

Kit de difusión



Puesta en común y reflexión sobre Bookpower en línea y en directo: un programa europeo de formación para el empoderamiento de las mujeres ante la crisis COVID 19, a través de los libros y las ciencias cognitivas.

Mayo 2022 - Abril 2023

Descripción y usos de este kit de difusión

Este kit de difusión resume 2 años del proyecto Bookpower en el marco del programa Erasmus +.

Nos complace compartir el esquema de los contenidos del proyecto y dar ideas y orientación a todo aquel que quiera descubrir y empezar a practicar la biblioterapia.

No constituye un kit de formación completo ni es suficiente para convertirse en biblioterapeuta. Por motivos éticos, le recordamos que, aunque la biblioterapia ha demostrado sus beneficios en términos de mejora de la salud mental y el bienestar, nunca sustituye a un tratamiento terapéutico o médico convencional.

Por último, si desea reutilizar alguno de los elementos de este kit, mencione el proyecto Bookpower y la agencia Erasmus + y póngase en contacto con nosotros.

Sumario

01	—	Formar a los formadores: convertirse en los bibliotecarios del mañana.....	3
02	—	"Sentir, ser, hacer": el programa Bookpower.....	6
03	—	Resumen del programa diseñado.....	9
04	—	Resumen de los módulos elaborados.....	19
05	—	Algunos ejemplos de módulos.....	23

1. Formar a los formadores: convertirse en los biblioterapeutas de mañana

Con el fin de formar a los moderadores de las sesiones de biblioterapia del programa Bookpower, se ha diseñado un seminario para proporcionar los fundamentos teóricos y prácticos de esta disciplina. La formación se divide en tres fases clave a lo largo de tres días: un descubrimiento de las emociones y su vínculo

con la literatura desde el punto de vista de la ciencia cognitiva, un descubrimiento de las cuestiones y funciones de la biblioterapia en la salud mental de las personas y una fase práctica para aprender a diseñar, implementar y dirigir el propio taller.



Sesión 1: Ciencia cognitiva, lectura y emociones

Esquema de la sesión

- 01 — Una introducción a las principales cuestiones de las emociones
- 02 — Respiremos
- 03 — Las emociones en la vida laboral
 - 3.1 — Una emoción dominante: el miedo
 - 3.2 — Los prejuicios cambian los marcadores emocionales
 - 3.3 — 3 Formas de entender nuestras emociones

La formación de moderadores en biblioterapia consiste ante todo en hacerles experimentar el poder de la ficción a través de una serie de juegos y ejercicios que les reconectan con sus propias emociones y su propio camino. Aprenden a poner imágenes a sus emociones y toman conciencia de que las palabras cubren múltiples realidades en función del modo en que los individuos perciben el mundo que les rodea. Descubren herramientas que les permiten crear un vínculo dentro de una sesión de biblioterapia. Se utilizan textos desencadenantes, como un poema evocador de Khalil Gibran titulado "Miedo", para sumergir a los participantes en la experiencia de la lectura inmersiva.

La primera parte del seminario se centra en el origen y las funciones de nuestras emociones. ¿Dónde se forman? ¿Cómo rigen nuestro comportamiento? ¿En qué medida son esenciales para la toma de decisiones y la acción? La emoción se considera aquí a nivel cognitivo gracias a numerosos esquemas que revelan lo que ocurre en nuestro cerebro cuando somos presa de nuestros afectos. También se trata de reflexionar sobre el carácter universal y singular de las emociones, así como sobre su dimensión cultural. Esta reflexión se basa en los trabajos pioneros del psicólogo estadounidense Paul Ekman, que revolucionó el campo de los estudios emocionales.

Una segunda parte está dedicada a la gestión de las emociones en el contexto laboral: ¿cómo da lugar el entorno profesional a grandes momentos emocionales? ¿Cómo prevenirlos y cómo superarlos? Una de las respuestas reside en el papel central de la respiración. La gestión de la respiración nos permite calmarnos en muchas situaciones y también nos ayuda a identificar nuestros sesgos cognitivos para mirar los problemas a los que nos enfrentamos desde otro ángulo.

A continuación, se hace hincapié en la capacidad de escucha de los futuros moderadores. La escucha activa y positiva se considera una habilidad esencial para un bibliotecario. Facilita la empatía y la comprensión del otro, fomenta los intercambios afectuosos y anima a los participantes a expresarse. Para que una sesión de biblioterapia tenga éxito, es fundamental crear un entorno de confianza: se trata tanto de dar cabida a las emociones de los lectores como de acogerlas y valorarlas sin juzgarlas.



Sesión 2. Biblioterapia

Resumen de la sesión

- 01 — Explorar la biblioterapia
 - 1.1 — Historia de la biblioterapia
 - 1.2 — Los fundamentos científicos de la práctica de la biblioterapia
- 02 — Hablar y actuar: por qué importan las palabras
- 03 — El poder de la lectura y la lectura de las emociones
- 04 — Las reglas de oro de la moderación en las sesiones
- 05 — Debate abierto y lluvia de ideas en torno al programa

La segunda sesión del seminario explora las posibilidades que ofrecen las distintas prácticas de la biblioterapia. Se abordará la etimología y la historia de esta disciplina, que apareció por primera vez en la Antigüedad, aunque no adquirió su forma contemporánea hasta la Primera Guerra Mundial, gracias a la bibliotecaria Sadie Delaney Peterson.

La segunda parte está dedicada a los estudios sobre los efectos de la biblioterapia, que revelan la importancia de esta práctica en el ámbito de la salud. Las cifras demuestran que la lectura de obras de ficción mejora la salud mental de los individuos al permitirles desarrollar sus soft skills, esas habilidades "blandas" o sociales que

favorecen la convivencia, la creatividad y el bienestar a nivel personal y profesional. Las historias hacen bien, la biblioterapia acompaña a las personas más vulnerables en el camino de la autorrealización.

A continuación, se hace hincapié en el valor "performativo" de las palabras para explicar el impacto de los textos en los lectores. Las emociones de la lectura son objeto de una reflexión que recurre a las aportaciones de las ciencias cognitivas para explicar su papel en el desarrollo de nuestra adaptabilidad cerebral. La lectura de textos de ficción nos hace liberar una serie de hormonas responsables de sensaciones fuertes. La lectura inmersiva e identificadora mejora nuestra inteligencia

emocional. La última parte de este seminario es más práctica: ¿cómo se monta una sesión de biblioterapia? ¿Cuáles son las claves? ¿Cómo elegir los textos? Esta sección examina los elementos que hay que respetar para establecer un marco serio y benévolo para el taller.

Revela algunos de los secretos de la construcción de una sesión de Amor por los libros: ¿cómo crear un guión? ¿Cómo adaptar el contenido a la especificidad del público? ¿Y qué actividades seguro que funcionan?



Tercera sesión. La práctica

Resumen de la sesión

- 01 — Construir juntos una sesión
- 02 — Prueba beta de la plataforma digital

Esta tercera y última sesión familiarizará a los futuros moderadores con la parte práctica del proyecto, sumergiéndoles en la construcción de su primer taller de biblioterapia e introduciéndoles en las funcionalidades de la plataforma diseñada específicamente para el proyecto "Bookpower".

Los neobiblioterapeutas se embarcaron en esta maravillosa aventura tras un seminario de tres días diseñado para darles a conocer el cuidado a través de los libros de ficción.

2. "Sentir, ser, hace": el programa Bookpower

El programa de biblioterapia diseñado en el marco del proyecto "Bookpower" propone un itinerario literario que acompaña a las mujeres en situación de fragilidad en el camino hacia la confianza en sí mismas para ayudarlas a proyectarse en el futuro y a construir y llevar a cabo un proyecto profesional satisfactorio y gratificante. Se estructura en torno a 6 sesiones, divididas a su vez en 3 temas clave susceptibles de crear el detonante emocional necesario para

el bienestar y el desarrollo de las competencias blandas de las participantes gracias a las herramientas de la ciencia cognitiva y a los poderes de los textos de ficción. Esta presentación traza el hilo rojo y ofrece una visión general no exhaustiva para permitir que todo el mundo se interese por la biblioterapia y sus retos, revelando las líneas maestras del trabajo que hemos realizado.

Presentación de los temas editoriales de las sesiones de biblioterapia

KA2: Cooperación en innovación e intercambio de buenas prácticas

Bookpower en línea y en directo: un programa europeo de formación para el empoderamiento de las mujeres ante la crisis COVID 19, a través de los libros y la ciencia cognitiva.

01 — Desarrolle su creatividad



Sesión 1. « Cree en ti mismo y atrévete a soñar »

¿Cuál es su sueño? A menudo tenemos pensamientos limitadores que nos impiden alcanzar nuestros sueños y planes. Esta sesión se centrará en reforzar tu motivación y ayudarte a superar los límites de tu vida.

Objetivos de la sesión :

- Pensar sin límites
- Encontrar y aumentar la motivación
- Soñar diferente / Atreverse a soñar
- Superar los límites de tu vida / Ser audaz
- Encuentre una cita que ilustre la sesión



Sesión 2. « Domina tus emociones »

Sin emociones, no hay decisión posible. Y sin embargo, las emociones a veces nos abruman en todos los ámbitos de nuestra vida. Los libros están llenos de personajes que gestionan sus emociones. Aprovecha sus consejos y sabiduría para convertir tus emociones en poderosas aliadas y reforzar tu inteligencia emocional.

