

Palabras Clave:

Biblioterapia y resiliencia – Adultos mayores; biblioterapia y adultos mayores; resiliencia y adultos mayores.

Keywords:

Bibliotherapy and resilience - Older adults; Bibliotherapy and older adults; Resilience and older adults

La biblioterapia como herramienta en el desarrollo de la resiliencia en los adultos mayores

Bibliotherapy as a tool in the development of resilience in older adults

MARÍA DEL ROCÍO ESPINO RIVERA*
MARY CARMEN RIVERA ESPINO**

* Técnica académica de la Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información (DGBSDI) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Correo electrónico: mrespinor@dgb.unam.mx

** Técnica académica de la Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información (DGBSDI) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Correo electrónico: mcriverae@dgb.unam

RESUMEN

La biblioterapia como disciplina ofrece múltiples posibilidades, una de ellas es la adquisición y fortalecimiento de las habilidades sociales. En este trabajo se propone a la biblioterapia como una herramienta en el desarrollo de la resiliencia en los adultos mayores, tomándose en consideración las características propias de esta etapa de la vida. Se da un vistazo general al concepto, tipología y metodología de aplicación, además de exponer abordajes para atender las necesidades específicas de los adultos mayores (AM).

ABSTRACT

Bibliotherapy as a discipline offers multiple possibilities, one of which is the acquisition and strengthening of social skills. This paper proposes bibliotherapy as a tool in the development of resilience in older adults, taking into consideration the characteristics of this stage of life. A general overview of the concept, typology and methodology of application is given, in addition to exposing approaches to meet the specific needs of older adults.

Introducción

Tener un libro en las manos, es una invitación automática a hojearlo, a abrirlo y pasar la mirada por alguna de sus palabras; ¿Qué esperamos encontrar al hacer esto? ¿Es producto de la curiosidad o de una conducta aprendida que nos recuerda otro momento en el que encontramos entre sus páginas, algo más que información?

Lo cierto es que desde la antigüedad se les atribuyen a los libros “poderes especiales”; por ejemplo, en las bibliotecas griegas se podían encontrar letreros invitando a los lectores a curar o alimentar el alma; durante la Edad Media era

habitual que se diera lectura a algún texto sagrado, mientras se practicaban intervenciones médicas, no como parte de un rito con las palabras empleadas, sino con la idea de compartir un acto vinculante que conectara doctor–paciente en una misma emoción y objetivo. En décadas posteriores, visionarios como el psiquiatra Benjamín Rush en 1802 ya recomendaba de manera regular a sus pacientes, lecturas específicas para apoyarlos en su tratamiento contra la depresión o los miedos irracionales –como se llamaba en aquel momento a algunos tipos de fobias– ya que dentro de su formación personal, pudo dar cuenta de los beneficios; dicha práctica es retomada y reconocida desde 1904 por el Hospital McLean de Massachussets, en donde se empezó a implementar el uso de libros para atender a sus pacientes y, actualmente cuenta con un grupo multidisciplinario para tal fin, el cual está compuesto por médicos, psicólogos y bibliotecólogos. Posteriormente los métodos terapéuticos en el que se empleaban materiales bibliográficos fueron llamados biblioterapia, de tal manera que el tema se reconoce y empieza a ser motivo de tesis doctorales de bibliotecología (ciencias de la biblioteca), como por ejemplo la que presentó Caroline Shrodes en 1949 para su tesis doctoral titulada “La biblioterapia: un estudio teórico y clínico–experimental” en donde se plasman los cimientos de la materia (en Ferreira, p. 37).

Actualmente el tema tiene fuerte presencia en Estados Unidos, Chile y Argentina, pero en el resto de América se desconoce o se aplica sin una metodología estructurada. En México podemos encontrar tesis como la de Carlos Christian Compton García Fuentes (1996), titulada “Aplicación de la biblioterapia en la escuela primaria oficial de la ciudad de México”, la cual es citada con frecuencia para referirse a los trabajos que se pueden implementar en el área educativa; también se puede citar la tesina de Uriel Enríquez Benítez (2016) “Propuesta de un programa de biblioterapia para pacientes pediátricos internados en el Hospital de Ortopedia Victorio de la Fuente Narváez del Instituto Mexicano del Seguro Social” que ejemplifica los alcances de la biblioterapia dentro de las instituciones de salud.

