



# Estudio de impacto



# LA BIBLIOTERAPIA COMO MEDIO PARA CUESTIONAR LAS NORMAS SOCIALES RELATIVAS A LA CAPACITACIÓN Y EL EMPLEO DE LAS MUJERES

de Samah Karaki, Céline Mas y Omar Peraza (co fundadores de Love for Livres), el equipo de Love for Livres y con el apoyo de los socios del proyecto "Bookpower"

Las historias son un catalizador para el cambio, ya que ofrecen a las personas otras perspectivas y opciones para sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Las historias compartidas de forma adecuada ofrecen a las personas la oportunidad de comprender y aprender formas más sanas de afrontar las dificultades. Love For Livres diseñó y llevó a cabo una intervención de cambio social utilizando la biblioterapia como herramienta de construcción de liderazgo y protección. La intervención tenía como objetivo lograr un cambio en el sistema de creencias, sobre la capacidad de acción y el potencial creativo de las mujeres, así como su bienestar general. Reconociendo la importancia de un enfoque basado en pruebas para crear un cambio positivo y duradero, este documento de estudio de impacto pretende exponer y desarrollar una serie de herramientas concretas que permitirán a Love For Livres a integrar mejor la programación del cambio social y cognitivo en un marco orientado a los resultados.

El objetivo clave del estudio es ayudar a demostrar la eficacia del enfoque de Love For Livres de forma tangible y experimental a través de métodos cuantitativos y

cualitativos. El estudio establece marcos para garantizar el cumplimiento de los hitos y objetivos de comunicación del programa, y aporta pruebas y lecciones aprendidas sobre qué métodos son eficaces para crear un cambio de mentalidad duradero. De igual modo, Investiga si la intervención biblioterapéutica podría alterar la mentalidad de los participantes en lo que respecta a su agencia y sus capacidades creativas. Los efectos de la intervención se evaluaron comparando las puntuaciones de las medidas de mentalidad previas y posteriores a la intervención. Predijimos que los participantes que recibirán la intervención de biblioterapia presentarían mayores mejoras en la mentalidad de crecimiento en comparación con su mentalidad previa a la intervención.

Para aumentar la familiaridad con la biblioterapia, el impacto cuantitativo y cualitativo de la Biblioterapia en la mentalidad va precedido de una sección en la que se presentan los antecedentes del uso terapéutico de la literatura; las etapas de implicación, identificación, catarsis, percepción y universalismo; sugerencias para seleccionar y compartir historias de forma eficaz; y estrategias para crear una experiencia de aprendizaje positiva y productiva.

# La biblioterapia como herramienta para lograr el cambio social

"He vivido mil vidas y he amado mil amores. He caminado por mundos lejanos y he visto el fin de los tiempos. Porque leo".

~ George R.R. Martin

## EL PODER DE LA LECTURA

Los libros son algo más que entretenimiento. Nos entrenan en el arte de ser humanos. Cuando leemos una novela nos unimos a la trayectoria de un personaje a través del mundo de la historia. Vemos las cosas desde su punto de vista: sentimos miedo cuando se sienten amenazados, heridas cuando se lastiman, satisfacción cuando triunfan. Nuestra propensión a identificarnos con los personajes es una demostración notable de nuestra capacidad para empatizar con los demás, y el proceso de identificación en la ficción nos ayuda a establecer conexiones con quienes nos rodean en el mundo real.

En la literatura sentimos el dolor de los oprimidos, la angustia de la derrota o la alegría de la victoria, pero en un espacio seguro. En este espacio podemos practicar la empatía. Nos implicamos en lo que ocurre en la historia, pero no como si nos estuviera ocurriendo a nosotros directamente. Podemos enfadarnos por simpatía con un protagonista, pero sin la estrechez de miras que puede producirse cuando las injusticias nos afectan directamente, siendo capaces de reflexionar sobre las

situaciones y comprender las implicaciones sociales sin nuestra habitual implicación, a menudo interesada.

El autor Alain de Botton afirma que los libros son una cura para la soledad. Dado que no siempre podemos decir lo que realmente estamos pensando en conversaciones civilizadas, la literatura a menudo describe quiénes somos genuinamente de manera más honesta de lo que permite una conversación ordinaria.

Según Marcel Proust, la lectura también nos ofrece compañía sin discriminación. En su ensayo de 1905 *Sobre la lectura*<sup>1</sup>, Proust escribe que podemos parar y empezar a leer libros en nuestro tiempo libre y entrar en mundos ficticios en nuestro propio tiempo, sin todo el desorden que acompaña a las relaciones humanas. "Leemos no solo porque no podemos conocer a suficientes personas", escribe Harold Bloom en *How to Read and Why*<sup>2</sup>, "sino porque la amistad es tan vulnerable, tan propensa a disminuir o desaparecer, superada por el espacio, el

---

<sup>1</sup> Excerpts From: Proust, M. *On Reading*. Published by Hesperus Press Limited, 2011. Available in iBooks. <https://itun.es/us/ayoVC.liBooks>. <https://itunes.apple.com/us/book/onreading/id482141696?mt=11>

<sup>2</sup> Bloom, H.. (2000). *How to read and why*. New York, Scribner.

tiempo, las simpatías imperfectas y todas las penas de la vida familiar y pasional.”

En *How Proust Can Change Your Life*<sup>3</sup>, Botton dice que Proust pensaba que gran parte de la insatisfacción era el resultado de no ver la belleza en lo ordinario. Proust argumentó que la ficción podría abrirnos los ojos y hacernos notar la belleza que nos rodea. Para Proust, tal apreciación podría desencadenar una transformación espiritual.

La investigación neurocientífica llegaría incluso a afirmar que la respuesta empática que sentimos por alguien que conocemos y nos cae bien es la misma que el aspecto emocional que sentimos nosotros mismos. En un estudio de IRMF, los investigadores identificaron la base de la empatía en el cerebro. A continuación administraron descargas eléctricas a voluntarios y también a sus seres queridos en la habitación contigua. Ambas situaciones activaron esta área cerebral de la empatía (Tania Singer) ([https://greatergood.berkeley.edu/article/item/a\\_feling\\_for\\_fiction](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/a_feling_for_fiction)).