Objetivos de la sesión:

- Refuerce su inteligencia emocional
- Controlar las emociones aprendiendo a gestionarlas y navegar por ellas.
- ¿Cómo navegar con las emociones?
- Haz de tus emociones un aliado

02 — Fomentar las competencias interpersonales



Sesión 3. « Sea audaz y desarrolle su confianza en sí mismo »

La confianza en uno mismo es una cualidad esencial (y buscada) en la vida profesional, pero no es innata. Afortunadamente, se desarrolla a diario. La autoconfianza en el trabajo significa tener confianza en tus habilidades, en tu capacidad para hacer un trabajo determinado. Aumente su confianza en sí mismo, su asertividad y su ambición.

Objetivos de la sesión :

- Desarrollar la confianza en uno mismo
- Desarrollar la asertividad
- Desarrollar la autoconciencia



Sesión 4. « Los otros y yo: formar equipo y trabajar juntos »

El trabajo en equipo es una necesidad y un ideal para muchas empresas. El objetivo es la emulación colectiva, creativa e intelectual, porque como dice el refrán, "solos vamos rápido, juntos llegamos lejos", o "juntos somos fuertes". Salga de su zona de confort y desarrolle sus habilidades interpersonales y de comunicación.

Objetivos de la sesión :

- Aprender a trabajar/colaborar/interactuar mejor con los demás
- Descubrir la comunicación no violenta
- Refuerce su inteligencia emocional

03 — Refuerza tu vida profesional y desarrolla tu potencial



Sesión 5. « Construye tu propio camino con convicción »

Todos los días conocemos gente nueva y no siempre es fácil establecer una conexión real. Estas personas pueden crear nuevas oportunidades y ampliar tu red de contactos. Atrévete a dar el paso y establecer conexiones profesionales y personales, ¡sustituye el miedo por el sueño!

Objetivos de la sesión :

- Construir su red / Ponerse en contacto con las personas adecuadas
- Desarrollar la capacidad empresarial

**Sesión 6. « Crecimiento y realización personal »**

Como seres humanos, tenemos una necesidad instintiva de pertenecer a un grupo y tener interacciones sociales. Como dijo el famoso filósofo griego Aristóteles, "el hombre es un animal social". Por eso es importante encontrar una comunidad y un entorno que coincidan con tus valores y creencias, para poder crecer personal y profesionalmente.

Objetivos de la sesión :

- Encuentre una comunidad que se ajuste a sus valores
- Desarrollar su talento o potencial

3. Resumen del programa diseñado



Sesión 1. « Cree en ti mismo y atrévete a soñar »

El objetivo de esta sesión es permitir a los participantes proyectarse en el futuro poniendo en palabras sus aspiraciones para superar los límites de su vida cotidiana. Gracias a los textos seleccionados, que retratan los diferentes aspectos del "sueño" a través de la representación de personajes inspiradores y creativos, movilizan su capacidad de anticipación y aprenden a aceptar sus deseos para recuperar la confianza en el futuro y atreverse a imaginarse en una situación de éxito profesional.

La parte de neurociencia de esta sesión se basa en herramientas como el indicador del estado de ánimo desarrollado por el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale o un estudio sobre la formación de nuestras preocupaciones y sus poderes

limitadores. Entender cómo funciona nuestro cerebro nos permite identificar las barreras que la ansiedad por el futuro nos hace erigir, llevándonos a desarrollar prejuicios poco meditados y a percibir el mundo a través de un conjunto de sesgos cognitivos que distorsionan la realidad de las posibilidades que se nos abren.

La parte literaria consiste en un conjunto de textos que abordan el tema de los sueños desde distintos ángulos. Las actividades propuestas pretenden ayudar a los participantes a tomar conciencia de sus aspiraciones, atreverse a formular y escribir sus sueños para tenerlos en cuenta en la construcción de su futuro.

Desarrollo de la sesión

01 — Comprender - ¿Qué es un sueño?

- 1.1 — ¿Qué le parece un sueño?
- 1.2 — ¿Dónde empieza el malentendido?
- 1.3 — ¿Por qué soñamos cuando dormimos?
- 1.4 — ¿Los soñadores pueden utilizar los mismos activos?

02 — Conectarse

- 2.1 — ¿Qué frena sus sueños?
- 2.2 — El miedo como emoción dominante
- 2.3 — Imaginar las dificultades

03 — Participar: el poema de tus sueños

Dos obras inspiradora



Louisa May Alcott, *Mujercitas*, trad. es. Enriqueta S. Albanella, Editorial Molino, 1943.

Virginia Woolf, "En el huerto", *Cuentos completos*, trad. es. Micaela Ortelli, Virginia Woolf, Biblioteca Digital MinerD Dominicana Lee, 2012.

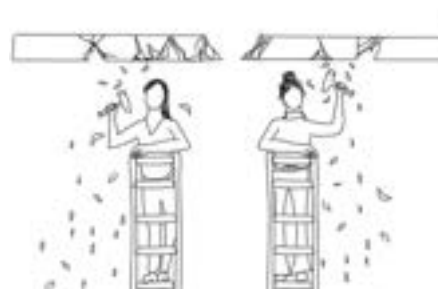
Un texto de activación



Rupi Kaur, *El sol y sus flores*, trad. es. Elvia Sastre, Seix Barral 2018.

hay montañas creciendo
bajo nuestros pies
que no pueden ser controladas
las cosas que hemos enfrentado
nos han preparado para esto
trae los martillos y los puños
tenemos una techo de cristal que romper

vamos a destruir ese techo - rupi kaur



Sesión 2. « Domina tus emociones »

Esta segunda sesión invita a los participantes a descubrir las virtudes de la inteligencia emocional para identificar, acoger y gestionar sus emociones con el fin de convertirlas en aliadas a nivel personal y profesional. Contrariamente a la idea recibida de que las emociones se oponen a la razón, los avances de la imagenología cerebral han permitido comprender el vínculo inextricable entre el pensamiento y el sentimiento en nuestro cerebro e identificar el papel de las emociones en la toma de decisiones. La capacidad de vivir en armonía con nuestra vida interior es también fuente de creatividad y confianza en uno mismo.

Los trabajos de Darwin, Ekman y Plutchik se utilizan para explicar las dimensiones universales y personales de las emociones, sus manifestaciones y su expresión. La teoría de Jacques Fradin se utiliza para mostrar la importancia de la lectura en el desarrollo de la maleabilidad y adaptabilidad del cerebro: la lectura ayuda a desarrollar la inteligencia emocional para aprehender mejor las situaciones que provocan ansiedad en la vida cotidiana y gestionarlas.

La literatura aumenta la capacidad de empatía de las personas y funciona como un espacio de transición que favorece la convivencia.

Cada uno de los textos explora una o varias de las emociones "básicas": miedo, alegría, tristeza, ira, asco y sorpresa. Un texto sobre el amor también brinda la oportunidad de explorar un sentimiento muy querido por la humanidad y pilar de la literatura. El primer capítulo de la novela *La ciudad de los dioses salvajes* (Isabel Allende, Chile, 2002), por ejemplo, es propicio para identificar las emociones de tristeza, miedo y rabia.

Se proponen ejercicios de respiración que permiten recuperar la calma para tomar decisiones razonadas. Un juego de "multiplicar los puntos de vista" permite a los participantes imaginarse en el lugar de un personaje para aprender a percibir el mundo a través de los ojos del otro y prever diferentes escenarios para resolver un problema.

Desarrollo de la sesión

01 — Entender de qué estamos hablando: las emociones son la clave

- 1.1 — ¿De dónde vienen las emociones? Lo que nos dice la ciencia cognitiva
- 1.2 — Las emociones, un eterno debate
- 1.3 — Impacto de la lectura: ficción mágica

- 02 — Conecta con tu propio camino: ¿qué emociones te provocan estos textos?
- 03 — Comprométete de la forma que consideres más adecuada para ti
- 3.1 — Escribe una carta a tus emociones
- 3.2 — Juego de rol

Dos obras inspiradoras



Mary Shelley, *Frankenstein o el moderno Prometeo*, trad. David Montserrat, Almadraba Editorial, 2009.

Alberto Moravia, *La Desobediencia*, trad. Herman Mario Cueva, ed. Ediciones Sur, 1960.

Un texto de activación



Isabel Allende, *La Ciudad de las bestias*, ed. Debolsillo, 2002.

—Está bien, hijo, cálmate, no pasa nada —suplicaba Lisa Cold sujetándolo con sus escasas fuerzas, mientras su padre se protegía la cabeza con los brazos.

