



LECTURA Y SALUD. ESTUDIO DE CAMPO SOBRE LOS ASPECTOS PREVENTIVOS Y CURATIVOS DE LA LECTURA

Julio Alonso-Arévalo
Celia Luz Fernández-Martín
José Antonio Mirón Canelo
Antía Alonso Vázquez

Universidad de Salamanca
alar@usal.es



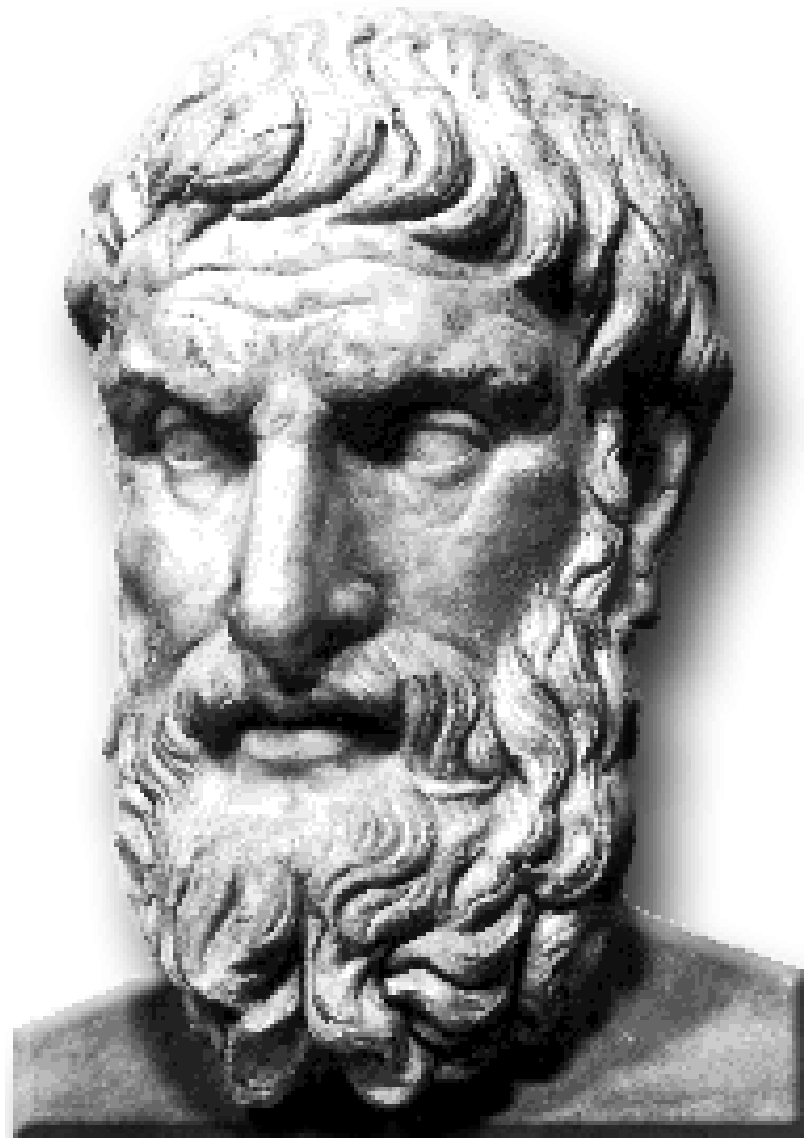
“Medicina para el alma



Los antiguos griegos sostenían que la literatura era psicológica y espiritualmente importante.

“Si el Alma está enferma,
amnésica, encandilada por
los espejitos de colores del
mundo material, entonces
la lectura debe entenderse
como un valioso método
terapéutico para que el
hombre empiece a recordar
su verdadera identidad.”

Epicuro





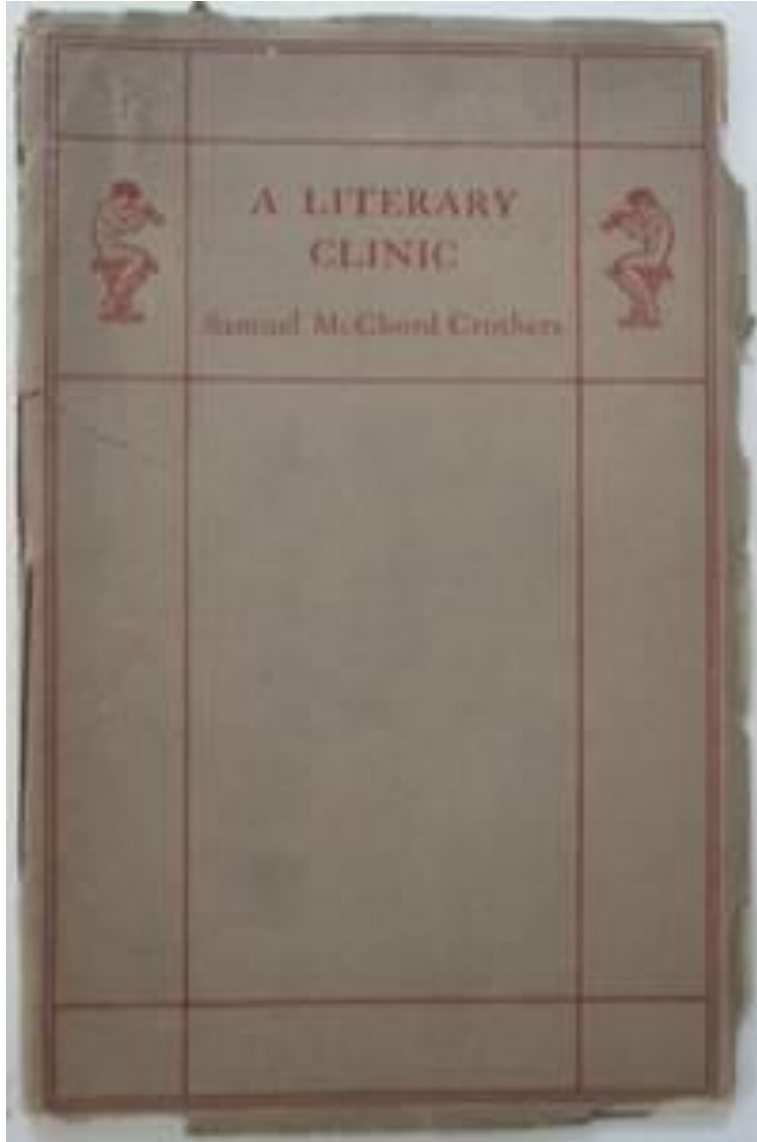
El primer uso práctico tuvo su origen a finales del siglo XIX, cuando Sigmund Freud comenzó a utilizar la literatura durante las sesiones de psicoanálisis.



Ya en el siglo XIX la lectura se generaliza en los hospitales psiquiátricos de Inglaterra, Francia, Alemania y Escocia



2ª Guerra grupos de lectura terapéutica con soldados hospitalizados



El primer uso del término Biblioterapia está fechado en 1916

A Literary Clinic

by Samuel McChord Crothers
The Atlantic Monthly, September 1916,
pp. 291-300

"instituto bibliopático" dirigido por un
tal **Bagster**

"Un libro puede ser un estimulante,
un sedante, irritante o soporífero.



Biblioterapia

Biblioterapia es la aplicación de la lectura como una experiencia que contribuye a la sanación y al bienestar de las personas



Russell DH, Shrodes C. Contributions of research in bibliotherapy to the language arts program. The School Review. 1950;58(6):335-42.

“Un proceso de interacción dinámica entre la personalidad del lector y la literatura, una interacción que puede ser utilizada para la evaluación de la personalidad, el ajuste y el crecimiento.”

Russell y Shrodes, 1950

Promover el cambio en un paciente

Russell DH, Shrodes C. Contributions of research in
bibliotherapy to the language arts program. The School Review.
1950;58(6):335-42.

proyección
introyección
catarsis
identificación
penetración
empatía



La biblioterapia no se centra sólo en el uso de libros para el tratamiento de problemas, sino que puede tener también un *componente preventivo*



Leer no sólo es uno de los mayores placeres de la vida, sino también una fuente de empoderamiento y enriquecimiento.