La lectura también tiene consecuencias cognitivas. Muchos investigadores están convencidos de que el volumen de lectura, más que el lenguaje oral, es el principal factor que contribuye a las diferencias individuales en el vocabulario de los niños, simplemente porque el vocabulario utilizado en los libros infantiles y otros textos impresos es hasta 10 veces más rico (incluidas las palabras raras por 1000 veces) que el lenguaje utilizado en los programas de televisión y hasta 4 veces más rico que el

---

<sup>3</sup> De Botton, A. (1998) *How Proust Can Change Your Life*. Vintage.

habla de los adultos (Hayes y Ahrens, 1988). La lectura no sólo se correlaciona con un vocabulario rico, sino que también contribuye al crecimiento de las destrezas verbales y los mecanismos de adquisición de vocabulario, incluidas las destrezas de decodificación, el reconocimiento de palabras y la comprensión. Así pues, también tenemos la responsabilidad de transmitir el amor por los libros y la lectura a las generaciones más jóvenes. Curiosamente, los investigadores demostraron que un comienzo temprano en la lectura es importante para predecir una experiencia de alfabetización de por vida, y que esto es cierto independientemente del nivel de capacidad de comprensión lectora. Este estudio sugiere que el mero acto de leer puede ayudar a compensar niveles modestos de capacidad cognitiva aumentando el vocabulario y los conocimientos generales. Los que leen mucho mejorarán su inteligencia verbal, la lectura les hará más inteligentes y esto cuenta para todos, no sólo para "los chicos listos" (Cunningham y Stanovich, 2001). Este proceso se ha descrito con la ley de Matthew: cuanto más se lee, más automático se vuelve el proceso de lectura y más alegría y facilidad experimentamos. La lectura evoca así un desarrollo en espiral ascendente, mientras que la ausencia de lectura tendrá el resultado contrario.

La lectura también puede ser una oportunidad crucial para la atención plena. Dedicar un momento diario a leer con calma y a conciencia durante 15 minutos o más puede ser una forma estupenda de aliviar síntomas de estrés, entrenar la concentración sin presión de tiempo y mantener esas habilidades lectoras

buscando palabras desconocidas o tomando notas de pasajes inspiradores.

### **BIBLIOTERAPIA: SANAR, CRECERE IDENTIFICARSE A TRAVÉS DE LA LECTURA**

Se han aceptado varias definiciones de biblioterapia: la biblioterapia puede describirse "como el uso guiado de la lectura, siempre con un resultado terapéutico en mente" (Katz & Watt, 1992) o "Un programa de actividad basado en los procesos interactivos de los medios de comunicación y las personas que los experimentan, discutido con la ayuda de un facilitador" (Rubin, 1978). Cualquier definición contiene siempre 3-4 elementos clave, el participante o grupo de participantes, el facilitador y el material de lectura, que va desde poemas a ficción pasando por libros de autoayuda.

#### Historia de la biblioterapia

Acuñado por el ensayista y pastor estadounidense Samuel McChord Crothers en un ensayo de 1916 titulado "Una clínica literaria", el término "biblioterapia" cumple este año 107 años. El ensayo de Crothers adopta la forma de una entrevista con un amigo ficticio, un biblioterapeuta llamado Bagster, que ha convertido recientemente su sacristía en un "Instituto Bibliopático" para "Hombres de Negocios Cansados", desde donde dispensa sus recetas literarias cuidadosamente seleccionadas. Afortunadamente, consigue más aciertos que errores, cubriendo una amplia gama de males, desde la depresión al desempleo. La poeta y activista Sadie Peterson Delaney definió la biblioterapia como "el tratamiento de pacientes a través de lecturas seleccionadas". En 1924, mientras

trabajaba en la biblioteca del Hospital de Veteranos de Tuskegee, comenzó a ampliar su colección, además de convertirlo en un lugar más cómodo para que los pacientes lo visitaran. Su trabajo allí incluyó todo, desde mejorar el estado mental de los pacientes hasta enseñar a los ciegos a leer Braille. Mientras trabajaba en la biblioteca del Hospital de Veteranos, Delaney descubrió que al prestar atención a los intereses individuales de un paciente, podía conectarlos con materiales de lectura relevantes que luego mejorarían la salud mental y la moral en general. Ella se esforzaría por ampliar las colecciones de la biblioteca en función de lo que pidieran los pacientes.

El siglo transcurrido desde la "Clínica literaria" de Crothers ha visto surgir un prometedor corpus de investigación en favor de los beneficios de la lectura. La biblioterapia existe desde la Primera Guerra Mundial, cuando los bibliotecarios de los hospitales colaboraban con los médicos para tratar a los pacientes con libros, y ha resurgido recientemente tanto en el ámbito de las bibliotecas públicas como en el de la medicina.

Pero la conciencia humana del valor terapéutico de las palabras se remonta al menos al segundo milenio antes de Cristo. Según el historiador griego Diodoro Sículo, la entrada de la biblioteca sagrada del faraón Ramsés II llevaba la inscripción "Lugar de curación del alma". El ensayista renacentista Michel de Montaigne sostenía que había tres curas posibles para la más terrible de las aflicciones mentales, la soledad: tener un amante, tener amigos y leer libros. Montaigne se sintió

profundamente afligido por la muerte por peste de su amigo Etienne de la Boétie. Llegó a la conclusión de que la única terapia que perdura a lo largo de la vida -mientras tengamos capacidad mental y vista, o alguien que nos lea- es la compañía de los libros. Nuestra relación con los autores cuyas obras conocemos y amamos crea un puente entre los vivos y los muertos.