Las áreas de aplicación presentan retos específicos, los cuales pueden atenderse desde la metodología

particular de cada propósito, lo mismo ocurre con la población a la cual va dirigido, en el caso de este trabajo, el círculo de interés está en los adultos mayores y en la aplicación de la biblioterapia como herramienta en el fortalecimiento y desarrollo de la resiliencia (Enríquez, 2016, p. 17).

Concepto de biblioterapia

La construcción del concepto sigue presentando en la actualidad, una serie de imprecisiones producto de las diferentes vertientes de aplicación que existen, es así que podemos conceptualizarla conforme se muestra en la figura 1.

Figura 1. Vertientes de la conceptualización de biblioterapia



Elaborado por las autoras

Varios autores (Bentes Pinto, 2005; Caldin, C., 2003; Fortanelle, M., 1995) coinciden en definir la biblioterapia como un proceso terapéutico, el cual se vale de textos específicos y lecturas dirigidas como apoyo en el tratamiento de personas con alguna aflicción psicológica.

Se espera que, a través de los conflictos vivenciados por los personajes de biografías, novelas y testimonios, se provoque una catarsis y brinden alternativas de solución probadas por otros, manteniendo al lector en una posición segura en donde puede observar las consecuencias de conductas específicas y tomar decisiones sobre sus propios conflictos ya con un “ensayo previo” vivido por algún personaje.

(Cruz, M.,1995; Bueno, S., 2002; como se citó en Gómez Mujica, K. L, 2011), consideran a la biblioterapia es

un proceso de socialización, ya que implica una interacción dinámica entre el texto y el lector para el aprendizaje de modelos culturales de una sociedad determinada, el ajuste de reglas y normas específicas de comportamiento, así como el análisis de las relaciones interpersonales de los lectores a través de los materiales. (Citados por Gómez Mujica, K. L, 2011.)

Bentes Pinto (2005), manifiesta su postura al considerar a la biblioterapia como un proceso de desarrollo humano, ya que puede ayudar a las personas a enfrentar momentos de duda existencial, dificultad o crisis, contribuyendo al crecimiento y fortalecimiento de habilidades sociales.

Como se puede observar, las diversas vertientes no son excluyentes una de otra, por lo que se propone una integración de propósitos y enfoques.

La biblioterapia es el proceso de interacción entre los materiales (escritos, visuales y auditivos) y el lector, observador o escucha, con el propósito de obtener algún tipo de apoyo para la resolución de un conflicto; la apropiación de modelos conductuales, sociales y de interacción; así como la visualización de un modelo o guía, que brinde elementos requeridos en momentos de crisis, incertidumbre o duda.

¿Cómo funciona la biblioterapia?

Cuando las personas se ven frente a una historia, expuesta en cualquiera de los formatos de los materiales, entran en acción entre otros procesos neurológicos, las neuronas espejo (llamadas también neuronas de la empatía), éstas son fundamentales en la adquisición del lenguaje físico y oral, en la apropiación de la cultura, las normas sociales, la moral y por supuesto en la empatía, pero también entran en juego procesos psicológicos como la catarsis, la introspección y la identificación; cabe señalar a este respecto que también se encuentran presentes la introyección y la protección. Es así que, Compton (1996, p. 3) apunta al referirse a la psiquiatría y la psicología se hacen presentes desde sus ámbitos de actuación, para que en conjunto con el área bibliotecológica obtengan los resultados esperados.

Las habilidades blandas se van ejercitando, sin el riesgo de sufrir las consecuencias si el lector tuviera que experimentar por sí mismo lo leído; esto nos lleva a un número mayor de experiencias de vida.