El 27% de la población dice haberse ayudado de la lectura para hacer un cambio positivo en su vida, como buscar un nuevo trabajo o terminar una mala relación.

Billington, Josie "Reading Between the Lines: the Benefits of Reading for Pleasure" Liverpool: University of Liverpool, 2015

[Texto completo](#)

6 minutos de lectura
puede reducir el
stress hasta un 60%

Lewis, David "Galaxy
stress research"
Mindlab international.
Sussex University, 2009



Lewis, David
"Galaxy stress
research" Mindlab
international.
Sussex University,
2009

Leer reduce el estrés

68%



Escuchar
música

100%



Beber una
taza de té

300%



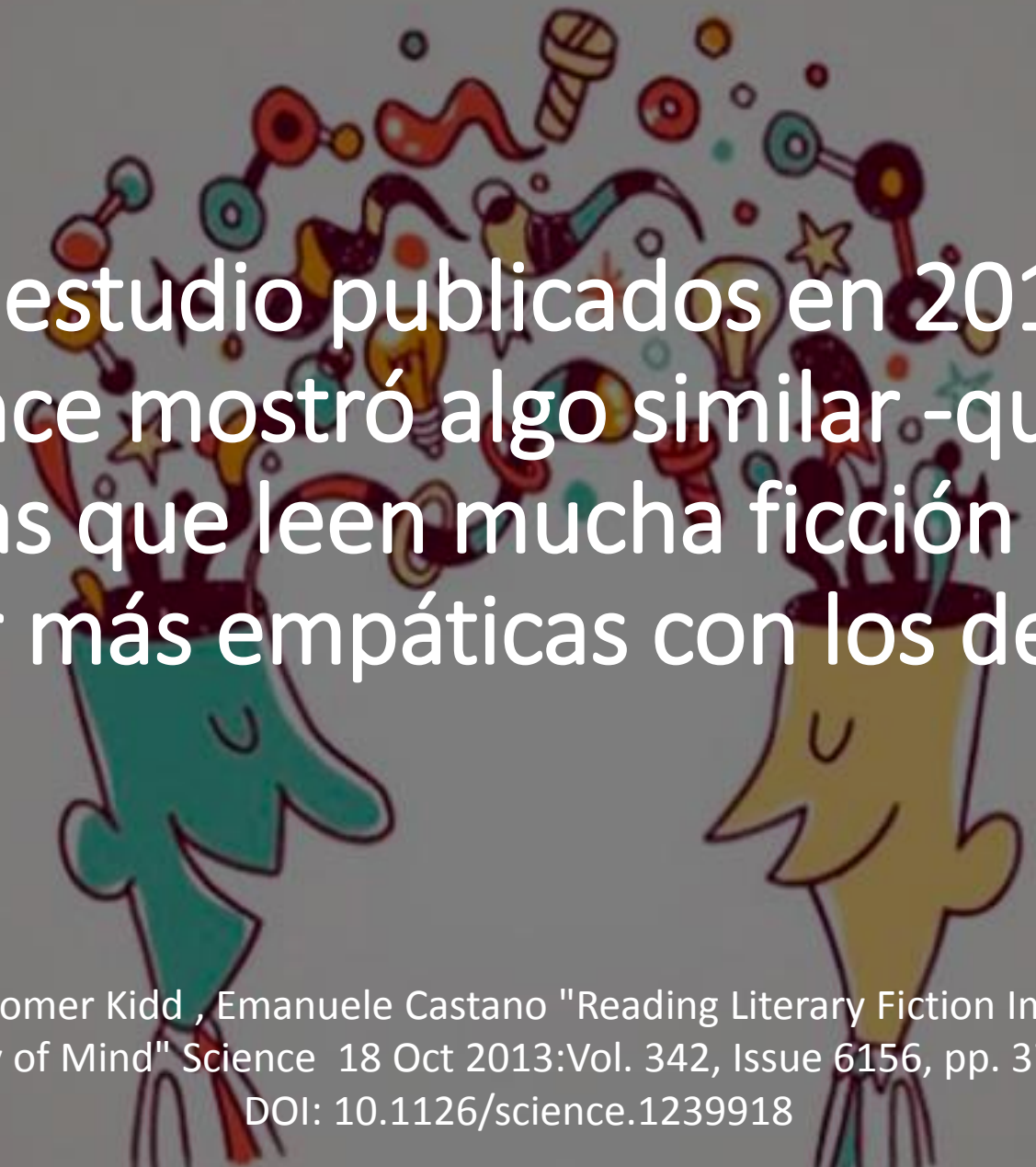
Dar un
paseo

600%



Jugar a
videojuegos

más que ...

A stylized illustration of two figures, one teal and one yellow, with their heads tilted upwards. Above them is a dense, colorful cloud of abstract shapes, including circles, lines, and organic forms in red, orange, yellow, and blue, suggesting a burst of ideas or imagination.

Otro estudio publicados en 2013 en
Science mostró algo similar -que las
personas que leen mucha ficción tienden
a ser más empáticas con los demás

David Comer Kidd , Emanuele Castano "Reading Literary Fiction Improves
Theory of Mind" Science 18 Oct 2013:Vol. 342, Issue 6156, pp. 377-380
DOI: [10.1126/science.1239918](https://doi.org/10.1126/science.1239918)



NEURONAS ESPEJO

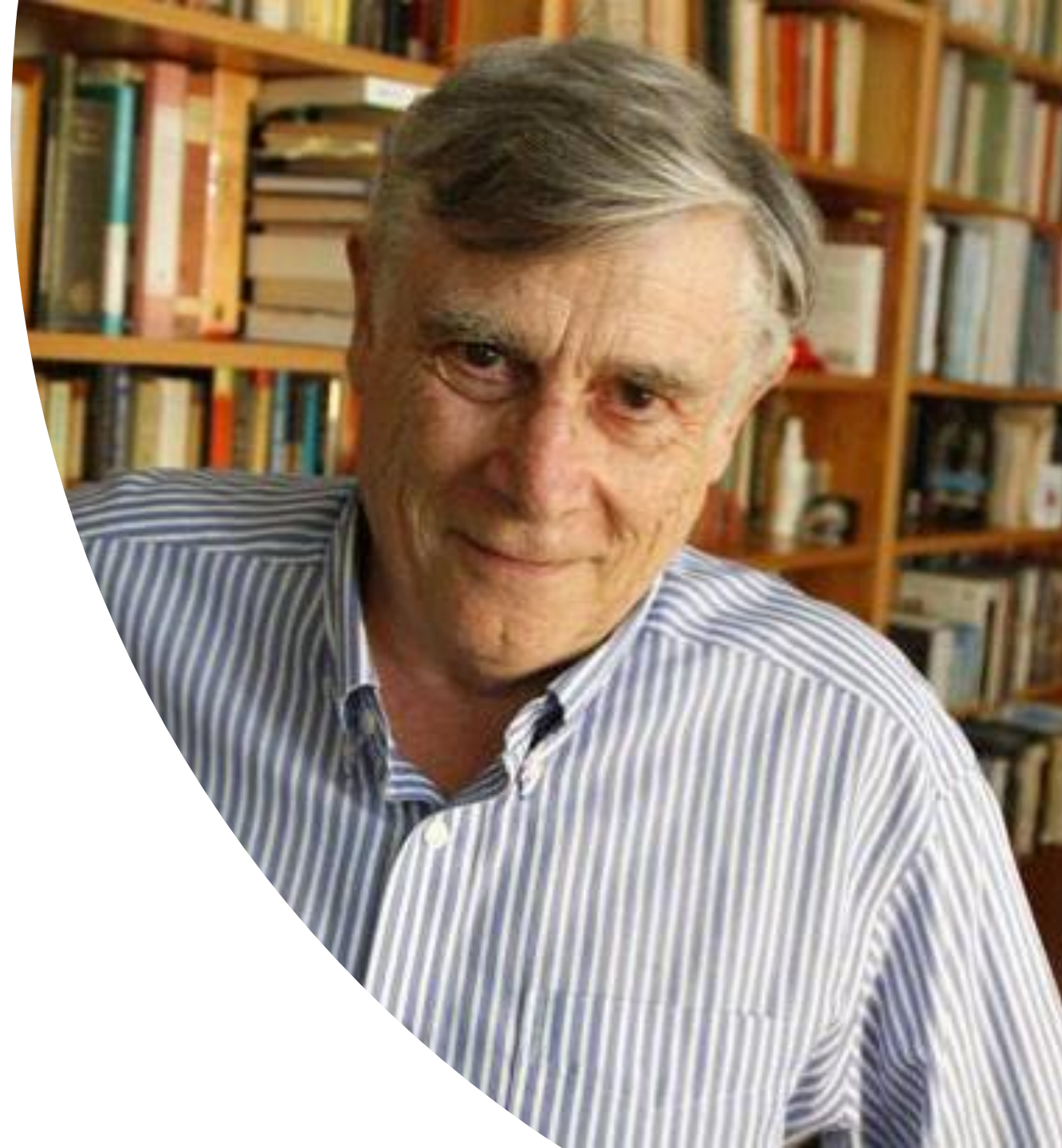
“Cuando las personas leen sobre una experiencia, muestran estimulación dentro de las mismas regiones neurológicas que cuando pasan por esa experiencia ellos”