Una historia de la biblioterapia contaría cómo en el siglo XVIII Samuel Johnson, que acuñó el término "perro negro" para referirse a la depresión que le acosaba, sostenía que la única razón para escribir era permitir a los lectores "disfrutar mejor de la vida o soportarla mejor". Y de cómo en el siglo XIX, el filósofo John Stuart Mill afirmó en su autobiografía que leer la poesía de William Wordsworth le curó de su depresión. En el siglo XIX, los editores produjeron numerosas antologías poéticas y "libros de un día", específicamente comercializados para ayudar a los victorianos a mantener el ritmo y la calma en un mundo cada vez más ajetreado.

Esta rica herencia ha servido de inspiración para una propuesta subyacente: la inmersión atenta en la gran literatura puede ayudar a aliviar, restaurar y vigorizar la mente atormentada, y puede contribuir a aliviar el estrés y la ansiedad, así como otras afecciones.

### El proceso de la biblioterapia

Aunque las necesidades de salud mental deben examinarse cuidadosamente para garantizar una intervención apropiada y adecuada, los pasos fundamentales de la presentación de historias para facilitar la curación y el desarrollo son esencialmente

universales. Una implicación terapéutica eficaz arrastra a los participantes a la historia y los involucra en una participación activa. Al compartir historias con mujeres que afrontan dificultades personales, hay varias etapas de implicación terapéutica, tanto por parte de la participante como del orientador (Halsted, 1994; Nickerson, 1975). El orientador facilita estas etapas a medida que utiliza adecuadamente la bibliografía para suscitar sentimientos que, a su vez, promueven el crecimiento y una mayor comprensión. A continuación se presentan las etapas del proceso de biblioterapia:

1. *Implicación:* En este punto, los participantes empiezan a escuchar la historia y demuestran interés por lo que está ocurriendo. Se quedan "atrapados" en la narración (Nickerson, 1975).
2. *Identificación:* Una vez que la historia capta el interés de los participantes, éstos empiezan a identificarse con los personajes. Los participantes se identifican mejor con personajes que viven circunstancias similares.
3. *Catarsis:* Una vez que los participantes se identifican con el personaje, se ven arrastrados al proceso de reconocer y experimentar indirectamente los sentimientos del personaje. A medida que

el personaje resuelve con éxito los problemas, los participantes liberan la tensión emocional asociada a sus propios problemas (Sullivan & Strang, 2002-2003).

4. *La perspicacia: pensar* en lo que ocurrió en la historia y aplicarlo a sus propias vidas. Un problema aparentemente insuperable se vuelve abordable. A medida que el personaje resuelve el problema, los participantes adquieren esperanza para encontrar soluciones a sus propias dificultades. Durante esta etapa, los participantes empiezan a resolver las luchas que puedan estar experimentando personalmente (McIntyre, 1999).
5. *Universalismo*: los participantes superan la trampa egocéntrica de ver sólo sus propios problemas y la percepción de que nadie más entiende o comparte su dolor. Adquieren una perspectiva más amplia de sus propios retos y son capaces de comprender que otros pueden tener problemas similares. Durante esta etapa se sienten apoyados por los demás y pierden su sensación de aislamiento y alienación (Ford, 2000). Al liberarse de estas inhibiciones, están en mejores condiciones para acceder a recursos personales y habilidades de afrontamiento.

Durante el cierre, es importante calibrar las reacciones de los participantes y estabilizar las emociones incómodas e intensas que puedan resultarles difíciles de afrontar tras abandonar la sesión de asesoramiento. Dependiendo de la

intensidad de las respuestas emocionales de los participantes, puede ser necesario debatir o hacer preguntas para que los participantes vuelvan al aquí y ahora. Pasar a un tema no amenazador y cómodo, como los objetivos para la semana siguiente o la participación en un ejercicio de relajación, puede ser útil para preparar a los participantes para la transición al siguiente punto del orden del día. En lugar de limitarse a ofrecer una historia, es importante tener en cuenta la fase posterior a la lectura. Esta fase puede incluir diversas actividades que fomenten el proceso de crecimiento emocional. Uno de los objetivos de las actividades posteriores a la lectura es evaluar la comprensión de la historia por parte de los participantes (Forgan, 2002). Implicar a los participantes en la narración de la trama y debatir la implicación y las reacciones emocionales de los personajes son formas eficaces de comprobar la comprensión. Otro objetivo es ayudar a los participantes en la transición a través de las etapas de la biblioterapia, terminando con una sensación de cierre. El proceso de aprendizaje se facilita ayudando a los participantes a personalizar e integrar la información y las reacciones emocionales (Forgan, 2002). Además de comentar el libro, las actividades experienciales refuerzan el proceso de aprendizaje (Pardeck, 1995). Las actividades de aprendizaje incluyen dibujar, llevar un diario, escribir un final diferente para la historia, desarrollar un plan de acción y escribir una historia original con un tema similar. Las actividades vivenciales ayudan a los



participantes a interiorizar la nueva información y aportan un sentido de cierre al proceso. Las actividades también proporcionan pruebas tangibles de crecimiento y aprendizaje (Sharma et al., 2014).

### El uso de la biblioterapia en los estudios empíricos

La biblioterapia se ha utilizado y se sigue utilizando en diversos entornos para abordar los problemas de las personas. Reconociendo la naturaleza universal de los retos personales, la biblioterapia puede utilizarse como herramienta clínica para la práctica profesional y como herramienta práctica para el crecimiento personal. Está demostrado que la biblioterapia ayuda al individuo o al grupo a comprender sus problemas personales (Cohn, 1995; Corr, 2003-2004; Doll & Doll, 1997; Pardeck & Pardeck, 1997). Más concretamente, cuando se utiliza adecuadamente, compartir libros y estructuras de historias, se define a las oportunidades de curación y crecimiento emocional. Las historias son útiles para ofrecer una visión potencial de los problemas personales (Forgan, 2002; Pardek, 1996) y para crear una distancia segura, acercando indirectamente al individuo al borde de cuestiones delicadas, posiblemente demasiado amenazadoras y dolorosas para afrontarlas directamente.

