

Revisión sistemática de artículos sobre biblioterapia y el sentido de la vida

Systematic review of articles on bibliotherapy and the meaning of life

Antonio Martín Román
Universidad de Flores

Contacto: cdu340@gmail.com

Resumen: 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, Este instrumento terapéutico puede ser aplicado muy bien en pacientes de forma individual como en poblaciones que padecen neurosis noógena ayudando a encontrar el sentido de la vida a comunidades vulnerables como son los internos en instituciones totales, como las cárceles o los asilos para ancianos. A partir de estas ideas, se realizó una revisión de la literatura disponible hasta la fecha en las bases de datos REDIB, DOAJ, Redalyc, SciELO, Dialnet y Portal Regional en Salud Organización Panamericana de la Salud. La totalidad de los estudios revisados en este trabajo aportan evidencias acerca de la eficacia de la Biblioterapia como recurso terapéutico para encontrar el sentido de la vida a comunidades vulnerables.

Palabras Clave: Biblioterapia, Logoterapia, Psicología Social, Bibliotecología, Lectura, Sentido de la Vida, Neurosis Noógena

Abstract: Bibliotherapy lays its foundations on Logotherapy, which poses it as an orderly technique around a potentially therapeutic resource that is the book and, by extension, any written letter that encloses a convening content for the person who receives it, This therapeutic instrument can be applied very well in patients individually as in populations suffering from noogenic neurosis helping to find the sense of life in vulnerable communities such as inmates institutions, such as prisons or nursing homes. From these ideas, a review of the literature available to date was carried out in the databases REDIB, DOAJ, Redalyc, SciELO, Dialnet and Regional Portal in Health Pan American Health Organization. All the studies reviewed in this paper provide evidence on the effectiveness of Bibliotherapy as a therapeutic resource for finding the meaning of life for vulnerable communities.

Keywords: Bibliotherapy, Logotherapy, Social Psychology, Bibliotheology, Reading, Sense of Life, Noogenic Neurosis.

La Biblioterapia se define como un proceso de interacción con los libros y por extensión, 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 (Román, 2019). La utilización de los libros, además de ser un objeto de entretenimiento, puede ser entonces, una herramienta útil de

ayuda en diversos procesos entre los que se encuentra el proceso de curación. Por ejemplo, se ha comprobado que en las personas privadas de la libertad la lectura es una forma de distraerse y salir del estado de angustia que les provoca la situación de encierro (Román, 2007, 2017). Existe un amplio consenso entre académicos e intelectuales, de diferentes tipos y disciplinas, en el que la lectura en las cárceles favorece y alienta a los presos a acelerar fructíferamente el proceso de reinserción social (Román, 2018).

A modo de ejemplo, se puede mencionar la experiencia realizada por el Dr. Rishi K. Tiwari -bibliotecario Senior y Procurador del Bienestar Estudiantil del Instituto Birla de Tecnología de Gestión (BIMTECH)- en cárceles de la India, que desde el año 2012 han instalado 12 bibliotecas en prisiones de 10 distritos de Uttar Pradesh. En palabras de Dr. Tiwari:

Hay muchas historias de éxito porque esto no es solo una biblioteca, es una terapia con libros, los internos no tienen tiempo suficiente como para hacer algo productivo y caen en la depresión, caen en la frustración... entonces los libros están allí, ellos entran en contacto con los libros y están cambiando sus vidas. (Bibliotecarios Graduados de la República Argentina, 2019, p. 5)

Oliveira Medrado (2019) sostiene que a través de la lectura “el individuo puede ampliar

sus conocimientos y desarrollar su intelecto transformándose en ser activo, capaz de tener una visión amplia y conocer el medio en el que está inserido” (p.80). Prueba de ello, es la historia de superación personal de la bibliotecaria Mónica Barroso, diagnosticada con ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica), una enfermedad progresiva que aún no tiene cura, por la que van disminuyendo las capacidades motrices. En palabras de Barroso, “cuando me lo diagnosticaron fue como un baldazo de agua fría, fue muy duro, tuve miedo. Cambió totalmente mi vida [...] me sentí vacía” (Asociación Civil de Bibliotecarios, p. 1). Pero su trabajo de referencista y su centro de estudios, como grupos de pertenencia, fueron los pilares que la conectaron con la vida. Realizar su trabajo fue la motivación para seguir adelante, aún con un pronóstico completamente desalentador (Román, 2015). Barroso afirma “Me gusta. Amo mi trabajo. Por eso me hace bien volver a trabajar. Aunque sea así al menos me siento un poquito útil” (Asociación Civil de Bibliotecarios, p. 1).

Según Clemente (1964) el libro es un instrumento que provoca experiencias psíquicas que corresponden a todas las especificidades de la mente donde estas experiencias son producidas. Por otra parte, la lectura de un libro contiene valores que al proyectarse en el lector pueden hacer resurgir sentimientos estéticos que aguardan su “oportunidad liberadora”. De allí que la experiencia de leer otorgue la sensación de libertad y el habitar otros mundos diferentes,

hecho que enriquece la propia vida con nuevas situaciones que muchas veces no se tendrían la posibilidad de vivir (Clemente, 1964).