A través de la biblioterapia se encuentra en otro (personaje o situación), una presencia o compañía sin prejuicios, sin presión por devolver de manera adecuada la interacción y tomando distancia de su propia realidad. Puede ocurrir que el lector o escucha se sienta identificado con alguna característica o situación del personaje y este se conviertan en modelo a seguir, por lo que el lector emulará actitudes llevando a su mundo interno aspectos externos que el material le proporciona, esto lo podemos observar, por ejemplo, en los libros de autoayuda o en los videos testimoniales o presenciales, donde se pueden encontrar herramientas para modificar o fortalecer conductas.

Otro mecanismo psicológico del cual se sirve la biblioterapia, es el humor terapéutico, entendido como una rebelión del ego contra las circunstancias adversas, convirtiendo lo que podría ser un dolor, en algo placentero al reírnos de nosotros y liberar endorfinas que nos ayudan a lidiar con momentos difíciles; es así que lecturas humorísticas trabajan bajo este principio.

Cabe señalar que la escritura también se considera un proceso terapéutico y parte de la biblioterapia, aunque es importante estar atentos a los propósitos explícitos del escritor. Al describir de manera escrita nuestras experiencias se convierte en un proceso catártico, si después de esto lo compartimos como testimonial estamos contribuyendo a la biblioterapia, por ejemplo, como lo hacen los grupos de apoyo de enfermedades crónicas o terminales, en donde de forma humorística relatan sus dificultades a otras personas que pasan por las mismas situaciones.

Metodología de aplicación de programas de biblioterapia según su tipología

Tal como ocurre con la conceptualización, la tipología sigue en construcción, sin embargo, Magno da Silva (2005, pp. 17–18) propone una división de acuerdo al ámbito de actuación profesional.

Imagen 2. Tipología de acuerdo a Da Silva



Elaborado por autoras

La *Institucional*, llamada así, porque son utilizadas por las instituciones públicas o privadas de contención, tales como: psiquiátricos, cárceles, hospitales o reformatorios; en donde los usuarios potenciales permanecen dentro de éstas de manera transitoria o permanente.

- El propósito generalmente, de este tipo de biblioterapia es informar y mostrar elementos específicos a destacar sobre la situación por la que atraviesa el usuario.
- La intervención está a cargo del equipo médico (psicólogo y/o psiquiatra), así como del bibliotecario de la institución.
- Se aplica de manera individual o con un grupo pasivo.
- La técnica es de discusión de los materiales presentados (textos cortos, películas, videos, cortometrajes) al terminar o iniciar se proponen preguntas de reflexión, las cuales dan pie a introducir la información o profundizar sobre algún aspecto.
- Los materiales son tradicionalmente didácticos, ya que algunos usuarios requieren apoyo conductual o cognitivo, su situación es de vulnerabilidad por lo que el acercamiento indirecto a través de la biblioterapia derriba barreras de desconfianza.

La *Clínica* se practica específicamente en consultorios y en instituciones de atención psicológica, con personas que tienen problemas emocionales, existenciales o de comportamiento.

- La intención es llegar a una mejor percepción interna, a un cambio de comportamiento o un replanteamiento de situaciones presentes.
- La intervención está a cargo del personal de psicología junto con el bibliotecario capacitado en salud mental.
- Se aplica de manera individual o en grupos activos y voluntarios.
- La técnica de aplicación consiste en presentar los materiales a los usuarios, observar sus reacciones, hacer pausas y preguntar sobre lo que ocurre en esa parte del material; también se invita a comentar sobre las emociones que genera la situación y cerrar con una reflexión compartida entre el aplicador y el usuario.
- Los materiales recomendados son cuentos cortos, novelas, películas y cortometrajes.

La tipología de *Desarrollo humano* se aplica regularmente en comunidades y forma parte de los proyectos de bibliotecas, es así que se apoya a la población en momentos de crisis, como los desastres naturales, atentados, accidentes masivos, etcétera.