Los estudios indican que la biblioterapia es útil cuando se trabaja con niños y familias que afrontan pérdidas o transiciones. Esto incluye el divorcio

(Brennan, 1990), la muerte, el desempleo de los padres o la separación matrimonial (Morris-Vann, 1983). También se ha demostrado que la biblioterapia ayuda a los niños adoptados a adaptarse a su nueva familia y entorno (Nelson, 1993). Además, se ha demostrado que la biblioterapia ayuda a mejorar el autoconcepto (Blake, 1988; Haag, 1990; Ray, 1983) y a disminuir el miedo y la ansiedad (Cutforth, 1980; Pearson, 1987).

Además de ser utilizada para apoyar a las personas a través de eventos difíciles de la vida (Rozalski, Stewart y Miller, 2010), la literatura (incluidas las narrativas) también (a) ayuda a las personas a aprender tradiciones culturales, lecciones y moralejas (Radin, 2015); (b) aumenta la empatía y la autoconciencia (De Vries et al., 2017); (c) guía a los lectores a aprender más sobre sus identidades individuales; y (d) ayuda a los lectores a aprender y descubrir sus identidades académicas, como STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas; Joseph, 2017). Esto puede aumentar el orgullo propio y la autoaceptación (Ford, Howard y Harris, 1999; Ford, Tyson, Howard y Harris, 2000). Un ejemplo notable de la aplicación de la biblioterapia es el programa Changing Lives through Literature (Cambiando vidas a través de la literatura), en el que durante la primera prueba ocho hombres fueron condenados a libertad condicional en lugar de a prisión, con una importante estipulación: debían completar un seminario de literatura americana



moderna. Durante 12 semanas, los hombres, muchos de los cuales no habían terminado el bachillerato y contaban con 148 condenas entre ellos, se reunieron en una sala de seminarios de una universidad. A través de la discusión de libros, los hombres empezaron a explorar aspectos de sí mismos, a escuchar a sus compañeros, a aumentar su capacidad de comunicar ideas y sentimientos a hombres con autoridad (el profesor y un juez estaban presentes) que pensaban que nunca les escucharían, y a entablar un diálogo en un aula donde todas las ideas eran válidas. En lugar de ver el mundo desde un solo ángulo, empezaron a abrirse a nuevas perspectivas y se dieron cuenta de que tenían opciones en la vida. Podían salir del círculo de la delincuencia. La literatura se había convertido en un camino hacia la perspicacia. Y, como anécdota, no sólo la literatura contribuyó a su desarrollo, sino también la comprensión de que otras personas se preocupaban por ellos, hizo que se preocuparan por sí mismos (Trounstine y Waxler, 1999).

#### **PRESENTE CASO: ESTIMULAR EL BIENESTAR Y LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO MEDIANTE LA BIBLIOTERAPIA**

Recientemente ha habido un gran interés científico en el impacto de *la mentalidad* -las creencias de una persona sobre si sus capacidades son fijas o maleables (Dweck y Leggett, 1988)- en los resultados del mundo real. Como argumentaron originalmente Dweck y sus colegas, las personas que creen que su capacidad en un dominio puede mejorarse con esfuerzo poseen

una mentalidad de *crecimiento* (también llamada teoría incremental), mientras que las personas que creen que su capacidad en un dominio es inmutable poseen una mentalidad *fija* (también llamada teoría de la entidad; Dweck, Chiu y Hong, 1995). Dweck ha afirmado que la mentalidad tiene "profundos efectos" en el rendimiento (Dweck, 2008).

Se supone que el efecto de la mentalidad en los resultados está mediado por procesos de autorregulación (Burnette, O'Boyle, VanEpps, Pollack y Finkel, 2013). Es decir, se supone que las personas con una mentalidad de crecimiento afrontan los retos porque los consideran oportunidades de aprendizaje que pueden superarse con esfuerzo. Por el contrario, se supone que las personas con una mentalidad fija y una baja capacidad percibida evitan los retos, porque éstos se interpretan como una indicación de que uno carece de la capacidad natural necesaria para tener éxito (Yeager y Dweck, 2012). Según Dweck, las situaciones desafiantes pueden ser catastróficas para quienes tienen una mentalidad fija, porque implican que si no se tienen las habilidades o la inteligencia para completar una tarea, no hay posibilidad de mejorar. Quienes adoptan una mentalidad de crecimiento son más propensos a:

- 1) Aceptar el aprendizaje permanente;
- 2) Creer que la inteligencia puede mejorarse;
- 3) Esforzarse más por aprender;
- 4) Creer que el esfuerzo lleva a la maestría;
- 5) Creer que los fracasos son sólo contratiempos temporales;
- 6) Consideran la retroalimentación como

una fuente de información; 7) Acepta voluntariamente los desafíos; 8) Consideran el éxito de los demás como una fuente de inspiración y 9) Consideran la retroalimentación como una oportunidad para aprender. En consonancia con el modelo teórico, hay pruebas de que cuando los individuos con una mentalidad fija se enfrentan a contratiempos, tienden a experimentar retraimiento y desmotivación (Aditomo, 2015, Blackwell et al., 2007, Robins y Pals, 2002, Weiner, 1985). Por el contrario, la evidencia sugiere que los participantes con una mentalidad de crecimiento son más propensos a involucrarse en comportamientos de enfoque de desafío en respuesta a los reveses.

La mentalidad parece estar relacionada con la autodeterminación porque las personas con una mentalidad de crecimiento creen que pueden desarrollar sus capacidades con esfuerzo. Por ejemplo, las personas con una mentalidad de crecimiento están de acuerdo con afirmaciones como "puedes cambiar considerablemente incluso tu nivel básico de inteligencia" (Dweck, 1999), y tienden a respaldar los objetivos de aprendizaje (Dweck y Leggett, 1988). Por el contrario, las personas con una mentalidad fija pueden sentir que tienen poco control sobre el desarrollo de sus capacidades. Por ejemplo, están de acuerdo con afirmaciones como "tienes una cierta cantidad de inteligencia, y realmente no puedes cambiarla", y tienden a evitar oportunidades de aprendizaje desafiantes (Dweck y Leggett, 1988, Dweck, 1999).

