

Los poderes de la lectura por placer

ELSA M. RAMÍREZ LEYVA
Coordinadora



LB1050
P63

Los poderes de la lectura por placer / Coordinadora Elsa M. Ramírez Leyva.- México : UNAM. Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas y de la Información, 2022.

xvii, 232 p. - (Lectura: pasado, presente y futuro)
ISBN: 978-607-30-7002-7

1. Lectura. 2. Promoción de la lectura. 3. Lectores. 4. Conducta lectora. I. Ramírez Leyva, Elsa M., 1949-, coordinadora. II. ser.

Diseño de cubierta: Mario Ocampo Chávez

Primera edición: 17 de noviembre 2022

D.R. © UNIVERSIDAD NACIONAL

AUTÓNOMA DE MÉXICO

Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas
y de la Información

Circuito Interior s/n, Torre II de Humanidades,
pisos 11, 12 y 13, Ciudad Universitaria, C. P.
04510, Alcaldía Coyoacán, Ciudad de México

ISBN: 978-607-30-7002-7

Esta edición y sus características son propiedad
de la Universidad Nacional Autónoma de México.
Prohibida la reproducción total o parcial por
cualquier medio sin la autorización escrita del
titular de los derechos patrimoniales.

Publicación dictaminada

Impreso y hecho en México

Contenido

PRESENTACIÓN	xi
Elsa M. Ramírez Leyva	

LA PRODUCCIÓN DE LA LECTURA POR PLACER

EL APRENDIZAJE DE LOS PLACERES	3
Jorge Larrosa Bondía	
PLACER Y CONOCIMIENTO: DOS POTENCIAS DE LA LECTURA	13
Juan Domingo Argüelles	
LEER POR PLACER, UN BRINCO A LAS EMOCIONES Y LA IMAGINACIÓN	25
Aline de la Macorra	
BENEFICIOS DE LA LECTURA EN VOZ ALTA DURANTE LA PRIMERA INFANCIA	37
Evelio Cabrejo Parra	
BIBLIOTERAPIA: LA LECTURA COMO FUENTE DE PLACER Y DE BIENESTAR	49
Julio Alonso Arévalo	

LOS EFECTOS DE LA LECTURA POR PLACER

HERÁCLITO CONTRA DEMÓCRITO: LA LECTURA COMO IMAGEN DEL MUNDO EN EL BARROCO	63
Agustín Vivas Moreno	
LA VIDA COMO LIBRO, EL RESTO ES SILENCIO	81
Camilo Ayala Ochoa	

ESPEJO DE LECTURA, LECTORES <i>PRÍNCEPS</i> Y PLACERES DIVERTIDOS: <i>EL LIBRO SALVAJE</i> DE JUAN VILLORO	93
Daniel de Lira Luna	

CONTRIBUCIÓN DE LA LECTURA POR PLACER A LA FORMACIÓN ACADÉMICA

DEL PLACER DE LEER COMO PROPÓSITO FORMATIVO	111
A. Olivia Jarvio Fernández	

DELEITAR APROVECHANDO. AMOR, PASIÓN, PLACER Y TRASCENDENCIA EN LA LECTURA DE TEXTOS CIENTÍFICOS	123
José López Yepes	

EL PLACER DE LA LECTURA EN EL MEDIO DIGITAL: APROPIACIÓN, INTEROPERABILIDAD Y DESCUBRIMIENTO	139
José Antonio Cordon García María Muñoz Rico	

EL PLACER DE LA LECTURA REESCRITO EN EL PLACER DEL HABITAR LA ARQUITECTURA: DEL LENGUAJE VERBAL ESCRITO AL LENGUAJE NO VERBAL HABITADO (Y VICEVERSA)	155
María Elena Hernández Álvarez	