Por fin la voz de su madre penetró en su mente y se desinfló su ira en un instante, dando paso al desconcierto y el horror por lo que había hecho. Se puso de pie y retrocedió tambaleándose; luego echó a correr y se encerró en su pieza. Arrastró su escritorio y trancó la puerta, tapándose los oídos para no escuchar a sus padres llamándolo. Por largo rato permaneció apoyado contra la pared, con los ojos cerrados, tratando de controlar el huracán de sentimientos que lo sacudía hasta los huesos. Enseguida procedió a destrozar sistemáticamente todo lo que había en la habitación. Sacó los afiches de los muros y los desgarró uno por uno; cogió su bate de béisbol y arremetió contra los cuadros y videos; molió su colección de autos antiguos y aviones de la Primera Guerra Mundial; arrancó las páginas de sus libros; destripó con su navaja del ejército suizo el colchón y las almohadas; cortó a tijeretazos su ropa y las cobijas y por último pateó la lámpara hasta hacerla añicos. Llevó a cabo la destrucción sin prisa, con método, en silencio, como quien realiza una tarea fundamental, y sólo se detuvo cuando se le acabaron las fuerzas y no había nada más por romper. El suelo quedó cubierto de plumas y relleno de colchón, de vidrios, papeles, trapos y pedazos de juguetes. Aniquilado por las emociones y el esfuerzo, se echó en medio de aquel naufragio encogido como un caracol, con la cabeza en las rodillas, y lloró hasta quedarse dormido.



Sesión 3. « Sea audaz y desarrolle su confianza en sí mismo »

La tercera sesión del programa ofrece a los participantes un viaje interior en torno al tema de la confianza en uno mismo. Ser uno mismo a menudo requiere valentía y confiar en uno mismo es un verdadero proceso de aprendizaje. La exploración de los recuerdos permite comprender mejor el camino personal y único que recorre cada persona. Las experiencias vividas nos permiten descubrirnos mejor y aprender sobre nosotros mismos ofreciendo la posibilidad de imaginar posibles futuros en los que proyectarnos.

A través de la lectura de grandes clásicos como la escena de la "madeleine" de Proust, esta sesión nos recuerda la importancia de cultivar recuerdos

positivos para regular nuestras emociones y proyectarnos en el futuro controlando nuestros miedos. Herramientas como la Rueda de las emociones de Plutchik o el Mapa del cuerpo emocional de Lauri Nummenmaa nos ayudan a comprender mejor los mecanismos de la ansiedad para liberarnos de nuestras creencias limitantes. La lectura de textos de ficción nos permite desarrollar nuestra "inteligencia adaptativa".

Se trata entonces de aprender a identificar los propios puntos fuertes y activos para cultivar la confianza en uno mismo. Ejercicios como la coherencia cardiaca se utilizan como recursos esenciales para convertir las emociones en aliadas.

Desarrollo de la sesión

- 01 — Averigüemos ahora de dónde procede nuestra confianza.
 - 1.1 — La confianza en uno mismo es una habilidad social
 - 1.2 — Cultivar nuestros recuerdos positivos
 - 1.3 — Controlar nuestras emociones cambiantes, incluido el miedo
- 02 — Connect: Y tú, ¿cuáles son tus bazas para desarrollar la confianza en ti mismo?
- 03 — Compromiso: su tributo a la confianza en sí mismo

Dos obras inspiradoras



Laetitia Colombani, *La Trenza*, trad. José Antonio Soranio Marco, ed. Salamandra, 2018.

Marcel Proust, *En busca del tiempo perdido*, ed. Createspace Independent Publishing Platform, 1913.

Un texto de activación



Charles Chaplin, "Cuando me amé de verdad" [texto original estadounidense escrito por Kim y Alison McMillen, publicado por primera vez en 2001 y hecho famoso por Charlie Chaplin en su 70 cumpleaños el 17 de abril de 1959].

Cuando me amé de verdad

Cuando me amé de verdad comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta, y en el momento exacto, y entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene un nombre... **Autoestima**

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia, y mi sufrimiento emocional, no es sino una señal de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es... **Autenticidad**

Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a aceptar todo lo que acontece, y que contribuye a mi crecimiento. Hoy eso se llama... **Madurez**

Cuando me amé de verdad, comencé a percibir que es ofensivo tratar de forzar alguna situación, o persona, sólo para realizar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento, o la persona no está preparada, inclusive yo mismo. Hoy sé que el nombre de eso es... **Respeto**

Cuando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas, situaciones y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. De inicio mi razón llamó a esa actitud egoísmo. Hoy se llama... **Amor Propio**

Cuando me amé de verdad, dejé de temer al tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los mega-proyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero, y a mi propio ritmo. Hoy sé que eso es... **Simplicidad y Sencillez**

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón, y así erré menos veces. Hoy descubrí que eso es... **Humildad**

Cuando me amé de verdad, desistí de quedarme reviviendo el pasado, y preocupándome por el futuro. Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama... **Plenitud**

Cuando me amé de verdad, percibí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando la coloco al servicio de mi corazón, ella tiene una gran y valioso aliado. Todo eso es... **Saber Vivir**

No debemos tener miedo de cuestionarnos, de hecho hasta los planetas chocan, y del caos suelen nacer la mayoría de las estrellas.



Sesión 4. « Los otros y yo: formar equipo y trabajar juntos »

La capacidad de empatizar está en el centro de las relaciones humanas y rige las interacciones sociales y profesionales de las personas. Esta sesión pretende mostrar cómo la lectura de textos de ficción ayuda a desarrollar las habilidades sociales que hacen que un equipo funcione bien. La lectura refuerza nuestra capacidad de empatía al animarnos a ver el mundo a través de los ojos de los diversos personajes de las novelas.

Las herramientas de las ciencias cognitivas, como los "sombreros de Bono", nos permiten comprender cómo abrirnos a los demás y preservar un vínculo social beneficioso para nuestra actividad. Los textos elegidos cuestionan las nociones de identidad y diversidad para representar la variedad de perfiles

humanos y culturas. Tratan temas como la emigración, la aculturación, la convivencia y el intercambio internacional, con el fin de suscitar las emociones de los lectores y hacerles reflexionar sobre el lugar que desean ocupar en la sociedad del mañana.

La noción de creatividad también está en el centro de esta sesión para proponer a los participantes que se proyecten en el futuro gracias a los poderes de la imaginación: la anticipación de situaciones posibles y la propulsión hacia un futuro alegre se convierten en la fuerza motriz del compromiso con una actividad profesional satisfactoria dentro de un equipo unido.

Desarrollo de la sesión

- 01 — Entender y compartir de qué estamos hablando: ¿Cuál es el mejor equipo para ti?
 - 1.1 — Alegría > miedo
 - 1.2 — Empatía: ponerse en el lugar de los demás
 - 1.3 — Compartir un objetivo común

- 02 — Conectar con su propio camino
 - 2.1 — Fomentar la creatividad
 - 2.2 — Crear rituales para compartir buenas noticias y conocerse mejor
 - 2.3 — En la vida cotidiana, concéntrate en el momento presente

- 03 — Comprometernos de la manera que consideremos mejor para nosotros.

Dos obras inspiradoras



Anna Gavalda, *Juntos, nada más*, ed. Seix Barral, 2004.

Meg Wolitzer, *Los interesantes*, trad. es. Laura Vidal Sanz, ed. Alba Editorial, 2015.

Un texto de activación



Ngozi Adichie, *Americanah*, trad. Carlos Milla, Literatura Random House, 2014.

Durante su primer año en Estados Unidos, cuando cogió el New Jersey Transit para ir a Penn Station y luego el metro para visitar a la tía Uju en Flatlands, le llamó la atención que en las paradas de Manhattan se bajara mayoritariamente gente blanca y delgada y, a medida que el tren se adentraba en Brooklyn, la gente que quedaba era mayoritariamente negra y gorda. Sin embargo, ella no había pensado en ellos como "gordos". Había pensado en ellos como "grandes", porque una de las primeras cosas que le dijo su amiga Ginika fue que "gordo" en Estados Unidos era una mala palabra, cargada de juicio moral como "estúpido" o "bastardo", y no una mera descripción como "bajo" o "alto". Así que había desterrado "gordo" de su vocabulario. Pero "gordo" volvió a su mente el invierno pasado, después de casi trece años, cuando un hombre que estaba en la cola del supermercado detrás de ella murmuró: "Los gordos no tienen que comer esa mierda", mientras ella pagaba su bolsa gigante de Tostitos.

Lo miró, sorprendida, ligeramente ofendida, y pensó que era un post perfecto para el blog, cómo este extrañamiento había decidido que estaba gorda. Archivaría el post bajo la etiqueta "raza, género y tamaño del cuerpo". Pero de vuelta a casa, cuando se puso de pie y se enfrentó a la verdad del espejo, se dio cuenta de que había ignorado, durante demasiado tiempo, la nueva estrechez de su ropa, el roce de la parte interior de sus muslos, las partes más suaves y redondeadas de ella que temblaban cuando se movía. Estaba gorda.