Raymond A. Mar. The Neural Bases of Social Cognition and Story Comprehension
Annual Review of Psychology Vol. 62:103-134 (Volume publication date January 2011)
[https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145406,](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145406)

Los libros son el mejor tipo de amigos;
nos dan la oportunidad de ensayar
para interactuar con otros en el
mundo, sin causar ningún daño
duradero

"La ficción es una especie de
simulación, que no se ejecuta en las
computadoras sino en la mente: una
simulación de sí mismos en sus
interacciones con otros en el mundo
social... basada en la experiencia, y que
implica ser capaz de pensar en futuros
posibles."

Keith Oatley, novelista y profesor emérito de
psicología cognitiva en la Universidad de Toronto





Resiliência



Bavishi, A., M. D. Slade, et al. "A chapter a day: Association of book reading with longevity." Social Science & Medicine vol., n. 164 (2016). pp. 44-48. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953616303689>

En comparación con los lectores que no leen libros, **los lectores de libros tuvieron una ventaja de supervivencia de 23 meses en el punto de supervivencia del 80%.**



1. **El valor de la participación** en los servicios bibliotecarios en términos del impacto en la calidad de la vida de las personas
2. **Las bibliotecas pueden contribuir a mejorar la sociedad** a través de sus efectos en la salud. (ahorro en reducción del uso médico)

Fujiwara, D., R. Lawton, et al. ***The health and wellbeing benefits of public libraries***, Arts Council England, 2015

[Texto completo](#)

Una adecuada selección del material...



“NEM todos os CAMINHOS
SÃO PARA todos os
CAMINHANTES.”

GOETHE

ARUNACHALA



Ella Berthoud la biblioterapeuta
Susan Elderkin practican
principalmente

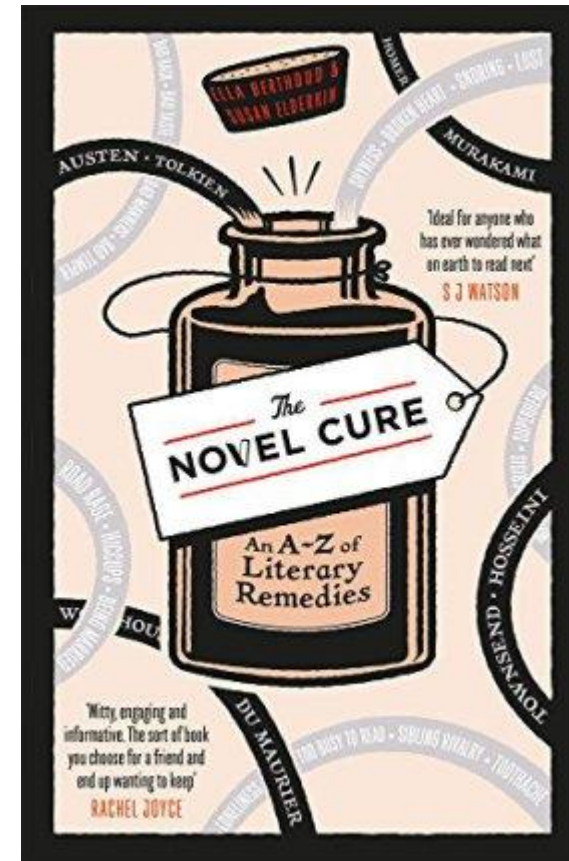
la biblioterapia "afectiva"

abogando por el poder
restaurador de la lectura de
ficción porque da a los lectores
una experiencia transformadora



La novela cura: remedios literarios de la A a la Z

En su libro The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies (Penguin) estas dos autoras aconsejan un libro para cada uno de los males, de la A a la Z, que puedan aquejar al lector. No se refieren a los típicos libros de autoayuda, si a la literatura como remedio curativo. Por ejemplo si tienes la tensión alta debes leer “Las olas” de Virginia Woolf. O si tienes miedo a la muerte te recomiendan “Cien años de soledad” de Gabriel Garcia Márquez



una bibliografía “curativa”

Duffy, John ; Haslam, Jo ; Holl, Lesley ; Walker, Julie
(2012). [e-Book]

Bibliotherapy Toolkit, Kirkless Council, 2012

[Descargar](#)

Bibliotherapy Toolkit

This toolkit was written by:
John Duffy, Jo Haslam,
Lesley Holl and Julie Walker



ESTUDIO LECTURA Y SALUD



1. Estudio

Lectura y Salud: encuesta sobre biblioterapia <http://alturl.com/wufjr>

OBJETIVO : En qué medida el gusto por la lectura se identifica con los valores tradicionales asociados a esta, y en qué medida se asocia con los beneficios que produce sobre la salud.

Lectura y salud

El objetivo es tratar de identificar los elementos de la lectura que nos enganchan a esta actividad. En cada caso será algo particular o íntimo, pero los que amamos la lectura tenemos algo en común...el amor a los libros

Rellena por favor este cuestionario indicando el orden en que cada uno de estas frases se refiere a ti cuando lees. (puntuación de 1 a 10, siendo 10 "lo primero para mí, lo más importante" y 1 lo que pondría en "último lugar")

L.C. Fernández Martín
J. Alonso Arévalo.

Image title



Objetivo

Identificar cuáles son los aspectos de la lectura que producen más beneficios a las personas, tanto de carácter informativo/formativo, como de carácter preventivo como o curativo.

1. Leer me sirve para estar tranquilo/a
2. Leer me divierte
3. Leer me sirve para informarme
4. Leer hace que no piense en otras cosas (pensamientos negativos)
5. Leer me ofrece una ventana abierta a la imaginación
6. Leer me ayuda a ver cómo otros gestionan sus emociones (celos miedo, culpa, alegrías)
7. Leer me produce satisfacción porque cada libro es un reto
8. Leer me permite tener temas de conversación con otras personas
9. Leer me mantiene alerta, despierta/o, concentrada/o
10. Leer me proporciona compañía