LA LECTURA POR PLACER EN EL CAMPO BIBLIOTECARIO

EL CLAROSCURO DE LA LECTURA POR PLACER	173
Héctor Guillermo Alfaro López	

LA LECTURA POR PLACER EN LA BIBLIOTECA: ENTRE DETERMINACIONES Y POTENCIACIONES	189
Didier Álvarez Zapata	

PASIÓN POR LA LECTURA EN LA PREPARATORIA DEL TECNOLÓGICO DE CUERNAVACA: EXPERIENCIAS DE LECTURA PARA EL FLORECIMIENTO HUMANO DESDE LA BIBLIOTECA Y LA ACADEMIA	201
Ofelia Antuña Rivera	
LA LECTURA POR PLACER FORMA LECTORES: UN PODER EN RIESGO Y NUEVOS DESAFÍOS PARA LA BIBLIOTECA	215
Elsa M. Ramírez Leyva	

Biblioterapia: la lectura como fuente de placer y de bienestar

JULIO ALONSO ARÉVALO
Universidad de Salamanca, España

La lectura es una actividad que enriquece nuestras vidas y nos abre las puertas a la información y el conocimiento, aunque también leemos por entretenimiento: las buenas historias también contribuyen a hacer volar la imaginación y son una válvula de escape en determinadas situaciones (depresión, estrés...). Cuando leemos, no sólo estamos mejorando nuestra memoria de trabajo, está demostrado que la lectura nos hace sentir mejor y más positivos. Además, puede mostrarnos nuestra propia vida reflejada en la de otra persona. Nuestra empatía con los demás se extiende a través de la lectura, al igual que lo hacen nuestra imaginación y comprensión.

La biblioterapia implica un modo especial de relacionarse con un libro por el cual la persona que lee encuentra reflejado en él algo que le permite ver una parte de sí misma que le ayuda a cambiar, lo que impulsa a mejorar algún aspecto de su vida. Su valor como tratamiento o terapia nace de la psicología conductual. En el ámbito clínico, la dinámica que promueve el cambio en un paciente lector puede incluir la identificación, proyección, introyección, la catarsis y la penetración. Caroline Shrodes define la biblioterapia como un proceso activo y dinámico entre la personalidad del

lector y un texto de ficción en la cual se movilizan emociones que son utilizadas para su uso consciente en el cambio del individuo una interacción que puede ser manejada para la evaluación de la personalidad, el ajuste y el crecimiento (Shrodes 1960).

Su aplicación terapéutica está indicada en cuadros de ansiedad y depresión, en tratamiento de problemas sexuales y de pareja de duelo complicado, trastorno dismorfofóbico corporal, trastorno obsesivo-compulsivo, sobrepeso y obesidad mórbida. Aunque no es necesario estar enfermo para tener alivio con el libro. La lectura en sí misma nos hace sentir más positivos. Crece la empatía y la comprensión hacia los demás.

La biblioterapia es un concepto antiguo en biblioteconomía. En Egipto, las bibliotecas recibían el sugestivo nombre de “Clínicas del Alma”; solían tener un cartel sobre las puertas de las bibliotecas que rezaba “Medicina para el alma”. Dice Diodoro de Sicilia, historiador griego del siglo I a. C. en “Discurso sobre la historia universal”. A continuación, se encuentra la biblioteca sagrada, que lleva la inscripción “lugar de curación del alma”, y al lado de este edificio pueden apreciarse estatuas de todos los dioses de Egipto” (“Biblioteca histórica”). Los antiguos griegos sostenían que la literatura era psicológica y espiritualmente importante; según Epicuro: “Si el alma está enferma, amnésica, encandilada por los espejitos de colores del mundo material, entonces la lectura debe entenderse como un valioso método terapéutico para que el hombre empiece a recordar su verdadera identidad” (2005, 56).