Es por eso que resulta interesante analizar qué sucede en el cerebro de la persona cuando lee. Para Pérez-Gay Juárez (2019), desde la neurociencia cognitiva se busca explicar las bases biológicas de los procesos mentales, entre los que se encuentran los principios de la creación y la apreciación artística, y dentro de este campo surge la neuroestética, que investiga las bases biológicas de la experiencia artística. Pero el arte y la neurociencia ofrecen perspectivas complementarias sobre la mente humana; desde el arte se pueden abordar las experiencias íntimas y personales (como el acto de leer) que son propias de la vida mental y emocional, y desde la neurociencia se pueden explicar las bases biológicas de la creatividad, la memoria, la empatía, la percepción y la emoción, procesos que subyacen en la relación con un producto cultural o artístico.

Por otra parte, Dehaene (2014) sostiene que los estudios en el campo de las neurociencias han demostrado que los circuitos neuronales pueden reciclarse por la lectura; la información que proviene de la lectura se distribuye entre los dos hemisferios cerebrales provocando una especie de explosión que moviliza distintas áreas del cerebro de manera coordinada, que se ensamblan y dan lugar a la fusión de los cinco sentidos. Esta es la base de la invención y la imaginación, que estimula un trabajo neuronal a gran escala cuya función es

ensamblar, confrontar, recombinar y sintetizar el conocimiento en la corteza prefrontal, donde se produce una deliberación interna que se alimenta de experiencias, percepciones, registros de la memoria y mediante la cual se crea una conexión con la comprensión.

De acuerdo con Oliveira Medrado (2019), en el acto de leer la asignación de sentido a un texto va más allá de estos procesos mentales, porque:

El sentido es lo que lleva al hombre a la realización y plenitud de [...] su esencia humana [...] desde un proceso dialógico e interactivo entre el texto y el contexto, en lo que de hecho, constituye la esencia de la lectura. (Medrado, 2019, p. 38).

Y es aquí donde aparece la importancia vital del sentido de la vida, un sentido que se pierde, se distorsiona o está mal dirigido en comunidades vulnerables como son los internos en *instituciones totales*, como las cárceles o los asilos para ancianos, denominadas “instituciones totales” por los procesos de hostigamiento del yo como identidad subjetiva que tienen lugar en estas organizaciones (Román, 2018), dando lugar a la frustración existencial y a la neurosis noógena.

En el campo de la Logoterapia se habla de “frustración existencial” cuando se anula el deseo de emprender la búsqueda de sentidos particulares. La falta de sentido de la propia existencia en estos casos parece ser uno de sus

problemas principales. La frustración existencial se puede también resolver en neurosis. Para este tipo de neurosis, la Logoterapia ha acuñado el término "neurosis noógena", un tipo de neurosis que no se desarrolla a partir de un conflicto entre los impulsos (dimensión psicológica) sino que tiene su origen en la dimensión noológica (del griego *noos*, que se puede traducir como mente) de la existencia humana (Román, 2019).

La Logoterapia, donde *logos* proviene del griego y significa "sentido, significado, propósito", estudia la búsqueda del sentido de la existencia humana por parte del hombre. Después del psicoanálisis de Sigmund Freud y la psicología individual de Alfred Adler, la Logoterapia es la "tercera escuela vienesa de psicología" desarrollada por el neurólogo, y psiquiatra, Víctor Frankl. Es un tipo de psicoterapia que se apoya en el análisis existencial y se centra en una "voluntad de sentido" en oposición a la doctrina de Adler de "voluntad de poder" o la "voluntad de placer" de Freud (En Román, 2015).

La Biblioterapia puede contribuir a restaurar la voluntad de sentido en un proceso de interacción dinámica entre el lector y la lectura, donde los textos literarios son utilizados como una estrategia de intervención que impacta en la calidad de vida de las personas, generando nuevos mecanismos para enfrentar problemas existenciales. Gracias a la lectura es posible generar, nuevos intereses, gustos y prácticas que permiten transitar con un sentido diferente, la experiencia traumática en la que se hallen

inmersas las personas. La lectura ayuda entonces a recuperar el sentido de vida del hombre. El acceso a la cultura se traduce entonces, en bienestar para las personas que sufren un vacío existencial.

Objetivo

Analizar la literatura científica y académica que se ha producido sobre Biblioterapia y el sentido de la vida para establecer cómo contribuye este recurso terapéutico a encontrar el sentido de la vida a comunidades vulnerables.

Método

Se ha realizado una revisión sistemática de artículos con el fin encontrar un consenso científico respecto a la Biblioterapia como un recurso terapéutico que permite a los pacientes encontrar en la lectura contenidos que dan sentido a su vida o que funcionan como mecanismos para sanar aspectos psíquicos. Las búsquedas bibliográficas se realizaron en las bases de datos que por su excelente prestigio académico, contienen mucho material en idioma español y de acceso libre y gratuito. Esta búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos:

1. REDIB - Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico (<https://www.redib.org/>).
2. DOAJ - Directorio de Revistas de Acceso Abierto (<https://doaj.org/>).
3. Redalyc - Red de Revistas Científicas

de América Latina y el Caribe, España y Portugal (<https://www.redalyc.org/>).

4. SciELO – Scientific Electronic Library Online (<https://scielo.org/>)

5. Dialnet (<https://dialnet.unirioja.es/>).

6. Portal Regional en Salud Organización Panamericana de la Salud (<https://bvshalud.org/>).

Procedimiento

Para la estrategia de búsqueda se introdujeron los siguientes descriptores en título, abstract o palabras clave: biblioterapia, logoterapia, Biblioterapia en comunidades vulnerables y lectura y resiliencia. En la Tabla 1 se muestran los resultados de esta búsqueda.

Tabla 1. Resultados de la búsqueda de artículos.