Pronunció la palabra «gorda» despacio, paladeándola, y pensó en todas las demás cosas que había aprendido a no decir en voz alta en Estados Unidos. Estaba gorda. No era curvilínea ni tenía los huesos grandes; estaba gorda: esa era la única palabra que le sabía a verdad. Y había cerrado los ojos, zumbando, al cemento depositado en su alma. Su blog iba sobre ruedas, con millares de visitantes únicos todos los meses, sus honorarios por charlas eran aceptables, y disfrutaba de una beca de investigación en Princeton y una relación con Blaine —«Eres el gran amor de mi vida», había escrito él en su última felicitación de cumpleaños—, y a pesar de todo tenía cemento depositado en el alma. Eso llevaba ahí ya un tiempo, un trastorno de fatiga a primera hora de la mañana, una pesadumbre y una insularidad. Llegó acompañado de afanes amorfos, desechos indefinidos, breves atisbos imaginarios de otras vidas que acaso podría estar viviendo, y con el transcurso de los meses todo eso se fundió en una desgarradora añoranza. Exploró páginas web nigerianas, perfiles nigerianos en Facebook, blogs nigerianos, y cada día del ratón sacaba a la luz una historia más de una persona joven que había vuelto recientemente al país, revestida de títulos académicos estadounidenses o británicos, para crear una sociedad de inversión, una productora musical, una casa de modas, una revista, una franquicia de una cadena

de comida rápida. Contempló fotografías de esos hombres y mujeres y sintió el dolor sordo de la pérdida, como si ellos le hubiesen abierto la mano por la fuerza y le hubiesen arrebatado algo que era suyo. Vivían la vida de ella. Nigeria se convirtió en el lugar donde debía estar, el único sitio donde podía hundir sus raíces sin el incesante anhelo de arrancarlas y sacudirse la tierra. Y estaba también Obinze, claro. Su primer amor, su primer amante, la única persona con quien nunca había sentido la necesidad de explicarse. Ahora él era marido y padre, y habían perdido el contacto hacía años; así y todo, no podía engañarse pensando que él no formaba parte de su añoranza, o que ella no se acordaba de él con frecuencia, cuando en realidad examinaba su pasado juntos, buscaba augurios de algo que era incapaz de nombrar.



Sesión 5. « Construye tu propio camino con convicción »

Construir el propio camino es, ante todo, evolucionar en un entorno que se parezca a nosotros sin dejar de ser fieles a nuestros valores y convicciones. Esta quinta sesión nos recuerda la necesidad de seguir nuestro propio camino en un entorno que deje espacio suficiente para la expresión de nuestra singularidad y creatividad. Ser uno mismo es a la vez una fuente de gran alegría y una de las principales claves del bienestar en el trabajo. La aportación de las ciencias cognitivas conduce aquí a las cuestiones de la

gestión de la incertidumbre en la vida cotidiana. La sesión propone una lectura de la novela de Raphaëlle Giordano, *Tu segunda vida empieza cuando descubres que solo tienes una*, que permite seguir la evolución de un personaje que experimenta grandes cambios vitales. Otros textos se seleccionan por su propensión a describir el compromiso de un personaje con una lucha que le es cercana.

Desarrollo de la sesión

- 01 — Comprender y compartir
 - 1.1 — Colocar una imagen en su propia ruta
 - 1.2 — Compartir historias de éxito
 - 1.3 — Afrontar la incertidumbre

- 02 — Conectar: ¿qué significa para usted?
 - 2.1 — Conectar con las personas adecuadas
 - 2.2 — Practicar la escucha activa

- 03 — Participe en su propio proyecto
 - 3.1 — Trazar su propio camino
 - 3.2 — Expresar con convicción el camino elegido

Dos obras inspiradoras



Khalil Gibran, *El Profeta*, Gaia Ediciones, 2009.

Raphaëlle Giordano, *Tu segunda vida empieza cuando descubres que solo tienes una*, trad. es. Teresa Clavel Lledo, 2017.

Un texto de activación



Émile Zola, *Germinal*, David Calderón Medina, 1885.

A partir de entonces, Esteban fue el líder indiscutible. En las conversaciones nocturnas daba oráculos, pues el estudio le refinaba y le hacía más claro en todas las cosas. Pasaba las noches leyendo, recibía un mayor número de cartas; incluso se había suscrito al *Vengeur*, periódico socialista belga, y este periódico, el primero en entrar en la coronación, le había atraído, en nombre de los camaradas, una consideración extraordinaria. Su creciente popularidad le entusiasmaba cada día más. Mantener una extensa correspondencia, discutir la suerte de los obreros en los cuatro puntos cardinales de la provincia, dar consultas a los mineros de Le Voreux, sobre todo convertirse en un centro, sentir rodar el mundo a su alrededor, era para él, el antiguo mecánico, el *haveur grasiento* y de manos negras, un continuo hincharse de vanidad. Subía un peldaño, entraba en esa burguesía despreciada, con satisfacciones de inteligencia y bienestar, que no se admitía a sí mismo. Sólo le quedaba un malestar, la conciencia de su falta de educación, que le hacía sentir vergüenza y timidez, en cuanto se encontraba frente a un caballero con levita. Si continuaba educándose, devorándolo todo, la falta de método hacía que la asimilación fuera muy lenta, se producía tal confusión que acababa sabiendo cosas que no entendía. Además, a ciertas horas del día, se sentía inquieto por su misión, temeroso de no ser el hombre que esperaba. ¿Quizá hubiera necesitado un abogado, un erudito capaz de hablar y actuar sin comprometer a sus camaradas? Pero una revuelta no tardó en ponerle en pie. ¡No, no, abogados no! ¡Son todos unos sinvergüenzas, se aprovechan de su ciencia para engordar a costa del pueblo! Saldría como salió, los obreros tenían que hacer sus negocios entre ellos. Y su sueño de líder popular volvió a sacudirle: Montsou a sus pies, París en una niebla lejana, ¿quién sabe? la diputación un día, la tribuna de un salón rico, donde se veía atronando a los burgueses con el primer discurso pronunciado por un obrero en un Parlamento.



Sesión 6. « Crecimiento y realización personal »

Esta última sesión repasa el camino recorrido en las sesiones anteriores. La idea de preservar la propia singularidad sabiendo al mismo tiempo encontrar su lugar dentro de un grupo está en el centro de la reflexión. Se trata de aprender tanto a adaptarse a los demás como a seguir siendo uno mismo para prosperar en un entorno profesional adaptado a nuestros deseos y necesidades.

Un ejercicio basado en los poderes de la ficción invita a los participantes a identificar la comunidad ficticia a la que se sienten más cercanos para comprender sus

valores y problemas. Se recurre a los trabajos del psicólogo Adam Grandt para explicar cómo funciona el ser humano en sociedad y la relación que mantiene con la noción de grupo.

En esta sesión se utilizan numerosos textos para poner de relieve la diversidad de caminos vitales que pueden seguirse. Textos autobiográficos como los de Jean-Paul Sartre, Nathalie Sarraute y Maya Angelou nos permiten sumergirnos en el viaje de otro para comprender mejor nuestro propio camino.

Desarrollo de la sesión

- 01 — Comprender y compartir
 - 1.1 — Ser incluido en el grupo preservando la propia singularidad
 - 1.2 — La paradoja de los grupos mínimos
- 02 — Conectar: ¿qué significa para usted?
 - 2.1 — La posición gregaria
 - 2.2 — Exploración de los modos de interacción
- 03 — Participe en su propio proyecto
 - 3.1 — Escribir la historia de su vida

Dos obras inspiradoras



Maya Angelou, *Yo sé por qué canta el pájaro enjaulado*, Grupo Editorial Lumen, 1993.

Richard Powers, *El clamor de los bosques*, trad. es.. Teresa Lanero Ladrón de Guevara, ed. Alianza Editorial, 2019.



Un texto de activación

Jean-Paul Sartre, *Las Palabras*, trad. es. Manuel Laman, Alianza Editorial, 1995.

Mi madre se puso a buscar obras que me devolviesen a la infancia; al principio me dieron «los libritos rosa», luego selecciones mensuales de cuentos de hadas, y poco a poco *Los hijos del capitán Grant*, *El último mohicano*, *Nicolás Nickleby*, *Las cinco monedas de Lavarède*. Antes que a Jules Verne, demasiado ponderado, prefería las extravagancias de Paul d'Ivoi. Pero, cualquiera que fuera- el autor, adoraba las obras de la colección Hetzel, teatritos cuya tapa roja con borlas de oro imitaban el telón; la luz del sol en el canto eran las candilejas. A esas cajas mágicas y no a las equilibradas frases de Chateaubriand debo mis primeros encuentros con la Belleza. Cuando las abría me olvidaba de todo. ¿Era leer? No, sino morir de éxtasis. De mi abolición nacían en el acto indígenas armados de lanzas, la maleza, un explorador con casco blanco. Yo era visión, inundaba de luz las hermosas mejillas oscuras de Aouda, las patillas de Phileas Fogg. La pequeña maravilla, liberada de sí misma, se dejaba convertir en admiración pura. Una felicidad que no dependía de nadie, perfecta, nacía a cincuenta centímetros del suelo. El Nuevo Mundo parecía al principio más inquietante que el Antiguo: se robaba, se mataba, corría la sangre a chorros. Indios, hindúes, mohicanos, hotentotes raptaban a la muchacha, amarraban a su viejo padre y prometían matarlo con los más atroces suplicios. Era el Mal puro. Pero sólo aparecía para prosternarse frente al Bien; en el capítulo siguiente se restablecería todo. Unos blancos valientes harían una hecatombe de salvajes, cortarían las ataduras del padre, que se uniría en un abrazo con su hija. Sólo morían los malos —y algunos buenos muy secundarios cuya muerte figuraba entre los gastos extraordinarios de la historia. Por lo demás, hasta la muerte se había hecho aséptica: se