Pero el primer uso práctico tuvo su origen a finales del siglo XIX, cuando Sigmund Freud comenzó a utilizar la literatura durante las sesiones de psicoanálisis. Y ya en los siglos XVIII y XIX la lectura se generaliza en los hospitales psiquiátricos de Inglaterra, Francia, Alemania y Escocia, donde se prescribe a los pacientes ingresados como parte de la terapia. Sin embargo, los orígenes de su aplicación se sitúan en Estados Unidos en torno a los años 30. Se aplica también después de la segunda guerra mundial al cuidado de los soldados heridos en el frente que disponían de mucho tiempo libre durante su convalecencia, y se observó que leer les proporcionaba sosiego y mejoría. Con esa finalidad comenzaron a

implementarse grupos de lectura terapéutica, que se generalizaron en otros países y otros centros (centros de acogimiento y asilos).

El primer uso del término está generalmente fechado del término Biblioterapia en un artículo de 1916 en *The Atlantic Monthly* “A Literary Clinic” de Samuel McChord Crothers. En él, el autor describe un “instituto bibliopático” dirigido por un conocido, Bagster, en el sótano de su iglesia, desde donde dispensa recomendaciones de lectura con valor curativo. “La biblioterapia es una nueva ciencia”, explica Bagster. “Un libro puede ser un estimulante, un sedante, irritante o soporífero”. A un cliente de mediana edad con “opiniones parcialmente dosificadas”, Bagster le da la siguiente prescripción: “Usted debe leer más novelas. Historias no agradables que te hagan olvidar de ti mismo. Deben ser novelas de búsqueda, drásticas, punzantes e implacables” (Bagster en Crothers 1916, s.p.).

Numerosos estudios demuestran la capacidad de la lectura como medio. Un estudio de Josie Billington pone de relieve cómo el 27 por ciento de la población dice haberse ayudado de la lectura para hacer un cambio positivo en su vida, como buscar un nuevo trabajo, terminar una mala relación o superar una muerte. La investigación demuestra que los libros pueden proporcionar la confianza fundamental que necesitamos para perseguir nuestras metas y tomar grandes decisiones en la vida (Billington 2015). Otro estudio de David Lewis (Lewis 2009) concluye que seis minutos de lectura pueden reducir el estrés hasta un 60 por ciento. También un estudio desarrollado en Suecia demuestra que en comparación con los lectores que no leen libros, los lectores tuvieron una ventaja de supervivencia de 23 meses en el punto de supervivencia del 80 por ciento. Estos hallazgos sugieren que los beneficios de leer libros incluyen una vida más larga en la que poder leerlos. Otro estudio publicado en 2013 en *Science* mostró algo similar: que las personas que leen mucha ficción tienden a ser más empáticas con los demás.

También, un estudio, de varios años de duración y de varios segmentos, descubrió que la presencia y el uso de las bibliotecas y los museos públicos está asociada positivamente con múltiples dimensiones del bienestar social; en particular, la salud de la

comunidad, la eficacia escolar, la conexión institucional y la oferta cultural. La investigación, dirigida por el Reinvestment Fund, en colaboración con el proyecto Social Impact of the Arts Project (SIAP) de la Universidad de Pensilvania y HR&A Advisors puso de manifiesto las similitudes del impacto de las bibliotecas y los museos en las comunidades, pero también subrayó las diferencias y los retos relacionados con la aplicación del mismo enfoque analítico a dos sectores diferentes (Understanding the Social Wellbeing Impacts of the Nation's Libraries and Museums 2021).

Unos años antes, otro estudio que Arts Council England encargó a la agencia Simetrica sobre la valoración de los beneficios para la salud y el bienestar que proporcionan las bibliotecas públicas se centró en el valor de los beneficios para la salud y el bienestar de la biblioteca a través del valor económico, utilizando métodos compatibles con la guía HM Treasury Green Book (Fujiwara, Lawton *et al.* 2015). El estudio determinó:

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

Por lo tanto, la biblioterapia pretende ir más allá de lo práctico. Leer las historias de otras personas —ya sean reales o de ficción— puede darnos una perspectiva diferente de la situación, o hacernos sentir que no estamos solos.