Bases	General	Cribado
Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico https://www.redib.org/	34	8
Directorio de revistas de acceso abierto https://doaj.org/	40	4
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal https://www.redalyc.org/	50	11
Scientific Electronic Library Online https://scielo.org/es/	17	3
Portal Regional en Salud Organización Panamericana de la Salud https://www.paho.org/	179	1
Dialnet https://dialnet.unirioja.es/	83	5
TOTALES	403	32

De todos los registros obtenidos (371, excluyendo los 32 registros duplicados en las diferentes bases de datos), se incluyeron en la presente revisión los artículos que cumplían los

siguientes criterios: que fueran artículos publicados en los últimos 10 años y que estuvieran disponibles en idioma Español. Además, se han definido los criterios de inclusión que se exponen en la tabla 2.

Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión	Exclusión	<i>p</i>
Documentos que analizan la utilización de la Biblioterapia en comunidades vulnerables.	Documentos que analizan la utilización de la Biblioterapia solo en pacientes de modo individual.	
Documentos que analizan la importancia de la lectura como recurso resiliente	Documentos que analizan la importancia de la lectura como recurso pedagógico.	
Documentos que de algún modo relacionan la Biblioterapia con la Logoterapia	Documentos que desarrollan aspectos históricos de la Biblioterapia	

De este nuevo refinamiento, quedan excluidos 215 registros. Para la selección de los artículos que finalmente serán objeto de análisis, sobre los 156 artículos incluidos se aplicaron los criterios de calidad de la Declaración PRISMA para revisiones sistemáticas donde se detalla la explicación y justificación de cada uno de los 27

ítems que la componen (Urrútia & Bonfill, 2010). Siguiendo estos criterios fueron finalmente 15 los artículos seleccionados.

En la Imagen 1 se muestra el diagrama de flujo sobre las diferentes fases de la revisión sistemática realizada, basado en el modelo de la Declaración PRISMA.

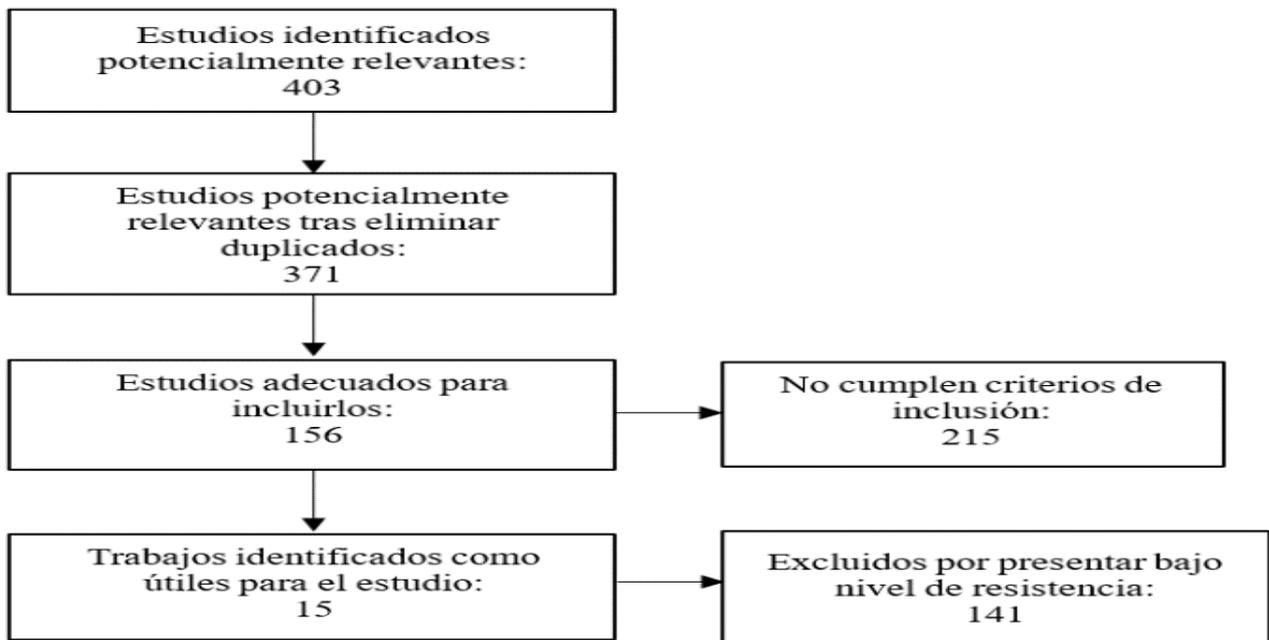


Imagen 1. *Correlaciones entre Rasgos de la Personalidad y Bienestar Psicológico. Población Clínica.*

Resultados

Los resultados de la presente revisión revelan cuáles son los efectos asociados a la Biblioterapia y su impacto en grupos vulnerables. De los 15 artículos seleccionados, el 33% analiza específicamente la utilización de la Biblioterapia en comunidades vulnerables Cuesta et al. (2016) Deberti Martins (2011); Fúster y Langelán (2010); Gil Calderón (2012);

Lozano Santos (2014); Gil Calderón (2012) - el 33% se enfoca en la importancia de la lectura como recurso resiliente -Brosio (2018); Cerros Regalado et al. (2014); López Ortega (2011); Papalini (2010); Ramírez Maestre (2016) -; y en el 33% restante se relacionan de algún modo la Biblioterapia con la Logoterapia o el sentido de la vida -Castro Viguera (2017); Deberti Martins (2014); Fierro Bardají (2016); Montiel (2015); Noa Legrá et al. (2014)).