- La función de este tipo de biblioterapia es desarrollar habilidades y fortalezas de los usuarios, modificación de actitudes, reflexión sobre convivencia, inteligencia emocional y habilidades sociales blandas.
- La aplicación puede estar a cargo del bibliotecario, profesor, instructor, coaching o profesional de las áreas sociales, conductuales o de la salud.
- Aunque es típica de comunidades, también se usa de forma individual, ya que su uso está pensado para personas que atraviesan momentos de crisis, sin que el método sea restrictivo a un número determinado de usuarios, requiriendo únicamente la participación activa.
- La aplicación consiste en presentar los materiales en plenaria, se trabaja por partes para atender las reacciones y reflexiones de los usuarios o se comenta al final el material. Para el uso de tres usuarios o menos, se recomienda hacer una pregunta detonante, la cual será respondida al término del material.

- Se emplea literatura de diversas extensiones, filmografía y otras manifestaciones de arte, con frecuencia se recurre al género de la ciencia ficción para plantear situaciones hipotéticas.

La naturaleza de las intervenciones está directamente relacionada con el tipo de biblioterapia y con el propósito de la misma, no obstante, en ningún momento se considera excluyente un tipo de otro; por ello, la flexibilidad es una característica compartida.

La biblioterapia como herramienta en el desarrollo de la resiliencia en los adultos mayores

Aunque el desarrollo humano debería de ser una búsqueda continua, se hace más evidente esta necesidad en momentos de crisis, es así que, cuando el entorno es difícil o cambia radicalmente, el ser humano encuentra en sí mismo las herramientas resilientes que le permiten sobrevivir y trascender.

Resulta evidente que la biblioterapia es una herramienta apta para todas las edades y excelente elección para abordar múltiples propósitos, razón por lo cual, se expone como alternativa para desarrollar y/o fortalecer la resiliencia en adultos mayores.

Es necesario precisar que el concepto de resiliencia al que nos referimos es el propuesto por Rivera Espino (2015) donde menciona que, es la “capacidad de los individuos para encarar las situaciones adversas, adaptarse, responder en el tiempo preciso, recuperarse y aprender de tal manera que pueda adoptar conductas preventivas y creativas, logrando una mejor calidad de vida, trascendiendo el momento de riesgo” (p. 5).

“En México, hay aproximadamente 14.5 millones de personas adultas mayores, es decir, representan 11 por ciento de la población total” (Gómez Mena, 2021). Es de suponer que debido a su edad, los adultos mayores (AM) han experimentado un mayor número de situaciones adversas, cambios abruptos y crisis, en comparación con el estándar del resto de la población; lo anterior nos llevaría a suponer que son “expertos resilientes”, lo cierto es que no existe la seguridad de la manera en que resolvieron la adversidad fuera la

más apropiada o que, el estilo de resolución adquirido por la experiencia, sea el más sano emocionalmente. Es por ello, que es vital reforzar la resiliencia en esta etapa de la vida, ya que de acuerdo a Cyrulnik (2018) “se percibe una etapa de renuncia y optimización y un reconocimiento de las fortalezas personales que se han adquirido a lo largo de la vida” (p. 10).

Por otra parte, el mantener y fortalecer las habilidades psico-emocionales en la tercera edad es fundamental, considerando que la Organización Mundial de la Salud (OMS) a través de su Codificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas relacionados con la Salud (CIE-10) determina que la vejez “es un periodo por el que se atraviesa, en el que existen posibles afectaciones físicas y/o mentales, debido al deterioro como proceso natural” (Ministerio de Sanidad, 2022)

Los AM pertenece a una población que es susceptible de sufrir abandono, abuso, exclusión, estigma, aislamiento, discriminación por edad, negligencia e incluso violencia física; es así que la OMS en su Asamblea Mundial no. 72, acordó cambiar el concepto de vejez por el de “Disminución de la capacidad intrínseca asociada al envejecimiento”, con la intención de desalentar estereotipos prejuiciosos y discriminatorios, entrando en vigor el 1° de enero del 2022 en el CIE-11. Dicha Organización recomienda el denominado *envejecimiento activo* que hace referencia al proceso de hacerse mayor con el menor deterioro físico y mental posible, a través de actividades físicas, sociales y espirituales a lo largo de la vida.