Desde el descubrimiento a mediados de los noventa de las “neuronas espejo” —neuronas que se activan en nuestro cerebro tanto cuando realizamos una acción nosotros mismos como cuando vemos una acción realizada por otra persona— la neurociencia de la empatía se ha vuelto más clara. Un estudio del 2011 publicado en la *Revista Anual de Psicología*, basado en el análisis de las exploraciones cerebrales de los participantes por FMRI mostró que cuando las personas leen sobre una experiencia, muestran estimulación

dentro de las mismas regiones neurológicas que cuando pasan por esa experiencia ellos (Mar 2011).

Otros han hecho hincapié en que la ayuda que proporciona la lectura no sirve a todos los pacientes y, por tanto, no es generalizable. Solo serviría para algunos de ellos y estos han de reunir una serie de requisitos mínimos, tales como saber leer de forma fluida, tener gusto por la lectura y habilidades lectoras suficientes para evitarles un esfuerzo adicional (Berthoud y Elderkin 2013). Igualmente, Keith Oatley, novelista y profesor emérito de psicología cognitiva en la Universidad de Toronto afirma que “La ficción es una especie de simulación, que no se ejecuta en las computadoras sino en la mente: una simulación de sí mismos en sus interacciones con otros en el mundo social [...] basada en la experiencia, y que implica ser capaz de pensar en futuros posibles” (Mar, Oatley y Peterson 2009).

ESTUDIO DE CAMPO

En este capítulo se presentan los resultados de una encuesta en torno a los valores formativos, paliativo, Universidad de Salamanca (España) en el que trabajó un grupo de investigación formado por bibliotecarios, médicos y psicólogos (Alonso-Arévalo, J., Fernández Martín, C.L., Alonso-Vázquez, A., Mirón-Canelo, J.A. 2020). El objetivo de éste era comprobar en qué medida el gusto por la lectura se identifica con los valores tradicionales asociados a ésta, y en qué medida se asocia con los beneficios que produce sobre la salud. La cuestión era determinar qué valores prevalecían en sus respuestas.

Para ello se realizó un estudio transversal de tipo muestra a personas que tienen el hábito de leer de manera habitual. Para conseguir el objetivo, el equipo de trabajo de estudio elaboró una encuesta constituida por 10 frases a modo de pregunta en la que solo se tenía que valorar su nivel de identificación y acuerdo con la misma y expresarlo en una escala académica para hacer su valoración entre 0 y 10 en relación con la identificación que

Los poderes de la lectura...

el entrevistado tenía con cada una de las frases. La encuesta, como puede observarse, es muy sencilla y, la escala utilizada para su valoración es una escala académica, cuyo valor entiende todo el mundo.

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

La encuesta se abrió al público el mes de octubre de 2017. Se obtuvieron 1511 respuestas. Por área de procedencia geográfica contestaron lectores de 28 países, si bien la mayoría de las respuestas procedían del ámbito hispano. Contestaron mayoritariamente mujeres de edad mediana con un nivel de estudios medio-alto, y una buena parte de las mismas pertenecían a clubes de lectura.

La mayor valoración la obtuvo la sentencia “Leer me ofrece una ventana abierta a la imaginación” (60,8 por ciento), uno de los valores relacionados tradicionalmente asociados a la lectura. En segundo lugar, nos aparece la frase “Leer me sirve para informarme” con un 49,1 por ciento; otro de los valores con que se relaciona la lectura habitualmente. Posteriormente vemos valores de carácter recreativo que también son preventivos en alguna manera como “Leer me divierte” con un 43,9 por ciento que otorgaron una puntuación 10 a esta frase, o “Leer me produce satisfacción” con un 41,2 por ciento.

Las valoraciones de carácter preventivo o curativo tienen puntuaciones ligeramente más bajas, entre éstas una de las valoraciones más altas es la capacidad socializadora de la lectura, ya que un 40 por ciento valoró con 10 puntos una frase como “Leer me proporciona compañía”. Y en la valoración más baja están los aspectos que podríamos llamar evasivos o preventivos, propios de la biblioterapia como es la frase “Leer me sirve para estar tranquilo” (38,1 por ciento) o “Leer hace que no piense en otras cosas” (32,4 por ciento).