La mentalidad fija se ha asociado a un locus de control externo y a la indefensión aprendida.

El Locus de control radica en la pregunta: ¿Es la persona o fuerzas externas fuera de su control las que determinan el destino de una persona? Las personas que creen que controlan su destino tienen un locus de control interno (internos). Los que creen que la suerte y *otros poderosos* determinan su destino tienen un locus de control externo (externos). Algunos investigadores han denominado locus de control a una expectativa generalizada, es decir, la expectativa habitual de una persona sobre cómo funcionan las cosas. Las personas con un locus de control interno ven más motivos para esforzarse porque creen que marcará la diferencia; los externos creen que no importará, lo que compromete su capacidad de actuar. Varios estudios también han relacionado la externalidad con el aumento de la delincuencia juvenil. La externalidad también puede conducir a una mentalidad de víctima, en la que la gente culpa a los demás de sus problemas.

Algunos autores han argumentado que la mentalidad de víctima fomenta el autodesprecio y la expectativa de bajo funcionamiento y logros. Sentirse impotente y mantener un locus de control externo puede ser consecuencia de la indefensión aprendida:

En un experimento promovido por los psicólogos Martin Seligman y Steven Maier, se expone a los animales a cantidades patológicas de factores de estrés psicológico. Colocan a una rata sin estrés en una habitación con el suelo dividido en dos

mitades. De vez en cuando, una de las mitades recibe una descarga eléctrica leve y, justo antes, se emite una señal que indica qué mitad del suelo está a punto de ser electrificada. La rata puede aprender fácilmente esta "tarea de evitación activa", y en poco tiempo cambia con facilidad y tranquilidad el lado de la habitación en el que se sienta según la señal. La rata que ha estado expuesta recientemente a estímulos estresantes, incontrolables y repetidos no puede aprender la tarea. No se desplaza a la parte segura del suelo. Ha aprendido a ser indefensa. Este fenómeno se denomina indefensión aprendida: el animal tiene problemas para enfrentarse a todo tipo de tareas variadas tras su exposición a estresores incontrolables.

La indefensión no está inducida por el estrés físico de recibir las descargas, sino por el estrés psicológico de no tener control sobre ellas ni capacidad para predecirlas. Seligman argumenta de forma persuasiva que los animales que sufren indefensión aprendida comparten muchas características psicológicas con los seres humanos deprimidos. Estos animales tienen un problema motivacional: una de las razones por las que sufren indefensión es que a menudo ni siquiera intentan una respuesta de afrontamiento cuando se encuentran en una situación nueva. Según toda lógica, una persona con indefensión aprendida ha aprendido que, cuando está sometida a estrés, no puede hacer absolutamente nada. Incluso cuando el control y el dominio están potencialmente a su disposición, la persona no puede percibirlos. En resumen, sometidos a suficiente estrés incontrolable, aprendemos a sentirnos indefensos, carecemos de motivación para intentar vivir

porque suponemos lo peor, carecemos de claridad cognitiva para percibir cuándo las cosas van realmente bien y sentimos una dolorosa falta de placer en todo.

En esta intervención actual, el uso de la biblioterapia puede ayudar a cambiar el locus de control a una posición equilibrada en la que el agente reconozca qué estrategia utilizar para cambiar la realidad vivida, ya sea replantearse a través de la percepción cuando no hay medios para cambiar el statu quo o actuar alterando los estados alcanzables cuando el cambio es posible. Para evaluar los cambios en la agencia antes y después de la intervención biblioterapéutica, se han evaluado mediante herramientas cualitativas la puntuación de la mentalidad, las expectativas y las impresiones emocionales experimentadas durante la intervención.

## Métodos

### Intervención y participantes

El proyecto se basa en la biblioterapia, una metodología de formación y aprendizaje a través de los libros y la investigación sobre las emociones. La organización coordinadora en Francia es Love for Livres.

Los 49 participantes eran un conjunto de 5 grupos inscritos en 4 programas europeos diferentes asociados con Love for Livres, respectivamente 13 participantes de Led by Her (LbH, Francia); 17 participantes de Espacio Rojo (ER, España), 12-15 participantes de FUN (España) y 4 participantes de

e-Arch (Italia). Cada uno de los 4 programas europeos tiene sus propios grupos destinatarios femeninos específicos. La mayoría de las participantes tenían más de 46 años (61%), y sólo un 10% menos de 45.

### Asistencia y comentarios de los participantes

La intervención original constaba de 6 sesiones. Se pidió a los participantes que proporcionaran sus expectativas e impresiones inmediatas tras las sesiones y una valoración general al final de la intervención. En total, 167 participantes dieron su opinión sobre las sesiones de biblioterapia.

Sin embargo, debemos destacar algunas discrepancias entre los socios en la forma en que se organizaron las sesiones y se informó sobre ellas:

- Led by Her: el mismo grupo de participantes (13 en la primera sesión) asistió al ciclo, asistiendo todos ellos al menos a 3 sesiones, y 10 de ellos a 5 o 6 sesiones.
- Espacio Rojo: Hasta 17 mujeres asistieron a las sesiones, pero divididas principalmente en 2 grupos: un primer grupo de 7-8 mujeres asistió a las sesiones 1 a 3, un segundo grupo asistió a las sesiones 4 a 6. Sólo 2 participantes asistieron al ciclo completo. Sólo 2 participantes asistieron al ciclo completo.
- FUN: un grupo de 12-15 participantes asistió a las sesiones en 3 fechas diferentes (es decir, 2 sesiones por fecha, debido a la lejanía del lugar donde se celebró), de los cuales sólo una media de 8 proporcionó su opinión.
- e-Arch: sólo se han recibido comentarios de un grupo de 4 participantes, de los cuales 3 han asistido al ciclo completo.