Dentro del marco anteriormente expuesto, se propone el fortalecimiento y mantenimiento de la resiliencia mediante el uso de la biblioterapia como herramienta; mientras que el método de aplicación y los materiales se pueden ajustar a las características de la población, aprovechando los beneficios del trabajo grupal y promoviendo al mismo tiempo, la socialización tan necesaria en este periodo específico de la vida; sin embargo, no se descarta la posibilidad del trabajo individualizado como el que se usa en hospitales, donde atienden así a la población con problemas de movilidad transitoria o permanente.

La metodología empleada corresponde a la tipología de Desarrollo Humano, ajustándose a los propósitos con materiales de temática resiliente, en donde independientemente de su aplicación grupal, deberá ser preponderante la atención individual, más cercana a la logoterapia¹ que a la psicología social.

Si bien, es cierto que los AM comparten algunas características, también existen muchas diferencias, un número importante puede acceder a la biblioterapia a través de programas desarrollados en bibliotecas, centros cívicos y deportivos o bajo el esquema de círculos de lectura con guía biblioterapéutica. La flexibilidad en la metodología permite a los aplicadores, diseñar programas tomándose en cuenta propósitos específicos, características particulares de la población, así como materiales que cubran un objetivo temático más allá del carácter lúdico de la lectura.

Consideraciones finales

Si bien, en México la biblioterapia ha sido poco usada, no obstante, ha demostrado ser una herramienta útil para ayudar a las personas en momentos de crisis, para fortalecer sus habilidades sociales blandas e incluso como coadyuvante en padecimientos de salud mental. El concepto aún se consolida y la aplicación está abierta a nuevas metodologías, sin embargo, es a través de la praxis que surgen las adecuaciones y el enriquecimiento que fortalece y consolida.

Los AM viven procesos de readaptación constante, esta etapa de vida se ve matizada por la renuncia y optimización, por lo que fortalecer la resiliencia les ayu-

dará a aplicar de mejor forma el aprendizaje obtenido durante toda su vida, permitiendo una calidad de vida emocional más óptima.

Las bibliotecas juegan un papel importante en el desarrollo de los programas de biblioterapia, el enfoque recomendado es el de Desarrollo Humano primordialmente, sin olvidar que la flexibilidad es una característica de esta herramienta, permitiéndonos adaptar la tipología a los propósitos. La aplicación de la biblioterapia a cargo de la biblioteca, favorece el cumplimiento de objetivos personales al ofrecer alternativas de reflexión y pensamiento, al mismo tiempo se cubren objetivos que corresponde a la socialización tan necesaria e importante en esta etapa.

Los proyectos dentro de los espacios geriátricos para la instauración de la biblioterapia como herramienta, tendrán que atender los objetivos institucionales, pero no están exentos de libertad, ya que pueden arrojar información y resultados si se trabaja desde la investigación o simplemente contribuir con la misión institucional.

El acercamiento a los AM no siempre es fácil, las características que posee esta población son heterogéneas, pero es frecuente encontrar disminución de facultades físicas y mentales, así como estados de vulnerabilidad. La biblioterapia es una herramienta indirecta, por lo que, no atenta contra la independencia que tanto recomienda la andragogía² se debe cuidar en los AM, haciendo uso de sus experiencias previas para una aplicación en el presente. ■

¹ Este término lo acuñó Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra vienes (1905-1997), para definir su propia *teoría y método terapéutico*. El vocablo griego *logos* es tomado en su acepción de "razón íntima de una cosa, fundamento, motivo" (Bailly, 1963).

