

Prescripción de lecturas para el dolor

Temas: Prevención para llevar

Por : Isabel Cobreros. Técnico gestión del conocimiento y del entorno. Mutua Universal

Lectura estimada 2 minutos

La biblioterapia defiende los efectos positivos que la lectura tiene sobre nuestro estado de ánimo y salud.

The

NOVEL CURE

No todas las medicinas se compran en la farmacia, ni todos los remedios tienen el mismo formato. El alivio a los dolores también puede llegar en forma de contenidos.

La biblioterapia es una disciplina relativamente nueva que defiende que la literatura no sólo puede ser un método de evasión y entretenimiento, sino también una ayuda en enfermedades y momentos difíciles de nuestras vidas.

La lectura ayuda a las personas que están enfermas a vivir su enfermedad, a comprender lo que les está pasando, a identificarse con los personajes, a comprender los fracasos, a encontrar las palabras adecuadas que definan aquello que les está pasando y que ni ellos mismos saben.. Y no hay que confundir la biblioterapia con los libros de autoayuda, porque no se trata de este tipo de literatura.

Iniciativas: The School Life

Se trata de un centro de Londres de inteligencia emocional que ofrece sesiones de biblioterapia. Disponen de biblioterapeutas (bibliotherapists) que indagan sobre las relaciones y gustos de los usuarios con la literatura: si buscan un autor en concreto, o si buscan un libro porque el usuario tenga un viaje planeado y se sienta desorientado. Quizá esté buscando un cambio en tu vida o preocupado y estresado por algún problema en particular, y los especialistas en biblioterapia le ayudarán con alguna lectura.

Una vez se dispone de toda la información, y por diferentes vías como los cuestionarios o Skype, se prescriben los 6 libros que se consideran más idóneos para esa persona en ese momento de su vida.

Librería The School of Life

<http://www.theschooloflife.com/london/shop/individual-bibliotherapy/>

Dos de los especialistas de School Life, Ella Berthoud & Susan Elderkin, han publicado recientemente el libro "The Novel Cure: an A-Z of Literary Remedies".

Este libro no discrimina entre el dolor emocional y el dolor físico. Según sus autoras, podemos encontrar en él curas tanto para corazones rotos como para una piernas rotas.

En la página web de este libro tienen hasta un consultorio donde la gente cuenta sus problemas e historias, y los especialistas prescriben una lectura adecuada al tema en cuestión.

"The Novel Cure: an A-Z of Literary Remedies"

<http://thenovelcure.com/about>

Consultorio del libro "The Novel Cure: an A-Z of Literary Remedies"

<http://thenovelcure.com/surgery>

Iniciativas en España

Iniciativas relacionadas con la lectura terapéutica

Por ejemplo, en Tordera (Barcelona) los bibliotecarios realizan lecturas en las residencias de ancianos para reactivar la memoria i potenciar la socialización de este colectivo.

También destacar los clubs de Lectura Fácil que ayudan a la integración de los inmigrantes.

La Biblioteca Carles Rahola de Girona dispone de clubs de lectura para personas con enfermedades mentales. Disponen de una colección sobre salud mental, recopilada con el

asesoramiento de psicólogos y psiquiatras. Se lee en voz alta y en grupo. Sirve para socializar a personas que normalmente están bastante aisladas, mejora la capacidad de concentración, sirve como distracción, y también para salir de la rutina diaria en un entorno normalmente bastante vigilado.

Daniel Gil, presidente del Col.legi Oficial de Bibliotecaris-Documentalistes de Catalunya, quiere reivindicar la figura del bibliotecario: “ tenemos un papel importante en la prescripción, la búsqueda de materiales e incluso en la creación del espacio. Los profesionales de la mayoría de bibliotecas públicas conocen de primera mano a sus usuarios, cuál es la etapa vital por la que están pasando y sus preferencias literarias. El contacto diario hace que sean los principales prescriptores”.

Más información

Los libros curan. El País, 2 junio 2015

http://elpais.com/elpais/2015/06/01/eps/1433170885_213081.html

Hemingway i Calders contra el mal de cap i l'estrès?. Diari ARA, 12 octubre 2015

http://www.ara.cat/premium/Hemingway-Calders-contra-mal-lestres_0_1447655246.html

Biblioterapia: lecturas que curan. Librópatas, 7 junio 2015

<http://www.libropatas.com/libros-literatura/biblioterapia-lecturas-que-curan/>

Isabel Cobreros

documentacion@mutuauniversal.net