### El cuestionario de puntuación de la

### mentalidad

El cuestionario de puntuación de la mentalidad sólo se realizó al final de la primera sesión y al final del ciclo de intervención. 17 participantes (13/LbH, 1/ER, 3/e-Arch) completaron el estudio de impacto, pero sólo 12 de la organización Led by Her se incluyeron en el análisis. Los participantes indicaron en qué medida estaban de acuerdo o en desacuerdo con 9 afirmaciones:

*Afirmación n° 1:* Tienes una cierta creatividad y no puedes hacer mucho para cambiarla.

*Afirmación n° 2:* Puedes aprender cosas nuevas, pero no puedes cambiar tu inteligencia básica. Afirmación n°

3: Sólo unas pocas personas serán realmente buenas en las artes, hay que nacer con la habilidad.

*Afirmación n° 4:* Cuanto más te esfuerces en algo, mejor serás.

*Declaración n° 5:* La sociedad es como es y no hay mucho que se pueda hacer para cambiarla realmente.

*Afirmación n° 6:* Valoro cuando la gente me da su opinión sobre mi rendimiento.

*Afirmación n° 7:* Las personas verdaderamente dotadas no necesitan esforzarse.

*Afirmación n° 8:* Eres un determinado tipo de persona y no hay mucho que se pueda hacer para cambiarlo realmente.

*Afirmación n° 9:* ¿Es usted una persona creativa?

También se pidió a los participantes que describieran -con sus propias palabras y en su propio idioma- qué había cambiado como resultado de la intervención y se les dio libertad para escribir también otros comentarios. Se obtuvieron comentarios cualitativos por escrito de 19 participantes (12/LbH, 4/ER, 3/e-Arch). Además, se invitó a algunos participantes a una entrevista telefónica/zoom informal de 10 minutos con un entrevistador objetivo.

## Resultados

### Expectativas de los participantes

Las expectativas expresadas por los participantes difieren claramente en función de si es la primera vez que asisten a una sesión o no. Al asistir por primera vez a una sesión, la principal

expectativa (más del 60% de las expectativas expresadas / 21 de 34) era aprender o descubrir una nueva experiencia, motivada por la curiosidad. Sin embargo, al asistir a otras sesiones, las expectativas estaban en consonancia con el tema (por ejemplo, expresar mejor mis emociones, ganar confianza en mí mismo, interactuar mejor con los demás, etc.) con una palabra clave para la mayoría de los participantes: compartir con otros participantes (la palabra o una relacionada aparece en más del 50% de las expectativas expresadas).

### Evaluación de la intervención

Las impresiones inmediatas de los participantes tras las sesiones fueron globalmente positivas (138 de 143/96+% -). Casi nadie expresó un sentimiento negativo (2) o neutro (3). Estos sentimientos positivos podían clasificarse en 3 categorías principales:

- un bienestar positivo: sentirse en paz, sereno, relajado, bien o agradecido -para 43 de 123 / 35% de los sentimientos expresados-,
- una confianza positiva: sentirse seguro de sí mismo, valorado o elevado -para 17 de 123/14% de los sentimientos expresados-,
- una energía positiva: sentirse alegre, optimista o lleno de energía -para 37 de 123 / 30% de los sentimientos expresados-.

Sorprendentemente, aunque el sentimiento se describiera como "positivo", se expresaron un par de palabras más bien negativas: confuso, con miedo o deprimido, pero representa un índice muy bajo de opiniones expresadas (es decir, < 7%).

En general, los moderadores valoraron muy positivamente la forma en que se llevaron a cabo las sesiones, con más de un 95% de opiniones positivas sobre la organización y la moderación. Más

concretamente, los participantes destacaron en varias ocasiones la riqueza de los textos y autores seleccionados y lo apropiados que resultaban para tratar los temas de las sesiones.

En cuanto a los moderadores, su empatía se menciona varias veces.

En la misma línea, las sesiones respondieron a las expectativas de los participantes en una media del 95% - (128 Sí de 135 opiniones expresadas).

De los comentarios de los participantes se desprende claramente que las sesiones les aportaron

- una oportunidad de compartir, de intercambiar con los demás participantes - 27% de las opiniones expresadas -, y enriquecerse así de las opiniones de los demás,
- una forma de aprender, es decir, de los demás, de la metodología de la biblioterapia, de los textos seleccionados, para ayudar a conocerse a sí mismo - 30% de las opiniones expresadas,
- y salir de las sesiones con herramientas concretas, es decir, textos inspiradores, consejos - 10% de las opiniones expresadas. Esta percepción tan positiva de las sesiones de biblioterapia es la razón por la que al 100% de los participantes les gustaría asistir a otra sesión. (Sí: 143 / No: 0 / Sin opinión: 0).

En cuanto a los comentarios personales que los participantes escribieron o compartieron a través de llamadas, algunos indicaron que la biblioterapia les hizo reflexionar más sobre su vida actual: "Un curso que te hace reflexionar. . . Me ha gustado mucho". Algunos participantes indicaron que realmente habían cambiado su comportamiento como consecuencia de la biblioterapia: "Mi vida se estaba convirtiendo en una rutina, pero me divertí mucho"; "Empecé

a hacer listas de las cosas que todavía quiero o tengo que hacer. Tacharlas me hace sentir satisfecho". Otros indicaron que volverían a utilizar la biblioterapia en el futuro: "Sin duda tendré el curso a mano en los meses difíciles que se avecinan" y "Este curso nunca se acaba, seguiré pensando en él. Creo que puede ayudarme a moldear los acontecimientos de mi vida de forma más consciente". Un participante supo resumir muy bien la intención de nuestra biblioterapia: "Un

Led by Her mostraron una mentalidad de crecimiento, mientras que sólo el 6,73% mostraron una mentalidad fija. Estos participantes puntuaron ahora en la etapa intermedia con un 28,85%. Así pues, la intervención ha dado lugar a un cambio del 9,62% hacia una mentalidad general de crecimiento (tabla 1). No obstante, la puntuación de la mentalidad general no mostró ningún cambio relevante.