Figura 1. Valoración en tantos por ciento con puntuaciones entre 7 y 10



Elaboración propia

Pero si contabilizamos las valoraciones superiores a un 10 por ciento, es decir, las que han otorgado un nivel de identificación con la frase que oscila entre 7 y 10 puntos, obtenemos algunos resultados sorprendentes. Como se puede observar en la figura 7, la puntuación máxima estaría en el valor curativo como es “Leer me sirve para estar tranquilo” (94,7 por ciento); en segundo lugar, un valor que hemos considerado como evasivo/curativo “Leer me divierte” (91,9 por ciento). Y en tercera posición, aparece un valor tradicional como es “Leer me sirve para informarme” (91,4 por ciento) y, en la cuarta posición, otro de tipo preventivo como “Leer hace que no piense en otras cosas” (86,1 por ciento). Esto

quiere decir que quienes leen de manera más intensa consideran los valores clásicos como son: la formación y la información, pero si agrupamos los resultados por aquellos valores superiores al 10 por ciento, que se corresponden con las valoraciones entre 7 y 10 puntos, se reafirman los valores preventivos y/o curativos de la lectura sobre el valor formativo o informativo.

Teniendo en cuenta la descompensación entre las respuestas recibidas entre un género y otro (75,9 Mujeres, y 24,1 hombres), hemos realizado una prueba T para muestras independientes. Las mujeres valoran con más nota casi todos los ítems, excepto el ítem 3, “Leer me sirve para informarme” en el cual los hombres puntúan más alto, a pesar de que esta diferencia según la prueba T no es estadísticamente significativa. Sin embargo, como se aprecia en la fig. 8, las mujeres leen más para no pensar en otras cosas con una diferencia de casi del 9,7 por ciento, otros ítems a tener en cuenta son también los relativos a motivaciones relacionadas con mantenerse alerta (diferencia de un 8,2 por ciento), proporcionar compañía (diferencia de un 7,1 por ciento) y proporcionar satisfacción (diferencia de un 8 por ciento).

Figura 2. Diferencias entre géneros con puntuaciones entre 7 y 10



Elaboración propia

En cuanto a las diferentes motivaciones por grupos de edad, se dividieron los participantes en tres grupos: menores de 30 años, entre 31 y 70 años y mayores de 70 años. Las motivaciones fundamentales de los jóvenes respecto a la lectura tienen que ver con divertirse y estar tranquilo. En los grupos de edad intermedia casi todas las motivaciones se igualan, siendo inferior “leer me sirve para gestionar emociones”. En personas mayores, un 62.1 por ciento informan que leen por tener compañía en la puntuación máxima. Por lo demás, los mayores de 70 años valoran más que otros grupos todas las motivaciones, excepto, leer les sirve para estar tranquilo, y para no pensar en otras cosas, que son bastante inferiores a las valoraciones hechas por el resto de grupos de edad.

Por nivel de estudios no se encuentran diferencias sustanciales. Las personas con un nivel de formación superior consideran menos las motivaciones de carácter preventivo, tales como “Leer hace que no piense en otras cosas”, “Leer me ayuda a gestionar emociones”, “Leer me sirve para estar alerta” y “Leer me permite tener compañía”; sin embargo valoran más los aspectos informativos como “Leer sirve para informarme”. Aquellos que solo tienen estudios primarios y leen, encuentran amplias motivaciones en aspectos tales como que leer les sirve para informarse y para tener temas de conversación.