caía con los brazos en cruz con un pequeño agujero redondo debajo del seno izquierdo o, si no se había inventado el fusil todavía, los culpables eran «pasados a cuchillo». Me gustaba este giro; me imaginaba un relámpago recto y blanco: la hoja se hundía en el cuerpo como si fuera de manteca y salía por la espalda del fuera-de-la-ley, que caía sin perder ni una gota de sangre. A veces la muerte era risible; por ejemplo, la del sarraceno que en *La Filleule de Roland*, creo, lanzaba su caballo contra el de un cruzado; el paladín le descargaba en la cabeza tal sablazo que le hendía de arriba abajo; una ilustración de Gustave Doré representaba esta peripecia. ¡Qué divertido era! Las dos mitades del cuerpo, separadas, empezaban a caer, describiendo cada una de ellas un semicírculo en torno al estribo; el caballo, extrañado, se encabritaba. Durante varios años no puede ver el grabado sin echarme a reír hasta saltáreme las lágrimas. Al fin tenía lo que me hacía falta: el Enemigo, odioso pero después de todo inofensivo, ya que sus proyectos nunca llegaban a nada y que incluso, a pesar de su astucia diabólica, servían a la causa del Bien; en efecto, que la vuelta al orden iba siempre acompañada de un progreso: los héroes eran recompensados, recibían muestras de admiración, dinero; gracias a su intrepidez se conquistaba un territorio, se sustraía un objeto de arte a los indígenas y se transportaba a nuestros museos; la muchacha se enamoraba del explotador que le había salvado la vida y todo terminaba en boda. De esos tebeos y de esos libros he sacado mi fantasmagoría más íntima: el optimismo.

4. Resumen de los módulos productos

- A — Recursos creativos y cognitivos
 - 01 — Gestionar mejor sus emociones
 - 02 — Desarrollar la atención y la memoria
 - 03 — Gestionar mejor el estrés
 - 04 — Superar el trauma
 - 05 — Más allá de la clase social
 - 06 — Desarrollar la confianza en uno mismo
 - 07 — Hacer oír su voz
 - 08 — Conocerse para evolucionar
 - 09 — Escritura creativa
 - 10 — Entrevista Abramovic
 - 11 — El poder de la empatía
 - 12 — Empatía y creatividad

B — Puntos de referencia profesionales y de crecimiento

- 01 — Crear un CV Europass
- 02 — Competencias profesionales
- 03 — Hablar en público
- 04 — Encontrar el trabajo de sus sueños
- 05 — Desarrollar su carisma
- 06 — Preparar una entrevista de trabajo
- 07 — Métodos de búsqueda de empleo
- 08 — Escribir una carta de presentación
- 09 — Marca personal
- 10 — Conciliación de la vida laboral y familiar
- 11 — Take a breath
- 12 — Modelo a seguir

C — El mundo de los libros

- 01 — Regalar o recuperar el gusto por la lectura
- 02 — Mujeres escritoras
- 03 — Posible o probable
- 04 — Una gran innovación
- 05 — La cadena del libro
- 06 — La evolución de la lectura
- 07 — La escritura de las mujeres
- 08 — Contar la pérdida de memoria
- 09 — Todas las cartas de amor son ridículas
- 10 — Por qué una buena historia es como una puerta secreta
- 11 — Utilizar la biblioteca de otra manera
- 12 — Cómo hablar de los libros que no ha leído

D — Sorpresas

- 01 — Viajar por otras culturas
- 02 — Ser mujer
- 03 — Cultivar las relaciones
- 04 — Biblioterapia: lecturas saludables
- 05 — Remedios literarios
- 06 — En el hechizo de Maruja Roca
- 07 — Cómo los libros pueden abrir tu mente
- 08 — Lo que pasa en ti cuando lees
- 09 — Cómo crear un libro
- 10 — Los 7 beneficios de la lectura
- 11 — Leer es bueno para nuestro cerebro
- 12 — Consejos y trucos

5. Algunos ejemplos de módulos

A — Recursos creativos y cognitivos

Módulo 03 — Gestionar mejor el estrés (Love for Livres)

Módulo 07 — Hacer oír tu voz (Love for Livres)



Módulo 03

Enfoque cognitivo: gestionar mejor el estrés



Fuente: imagen libre de derechos (Canva)

Hay muchas fuentes de estrés en nuestras vidas. En primer lugar, los grandes acontecimientos de la vida, como encontrar o cambiar de trabajo, ser padre o divorciarse; pero también las preocupaciones constantes, como las finanzas o el futuro de los hijos, o los inconvenientes cotidianos, como tener que llevar el coche a reparar o llegar tarde al trabajo.

No todos los acontecimientos que causan estrés son necesariamente negativos. La forma en que afrontamos estos acontecimientos tiene un gran impacto en nuestro bienestar físico, mental y social. Podemos verlos como retos que enriquecen nuestro día a día, o como factores estresantes que nos impiden disfrutar de la vida y la hacen más difícil.

Haz del estrés un amigo (o al menos no un enemigo)



Vídeo de YouTube: "Cómo convertir el estrés en tu amigo" de Kelly McGonigal (TEDx), 2013 (duración: 15 min)

Sí, el estrés hace que nos lata el corazón, se nos acelere la respiración y sudemos. Se le ha llamado el enemigo número uno de la salud, pero puede que no sea tan malo como pensamos. Puede ser un elemento positivo en nuestras vidas, ¡e incluso puede ser muy útil! La psicóloga Kelly McGonigal nos presenta aquí un mecanismo poco conocido para reducir el estrés: tender la mano y abrirse a los demás.

Para recordar

- Crear un equilibrio entre trabajo y ocio
- Aprende a delegar: no tienes por qué hacerlo todo tú.
- Utilizar técnicas de relajación como el yoga o la meditación
- Haga ejercicio o gimnasia. Si es necesario, combínalo con tareas físicas que haya que hacer (jardinería, limpieza, etc.).
- Aprende a gestionar tu tiempo. Haz listas de prioridades.
- Descansa y duerme lo que tu cuerpo necesita
- Hable abiertamente de sus problemas con amigos, familiares o un consejero.
- No intentes ser perfecto y no esperes que los demás lo sean.



Módulo 07

Hacer oír tu voz



Fuente: imagen libre de derechos (Canva)

Este módulo pretende ayudarle a hacer oír su voz para que sus interlocutores tengan en cuenta sus ideas.

Hablar en público no es fácil. Cuando se trata de hacer oír nuestras ideas, puede resultarnos difícil hacernos valer. Pero en nuestra vida profesional y personal, que nos escuchen es esencial para nuestra autoestima. El mundo necesita tus ideas: pensemos juntos en la mejor manera de comunicarlas.

Un vídeo para llegar al fondo de la cuestión:



YouTube : Haz oír tu voz con Charline Caron

Hacerse oír en un grupo

- Construya su discurso y utilice frases cortas - Hable en el momento adecuado y asegúrese de que su interlocutor está disponible
- Ten confianza en lo que dices: no vaciles, no des la impresión de estar disculpándote...
- Crea en la legitimidad de su intervención

- Estar físicamente presente afirmando su postura
- Controlar los mensajes del cuerpo
- Gestionar las emociones
- Utilizar un vocabulario positivo
- Afirmary la voz controlando la respiración

Consulte los módulos 1, 3 y 6 sobre gestión emocional, gestión del estrés y confianza en sí mismo, así como el módulo profesional 3 sobre hablar en público.

Algunos consejos para sentirse cómodo y hablar con calma en las reuniones

- Comprobar el equipo antes de la intervención (proyector, micrófono)
- Elegir la ropa adecuada para sentirse cómodo
- Asegúrese de que se aplica una política de no interrupción: deje las preguntas para el final
- Elegir su lugar en la sala
- No devalúe su trabajo
- No lea su presentación
- Mire a su alrededor y piense en las personas con las que está hablando.

Ejercicios de asertividad a través del habla

- Trabajar la gestión de la respiración para aprender a utilizar la voz en la vida cotidiana: respiración abdominal.
- Intentar hablar más a menudo en privado (por ejemplo, dentro de un círculo de amigos).
- Tomar clases de canto o interpretación
- Participar en círculos de lectura puede ser una forma de hacer oír tu voz en un entorno seguro y en una actividad que te guste.
- Leer en voz alta refuerza la confianza en uno mismo y permite trabajar la voz.
- Esfuérzate por tomar gradualmente la palabra en el contexto de la obra: haz una pregunta, un comentario, aclara algo

Para recordar

- Tu voz es legítima y necesaria
- Al hacerte oír por tus interlocutores, afirmas tu confianza y te liberas.
- Para que te escuchen no hace falta gritar, sino medir el tiempo y controlar la voz.
- La respiración es un punto de anclaje esencial
- La asertividad a través de la palabra es una tarea diaria

B — Puntos de referencia profesionales y de crecimiento

Módulo 01 — Crear un CV Europass (Love for Livres)

Módulo 10 — Conciliación de la vida profesional y familiar (Led by Her)



Módulo 01

Creación de un CV Europass



Source : Cvmaker.fr

Este módulo está diseñado para ayudarle a crear rápida y fácilmente su CV Europass en línea. Es la plantilla de CV más reconocida en Europa para sus solicitudes de empleo, formación o voluntariado.