Mindset Statements	AGREE	SOMEHOW AGREE	DISAGREE	
Quest #1	You have a certain amount of creativity, and you can't really do much to change it.	-2	-3	5
Quest #2	You can learn new things, but you can't really change your basic intelligence	-	-	-
Quest #3	Only a few people will be truly good at arts, you have to be born with the ability	-1	-	1
Quest #4	The harder you work at something, the better you will be		-	-2
Quest #5	Society is the way it is and there is not much that can be done to really change that	0	-2	2
Quest #6	I appreciate when people give me feedback about my performance	6	2	-2
Quest #7	Truly gifted people do not need to try hard	-	-	-
Quest #8	You are a certain kind of person and there is not much that can be done to really change that	1	-1	1
Quest #9	You are a creative person?	-4	-2	0

montón de buenos consejos para algunos, y una confirmación para otros". Por supuesto, también recibimos algunas respuestas negativas. Algunos participantes indicaron que no reconocían los problemas que abordábamos: "Creo que los ejemplos son bastante exagerados", o que ya conocían formas de superarlos: "En mi opinión, este curso no se adapta muy bien a mí. Ya conozco y aplico las cosas que contiene". Algunas personas indicaron que la biblioterapia no aborda ciertos temas que eran importantes para ellas. Muchos participantes consideraron que el resultado más relevante es la oportunidad de compartir la experiencia con los demás y poder ayudar a otros a dar sentido a sus emociones.

### Evaluación de la mentalidad

La puntuación de la mentalidad se obtiene a partir de 9 preguntas de opción múltiple. Tras la primera sesión, el 63,46% mostraba una mentalidad de crecimiento y el 11,54% una mentalidad fija. El 25% obtuvo una puntuación intermedia. Tras la intervención de Book Power, el 64,42% de los participantes de

Tabla 1. Ganancia post-intervención de la mentalidad de crecimiento. Los números representan la diferencia en el número de participantes entre las respuestas anteriores y posteriores a la intervención

## Debate y recomendaciones programáticas

El propósito del presente experimento era investigar si una intervención biblioterapéutica podía mejorar la mentalidad de los participantes sobre sus capacidades y evaluar su opinión subjetiva sobre el programa en general.

Las mujeres que recibieron la biblioterapia mostraron un aumento en la puntuación de la mentalidad. A pesar de la naturaleza prometedora del presente estudio, algunas características pueden limitar la persuasión de sus

resultados. En primer lugar, aunque encontramos efectos significativos de nuestra biblioterapia en las medidas de mentalidad, dominio y bienestar subjetivo, las diferencias medias entre las puntuaciones previas y posteriores a la intervención fueron relativamente pequeñas. He aquí algunas recomendaciones programáticas para aumentar el impacto de futuras intervenciones.

### 1. Mejorar el modo de encuentro con la ficción

Un principio básico de todas las clases de biblioterapia es que los participantes se implican más en la lectura cuando se identifican con uno o más personajes, y cuando se enfrentan a retos similares y tienen orígenes (etnia, estatus socioeconómico y creencias religiosas y culturales) e intereses comunes. Por lo tanto, para aprovechar todo el potencial de la biblioterapia, se pueden tener en cuenta estas 2 proposiciones:

- a. Permitir a los participantes elegir los textos: es de esperar que el hecho de elegir un texto influya en su eficacia: Una limitación relacionada con lo anterior fue que no todos los participantes del grupo de intervención se identificaron con los personajes.
- b. Seleccionar cuidadosamente libros con temas y argumentos que aborden adecuadamente las necesidades emocionales de las mujeres y sean sensibles a sus antecedentes y características únicas. Para asegurarnos de que nuestra población destinataria perciba la biblioterapia como clara y

pertinente, podría celebrarse un grupo focal antes de la intervención para evaluar el protocolo.

### 2. Realización de evaluaciones adicionales

Love for livres utiliza los elementos básicos necesarios de una intervención basada en pruebas para inducir el cambio de mentalidad y fomentar la resiliencia. Un marco sugerido comprende las evaluaciones adicionales necesarias para evaluar el cambio:

- a. Evaluar el bienestar emocional de los participantes antes de la intervención.
- b. Evaluar la exposición a la lectura de libros a lo largo de su vida antes de la intervención: Además, aunque los libros son generalmente accesibles y asequibles, la lectura no está igualmente presente en las aficiones y salidas de frustración de los participantes. Algunos se sienten más cómodos con los libros que otros y esto podría afectar a la eficacia del método en ellos, ya que están más familiarizados con las fases del proceso. Esto se exploraría evaluando la frecuencia de lectura entre los individuos, sus años de educación y su compromiso con la literatura en general. Tales criterios podrían ayudarnos a comprender la aplicabilidad de la biblioterapia entre poblaciones más diversas y, a continuación, podrían ayudar a los profesionales de la salud mental a orientar la creación de intervenciones de autoayuda que tengan perspectivas más amplias de aplicación en todos los niveles educativos y de ingresos.



c. Evaluar su capacidad/preparación para el cambio y su compromiso con la intervención, incluida su opinión sobre los textos elegidos.

A pesar de la necesidad de esos exámenes adicionales, los asesores de Love for Livres pueden sentirse cómodos utilizando la intervención biblioterapéutica con mujeres que luchan contra la adversidad y los contratiempos. Los comentarios de las participantes revelaron un impacto positivo de la experiencia compartida. Esta influencia positiva puede explicarse por la naturaleza social del cerebro y el efecto de la conexión social. La intervención de lectura compartida debería favorecer el compromiso relacional personalizado y proporcionar una experiencia intersubjetiva. Esto puede estar mediado por el placer experimentado en sincronía con los demás.