Difusión



*Libros que Recomendarías a un
amigo mientras tomas un café*

GRUPO DE LECTURA SOCIAL

Sólo recomendaciones
de
LECTOR A LECTOR

[Miembros](#) 43.183



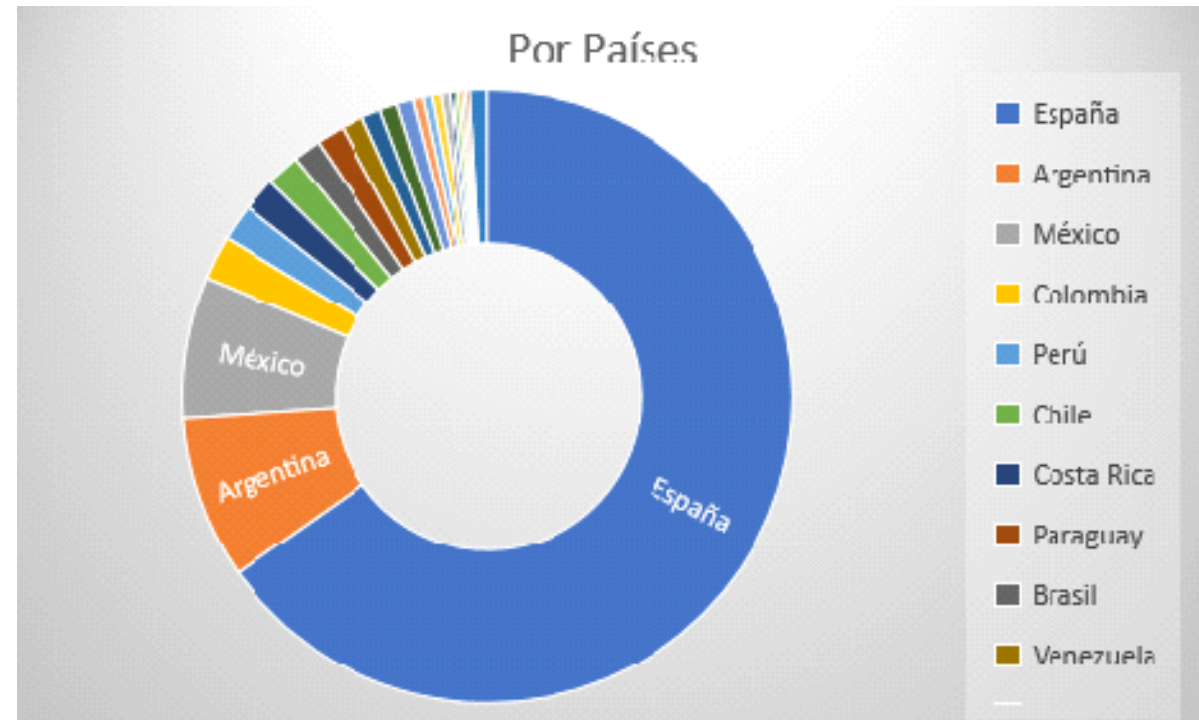
Análisis



Se realizó un estudio descriptivo de frecuencias
con sus correspondientes intervalos de
confianza y asociaciones.

Resultados

- La encuesta se abrió al público el mes de **octubre de 2017**
- Se obtuvieron **1511 respuestas**
- Por área de procedencia geográfica contestaron lectores de **28 países**, si bien la mayoría de las respuestas procedían del ámbito hispano