Sin embargo, el tema de la Biblioterapia aplicada a grupos vulnerables atraviesa a prácticamente la totalidad de los artículos analizados, porque tanto la resiliencia como el sentido de la vida son abordados en experiencias de lectura con grupos vulnerables (ancianos, pacientes hospitalizados, internos en centros de rehabilitación por adicciones, niños y jóvenes con discapacidad, niños y adolescentes de

niveles socioeconómicos precarios, personas que afrontan una pérdida, adolescentes con problemas de autoestima).

En la Tabla 3 se presentan los estudios revisados ordenados por el año de publicación y alfabéticamente por autor, indicando el título del trabajo, el tipo de estudio, el tema principal y resultados más relevantes.

Tabla 1. Resultados de la búsqueda de artículos.

Año	Autor/es	Título	Tipo de estudio	Tema principal	Resultados más relevantes
2010	Fúster et al.	La información y la lectura para presas políticas durante la dictadura militar en Uruguay	Retrospectivo	Lectura/Biblioterapia en Instituciones Totales como la cárcel.	La experiencia lectora produce catarsis.
	Papalini	Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad	Revisión bibliográfica	Relaciones entre la Biblioterapia y el desarrollo de la resiliencia.	Los libros de autoayuda colaboran en el sostenimiento de las situaciones vitales existentes, ofreciendo técnicas adaptativas que permitan superar crisis o atenuar malestares.
2011	Deberti Martins	Leer: Un derecho... también en el hospital	Proyectivo	Lectura/Biblioterapia en Instituciones Totales como un centro de rehabilitación de adicciones.	La Biblioterapia puede ser concebida como un espacio transicional.
	López Ortega	Biblioterapia para promover la resiliencia	Revisión bibliográfica	Relaciones entre la Biblioterapia y el desarrollo de la resiliencia.	Los libros pueden ayudar a la persona brindando perspectivas para afrontar las adversidades.
2012	Gil Calderón	La bibliotecología y su proyección social	Estudio exploratorio	Lectura/Biblioterapia en grupos vulnerables: discapacitados, privados de libertad, adultos mayores y pacientes hospitalizados de larga estancia.	El bibliotecario de estas instituciones deber ser capacitado para atender a los grupos de usuarios meta en equipos de trabajo interdisciplinario y transdisciplinario, que permita realizar una proyección social hacia los grupos vulnerables.
2014	Cerros Regalado et al.	La Biblioterapia como instrumento en la gestión del gusto por la lectura	Investigación cuantitativa-cualitativa	Relaciones entre la Biblioterapia y el desarrollo de la resiliencia.	La Biblioterapia tuvo un efecto positivo en el gusto por la lectura y en el aumento de la autoestima.
	Deberti Martins	¡Los libros muerden! Biblioterapia en el portal amarillo	Retrospectivo	Biblioterapia / Logoterapia / sentido de la vida	La función del biblioterapeuta es acompañar a los lectores en su recorrido singular de pensamientos, para que cada sujeto realice su propio proceso de construcción de significados.

Año	Autor/es	Título	Tipo de estudio	Tema principal	Resultados más relevantes
	Lozano Santos et al.	La imaginación en menores contextos educativos marginados	Investigación exploratoria	Lectura/Biblioterapia en grupos vulnerables: niños en edad escolar en contextos socioeconómicos precarios.	El uso de la lectura como terapia ha obtenido resultados positivos para trabajar la imaginación y la creatividad en la infancia, como elemento clave para el desarrollo general y la madurez de la persona.
	Noa Legrá et al.	Envejecimiento y sentido de vida. Desafíos para su estimulación	Revisión bibliográfica	Biblioterapia / Logoterapia / sentido de la vida	El sentido de vida parece perderse en los ancianos pero con una guía adecuada se pueden estimular las acciones que permitan disminuir las ansiedades y depresiones propias de esta etapa de la vida.
2015	Montiel	Los libros de autoayuda y la búsqueda de la felicidad	Ensayo	Biblioterapia / Logoterapia / sentido de la vida	La Biblioterapia puede valerse de este tipo de material para la búsqueda del bienestar emocional, con una guía adecuada del terapeuta..
	Cuesta et al.	Biblioterapia en los jóvenes y niños discapacitados del Centro de la ciudad de Camagüey	Descriptivo	Lectura/Biblioterapia en grupos vulnerables: jóvenes y niños discapacitados.	La Biblioterapia influye en los jóvenes y niños discapacitados movilizándolos para descubrir el sentido de su vida.
2016	Fierro Bardají	Cómo afrontar la pérdida con Proust: un apunte de Biblioterapia	Ensayo	Biblioterapia / Logoterapia / sentido de la vida	Tanto la Biblioterapia como la Logoterapia son "terapias de la palabra", que tratan de encaminar a un paciente, a un lector, hacia las mejores palabras para reencauzar el sentido de su vida.
	Ramírez Maestre	Construir ante la adversidad	Revisión bibliográfica	Relaciones entre la Biblioterapia y el desarrollo de la resiliencia..	Del conocimiento de los recursos psicológicos que posibilitan una "vida feliz" se derivan las herramientas que el profesional de la psicología habrá de ceder al individuo, con el objetivo de que éste consiga construir una vida satisfactoria, incluso ante la adversidad.
2017	Castro Viguera	La Biblioterapia y la selección de fuentes de información: un ámbito de actuación para los profesionales de la Bibliotecología y la Ciencia de la Información	Estudio cualitativo, exploratorio-descriptivo	Biblioterapia / Logoterapia / sentido de la vida	Se reivindica el papel del bibliotecario y el profesional de la información en el ámbito de la Biblioterapia y, a su vez, la relación de este campo con la Bibliotecología y la Ciencia de la Información por la necesidad de encontrar las fuentes de lectura más propicias y adecuadas para estimular en las personas la búsqueda de sentido.
2018	Brosio	Estrategia de promoción de las lecturas con adultos en un contexto de internación hospitalaria	Estudio cualitativo, descriptivo y retrospectivo.	Relaciones entre la Biblioterapia y el desarrollo de la resiliencia.	Función reparadora de la lectura brindando recursos para afrontar experiencias traumáticas en contextos de internación..