En cuanto a la pertenencia o no a un club de lectura, hay una diferencia notable en el ítem “leer me ofrece una ventana a la imaginación” con una diferencia del 13,1 por ciento a favor de quienes sí pertenecen a un club de lectura. Otras motivaciones más valoradas por parte de quienes pertenecen a un club de lectura son “leer me proporciona compañía” (diferencia de 6,5 por ciento), “leer me mantiene alerta” (diferencia de un 5,6 por ciento), “leer me ayuda a gestionar emociones” (diferencia de un 5,4 por ciento), y “leer me permite tener temas de conversación” (diferencia de un 4,7 por ciento), todos ellos valores socio-preventivos.

En cuanto a la nacionalidad, hemos diferenciado las respuestas entre españoles, que representaban dos tercios de la muestra, y no españoles, fundamentalmente personas de Latinoamérica

Los poderes de la lectura...

(México, Colombia y Argentina). Por lo general, no hay grandes diferencias entre las motivaciones de los lectores según su procedencia geográfica, si bien las valoraciones máximas son mayores por parte de los no españoles.

CONCLUSIONES

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

REFERENCIAS

- Alonso-Arévalo, J., Fernández Martín, C. L., Alonso-Vázquez, A., Mirón-Canelo, J. A. 2020. "Beneficios de lectura sobre la salud y el bienestar de las personas". En: *Estudio sobre aspectos preventivos de la lectura*. Lisboa: Associação Portuguesa de Documentação e Informação de Saúde (APDIS).
- Bavishi, A., M. D. Slade *et al.* 2016. "A chapter a day: Association of book reading with longevity". *Social Science & Medicine*, 164: 44-48. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953616303689>.
- Berthoud, E., y S. Elderkin. 2013. *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*. Text Publishing.

- Billington, J. 2015. "Reading between the Lines: the Benefits of Reading for Pleasure". Liverpool: University of Liverpool, <https://manuscritdepot.com/documentspdf/Galaxy-Quick-Reads-Report-FINAL%20.pdf>.
- Crothers, Samuel McChord. «A Literary Clinic». The Atlantic, 1 de septiembre de 1916, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1916/09/literary-clinic/609754/>.
- David C. K., y E. Castano. 2013. "Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind". *Science*, 342, no. 6156: 377-380. DOI: 10.1126/science.1239918
- Epicuro. *Obras completas*. Madrid: Cátedra, 2005.
- Fujiwara, D., R. Lawton *et al.* "The health and wellbeing benefits of public libraries". Arts Council England, <https://www.artscouncil.org.uk/sites/default/files/download-file/The%20health%20and%20wellbeing%20benefits%20of%20public%20libraries.pdf>.
- The Institute of Museum and Library Services. 2021. "Understanding the Social Wellbeing Impacts of the Nation's Libraries and Museums". <https://www.imls.gov/sites/default/files/2021-10/swi-report.pdf>.
- Lewis, D. 2009. "Galaxy stress research". Mindlab international. Sussex University.
- Mar RA. 2011. "The neural bases of social cognition and story comprehension". En: *Annu Rev Psychol*, 103-134. doi: 10.1146/annurev-psych-120709-145406. PMID: 21126178.
- Mar, R. A., Oatley, K. y Peterson, J. B. 2009. "Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes". *Communications*, 34, no. 4: 407-428. <https://doi.org/10.1515/COMM.2009.025>
- Shrodes, C. 1960. "Bibliotherapy: An Application of Psychoanalytic Theory." *American Imago* 17, no. 3: 311-19. <http://www.jstor.org/stable/26301742>.

Los poderes de la lectura por placer. Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas y de la Información/UNAM. La edición consta de 100 ejemplares. Coordinación editorial, Anabel Olivares Chávez, revisión especializada: Valeria Guzmán González; corrección de pruebas: Valeria Guzmán González y Carlos Ceballos Sosa; formación editorial, Mario Ocampo Chávez. Fue impreso en papel cultural de 90 g en los talleres de Migal Impresiones Digitales, 3er Anillo de Circunvalación no. 73, Col. Barrio Santa Bárbara, Alcaldía Iztapalapa, CDMX, C. P. 09000. Se terminó de imprimir en diciembre 2022.