En este sitio, puede crear su perfil Europass para diseñar su CV y rellenar información sobre usted: competencias, educación, formación y experiencia laboral.

El documento ya está formateado, permanecerá disponible y podrá modificarse tantas veces como desee, con sólo unos clics.

Para recordar

- CV armonizado para todos los candidatos reconocidos internacionalmente y, en particular, en Europa
- Una presentación breve, objetiva y eficaz de tus competencias, cualificaciones y habilidades, útil si no sabes cómo crear un CV.
- Disponible en 30 idiomas diferentes y creación guiada de CV



Fuente: <https://europa.eu/europass/fr/create-your-europass-cv> (página que puede traducirse íntegramente en unos segundos, ya que es la web oficial de la UE)



Módulo 10

Conciliación de la vida profesional y familiar



Fuente: imagen libre de derechos (Canva)



Artículo de Harvard Business Review "Conciliación de la vida laboral y familiar: ¡un ciclo que alimentar, no un fin en sí mismo!" (2021, enlace)

Conciliación de la vida laboral y familiar" es un término utilizado para designar el equilibrio de los diferentes momentos de la vida (trabajo, vida familiar, ocio, etc.). El artículo se basa en un estudio y propone 5 etapas de (re)evaluación emocional y cognitiva para ajustar este equilibrio de la manera más precisa y poder aplicar cambios cuando este equilibrio se vea perturbado.

El equilibrio entre trabajo y vida privada es un proceso dinámico, en constante evolución.

El equilibrio entre los distintos momentos de la vida es como un ciclo, en el que siempre debemos echar un vistazo, dar un paso atrás y volver a cuestionarlo:

- Encontrar y/o mantener el equilibrio entre trabajo y vida privada es un proceso que lleva **tiempo**.
- Más allá de la temporalidad, nuestra psicóloga Véronique considera que "es un proceso que requiere **una atención regular**, una **preocupación sistemática**, para saber regularmente dónde estamos en este tema. Nunca está completamente resuelto.

Para comprender el propio equilibrio entre la vida laboral y personal, se puede observar la organización del tiempo de vida a distintos niveles:



Puramente observacional : tomar conciencia de la propia situación, prioridades, elecciones, sin emitir juicios.



Nivel emocional : la resonancia que estos diferentes elementos de la vida tienen en nosotros (estados emocionales positivos/negativos/neutrales...).



Nivel cognitivo : comprender y saber qué es importante para nosotros, cuáles son nuestras prioridades reales en relación con nuestro propio sistema de valores; con vistas a tomar las decisiones "correctas", adaptadas a nuestra persona.

El nivel emocional es importante. Es **la conexión con nuestras emociones** lo que nos permitirá estar en la respuesta adecuada en cada momento. En otras palabras, el impacto de tus diferentes situaciones vitales en tu sistema emocional (escuchar tus emociones) es un buen indicador de lo que es saludable o no para tu equilibrio vida/trabajo, y puede ser un elemento clave para identificar posibles cambios a implementar.

"En nuestras entrevistas descubrimos que, para que se produzca un cambio real, las personas necesitan recordar constantemente que deben tomarse tiempo, conectar con sus emociones, replantearse sus prioridades, evaluar sus alternativas y aplicar el cambio. Esto es cierto tanto en la vida personal como en la profesional". (Cazaban, 2021)

Si te sientes cómodo con estas observaciones, puedes plantearte la pregunta "¿qué podría ser diferente en los distintos aspectos de mi vida?"

Ciertos puntos son esenciales e innegociables cuando se trata de equilibrar el tiempo de vida:

Siempre es importante **poner límites**, darse el derecho a negarse. Puedes decir "no", es una opción.

También es importante pedir **ayuda**, apoyo y hablar de lo que te causa problemas (por ejemplo, en tu entorno laboral).

No intentes ceñirte a un modelo, eres legítimo y la mejor persona para definir el tuyo, con tus propios límites y lo que crees que es adecuado para ti.

Ejercicio rápido

Una vez que tengas todo esto en mente, te invitamos a que te tomes este tiempo, a que dediques unos minutos a hacer balance de tus diferentes áreas de vida (trabajo, tiempo que pasas con la familia/amigos, deporte, lectura, salir, etc.), a que evalúes el tiempo que dedicas (en un día, por ejemplo) a cada área de vida. Póngalo por escrito si le sirve de ayuda.

Para recordar

Como recordatorio, no existe un modelo único y mejor para el equilibrio entre vida y trabajo. Analiza tu propia situación con amabilidad y honestidad. Lo que es bueno y apropiado para ti no es necesariamente bueno y apropiado para otra persona y viceversa. El objetivo no es llenar tus días con múltiples actividades que no resuenan contigo. Sino encontrar TU equilibrio.



Fuente: Cazaban, G. (2021, 1 de abril). Conciliación de la vida laboral y familiar: un ciclo que hay que alimentar, ¡y no un fin en sí mismo! Obtenido el 15 de septiembre de 2022, del sitio Web: https://www.hbrfrance.fr/chroniques_experts/2021/02/33585-work-life-balance-a-cycle-to-feed-and-not-an-end-in-itself/

C — El mundo de los libros

Módulo 07 — La escritura femenina (Fundación Uxío Novoneyra)

Módulo 12 — Cómo hablar de los libros que no ha leído (E-Arch)



Módulo 07 La escritura femenina



Fuente: imagen libre de derechos (Canva)

Obras autobiográficas y de autoficción de autoras... ¿Siguen estando depreciadas?

"El periodismo sin una posición moral es imposible. Todo periodista es un moralista. Es absolutamente inevitable. Un periodista es alguien que observa el mundo y cómo funciona, alguien que mira de cerca las cosas cada día e informa de lo que ve, alguien que representa el mundo, el acontecimiento, para los demás. No puede hacer su trabajo sin juzgar lo que ve".

Marguerite Duras

Al preparar mis sesiones de biblioterapia, mi selección final de lecturas resultó ser un surtido de textos autobiográficos escritos todos ellos por mujeres. Al principio pensé que se trataba de una coincidencia, pero después de reflexionar sobre cómo podría ayudar a otras mujeres a través de los libros... me di cuenta de que el género de las memorias tiene la capacidad de recordarnos que las mujeres son incuestionablemente resistentes. Y fue esta idea la que me mantuvo en pie durante la preparación y el desarrollo de las sesiones de biblioterapia que impartí.

La autobiografía femenina ha sido subestimada durante mucho tiempo, y aún lo es... ¿Cómo? A través de adjetivos como "íntima" o "intensa", por ejemplo; estos términos no son fáciles de encontrar cuando se trata de autobiografías escritas por hombres. Una simple ilustración de

este uso adjetival heteropatriarcal: no encontrará los adjetivos mencionados al leer las reseñas de la autobiografía de Benjamin Franklin (1909) o de *Long Walk to Freedom* (1994) de Nelson Mandela; aunque ambas pueden describirse directamente como "íntimas" e "intensas". Y, por supuesto, sin duda encontrará estos términos en casi cualquier reseña de un clásico entrañable y una de las mayores autobiografías de todos los tiempos, *El diario de Ana Frank* (1947).

Por eso, a través de este breve texto, me gustaría poner las cosas en su sitio con algunas cautivadoras historias reales sobre y escritas por mujeres: el abanico de la escritura femenina es tan diverso como cada autora misma. Las autobiografías pueden ser adictivas, pero también muy aburridas, como cualquier otra forma literaria. Esto es evidente. Sin embargo,

como género, podemos identificar sus características. La Enciclopedia Británica define "autobiografía" de la siguiente manera: "La biografía de uno mismo contada por uno mismo" y, como ya he mencionado, reconoce que "las obras autobiográficas pueden adoptar muchas formas, desde escritos íntimos realizados en el curso de la propia vida que no estaban necesariamente destinados a la publicación (incluyendo cartas, diarios, memorias y reminiscencias) hasta la autobiografía formal en forma de libro". Como hay pocos ejemplos de lo que se ha dado en llamar autobiografía en su sentido occidental moderno, en la Antigüedad la mayoría de los críticos se centran en las *Confesiones* de San Agustín, escritas hacia el año 400 d.C., como una de las primeras autobiografías de la literatura occidental. Sin embargo, en la literatura inglesa, una de las primeras autobiografías es un relato personal dictado por una mujer: Margery Kempe, nacida hacia 1373 y fallecida hacia 1440, que fue una mística religiosa.