En relación con los documentos que Biblioterapia en comunidades vulnerables, analizan específicamente la utilización de la Cuesta, Cano, Cuba realizaron un estudio

descriptivo sobre una muestra de 30 jóvenes y niños discapacitados de la Sala de rehabilitación del centro de la ciudad de Camagüey, Cuba, en el que hallaron que la lectura favorece las relaciones interpersonales de los jóvenes y niños con discapacidad, actúa como estímulo para las emociones y mejora la atención y concentración de los mismos. En el trabajo de Deberti Martins (2014) se propone instalar una biblioteca para pacientes hospitalizados por tratamiento de adicciones. La autora concluye que la Biblioterapia puede ser concebida como un espacio transicional para explorar otros espacios en su proceso de recuperación. Fúster y Langelán (2010) realizan una investigación basada en entrevistas personales a 10 mujeres presas políticas, a través de un cuestionario semi estructurado mediante el cual se busca conocer si la lectura logró perforar los límites de la Institución Total.

La principal conclusión de este trabajo es que la experiencia lectora produce una reacción de alivio de las tensiones y purifica la psique, que lleva a la catarsis de la situación de encierro. Por su parte, Gil Calderón (2012) realiza un estudio exploratorio sobre 509 instituciones que incluyen bibliotecas en centros penitenciarios, albergues para adultos mayores, y hospitales públicos y privados, en las que se aplicó un cuestionario a informantes claves (encargados o asistentes de las unidades de información o de las colecciones bibliográficas de las instituciones seleccionadas), con el propósito de realizar un diagnóstico sobre la situación del acceso a la

información bibliográfica en Costa Rica, por parte de grupos vulnerables: discapacitados, privados de libertad, adultos mayores y pacientes hospitalizados de larga estancia.

En las conclusiones de este trabajo se destaca que el acceso a la información bibliográfica se está ofreciendo en alguna medida a las personas con discapacidad y adultos mayores, mientras que las personas privadas de libertad y las personas hospitalizadas de larga estancia están desprovistas de estos servicios. Por otra parte, el recurso humano que trabaja en las bibliotecas estudiadas, en su mayoría, no ha sido capacitado para atender a los grupos de usuarios meta. Por lo tanto, se recomienda a la Biblioterapia como un recurso interesante para los profesionales en bibliotecología, que ofrece enormes posibilidades para establecer equipos de trabajo interdisciplinario y transdisciplinario, que permita realizar una proyección social hacia los grupos vulnerables.

Finalmente, Lozano Santos y García Ramírez (2014) realizan una investigación exploratoria sobre una muestra de 28 menores de 9 a 11 años en contextos socioeconómicamente precarios, para medir la imaginación creativa. En las conclusiones de este trabajo se demuestra la influencia del contexto en la inhibición de la imaginación en los menores que presentan una clara deficiencia de imaginación narrativa, gráfica y en general de su creatividad, y se destaca que el uso de la lectura como terapia ha obtenido resultados positivos para trabajar la

imaginación y la creatividad, como elemento clave para el desarrollo general y la madurez de la persona.

Con respecto a los trabajos que se enfocan en la importancia de la lectura como recurso resiliente, Brosio (2018) realizan un estudio en base a los registros de las intervenciones del equipo de promoción de las lecturas para pacientes internados en las unidades 5 y 6 del Servicio de Clínica Médica del Hospital General de Agudos Doctor Enrique Tornú, cuyo objetivo es aportar evidencia empírica sobre la dimensión reparadora de la lectura desde las elaboraciones conceptuales de Michèle Petit.

En las conclusiones de este documento se plantea que la lectura impacta sobre la salud integral de las personas, en tanto poseen una dimensión reparadora que permite a los sujetos en contextos de internación contar con otros recursos para afrontar dicha experiencia; de esta manera, la lectura contribuye a transitar una experiencia traumática (de internación en este caso) porque permite exteriorizar los sentimientos de malestar, de miedo, de ansiedad, habilitando así un efecto preventivo. En esta perspectiva, la promoción de la lectura puede ser una estrategia que habilita un mejor tránsito de las personas en el contexto de internación, en la que cada sujeto puede jugar a ser otros, vivenciar otras problemáticas y experimentar diversos modos de resolverlas. Cerros Regalado et al.