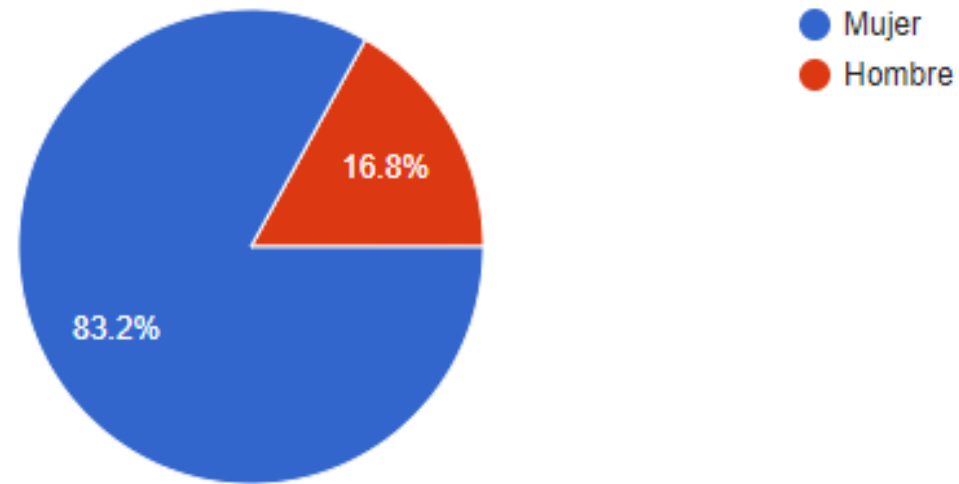


Distribución geográfica internacional de los encuestados

Resultados - Por Sexo

Sexo

1,511 responses

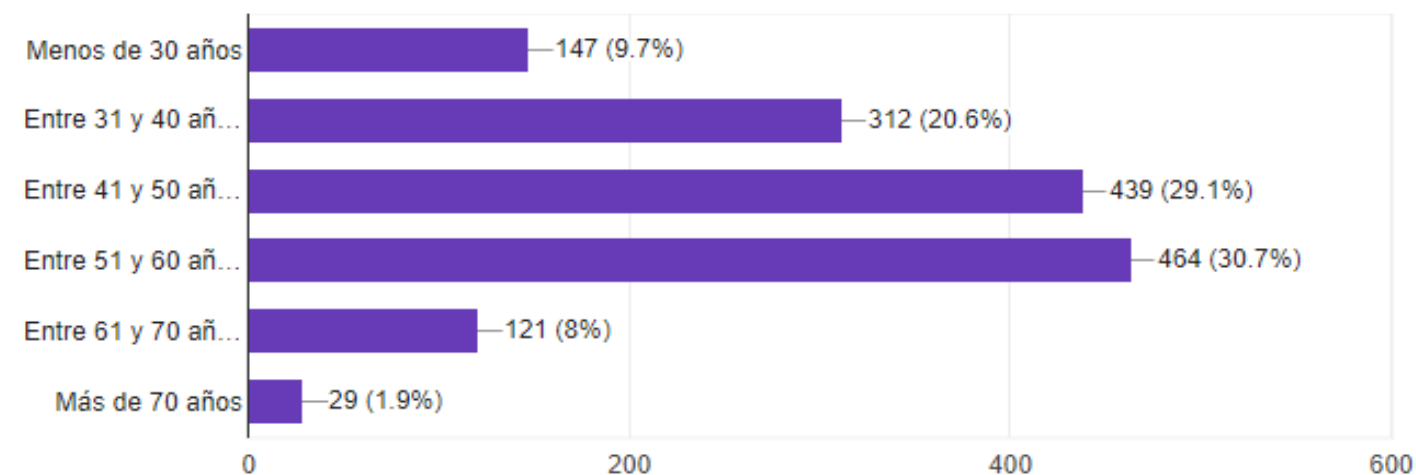


Distribución según género

Resultados - Edades

Edad

1,511 responses

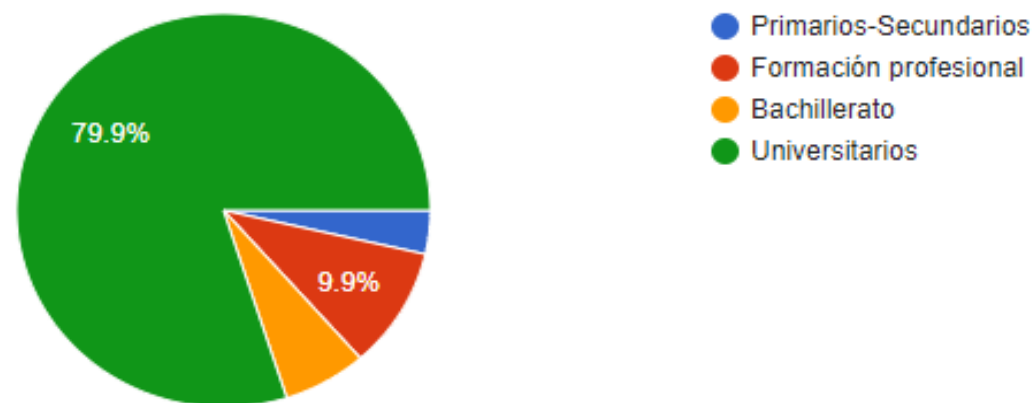


Respuestas por según grupos de edad

Resultados – Nivel de formación

Nivel de estudios

1,511 responses

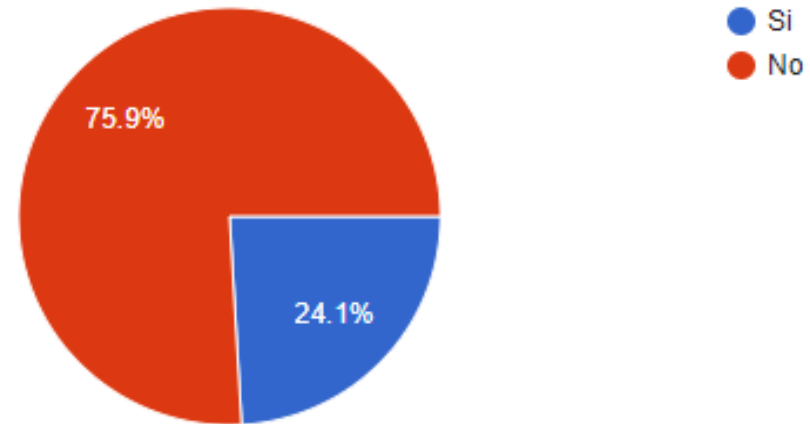


Distribución según nivel de instrucción de los encuestados

Resultados – Club de Lectura

Perteneces a algún club de lectura

1,511 responses



Pertenencia a un Club de Lectura

Resultados

Pregunta	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Leer me sirve para estar tranquilo/a	38,1	19,4	18,7	9,9	4,8	4	1,2	1,3	1,1	1,5
2. Leer me divierte	43,9	22,9	17,3	7,3	3,3	2,6	1,1	0,4	0,3	0,9
3. Leer me sirve para informarme	49,1	17,2	17,3	8,3	3,1	2,6	0,5	0,5	0,4	0,9
4. Leer hace que no piense en otras cosas	32,5	18	17,8	11,1	6	5,4	2,6	2	1,1	3,6
5. Leer me ofrece una ventana a la imaginación	60,8	18,9	11,2	3,8	2,4	0,8	0,5	0,3	0,5	0,9
6. Leer ayuda gestionar emociones	30,6	16,7	18	12,6	6,7	6,9	2,2	1,9	1,8	2,6
7. Leer me produce satisfacción	41,2	18,8	15,4	9,7	6,1	3,8	1,1	1,4	0,7	1,9
8. Leer me permite temas de conversación	37,4	15,9	19,1	11,4	6,4	4,4	1,5	1,5	1,1	1,4
9. Leer me mantiene alerta, concentrada/o	30,8	17,7	18,5	13,6	6,7	5,6	2,1	1,8	1,6	1,7
10. Leer me proporciona compañía	40	15,2	14	10	6,6	5,6	1,9	1,7	1,6	3,5

Tabla 2.-. Valoración en % de cada una de las 10 frases que debían de puntuar

Discusión

El estudio pretendía analizar en qué medida las valoraciones de las personas que leen se correlacionan más con los valores tradicionales como la *formación y la información*; o con aquellos valores de carácter preventivo/curativo que propone la biblioterapia.

TIPOS DE FRASES

FORMATIVO/INFORMATIVO

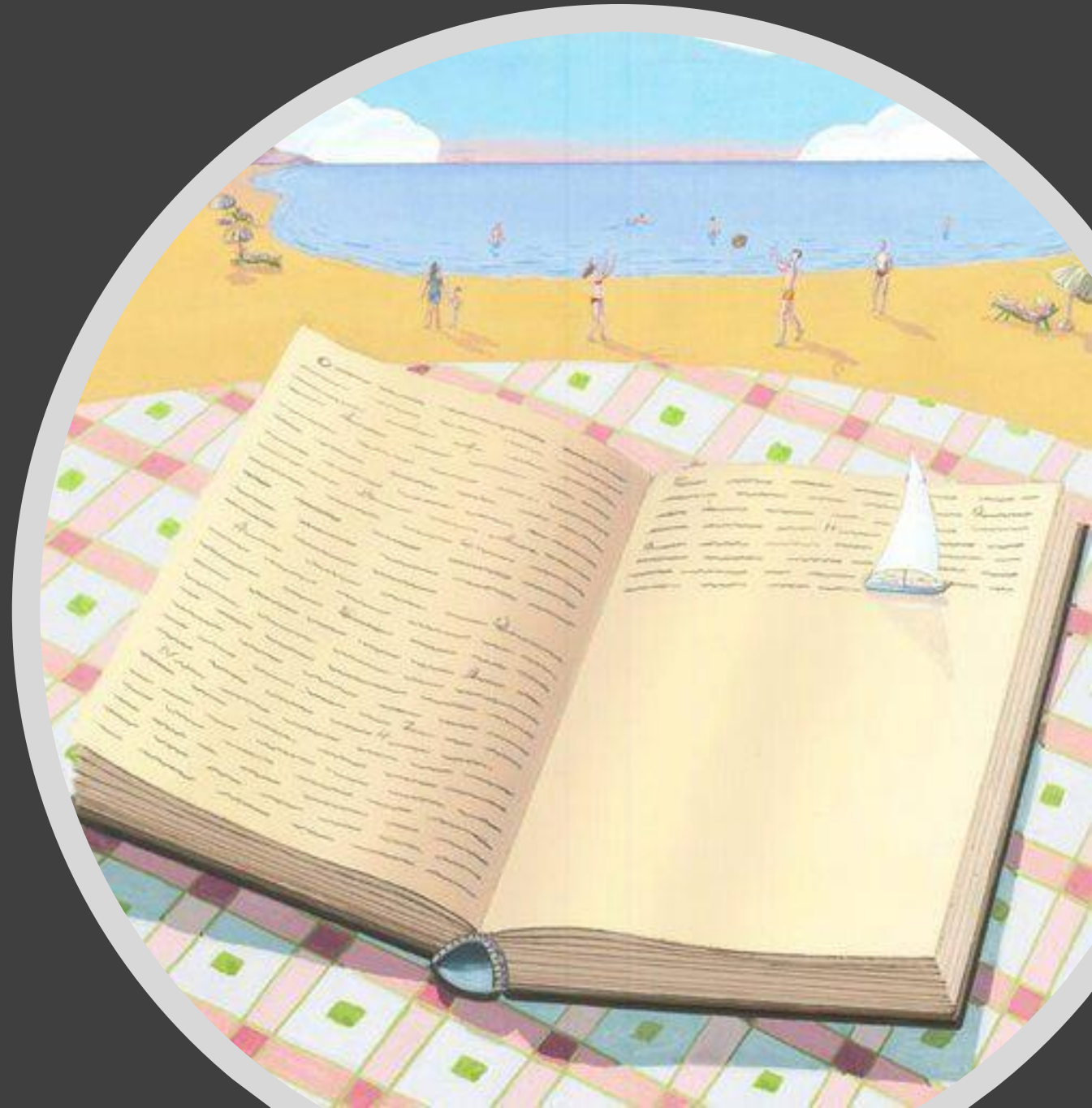
- 3. Leer me sirve para informarme
- 5. Leer me ofrece una ventana a la imaginación
- 8. Leer me permite temas de conversación.

PREVENTIVO/EVASIVO/CURATIVO

- 1. Leer me sirve para estar tranquilo
- 2. Leer me divierte
- 4. Leer hace que no piense en otras cosas
- 6. Leer me ayuda a ver cómo otros gestionan sus emociones.
- 7. Leer me produce satisfacción
- 9. Leer me mantiene alerta y concentrado.
- 10. Leer me proporciona compañía

Fig. Tipos de frases utilizadas en el estudio

La mayor valoración la obtuvo la
sentencia “*Leer me ofrece una ventana
abierta a la imaginación*” (60,8 %), uno
de los valores relacionados
tradicionalmente asociados a la
lectura.