En un estudio, por ejemplo, los participantes vieron una serie de imágenes positivas y negativas. En algunos ensayos, su amigo veía simultáneamente la imagen; en otros, los participantes veían solos la imagen. Los participantes afirmaron disfrutar más de esas imágenes cuando un amigo las veía simultáneamente, y mostraron una mayor activación del sistema neural de recompensa, incluyendo el estriado ventral y el córtex orbitofrontal medial. Boothby, Smith, Clark y Bargh descubrieron de forma similar que los individuos disfrutaban más de las fotografías cuando las ven junto a un

amigo o una persona conocida. De hecho, un metaanálisis reciente sobre la sincronía social, una forma particularmente fuerte de experiencia compartida, demostró que la sincronía tiene un impacto positivo fiable en el afecto.

Una segunda posibilidad es que el valor inmediato que ofrece compartir experiencias de lectura sea su capacidad para *amplificar* las emociones, haciendo que las experiencias positivas sean más positivas. Por ejemplo, Shteynberg et al. demostraron que los individuos que comparten imágenes positivas las encuentran más positivas. Dada la fuerte necesidad de pertenencia de los seres humanos, la posibilidad de estar conectado con los demás puede ser el objetivo último que sirva como fuerza motriz del deseo próximo de los individuos de compartir experiencias. De hecho, el deseo de una mayor conexión social se ha propuesto como una de las principales razones por las que los individuos tratan de alinear su visión de la realidad lo más estrechamente posible con la de los demás, lo que ayuda a las personas a dar sentido a lo que están experimentando. Esto puede deberse a que los participantes tienen un fuerte deseo de experimentar algo en común con los estados internos de otros individuos. Considerar cómo se sienten *los demás* ante una experiencia forma parte del proceso de establecer una "realidad compartida", que ayuda a las personas a comprender mejor el mundo. Numerosos estudios han observado que la comunicación con los demás sobre un

tema puede alterar fundamentalmente la memoria, el juicio y las impresiones del comunicador sobre ese tema. Del mismo modo, observar las acciones de los demás puede influir en el recuerdo de las propias acciones. Por ejemplo, comer o hacer deporte en presencia de otras personas puede cambiar la cantidad de comida que recuerdan haber comido o el éxito que atribuyen a su rendimiento deportivo. La idea de que las motivaciones para experimentar lo común con los demás conforman el pensamiento y la acción forma parte de un marco más amplio conocido com

"relevancia de las representaciones activadas" (ROAR). Este marco sugiere que es más probable que las representaciones mentales estén disponibles e influyan en la acción en función de su relevancia para aumentar el valor, la verdad y el control experimentados. Desde este punto de vista, la experiencia común con los demás establece un mayor grado de certeza sobre el estado del mundo (mayor verdad), por lo que está más disponible para influir en los pensamientos, juicios, sentimientos y acciones.

La conexión social también puede explicar por qué los individuos son más expresivos cuando comparten una experiencia, incluso cuando su experiencia emocional no cambia. Varios investigadores han demostrado que compartir una experiencia *no tiene ningún* efecto sobre el disfrute y que, en cambio, las personas simplemente *expresan* más emociones en presencia de otras. Por ejemplo, las personas sonríen más cuando ven un vídeo feliz con otra persona, pero no informan de ningún aumento concomitante de felicidad. Es decir, los participantes no dicen disfrutar más de la experiencia compartida, pero sonríen más cuando creen que están compartiendo una experiencia, a pesar de estar solos en una habitación. Del mismo modo, las personas expresan más tristeza y asco en presencia de otros, sin experimentar aumentos paralelos en la tristeza y el asco autodeclarados, respectivamente.

Los desarrollos teóricos más recientes ofrecen una perspectiva totalmente distinta. Aunque los individuos pueden tener como objetivo último establecer conexiones

sociales compartiendo experiencias, también pueden tener como objetivo último compartir información. Es decir, un componente específico de la personalidad puede implicar al yo como agente de información. Desde este punto de vista, la motivación para compartir experiencias puede estar motivada no sólo por el deseo de conexión social, sino también por el deseo de intercambiar información experiencial con los demás, con el objetivo último de facilitar la toma de decisiones y construir un acervo colectivo de conocimientos.

## Conclusión

Aunque no está claro el papel que jugó la literatura en la revisión de la experiencia de otros y cómo fortaleció la mentalidad y la agencia, el estudio cualitativo mostró que la biblioterapia tuvo efectos notables en la toma de decisiones, la resolución de problemas y el bienestar general de las mujeres participantes. La biblioterapia funcionó aquí como una estrategia que ayuda a las mujeres, a través de la literatura, a sobrellevar su situación identificándose con las experiencias vividas por los personajes, y a desarrollar herramientas propias para tomar mejores decisiones sobre su salud mental y ejercer control sobre su vidas.

La literatura científica reporta ciertamente ciertos beneficios de la biblioterapia, quizás no superando a los de otros tratamientos psicológicos, pero la biblioterapia tiene muchas ventajas que permite que sea considerada en el desarrollo de políticas públicas para ayudar a cuidar la salud mental.

Uno de los principales aspectos positivos de la biblioterapia es que es una alternativa de bajo costo que puede llegar a quienes no pueden acceder a tratamiento. Puede estar ampliamente disponible; es un tratamiento integrador y multidisciplinario que vincula la psicología, las humanidades y la literatura. Por lo tanto, aunque no debe tomarse como un medio único para tratar a un paciente, la biblioterapia debe considerarse como una intervención no farmacéutica que funciona como una ayuda para otros tipos de terapia, como la TCC. Esto significa que la biblioterapia podría aplicarse potencialmente a una población más grande y al personal de atención médica y, cuando se implementa de manera estructurada, podría tener un impacto positivo en la mejora de la salud mental en medio de las crisis de la vida.

### Sobre el autor :

*Samah Karaki es una neurocientífica franco-libanesa, conferenciante, escritora y directora fundadora del Social Brain Institute.*

### **Disclaimer**

Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Erasmus +. Ni la Unión Europea ni Erasmus + pueden ser considerados responsables de ellos.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).