(2014) realizan una investigación cuantitativa con entrevistas semiestructuradas a 20 adolescentes de 14 y 15 años, 10 con un nivel de autoestima muy bajo y 10 con un nivel de autoestima muy alto, luego de participar de sesiones de Biblioterapia, cuyo propósito es evaluar el efecto de la Biblioterapia en el gusto por la lectura y en el aumento de la autoestima. En los resultados de este trabajo se muestra que la Biblioterapia tuvo un efecto positivo en el gusto por la lectura en ambos grupos, con un incremento del 60% en el grupo de autoestima muy baja y de un 80% en el grupo de autoestima muy alta. Los participantes manifestaron que la lectura les permitió reflexionar sobre su vida y darse cuenta sobre lo valiosos que son como personas.

López Ortega (2011) analiza un corpus de 18 libros de lectura recomendada para trabajar la resiliencia, con el propósito de explorar las relaciones entre la Biblioterapia y el desarrollo de la resiliencia en los lectores. Los hallazgos de esta investigación demuestran que los libros pueden ayudar a las personas a encontrar un sentido a sus vidas, pueden acompañar en momentos de dolor y brindar consuelo mediante historias ficticias que permiten movilizar recursos para hacer frente a las adversidades de la vida.

Con un enfoque similar, Papalini (2010) analiza un corpus de 60 libros de autoayuda con el objetivo de especificar varias funciones de la

Biblioterapia utilizando los denominados “libros de autoayuda”. En sus conclusiones la autora señala que los libros de autoayuda colaboran en el sostenimiento de las situaciones vitales existentes, a modo de bastón o prótesis, que permite comprender la situación y encontrar consuelo y apoyo. En general, este tipo de libros ofrecen técnicas adaptativas que permitan superar crisis o atenuar malestares, pero desde un encuadre de Biblioterapia también pueden proporcionar la ocasión de una introspección profunda que conduzca a la autotransformación.

Finalmente, dentro de los trabajos que abordan las relaciones de la Biblioterapia con el desarrollo de la resiliencia, se encuentra el trabajo de Ramírez-Maestre (2016) que realiza una recopilación de trabajos teóricos y empíricos que abordan el estudio del bienestar humano, psicológico y subjetivo, desde diferentes perspectivas y abordajes metodológicos. Aunque de los trabajos recopilados solos uno hace una referencia directa a la Biblioterapia, en todos los casos se refleja el interés de la psicología por conocer los caminos que conducen al bienestar y del desarrollo de los recursos psicológicos que posibilitan una “vida feliz” trabajando sobre las fortalezas y la resiliencia para construir una vida satisfactoria, incluso ante la adversidad.

El último grupo de documentos analizados hace referencia a aquellos trabajos en los que se relacionan de algún modo la Biblioterapia con la Logoterapia o el sentido de la vida. Castro Viguera (2017) realiza un estudio cualitativo, con carácter exploratorio-

descriptivo, que se inscribe en un paradigma interdisciplinar, a partir de los múltiples campos de conocimiento que convergen en la Biblioterapia, para destacar el papel que deben desempeñar los profesionales de la Bibliotecología y la Ciencia de la Información en el ámbito de la Biblioterapia. La autora señala que la Biblioterapia posee amplios vínculos con la Bibliotecología y la Ciencia de la Información, por lo que los profesionales de estos campos pueden participar con pleno derecho en las investigaciones de la especialidad y en todas las fases de la praxis, reivindicando el rol del bibliotecario y el profesional de la información en el ámbito de la Biblioterapia debido a que resulta imprescindible una cuidadosa selección de las fuentes de lectura para propiciar actitudes positivas.

En este sentido, este trabajo se relaciona con el ensayo de Fierro Bardají que propone la lectura de la obra de Proust (especialmente de *La fugitiva*) para afrontar situaciones de pérdida de seres queridos y transitar el duelo. Para este autor, tanto la Biblioterapia como la Logoterapia son “terapias de la palabra”, que tratan de encaminar a un paciente, a un lector, hacia las mejores palabras para rencauzar el sentido de su vida. Sin embargo, en el caso particular de la lectura de Proust, esto solo aplicaría para pacientes con un cierto nivel de educación y comprensión lectora.

Deberti Martins (2014) presenta un trabajo retrospectivo basado en reflexiones sobre experiencias de Biblioterapia realizadas con 8

pacientes de entre 32 y 48 años internados en un centro de rehabilitación de adicciones, con el propósito de vincular la Biblioterapia con su función reparadora del tejido social y del psiquismo, mediante el proceso de simbolización. La autora concluye que la función del biblioterapeuta es acompañar a los lectores en su recorrido singular de pensamientos, sin introducir representaciones que limitarían el proceso propio de cada sujeto en la construcción de significados.

Montiel (2015) vincula los libros de autoayuda con la necesidad de encontrar respuestas existenciales que permitan entender el sentido de la vida. En este sentido, la Biblioterapia como una alternativa o complemento del tratamiento psicoterapéutico puede valerse de este tipo de material para la búsqueda del bienestar emocional siempre que se cuente con una guía del terapeuta con pasos concretos y acciones específicas para orientar la lectura o su análisis posterior y permitiéndole al paciente disminuir su sintomatología vinculada con la frustración existencial. Noa Legrá et al. (2014) realizan una revisión bibliográfica que compila la literatura científica sobre el tema de sentido de la vida en la ancianidad, para buscar fundamentos teóricos sólidos como precedente para ofrecer alternativas viables a la intervención en salud para adultos mayores.

Aunque en este trabajo no se aborda específicamente el tema de la Biblioterapia o la

Logoterapia, se incluye este artículo por el profundo análisis que realiza sobre un colectivo particularmente vulnerable, como los adultos mayores en los que el sentido de la vida se encuentra especialmente afectado por las pérdidas (de seres queridos, de la salud física y emocional, el deterioro cognitivo...) y la toma de conciencia sobre la finitud de la vida.

