

“El poder curativo de los libros”



En esta ocasión y dentro de la celebración del mes de la lectura en Familia y Salud, queremos daros a conocer y proponeros un nuevo concepto, quizá para algunos ya conocido, que la ciencia respalda como útil para la salud mental y emocional de las personas: **la biblioterapia**.

Promoviendo la lectura para generar salud y bienestar

Seguramente, si os gusta leer, ya sabéis que los libros pueden aportar grandes beneficios. Consiguen emocionarnos, trasladarnos a otros tiempos y lugares, nos abren la puerta a otros mundos activando nuestra imaginación, nos hacen vivir las vidas de otras personas y son la mejor fuente de conocimiento. Son un entretenimiento estupendo para nuestro tiempo de ocio y nos ayudan en los estudios y en el trabajo. Ese es su gran poder.

Pero puede que no sepáis que los libros pueden convertirse también en una estrategia para ayudar a las personas de cualquier edad que padecen enfermedades mentales o trastornos emocionales. También en una actividad para mejorar el desarrollo personal, afrontar las diferentes etapas de la vida y resolver conflictos.

Así surge la biblioterapia.

"La cultura es un ingrediente de la felicidad"
Almudena Grandes

¿Qué es eso de la biblioterapia?

La biblioterapia consiste en usar la lectura con un objetivo terapéutico o de desarrollo personal. Se basa en la creencia de que los libros pueden tener un impacto positivo en la vida de las personas al brindarles consuelo, apoyo y una mayor comprensión de sí mismos y de los demás. Usa el poder de los libros como

transmisores de ideas y pensamientos para tratar de sanar a las personas. Esta terapia puede ser útil para potenciar el bienestar emocional, el crecimiento personal, afrontar las diversas etapas de la vida y para la prevención del suicidio. **Debe quedar claro que no es sustitutiva de la medicina tradicional, pero que puede complementarla.**

Las personas tenemos la tendencia a identificarnos con personajes y con otras personas reales a través del arte y la literatura. Entendemos mejor los problemas cuando los vemos representados. Las historias escritas, testimonios vitales que reflejan valores y actitudes para la existencia, pueden conducir al lector a descubrir formas de superar su propia situación vital. De alguna forma, trasladamos la ficción a nuestras propias vidas reales.

Es importante seleccionar de forma adecuada los libros que se ajustan a cada persona y situación personal, así como combinar las lecturas con la reflexión y guía de los profesionales –bien en grupo o de forma individual con el seguimiento de un experto–, porque es la mejor manera de conseguir los resultados esperados.

Cualquiera de nosotros, enfermo o no, podemos servirnos en un momento determinado de esta disciplina.

Existen dos grandes tipos de biblioterapia:

- Basada en libros de autoayuda y consejos (lectura basada en la prescripción o autoayuda guiada): para quien se inclina por encontrar soluciones a su problema usando este tipo de libros y lo hace por sí mismo.
- Creativa o de desarrollo (lectura guiada de prosa o poesía, de ficción o no ficción) con el objetivo de promover el bienestar y la salud de los lectores aprovechando el potencial de la literatura para facilitar el cambio.

Tras la selección de material de lectura relevante para la situación vital de una persona o grupo, se puede realizar su lectura únicamente, o puede desarrollarse una conversación a partir de ella, o ser complementada con actividades artístico-terapéuticas, como el dibujo, modelado en arcilla, dramatizaciones u otras actividades. El libro puede ser utilizado para sacar a luz temas que han sido evitados y que es necesario debatir. La técnica llevada a cabo es la discusión del material con énfasis en las visiones y reacciones del cliente.

Por ejemplo: para un niño que está en duelo por la pérdida de sus padres, la lectura de historias donde haya una situación similar, haría que ese niño comparta y compare su trance, y así se sienta menos solo en el mundo.

Pinceladas históricas:

Desde la antigüedad, las bibliotecas eran lugares muy importantes. En la primera biblioteca autenticada, la del faraón Ramsés II, había sobre sus portales una inscripción que la designaba como «la casa de la curación del alma».

En la antigua Grecia, Aristóteles ya consideraba que la literatura tenía beneficios curativos y que leer ficción era una forma de tratar la enfermedad.

Ya en el siglo XVIII hay descritas experiencias en Inglaterra, Escocia, Francia y Alemania, de bibliotecas para pacientes en los hospitales psiquiátricos, donde los médicos usaban la lectura como parte de la terapia.

Fue a finales del siglo XIX, cuando Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, comenzó a utilizar la literatura en su práctica clínica. Se le atribuye esta frase: *“Siempre que llegaba a una conclusión, un poeta había llegado a ella antes que yo”*. Pero no es hasta el siglo XX cuando aparece el término de biblioterapia.

Con el comienzo del S.XX, las bibliotecas se instauraron en las instituciones psiquiátricas europeas para apoyar la salud mental de los adultos hospitalizados. Y más tarde, se utilizó con los veteranos que participaron en la I y II Guerra Mundial, que leían para manejar el trauma emocional que supuso la guerra.

En España, las primeras bibliotecas para pacientes se establecieron en los hospitales de la Marina Española en 1833. Y es a partir de 1984 cuando en los hospitales públicos se promueve el **Plan de Humanización de la Asistencia Sanitaria**, que preveía la creación de bibliotecas para pacientes en los hospitales. Tras la desinstitucionalización de la atención de salud mental en la década de 1970, el uso de la biblioterapia se fue alejando del entorno hospitalario.