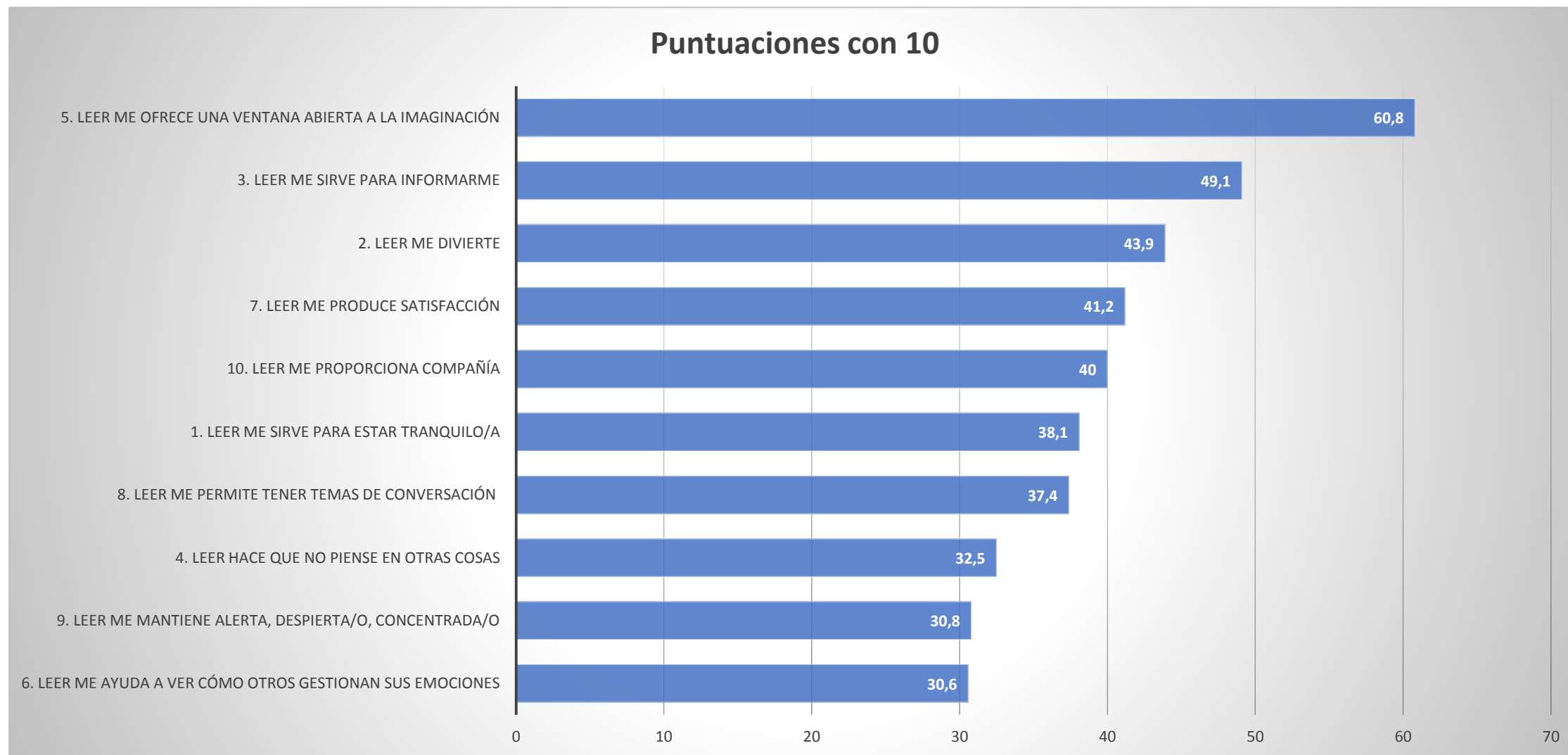


Figura 6.-. Valoración de las frases incluidas en la encuesta

Resultados superiores

Pregunta	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Leer me sirve para estar tranquilo/a	38,1	19,4	18,7	9,9	4,8	4	1,2	1,3	1,1	1,5
2. Leer me divierte	43,9	22,9	17,3	7,3	3,3	2,6	1,1	0,4	0,3	0,9
3. Leer me sirve para informarme	49,1	17,2	17,3	8,3	3,1	2,6	0,5	0,5	0,4	0,9
4. Leer hace que no piense en otras cosas	32,5	18	17,8	11,1	6	5,4	2,6	2	1,1	3,6
5. Leer me ofrece una ventana a la imaginación	60,8	18,9	11,2	3,8	2,4	0,8	0,5	0,3	0,5	0,9
6. Leer ayuda gestionar emociones	30,6	16,7	18	12,6	6,7	6,9	2,2	1,9	1,8	2,6
7. Leer me produce satisfacción	41,2	18,8	15,4	9,7	6,1	3,8	1,1	1,4	0,7	1,9
8. Leer me permite temas de conversación	37,4	15,9	19,1	11,4	6,4	4,4	1,5	1,5	1,1	1,4
9. Leer me mantiene alerta, concentrada/o	30,8	17,7	18,5	13,6	6,7	5,6	2,1	1,8	1,6	1,7
10. Leer me proporciona compañía	40	15,2	14	10	6,6	5,6	1,9	1,7	1,6	3,5