Los autores señalan que el aspecto subjetivo matiza con significativo peso la recuperación física y el bienestar emotivo sentimental del anciano, razón por la cual se debe focalizar este aspecto para que la persona mayor pueda vivir con mejor calidad de vida. En este sentido, la neurofisiología ha destacado la importancia de las estimulaciones, del proyecto vital y el "sentido de vida" como elementos compensatorios de los déficits en el envejecimiento.

El sentido de vida parece perderse en los ancianos, pero puede recuperarse o rencauzarse con una guía hacia dónde ir, estimulando las acciones que permitan disminuir las ansiedades y depresiones propias de esta etapa o que pueden arrastrar desde etapas anteriores. Que un adulto mayor no piense ni organice su futuro con mayor frecuencia no significa que no lo tenga, sino que necesita orientarlo, ejercitarlo y reestructurarlo para que haya una mayor claridad en sus acciones. Y la Biblioterapia puede ser un recurso terapéutico muy valioso para cumplir este propósito en esta etapa de la vida.

Discusión

El interés particular de este trabajo estuvo centrado en los efectos de la Biblioterapia en grupos vulnerables que circunstancialmente se encuentran en instituciones totales, espacios así denominados por Goffman (2008) para hacer referencia a los internos de cárceles, hospitales y otros sistemas de encierro en los que todas las etapas de las actividades diarias están estrictamente programadas, y por lo tanto, se producen crisis y conflictos de valores que pueden conducir a la pérdida del sentido de la vida y a la frustración existencial.

La totalidad de los estudios revisados en este trabajo aportan evidencias acerca de la eficacia de la Biblioterapia como recurso terapéutico para encontrar el sentido de la vida a comunidades vulnerables. Se ha encontrado que la experiencia lectora produce un efecto de catarsis (Urrútia & Bonfill, 2010), donde la Biblioterapia puede ser concebida como un espacio transicional o un puente hacia la sensación de libertad y la posibilidad de habitar otros mundos diferentes que permiten enriquecer la propia vida con nuevas situaciones (Oliveira Medrado, 2019), desarrollar la imaginación y la creatividad (Deberti Martins, 2011), ofreciendo “las mejores palabras” (o los mejores textos) para rencauzar el sentido de su vida (Ramírez-Maestre, 2016).

Pero debemos acordar con Deberti Martins (2011) que “un mismo texto tiene tantas lecturas como lectores hay en el mundo; y a su

vez, cada lector es varios lectores a lo largo de su vida” (p.148). Por lo tanto, la utilización de la lectura como recurso terapéutico requiere precisión y conocimientos para su óptima implementación; es necesario seguir unos pasos y una metodología adecuada, por lo que es imprescindible una adecuada formación para conseguir los efectos beneficiosos que se esperan de una intervención con Biblioterapia, como son: reducir la ansiedad y el estrés, mejorar la salud psicosocial, mejorar el bienestar y la calidad de vida y superar la frustración existencial que conduce a una neurosis noógena (Román, 2019).

Es por eso que una intervención de Biblioterapia debe ser encarada como un proceso inter, multi o transdisciplinar (Román, 2019), destacando el rol del bibliotecario como profesional de la información en el ámbito de la Biblioterapia que pueda encontrar las fuentes de lectura más propicias y adecuadas para estimular en las personas la búsqueda de sentido (Castro Viguera, 2017), ampliando su labor hacia una proyección social (Brosio, 2018) y actuando de forma conjunta con otros profesionales (psicólogos, psicólogos sociales) para encontrar el texto adecuado (que pueden ser desde libros de autoayuda hasta Proust, pasando por todo tipo de texto que resulte significativo en determinadas circunstancias de acuerdo con la capacidad y comprensión del lector) para que cada persona y en cada contexto particular pueda encontrar o rencauzar el sentido de su vida, recuperando su subjetividad, sus fortalezas y su

capacidad de resiliencia para superar situaciones traumáticas o crisis existenciales. Como se desprende de algunos de los trabajos analizados, la formación de profesionales en este campo y la instalación de bibliotecas con proyectos de Biblioterapia en instituciones totales como las cárceles, los hospitales, los centros de recuperación de adicciones o los asilos de ancianos es aun una asignatura pendiente que debería ser tema para la reflexión en las reuniones de trabajo de estas instituciones (Deberti Martins, 2011).