Hoy en día, bibliotecarios y psicólogos utilizan la biblioterapia, pero también se ha expandido a varios campos, incluidos el trabajo social, la atención médica, la educación, el asesoramiento, terapia ocupacional, integración social, enfermería y crianza de los hijos. Estas prácticas están muy extendidas en países como USA, Inglaterra, Canadá y Suecia. El Reino Unido es el referente mundial en la prescripción de libros a través del sistema sanitario y bibliotecario.

En España, a lo largo de los últimos años, son múltiples los proyectos e iniciativas enfocadas en la «biblioterapia» colaborando bibliotecas con centros de salud y centros sociales. Unos ejemplos:

- El proyecto [«Biblioterapia, lecturas saludables»](#) (Biblioteca Virtual del Sistema Público de Salud de Galicia) y de la Red de bibliotecas públicas de Galicia. 2019. [Enlace a la web](#). Dispone de un [listado de libros recomendados](#) muy completo.
- El proyecto [«Lecturas que curan»](#), iniciativa conjunta del área de Pediatría (Osakidetza) y de la biblioteca de Muskiz. 2018.
- El programa [«Biblioterapia para mayores»](#) puesto en marcha por la biblioteca municipal de Soto del Real Pedro de Lorenzo. 2012.
- El programa [«Lectura para la salud, salud lectora»](#), diseñado por la Fundación Germán Sánchez Ruipérez (FGSR) y las bibliotecas municipales. El equipo de la biblioteca municipal prepara un talonario de recetas que recogen una serie de dolencias y sugieren los libros más adecuados para combatir el malestar que aqueje al lector en ese momento.

¿Qué utilidad tiene en pediatría?

Ponemos algunos ejemplos:

- La educación emocional a través de los cuentos.
- Ayuda a la adaptación de los niños con enfermedades crónicas u hospitalizados a su nueva situación.

- Biblioterapia clínica: ayudar a los niños a lidiar con los cambios, problemas emocionales, o problemas mentales ya existentes.
- Uso de libros como intervenciones de enseñanza en el aula (biblioterapia informal).
- Biblioterapia del desarrollo: ayudar a los niños en la comprensión de los problemas antes de que surjan en su vida, anticipando una estrategia de resolución efectiva.
- Biblioterapia creativa: utiliza la escritura creativa, la escritura biográfica, la ficción y la poesía para mejorar el bienestar general.

Los objetivos serían:

- Proporcionar a los niños y adolescentes información objetiva acerca de los problemas que están experimentando o pueden experimentar en el futuro.
- Leer sobre personajes con dificultades similares a las que experimenta el niño o niña les puede dar una nueva visión acerca de sus propios problemas.
- La lectura de un libro puede provocar discusiones entre las personas, lo que lleva a encontrar resoluciones terapéuticas.
- Desarrollar nuevos valores y actitudes en los lectores y proponer estrategias de resolución de conflictos que pueden aportar una nueva perspectiva.
- Disminuir los sentimientos de aislamiento en los niños afectados por problemas mentales o de otro tipo.
- En los problema de salud, mostrarles que hay otros que sienten lo mismo.

¿Cuál es la evidencia sobre su efectividad?

Sí, las hay. Incluso ha sido incluida en prestigiosas guías de práctica clínica (GPC) en el campo de la salud mental (National Institute for Health and Care Excellence (NICE) del Reino Unido, la guía de la Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) o las del Programa de Guías del Sistema Nacional de Salud en España.

Estas guías señalan una mayor evidencia de eficacia cuando la biblioterapia es llevada a cabo con el apoyo de los profesionales de la salud (autoayuda guiada).

Existen estudios científicos que lo avalan:

- Leer “alarga la vida” y mejora la salud del cerebro en la vejez (Escuela de Salud Pública de la Universidad de Yale). Retrasa los síntomas de las enfermedades neurodegenerativas como las demencias y el Alzheimer.
- La lectura una de las herramientas más efectivas para aliviar el estrés, similar al de la meditación, y aporta los mismos beneficios para la salud: relajación y calma interior. (Universidad de Sussex, “Journal of Consulting and Clinical Psychology”).
- Facilitan la empatía y la resiliencia (Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind y publicado por la revista Science. Universidad de Toronto).
- Ayuda a mejorar nuestras relaciones y habilidades sociales. Los libros son como simuladores de realidad.
- Leer ficción genera transformación personal y autoconocimiento. (Se demuestran cambios en la función y estructura del cerebro a través de imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI). Nos

pondríamos en el lugar del personaje neurológicamente).

- Aumenta el vocabulario y por tanto nos ayuda a expresar mejor las emociones con más precisión, la base de la inteligencia emocional.
- Te produce placer. Te hace más feliz.
- Favorece el descanso y el sueño: activa en el cerebro los mecanismos del sueño nocturno. Es un buen remedio para el insomnio para muchas personas.
- La lectura activa varias áreas cerebrales según la actividad que se desarrolla en la lectura. En un estudio de investigadores españoles publicado en la revista NeuroImage se afirma que cuando nos cuentan una historia no se activan solo las partes de procesamiento del lenguaje en nuestro cerebro, sino también cualquier otra área de nuestro cerebro que usaríamos al experimentar lo que ocurre en la historia (olfato, gusto, placer...).

Para los más interesados, la biblia de la biblioterapia es el [Manual de remedios literarios](#) editado por la editorial SIRUELA en 2017 (Susan Elderkin y Elle Berthoud).

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 11-03-2024