Tabla 2.-. Valoración en % de cada una de las 10 frases que debían de puntuar



Resultados superiores a 10%

*“Leer me sirve para estar
tranquilo” (94,7%)*

Puntuaciones entre 7 y 10



La puntuación máxima estaría en el valor curativo como es

1º. ***“Leer me sirve para estar tranquilo” (94,7%);*** en segundo

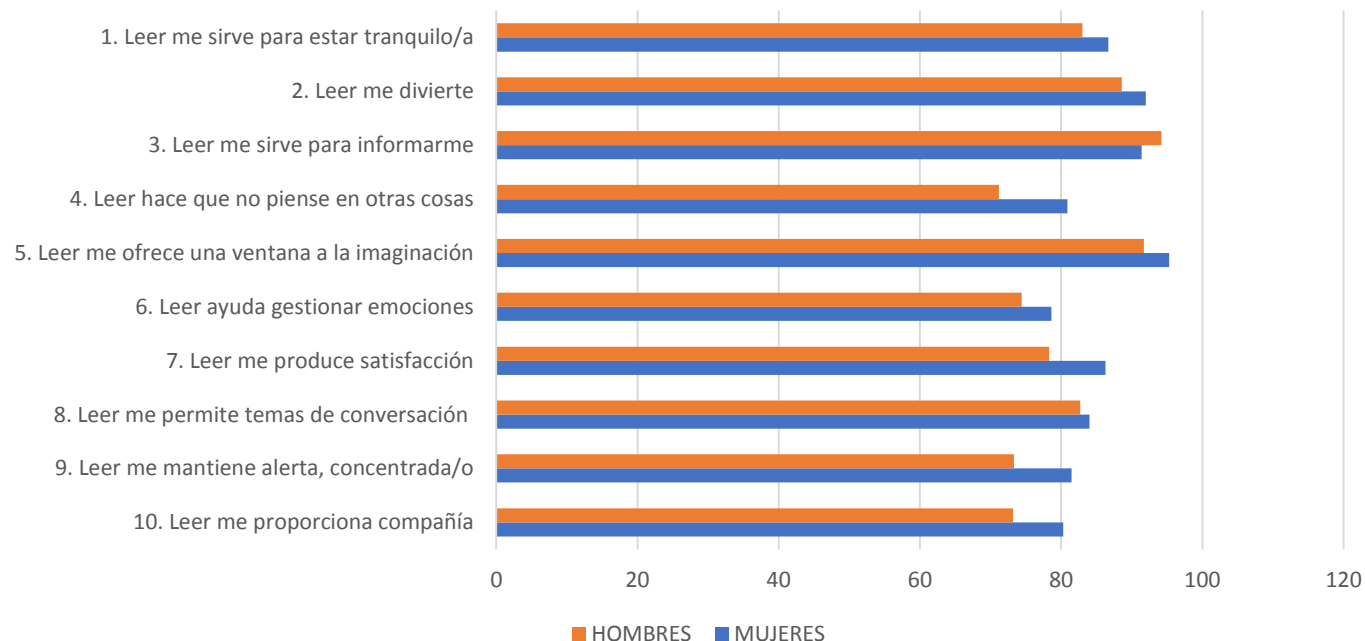
2º. ***“Leer me divierte” (91,9%).***

3º. ***“Leer me sirve para informarme” (91,4%)***

4º. ***“Leer hace que no piense en otras cosas” (86,1%).***

En cuanto a las diferencias por género

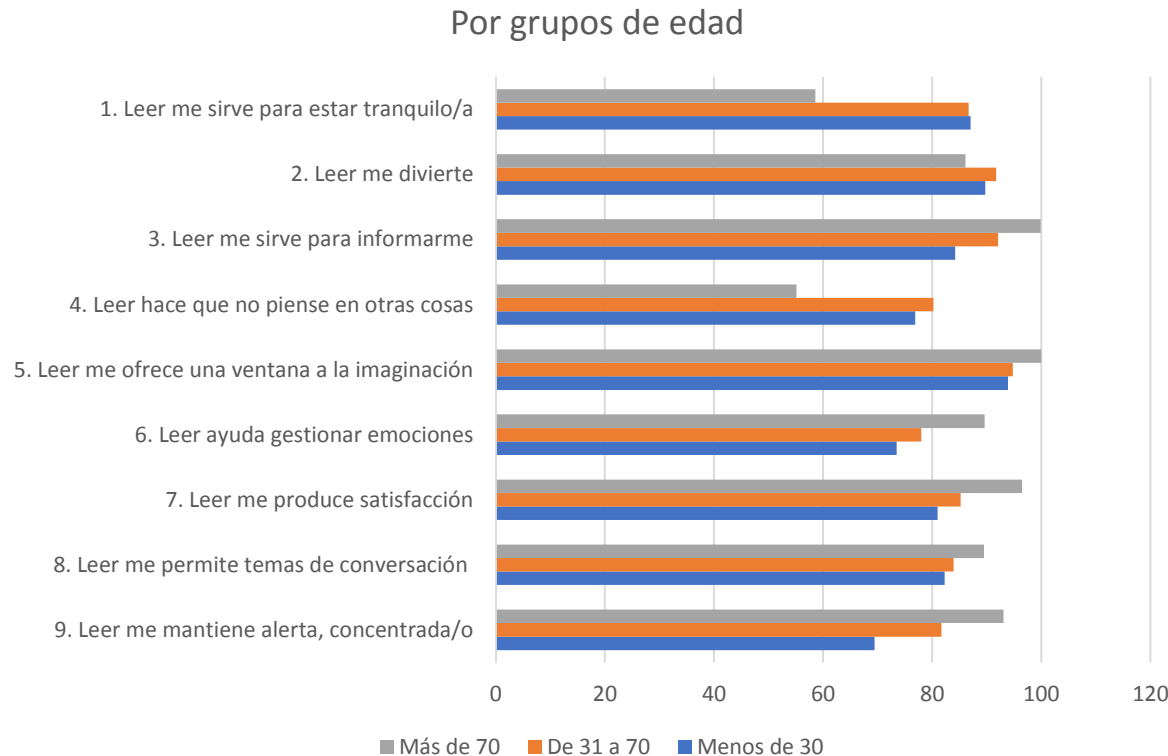
Diferencia de motivaciones por género



Las mujeres leen más para no pensar en otras cosas con una diferencia de casi del 9,7 %, otros ítems a tener en cuenta son también los relativos a motivaciones relacionadas **mantenerse alerta** (diferencia de un 8,2%), **proporcionar compañía** (diferencia de un 7,1 %) y proporcionar satisfacción (diferencia de un 8%).

Las motivaciones de los hombres son fundamentalmente para Informarse

Diferentes motivaciones por grupos de edad

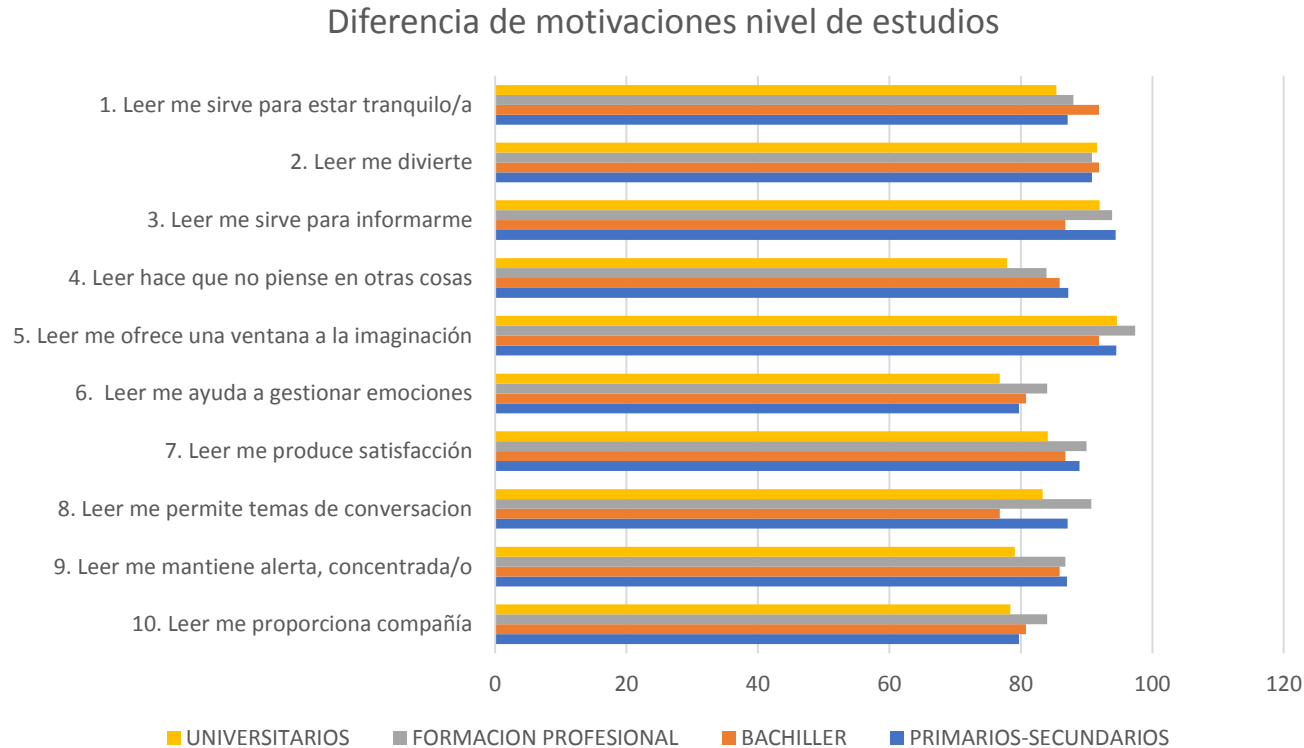


Las motivaciones fundamentales de los **jóvenes respecto a la lectura tienen que ver con divertirse y estar tranquilo.**

En los grupos de **edad intermedia** casi todas las motivaciones se **igualan.**

En personas **mayores**, un 62.1% informan que leen por **tener compañía** en la puntuación máxima

Por nivel de estudios



Por nivel de estudios no se encuentran diferencias sustanciales

Las personas con **un nivel de formación superior** consideran menos las motivaciones de carácter preventivo, ”; y sin embargo valoran más los aspectos informativos como **“Leer sirve para informarme”**