² Es la disciplina que busca una serie de técnicas orientadas al proceso de enseñanza y aprendizaje de las personas adultas



REFERENCIAS

- BENTES PINTO, V. (2005). A biblioterapia como campo de atuação para o bibliotecário. *Transinformação*, 17(1), 31-43. <https://www.redalyc.org/pdf/3843/384334738003.pdf>
- BAILLY, A. (1963). *Dictionnaire Grec-Français* (26^a ed). Paris, Francia: Librairie Hachette.
- CALDIN, C. F. e Bueno, S. B. (2002) A aplicação da Biblioterapia em crianças enfermas. *ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina*. V.7, n.1. (p. 157 – 170)
- CALDIN, C. F. Biblioterapia para a classe matutina de aceleração da E.E.B. Dom Jaime de Barros Câmara. Relatório final de atividade de extensão. Florianópolis, 2003.
- COMPTON GARCÍA FUENTES, C.C. (1996) *Aplicación de la biblioterapia en la escuela primaria oficial de la ciudad de México*. [Tesis de maestría no publicada] Universidad Nacional Autónoma de México.
- CYRULNIK, B. (2018). ¿Resiliencia en la vejez? En B. Cyrulnik & L. Ploton (Eds.), *Envejecer con resiliencia* (p. 9-18). Gedisa.
- FERREIRA, D. T. (2003). Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. *Revista Educação Temática Digital* Campinas, SP [Revista en línea] 4 (2). p 35-47, jun. 2003 [ISSN: 1517-2539]. Consultado el 06 de octubre de 2009. Disponible en: <https://doi.org/10.20396/etd.v4i2.620>
- GÓMEZ MENA, C. (11 de enero de 2021). Hay más adultos mayores en México que menores de 5 años: Ssa. *La Jornada*. <https://acortar.link/LGoTss>
- GÓMEZ MUJICA, K.-L. (2011). *La biblioterapia como práctica profesional del bibliotecólogo*. <http://eprints.rclis.org/15583/>
- MAGNO DA SILVA, A. (2005). *Características da produção documental sobre biblioterapia no Brasil*. [Tesis de maestría, Universidad Federal de Santa Catarina]. <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/101729>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *CIE-11. Clasificación Internacional de Enfermedades, 11a revisión. Estandarización mundial de la información de diagnóstico en el ámbito de la salud*. <https://icd.who.int/es>
- RIVERA ESPINO, M. C. (2015). *Aplicación de la resiliencia en las bibliotecas: Manual del curso*. DGB, Universidad Nacional Autónoma de México.
- ALFONSO SANCHEZ, L., y COLMENARES SÁNCHO, F. (2004). La evolución de las necesidades de la información: La biblioterapia como novedad terapéutica. *Info: Congreso Internacional de Información*, 5.
- ALONSO GARCÍA, O. S. (2008). *Biblioterapia y desarrollo personal*. Editorial Ciencias Médicas.
- BERTHOUD, E. y ELDERKIN, S. (2017). *Manual de remedios literarios: cómo curarnos con libros*. Siruela.
- CASTRO SANTANA, A. y ALTAMIRANO BUSTAMANTE, N. (2018). ¿Leer para estar bien?: prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica. *Investigación bibliotecológica*, 32(74), 171-192. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2018.74.57918>
- CASTRO VIGUERA, Y. (2017). La biblioterapia y la selección de fuentes de información: un ámbito de actuación para los profesionales de la Bibliotecología y la Ciencia de la Información. *Bibliotecas. Anales de Investigación*; 13(1), 82-95 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6051899>
- FORTKAMP CALDIN, C. (2001). A leitura como função terapêutica: Biblioterapia. *Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação*, 12, 1-16.
- HENDERSON GROTEBERG, E. (2008). *La resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar las adversidades*. Gedisa.
- LÓPEZ ORTEGA, M.A. (2011). *Biblioterapia para promover la resiliencia*. *Boletín ANABAD*, LXI, NO. 3 julio septiembre. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4104367>
- LOSADA, A. V. (2020). La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario: Entrevista al Dr. Antonio Martín Román. *Revista De Psicología*, 19(1), 210-221. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe057>
- Ministerio de Sanidad. (2022). *ecie10es. Edición electrónica de la cie-10-ES Diagnósticos*. 4a Edición–Enero 2022. https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/index_10_mc.html
- PAPALINI, Vanina, A. (2010). Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (19),147-169 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53719730008>
- PETIT, M. (2021). *El arte de la lectura en tiempos de crisis*. Oceano expres.