En términos de tipología, una autobiografía puede clasificarse en una de cuatro categorías muy amplias: temática, religiosa, intelectual y de ficción. Sin embargo, estas distinciones pueden ser difusas, y en muchas obras se pueden detectar elementos de los cuatro tipos, lo que puede explicar por qué las autobiografías más aclamadas por la crítica a menudo se sitúan a caballo entre dos o más de estas categorías. Me gusta -y aprecio mucho- la definición que dio el novelista Graham Greene, ya que definió una autobiografía simplemente como "un tipo de vida", e incluso utilizó esta frase como título de su propia autobiografía (1971). En este sentido, las autobiografías transmiten una cierta verdad biográfica, es decir, una vida remodelada por un recuerdo; y puesto que no existe un recuerdo total de la propia vida... Podemos decir que una memoria autobiográfica incluye omisiones, lapsus, alteraciones, sesgos y/o mentiras conscientes o inconscientes. Memorias y autobiografía se utilizan a menudo como sinónimos, y creo que pueden ser intercambiables; sin embargo, al consultar un

diccionario, -y aunque es evidente que estos términos están estrechamente relacionados- encontré que una "memoria" es "una historia o relato compuesto a partir de observaciones y experiencias personales"; y según la Enciclopedia Británica, estos dos términos no deben confundirse, y ofrece una explicación al respecto: "Las memorias se distinguen generalmente [de la autobiografía] por su énfasis en los acontecimientos externos; mientras que los autores de autobiografía se interesan principalmente por sí mismos, los autores de memorias suelen ser personas que han desempeñado un papel en acontecimientos históricos o los han observado de cerca, y cuyo principal propósito es describir o interpretar esos acontecimientos." Y hasta aquí podría estar de acuerdo, sin embargo, como nuestra historia occidental ha estado marcada y definida por parámetros masculinos y heteropatriarcales, los actores de los acontecimientos históricos son predominantemente hombres, en contraposición a las mujeres. De hecho, esto se afirma explícitamente: "En el siglo XX, muchos estadistas y militares distinguidos describieron sus experiencias en memorias. Las memorias del vizconde Montgomery de Inglaterra (1958) y las Memorias de guerra de Charles De Gaulle (1954-59; 1955-60) son recuerdos notables de la Segunda Guerra Mundial". Estas frases nos dan algunas de las muchas pistas convincentes de por qué existe la siguiente asociación: los escritores de memorias son predominantemente hombres que describen acontecimientos históricos significativos, mientras que las mujeres escriben autobiografías íntimas. Una hipótesis tan estrecha y centrada en los hombres no debería aceptarse.

Lucía Miranda-Morla



Módulo 12

Cómo hablar de los libros que no ha leído



En su libro, Pierre Bayard nos invita a reflexionar sobre las distintas maneras de hablar de un libro que no hemos leído.

Este texto ha sido extraído del artículo de Ousama Bouiss del 14/03/2019 disponible aquí: <https://theconversation.com/comment-parler-des-livres-que-lon-na-pas-lus-les-enseignements-de-pierre-bayard-113438#:~:text=Tout%20%C3%A9crit%20se%20positionne%20par,c e%20Tout%20et%20le%20comporte.>

En el transcurso de una conversación casual, a menudo nos preguntan: "¿Ha leído este libro?"
¿Es necesario haber leído un texto para poder hablar de él?

En su libro, Bayard propone en primer lugar un cambio de paradigma. El mundo no se divide en dos categorías, los que han leído un libro y los que no, sino que hay cuatro tipos de "no lectura": libros que se leen, libros que se olvidan, libros de los que se oye hablar y libros que no se conocen. Leer un libro es a veces como hojearlo. Te saltas algunas líneas, a veces páginas o párrafos enteros. Se avanza sin haberlo leído todo, sin haber entendido todas las palabras, sin haber captado todas las metáforas. Ya se trate de un recorrido lineal (en el que nos saltamos líneas y párrafos) o fragmentado (en el que a veces volvemos atrás para satisfacer nuestra curiosidad), este primer tipo de "no lectura" nos permite "mantener una distancia razonable con el libro [...] para no perdernos en los detalles". En cuanto a los libros olvidados, no es sólo una cuestión de memoria: el autor cita a Jorge Luis Borges: "Pensar es olvidar las diferencias, generalizar, abstraer".

Una tercera categoría de "no lectura" corresponde a los libros de los que hemos oído hablar. Discusiones entre amigos, programas de televisión, la escuela o la universidad... Las reflexiones de los demás sobre textos que nunca hemos leído contribuyen a nuestro conocimiento y no deben descuidarse. Esta forma de "no lectura" es esencial por dos razones. Por un lado, nos recuerda el papel del debate en torno al libro y, por tanto, el papel que desempeñan los demás en la construcción de nuestro conocimiento. Por otra parte, constituye una encrucijada en la que se encuentran lectores y no lectores.

Por último, aunque los tres primeros tipos de "no lectura" contribuyen en gran medida a la complejidad de la relación con la lectura, no puede excluirse la posibilidad de no haber leído un libro. El libro desconocido no nos condena al silencio. Según el autor, "¡se puede decir mucho de un libro que nunca se ha leído! Siempre que aceptemos que, como seres humanos, el libro está más allá del libro...".

Pensar la no lectura para repensar la cultura

Según el autor, no hay que avergonzarse de hablar de libros que sólo se han hojeado, que seguramente se han olvidado, de los que sólo se ha oído hablar o que incluso se desconocen. Sin embargo, a través de su compleja teoría de la "no lectura", el autor no propone imaginar otra relación con la lectura, sino que prefiere hablar de su experiencia como lector.

A la inversa, la idea de que la relación con la lectura se divide en dos posibilidades (leer frente a no leer) se basa en una simplificación de nuestras experiencias, así como en una imagen idealizada de la cultura. En efecto, si hablar de "no lectura" puede resultar embarazoso, si el tema es un tabú, es precisamente porque contradice toda la imagen ideal que tenemos de la cultura. Como resume Bayard: "Para poder hablar de libros no leídos sin avergonzarnos, debemos liberarnos de la imagen opresiva de una cultura intachable, transmitida e impuesta por la familia y las instituciones educativas, una imagen con la que intentamos en vano toda la vida coincidir.

Reconocer el lugar significativo de la no-lectura en nuestras experiencias lectoras exige, pues, liberarnos del deseo de parecer cultos. La emancipación de una forma de dominación cultural implica una redefinición del término "ser culto" (y, más en general, de la noción de cultura e inteligencia).

Reflexión sobre la cultura

Para Bayard, la cultura (en el sentido de "cultura individual") "es ante todo una cuestión de orientación". Así, : "ser culto no es haber leído tal o cual libro, es saber orientarse en ellos, por tanto saber que forman un todo y poder situar cada elemento en relación con los demás".

Bayard basa su definición de cultura en una "teoría de la doble orientación": la cultura individual se mide por la capacidad de un individuo para situar un libro entre un conjunto

de otros libros y para situarse a sí mismo en cada libro. Además, esta noción de "orientación" es esencial porque nos permite considerar la lectura como un acto a la vez de pensamiento complejo y de reflexividad profunda.

De hecho, el pensamiento complejo es esencial para comprender la idea de que el libro está más allá del libro. Toda escritura se sitúa en relación con un conjunto de otros textos. Los libros dialogan entre sí, forman un Todo en el que se sitúan y que llevan dentro. Conviene, pues, pensar en cada libro a través de un planteamiento hologramático: cada libro pertenece a este Todo y lo incluye. Para calificar este "Todo", Bayard propone el concepto de "biblioteca colectiva", que sería este conjunto de todos los libros que permite situar cada libro.

En esta biblioteca colectiva, la comprensión de cada libro se basa en la comprensión de los libros que están cerca de él. Por lo tanto, pensar en la complejidad del libro significa ir más allá de su contenido para centrarse en su situación. Sin embargo, no siempre es necesario haber leído un libro en su totalidad para situarlo en esta biblioteca colectiva. Además, dado el gran número de libros que existen, la única manera de dar a cada libro el lugar que le corresponde en la biblioteca colectiva no es leerlos todos, sino hacerse una idea de ellos acudiendo a lo esencial. Sin embargo, aunque este primer ejercicio de orientación es útil para la comprensión, no es el final del proceso de lectura. Es necesario un segundo ejercicio de orientación para situar el propio libro. ¿Qué dice este libro sobre mí? ¿Qué espacio de diálogo interior abre? Esta inmensa biblioteca colectiva está formada por algunos libros que nos han construido, que han modelado nuestra relación con el mundo y con los demás: Bayard habla de una "biblioteca interior" que es ese "conjunto de libros [...] sobre el que se construye toda personalidad".

Esta biblioteca interior se enriquece con libros leídos, desconocidos, hojeados, olvidados o escuchados. Con cada nuevo libro, tiene lugar un diálogo interior: ¿dónde colocarlo en la biblioteca

interna? La lectura tiene, por tanto, una fuerte dimensión identitaria: permitirse definir la propia relación con la lectura es permitirse definir la propia relación con la propia identidad.

Así pues, el libro va más allá del libro porque incluye tanto a todos los demás (biblioteca colectiva) como a todos los que lo leen (biblioteca interior).