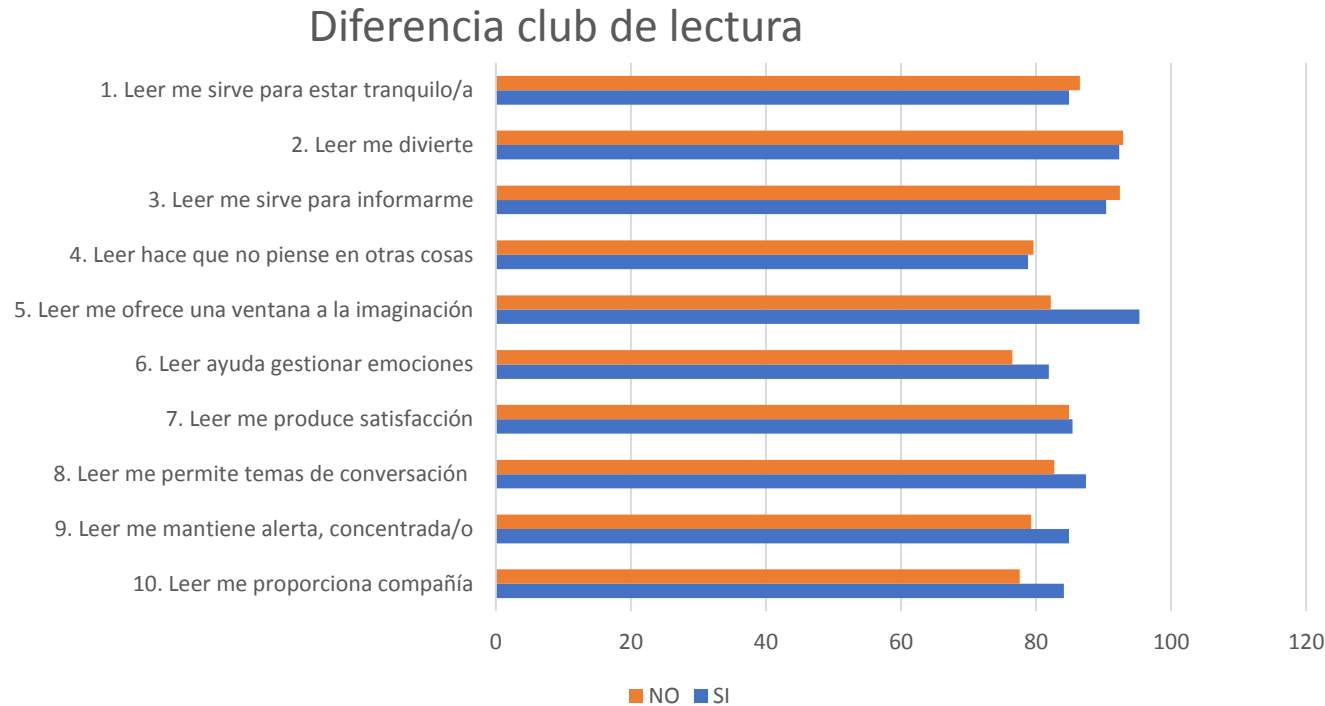
Nacionalidad



Diferencias entre españoles, que representaban 2/3 de la muestra y no españoles, fundamentalmente personas de Latinoamérica (México, Colombia, Argentina ..)

Por lo general, **no hay grandes diferencias** entre las motivaciones de los lectores según su procedencia geográfica

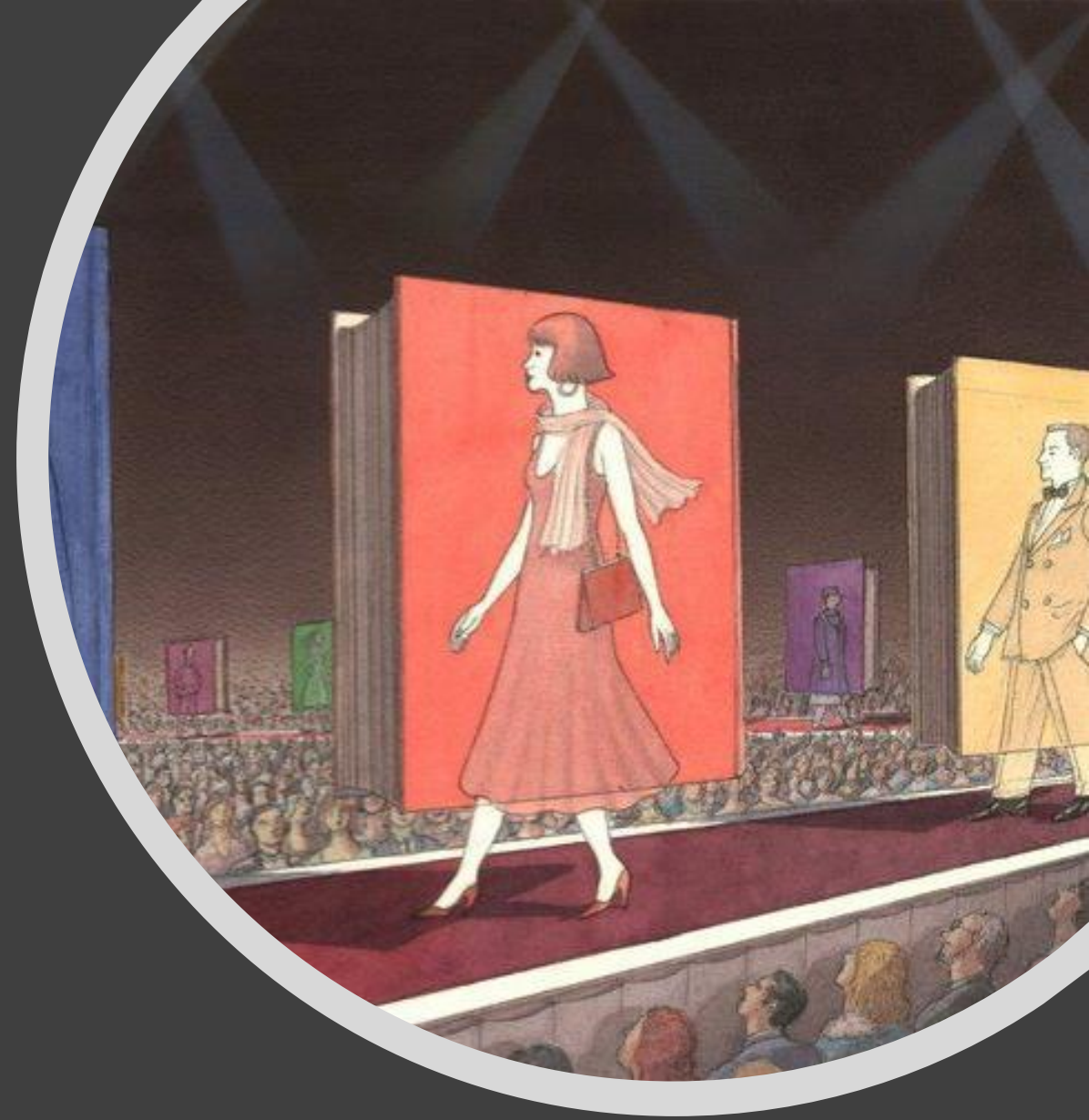
Pertenencia a un club de lectura



- **“Leer me ofrece una ventana a la imaginación”** con una diferencia del 13,1% a favor de quienes si pertenecen a un club de lectura.
- Otras motivaciones más valoradas por parte de quienes pertenecen a un club de lectura son” (diferencia de 6,5% **“leer me proporciona compañía”** **“leer me mantiene alerta”**(diferencia de un 5,6 %), **“leer me ayuda a gestionar emociones”** (diferencia de un 5,4%), y **“leer me permite tener temas de conversación”** (diferencia de un 4,7%), Todos ellos valores socio-preventivos.

Conclusiones

- La percepción que tienen los lectores **va más allá de considerar a la lectura como un medio para la formación** y la información de las personas
- La lectura también sirve para que muchas personas tengan **valores gratificantes** que redundan en un mejor estado de satisfacción consigo mismo y, en relación con los otros
- **Quienes leen de manera más intensa** consideran los valores clásicos como es la formación y la información
- *Si sumamos los resultados superiores de todas las categorías (7 y 10 puntos) se reafirman los valores preventivos y/o curativos de la lectura*



Limitaciones

Por otra parte, los autores somos conscientes de las limitaciones de este estudio y, que hay seguir investigando en este campo para que se puedan obtener resultados con mayor grado de validez, fiabilidad y consistencia y, por tanto, generalizable, dado que la muestra aunque es aleatoria es relativamente pequeña para ser representativa de la gran variabilidad social por el limitado en el número de lectores habituales y, con una relativa demarcación geográfica.

