del club de filosofía, no deben terminar en un mero posicionamiento intelectual, sino en una posibilidad de aceptar el compromiso.

Es por ello que el diálogo, los contenidos, las reuniones, el encuentro con los demás y en general todos los aspectos del club de filosofía, se encuentran enfocados hacia una finalidad a corto, mediano y largo plazo: la formación de comunidad para el bien común. Es desde esta perspectiva de donde surge un verdadero compromiso cívico, el cual es un punto indispensable en el bienestar, pues el bienestar no es individual, sino colectivo.

5.- Conclusión

Aún falta por desarrollar más partes de la metodología del club de filosofía para adultos mayores. Sin embargo, en este artículo no fue nuestro interés detallar toda la metodología, sino dialogar en torno a la idea principal: las prácticas filosóficas son herramientas que colaboran para lograr el bienestar.

Existe todavía un panorama más amplio para investigar y cuestionar la pertinencia de las prácticas filosóficas, pero ello debe continuar haciéndose desde los espacios adecuados, es decir, desde los espacios académicos destinados a la formación profesional de la filosofía. De esta manera, con el paso del tiempo, la teoría detrás de la práctica se irá fortaleciendo a la vez que la práctica sigue creciendo con más fuerza.

Una irrupción de este tipo es necesaria en la comunidad en general. La filosofía no solo sirve para las personas adultas mayores, sino para la sociedad en general. Hoy en día, frente a situaciones complejas y delicadas que trastocan la conformación de una sociedad cívica y del bien común, el saber milenario de la filosofía necesita salir a las calles a enfrentar lo que todo este tiempo ha venido tratando de manera teórica: la condición humana. Por este motivo, esperamos que las mallas curriculares universitarias sigan transformándose, y cada vez sea más

común identificar para todas las personas cuál es la labor, al menos en parte, de quienes se dedican a la filosofía.

Referencias.

- Achenbach, G. B. (2021). *La práctica filosófica*. Editorial CECAPFI.
- Alonso Muñiz, R. E., Barrionuevo Escobar, M. T., Muñoz Chamorro, T. M., & Rosero Murillo, A. M. (2025). Metodologías activas como estrategias para fomentar el pensamiento crítico en adolescentes. *RECIMUNDO*, 9(1), 439–450. [https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(1\).enero.2025.439-450](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(1).enero.2025.439-450)
- Andreoletti, C., & Howard, J. L. (2018). Bridging the generation gap: Intergenerational service-learning benefits young and old. *Gerontology & Geriatrics Education*, 39(1), 46–60. <https://doi.org/10.1080/02701960.2016.1152266>
- Arnaiz, G. (2007). El giro práctico de la filosofía. *Diálogo Filosófico*, 23(68), 170–206.
- Decreto por el que se crea el Instituto Nacional de la Senectud. (1979, 22 de agosto). *Diario Oficial de la Federación*. https://diariooficial.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4832881&fecha=22/08/1979#gsc.tab=0
- Díaz, C. (2010). *¿Qué es el personalismo comunitario?* Fundación Emmanuel Mounier.
- Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: Evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312–332. <https://doi.org/10.1002/wps.21224>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021*. <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2021/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). *Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2022*. <https://www.inegi.org.mx/programas/enadis/2022/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP_Suicidio24.pdf
- Levinas, E. (2002). *Totalidad e infinito: Ensayo sobre la exterioridad*. Sígueme.
- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. (2002, 25 de junio). *Diario Oficial de la Federación*. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/ldpam/LDPAM_orig_25jun02.pdf

- Moensted, M. L., Lewis, S., Willis, K., Dubbin, L., Rogers, A., & Smith, L. (2023). Friendship, connectedness and (in)authenticity for those with chronic illness: Trading in one social gain for another. *SSM - Qualitative Research in Health*, 3, Artículo 100246. <https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2023.100246>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (s.f.). *OECD Better Life Index*. Recuperado el 27 de agosto de 2025, de <https://www.oecd.org/en/data/tools/oecd-better-life-index.html>
- Organisation for Economic Co-operation and Development.. (2013). *Guidelines on measuring subjective well-being*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>
- Organización de las Naciones Unidas. (1996). *Año Internacional de las Personas de Edad: hacia una sociedad para todas las edades* (Resolución A/RES/50/141). <https://docs.un.org/es/A/RES/50/141>
- Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., & Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1059057. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057>
- Picos Bovio, R. (2024). ¿En qué sentido la filosofía o la práctica filosófica puede representar un ámbito de innovación social y apropiación redistributiva del conocimiento? En *Innovación social y apropiación del conocimiento en la investigación educativa* (pp. 134–144). Lambda.
- Prinzing, M., & Vazquez, M. (2024). Does studying philosophy make people better thinkers? *Journal of the American Philosophical Association*, 1–22. <https://doi.org/10.1017/apa.2023.30>
- Salinas Jiménez, J. C. (2023). *Animación de cafés filosóficos (CF's): Seminario de Filosofía en la Ciudad*. Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sumiacher D'Angelo, D. (2016). Prácticas filosóficas críticas y creativas. *Journal of Humanities Therapy*, 7(1), 39–70.
- Sumiacher D'Angelo, D., & Barrientos Rastrojo, J. (2024). *La filosofía en movimiento*. Editorial CECAPFI.
- Tuohy, D., Tuohy, T., Graham, M., McCarthy, J., Murphy, J., Shanahan, J., & Cassidy, I. (2025). Older people's views of participating in an intergenerational café with student nurses. *International Journal of Older People Nursing*, 20(2), Artículo e70019. <https://doi.org/10.1111/opn.70019>
- United Nations. (1991, 16 de diciembre). *United Nations Principles for Older Persons*. Office of the High Commissioner for Human Rights. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>
- World Health Organization. (1946). *Constitución*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

World Health Organization. (2024). *Abuse of older people*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

World Health Organization. (2025). *Ageism*. <https://www.who.int/health-topics/ageism>