Referencias

- Asociación Civil de Bibliotecarios Jurídicos (ACBJ) (2014). El valor de cada día. [video]. 2014 [8:53]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=6XMMr3-wqPo&feature=youtu.be>.
- Bibliotecarios Graduados de la República Argentina (ABGRA) (2018). Entrevista al Dr Rishi Tiwari de India [video]. 2018 [2:38]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=CdKylhKXsFw>.
- Brosio, S. (2018). Estrategia de promoción de las lecturas con adultos en un contexto de internación hospitalaria. *Hacia Promoc. Salud*; 23(1): 41-55. DOI: 10.17151/hpsal.2018.23.1.4.
- Castro Viguera, Y. (2017) La Biblioterapia y la selección de fuentes de información: un ámbito de actuación para los profesionales de la Bibliotecología y la Ciencia de la Información. *Bibliotecas. Anales de Investigación*; 13(1): 82-95. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6051899>.
- Cerros Regalado, C., Hernández Acuña, S., & Buendía Espinosa, A. (2014) La biblioterapia como instrumento en la gestión del gusto por la lectura. *Revista de Investigación Educativa de la Escuela de Graduados en Educación*; 5(10): 23-28. Disponible en <https://www.riege.mx/index.php/riege/article/view/148/111>.
- Clemente, J. E. (1964) *Estética del lector*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Cuesta, F., Cano, A., & Cuba, Y. (2016) Biblioterapia en los jóvenes y niños discapacitados del Centro de la ciudad de Camagüey. *Revista Publicando*; 3(6): 352-361. Disponible en <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/185>.
- Deberti Martins, C. (2011) Leer: Un derecho... también en el hospital. *Información, Cultura y Sociedad* [Internet]. ; N° 25: 145-152. Disponible en <http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/ICS/article/view/705/683>.
- Deberti Martins, C. (2014) Los libros muerden!: Biblioterapia en el portal amarillo. *Informatio* [Internet]; 18(1): 21-30. Disponible en <http://informatio.fic.edu.uy/index.php/informatio/article/view/134/132>.
- Dehaene, S. (2014) *El cerebro lector. Últimas noticias de las neurociencias sobre la lectura, la enseñanza, el aprendizaje y la dislexia*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Fierro Bardají, A. (2016) Cómo afrontar la pérdida con Proust: un apunte de Biblioterapia. *Escritos de Psicología*; 9(3): 60-67. Disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092016000300008.
- Fúster, Y. & Langelán, C. (2010) La información y la lectura para presas políticas durante la dictadura militar en

- Uruguay. *Revista Interamericana de Bibliotecología*; 33(1):125-139. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rib/v33n1/v33n1a05.pdf>.
- Gil Calderón, M. (2012) La bibliotecología y su proyección social. *E-Ciencias de la Información*; 2(1):1-25. Disponible en <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/eciencias/article/view/1214/1277>.
- Goffman E. (2008) *Internados: ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales*. Buenos Aires: Amorrortu.
- López Ortega, M.A. (2011) *Biblioterapia para promover la resiliencia*. Boletín ANABAD; 61(3): 113-121. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4104367>.
- Lozano Santos, D., & García Ramírez, J.M. (2014) La imaginación en menores de contextos educativos marginados. *ReiDoCrea*; 3(1): 261-266. Disponible en <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/32855/ReiDoCrea-Vol.3-Art.31-Lozano-Garcia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Montiel, T. (2015) Los libros de autoayuda y la búsqueda de la felicidad. *Diálogos sobre educación. Temas actuales en investigación educativa*; 6(11): 1-3. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/5534/553457059008.pdf>
- Noa Legrá, M., Salgado Escalona, M., Matos Laffita, D., & Gómez Pérez, Y. (2014) Envejecimiento y sentido de vida. Desafíos para su estimulación. *Revista Información Científica*; 83(1): 162-170. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757262018.pdf>.
- Oliveira Medrado, S. (2019) *La lectura como promotora de la capacidad noética del auto-distanciamiento y de la asertividad*. [tesis doctoral]. Buenos Aires: Universidad Argentina John F. Kennedy, Argentina.
- Papalini, V. (2010) Libros de autoayuda: Biblioterapia para la Felicidad. *Athenea Digital* [Internet] núm. 19: 147-169. Disponible en <https://atheneadigital.net/article/view/n19-papalini/722-pdf-es>.
- Pérez-Gay Juárez, F. (2019) *Las conexiones entre arte y cerebro [Internet]. Nexos. (Dis)capacidades. Blog sobre otros cuerpos y mentes*. Disponible en <https://discapacidades.nexos.com.mx/?p=1175>.
- Ramírez Maestre, C. (2016) Construir ante la adversidad. *Escritos de Psicología*, 9(3): 1-3. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/2710/271049095001.pdf>.
- Román, A.M. (2007) Bibliotecas en el tratamiento penitenciario. *Información, Cultura y Sociedad* [Internet]. 2007; N° 16: 35-54. Disponible en http://www.filo.uba.ar/contenidos/investigacion/institutos/inibi_nuevo/n16a03.pdf.
- Román, A.M. (2015) *Ser bibliotecario como forma de sanación*. [Internet]. *Biblogtecarios*. Disponible en <https://www.biblogtecarios.es/firmasinvidas/ser-bibliotecario-como-forma-de-sanacion/>.
- Román, A.M. (2018) *Resignificación del sentido de la vida por medio de la lectura en contexto de encierro. La biblioterapia como recurso terapéutico de la logoterapia* [Ponencia]. En: VI Encuentro de Agentes de Bibliotecas y Bibliotecarios del Mercosur: "Bibliotecas en marcha, agenda 2030 en acción"; 22 y 23 de octubre de 2018, Posadas, Misiones.
- Román, A.M. (2019). *Imaginario sociales de exreclusos sobre la lectura y el sentido de la vida: la función de la biblioterapia en personas privadas de su libertad* [tesis doctoral]. Buenos Aires: Universidad Argentina John F. Kennedy, Argentina.

- Román, A. M. (2018) A influência da leitura no contexto de encarceramento e o marco jurídico das bibliotecas prisionais. *Cadernos de Informação Jurídica*, 2018; 5(2): 43-67. Disponible en <http://www.cajur.com.br/index.php/cajur/issue/view/11>
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010) Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Med Clín*. 135(11): 507-511. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775310001454?via%3Dihub>.

Recibido: Enero, 2020 • Aceptado: junio, 2020.