Pensar en no leer, pensar en uno mismo

El autor afirma que "el libro desaparece detrás del lenguaje". Ya se trate de una palabra íntima o de una palabra dada a los demás, el libro acaba siendo un objeto sobre el que proyectamos nuestros recuerdos, nuestras fantasías, nuestros ideales, nuestros determinismos inconscientes. En este sentido, al igual que Bayard, podemos calificar cualquier libro de "libro-pantalla":

"Desde el momento de la lectura, e incluso sin esperarlo, empezamos, en nuestro interior y luego con los demás, a hablarnos de libros, y son estos discursos y opiniones de los que luego nos ocupamos, relegando a un segundo plano los libros reales, que se han convertido para siempre en hipotéticos.

Pero "¿por qué leer, entonces?", se pregunta el autor.

Esta pregunta tiene sentido si consideramos el libro como un fin. Sin embargo, y éste es el aspecto más interesante de la teoría de la no-lectura desarrollada por Bayard, el libro es sólo un medio. Este objeto sobrepasa rápidamente su condición material para perderse en los meandros de nuestra imaginación.

No se trata de caer en un escepticismo radical afirmando que ningún libro tiene verdad en sí mismo. Al contrario, la biblioteca colectiva nos recuerda que los libros hablan entre sí, son similares o diferentes. La biblioteca interior nos ayuda a construirnos, a encontrar nuestra identidad, a llegar a ser nosotros mismos.

Más allá de esta construcción mental, los libros son un medio de discusión, de intercambio, de compartir momentos de imaginación colectiva. En efecto, a través de nuestras discusiones, escritas u orales, físicas o virtuales, reescribimos los libros, los reinventamos constantemente.

Así, de esta biblioteca colectiva, extraemos otra biblioteca: la "biblioteca virtual", que es un espacio de diálogo y creación.

Para una poética del debate

Según el autor, el error sería concluir que se pueden combinar la arrogancia ciega y el cinismo. La arrogancia ciega, que miente, no reconoce su propia ignorancia, es incapaz de prestarse al placer de soñar o de conversar juntos. El cinismo, que atribuye a los demás lo que nunca ha dicho, da la espalda a la verdad (o, peor aún, no le importa).

Hojear libros, hojear nuestra biblioteca colectiva, conovernos con nuestros libros interiores, todo esto debe permanecer intacto. La reflexión propuesta por Pierre Bayard debe invitarnos al placer de imaginar juntos, de discutir con sencillez, de soñar nuestro mundo sin necesidad de saberlo todo. El derecho a la ignorancia va de la mano del deber de humildad. Esta última debe abrir la puerta a una vida más poética, más sencilla, sin demasiada arrogancia ni juicios innecesarios. Y que el cinismo nunca se interponga.



Pierre Bayard, Comment parler des livres que l'on n'a pas lus, Les éditions de minuit, París 2007.



Ousama Bouiss - 14/03/2019:
<https://theconversation.com/comment-parler-des-livres-que-lon-na-pas-lus-les-enseignements-de-pierre-bayard-113438#:~:text=Todo%20%C3%A9scrito%20está%20posicionado%20por,este%20Todo%20y%20lo%20comprende>.

D — Sorpresas

Módulo 03 — Cultivar las relaciones (Espacio Rojo)

Módulo 10 — Los 7 beneficios de la lectura (Quartier Libre)



Módulo 03 Cultivar las relaciones



Fuente: imagen libre de derechos (Canva)



[Enlace : “7 Evidence-Based Ideas to Improve Your Relationship” \(2021\).](#)

Este artículo ofrece estrategias generales para mejorar nuestra comunicación en las relaciones. La Dra. Elana Hoffman, psicóloga clínica licenciada en Washington, D.C., ofrece consejos útiles y cotidianos para identificar y reflexionar sobre nuestras emociones.

Ofrece alternativas a las situaciones conflictivas en las relaciones, como la curiosidad, la práctica de la empatía, la escucha activa y la autorreflexión, que te ayudarán a cultivar relaciones más sanas.



Módulo 10 Los siete beneficios de la lectura



Source : image libre de droit (Canva)



[Anouche Nicogossian](#)

En la playa o junto al fuego, siempre hay un buen momento para leer un libro. Y para animarte a empezar o seguir leyendo, aquí tienes los grandes beneficios de la lectura.

La mayoría de las veces, después de un largo día, el primer reflejo es coger el mando a distancia o el teléfono. Mientras tanto, nuestros libros se quedan en la estantería. He aquí siete beneficios de la lectura, o **siete razones para cambiar el smartphone por un buen libro.**

1. La lectura aumenta los conocimientos

Además de ser un placer (su principal beneficio), la lectura es una "**fuentes de mejora de los conocimientos generales**", explica Marie Van Reybroeck, profesora de la Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación de la UCLouvain. En concreto, el lector se enfrentará a **fechas, lugares y acontecimientos históricos** que contribuirán a su cultura general.

Más allá de los hechos, están las palabras. "Cuando leemos, nos enfrentamos a palabras nuevas. Asumiremos su significado y, a medida que nos encontremos con ellas, **asimilaremos su sentido**", afirma Marie Van Reybroeck.



[Los beneficios de la lectura - Leer aumenta los conocimientos](#), Anouche Nicogossian (2022)

2. La lectura desarrolla la ortografía

"Cuando nos encontramos con una palabra nueva, la desciframos. Al leerla (ya sea una novela o literatura científica), la registramos en nuestra memoria mediante una **representación ortográfica**. Es esta representación la que nos permite escribir la palabra (correctamente) más tarde", explica el profesor Van Reybroeck.

El ejercicio mental de la ortografía tiene otras ventajas. Cuanto más leas una palabra nueva, más rápido la leerás. "Y es gracias a la lectura rápida que podemos hacer un mayor **procesamiento de la comprensión**", añade. Esto significa que el cerebro será capaz de **hacer malabarismos con varias informaciones al mismo tiempo**: entender la palabra, recordar la historia del personaje mencionado en un libro con una docena o más de protagonistas... Por eso es importante **leer mucho**.

3. La literatura mejora la inteligencia emocional

Un estudio publicado en Science revela que leer obras maestras de la literatura (es decir, no ficción popular) aumenta la capacidad de **reconocer las emociones de los demás**: la literatura superior obliga a las personas a utilizar su propia interpretación para comprender mejor a personajes complejos. Los lectores utilizarían estas habilidades en su vida cotidiana.



Fuente: [La literatura mejora la inteligencia emocional](#), Anouche Nicogossian (2022).

4. La lectura aumenta la capacidad de empatía

Según un estudio holandés publicado en PLOS ONE, las personas que realmente se dejan llevar por la ficción **muestran más empatía** (una buena ventaja para las relaciones sociales). Los lectores que no se dejan llevar no muestran más empatía. Esto también se aplica a los lectores que no leen ficción.

5. La lectura previene el estrés

Uno de los beneficios de la lectura es su efecto sobre el estrés. Según un estudio de la Universidad británica de Sussex, la lectura es la **forma más eficaz de combatir el estrés**. El efecto calmante es casi inmediato: los participantes sólo necesitaron seis minutos para tranquilizarse cuando tuvieron un libro en las manos. Leer es tan relajante como un buen masaje o una tisana: la tensión muscular y el ritmo cardíaco se calman. Además, cuando

leemos, nuestro cerebro no tiene más remedio que concentrarse en el texto mientras se desplaza. Resultado: no hay pensamientos intrusivos, la ansiedad queda a un lado. Incluso puede notar **una mejora en su estado de ánimo**.

La lectura también es un buen elemento para incluir en la rutina de acostarse. No sólo calma la mente, sino que también ayuda a conciliar el sueño. Una combinación ganadora.



Fuente : [Los beneficios de la lectura - Leer previene el estrés](#) © Getty Images/iStockphoto

6. La literatura mantiene el cerebro en forma

Según un estudio publicado en la revista *Neurology*, toda una vida de lectura puede ayudar a mantener el cerebro en forma. Del mismo modo que hacemos deporte para ejercitar nuestro sistema cardiovascular, deberíamos **leer para mantener nuestro cerebro**.

De los 294 participantes que murieron de media a los 89 años, los que realizaban actividades "mentales" como leer tenían **menos problemas de memoria** que los que no lo hacían. Las personas que realizaban este tipo de actividades en edad avanzada tenían un **riesgo de deterioro mental un 32% menor** que sus homólogos con una actividad mental media. Los que realizaban poca o ninguna actividad mental experimentaban una tasa de deterioro un 48% mayor que el grupo de actividad mental media.

7. La lectura reduce el riesgo de Alzheimer

En 2011, la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* publicó los resultados de una encuesta que revelaba que los adultos que se

dedican a pasatiempos que hacen un uso intensivo del cerebro, como la lectura y los crucigramas, tienen **menos riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer**, aunque los investigadores admitieron que no se trataba de una relación causa-efecto, sino de una asociación. "Los resultados podrían significar que la inactividad es un **factor de riesgo de la enfermedad** o que la inactividad refleja efectos subclínicos muy avanzados de la enfermedad, o ambas cosas", escribieron los científicos.

Kit de difusión

Mayo 2022 - Abril 2023



**Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.**

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.