

Lectura y salud: estudio de campo sobre los aspectos paliativos y curativos de la lectura

Reading and health: field study on the palliative and healing aspects of reading

Julio ALONSO-ARÉVALO. Bibliotecario. Facultad de Traducción y Documentación, Universidad de Salamanca, Salamanca, España. (alar@usal.es)

Celia Luz FERNÁNDEZ-MARTÍN. Psicóloga clínica. Profesora Asociada de Psicología Clínica. Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca, Salamanca, España. (luzc@usal.es)

José Antonio MIRÓN-CANELO. Médico. Profesor titular de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Medicina, Universidad de Salamanca, Salamanca, España. (miroxx@usal.es)

Antía ALONSO-VÁZQUEZ. Universidad de Salamanca, Salamanca, España. (antiaalonso@usal.es)

Resumen

El objetivo de este estudio es tratar de identificar los elementos de la lectura que nos implican más poderosamente con esta actividad, para conocer cómo inciden los hábitos lectores sobre la Salud. Para ello se diseñó un estudio transversal de tipo muestral realizado mediante una encuesta entre personas que habitualmente leen, que fue distribuida en línea a través de listas de distribución y redes sociales interesadas en el ámbito de la lectura y la salud. En la misma, los encuestados tenían que valorar aquellos aspectos que consideraban más importante para ellos respecto a la lectura: tranquilidad, diversión, información y otros. Se recogieron 1511 respuestas de varios países, especialmente de España y Latinoamérica. Los resultados ponen de manifiesto que además de valora la importancia de la lectura en relación con las funciones tradicionales relacionadas con las actividades formativas e informativas, los encuestados también utilizan y valoran la capacidad que tienen la lectura en relación a los aspectos preventivos y positivos como son: paliar la soledad, evitar pensamientos negativos y gestionar mejor las emociones.

Palabras-clave: Biblioterapia; Lectura; Salud; Lectores; España

Abstract

The aim of this study is to try to identify the elements of reading that most powerfully involve us with this activity in order to learn how reading habits affect health. To this end, a cross-sectional sample study was designed using a survey of people who regularly read, which was disseminated online through distribution lists and social networks interested in the area of reading and health. The respondents had to assess those aspects they considered most

important regarding reading: tranquility, fun, information and others. Exactly 1,511 responses were obtained from several countries, especially from Spain and Latin America. The results show that in addition to valuing the importance of reading in relation to traditional functions associated with training and information activities, respondents also use and value reading as a preventive and positive way of facing loneliness, avoiding negative thoughts and better managing emotions.

Keywords: Bibliotherapy; Reading; Health; Library users; Spain

Básicamente la biblioterapia es la aplicación de la lectura como una experiencia que contribuye a la sanación y al bienestar de las personas; ya que las fuentes literarias pueden ayudar positivamente en la resolución de problemas complejos que se aplica tanto a la medicina general como en la atención médica. Hoy en día, los trabajadores de salud y las instituciones reconocen el uso amplio y variado de la biblioterapia en un rango amplio de escenarios.

El término biblioterapia fue definido por Russell y Shrodes¹ como “un proceso de interacción dinámica entre la personalidad del lector y la literatura, una interacción que puede ser utilizada para la evaluación de la personalidad, el ajuste y el crecimiento.” En el ámbito clínico, la dinámica que promover el cambio en un paciente lector puede incluir la identificación, proyección, introyección, la catarsis, y la penetración. Los médicos y psicólogos pueden utilizar la biblioterapia como una herramienta para el tratamiento del paciente, el diagnóstico médico y la prevención de las enfermedades relacionadas con la disfunción psicosocial, lo que permite una visión gradual y recíproca de las dolencias del paciente con el tiempo. La biblioterapia puede mostrar su eficacia en los niveles intelectual, psico-sociales, interpersonales, emocionales y de comportamiento.

Algunos estudios han delimitado algunos requisitos, como una adecuada selección del material que permitirá que al paciente se vea reflejado en él y, le permita encontrar soluciones a sus problemas. Además, de esto, la aplicación de la biblioterapia debe tener un carácter personalizar para cada paciente, así el terapeuta ha de tener la habilidad para extraer la información que sea relevante para el problema concreto del paciente en ese momento, para motivarle en la lectura siendo capaz de extraer lo relevante en ese proceso. Y finalmente, ha de ayudar en la reflexión sobre el material trabajado sin poner en ello más que aquello que el paciente haya logrado identificar.

Para algunos autores² el material para la lectura ha de ser breve; pero completo, no excesivamente técnico y, de lectura fácil y amena. Otros han hecho hincapié en que la ayuda que proporciona la lectura no sirve a todos los pacientes y, por tanto, no es generalizable. Sólo serviría para algunos de ellos y éstos 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 al malestar que ya tienen³.

Para Celia Fernández Martín, autora de este artículo, psicóloga clínica en el servicio público de Sanidad de Castilla y León (Sacyl), una de las pocas profesionales especializada en el tema en nuestro país, “La biblioterapia es 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 mismo que le ayuda a cambiar, lo que impulsa a mejorar «algún aspecto de su vida»”⁴.

Por lo que la lectura es una actividad que enriquece nuestras vidas. y nos abre las puertas a la información y el conocimiento, pero 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...). Por lo tanto, cuando leemos, no sólo estamos mejorando nuestra memoria de trabajo, está demostrado que la lectura nos hace sentir mejor y más positivos. Que la lectura tiene importantes beneficios para la salud, nos ayuda a superar una depresión, el estrés, y contribuye a reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades como el Alzheimer⁵.

Nuestra *hipótesis de trabajo* en esta investigación aplicada es que la lectura potencia la capacidad de resiliencia dado que la mayoría de estos elementos pueden hallarse en *la lectura no obligatoria*. Teniendo en cuenta algunos de estos estudios, el trabajo que realizamos aquí pretende identificar los elementos de la lectura que nos implican más poderosamente con esta actividad, para conocer cómo inciden los hábitos lectores sobre la Salud. Para ello se realizó un estudio de campo a través de una encuesta en línea.

ESTUDIO DE CAMPO

Diseño de la encuesta

Durante el mes de septiembre de 2017 un equipo de trabajo formado por un profesional de la salud, una psicóloga que trabaja en el ámbito de la psicología clínica con gran experiencia en su campo y un bibliotecario, llevamos a cabo una encuesta de campo diseñada en Google Docs* con el objetivo de tratar de identificar los elementos de la lectura que motivan e implican a las personas con esta actividad, con la finalidad de identificar cuáles son los aspectos de la lectura que producen más beneficios a las personas, tanto de carácter informativo/formativo, como de carácter preventivo como o curativo. Es decir, en qué medida el gusto por la lectura se identifica con los valores tradicionales asociados a esta, y en qué medida se asocia con los beneficios que produce sobre la salud.

La encuesta se procuró que fuera lo más sencilla posible; para de este modo poder recabar más respuestas. El cuestionario que se difundió constaba únicamente de 10 preguntas, en las que quienes respondieran únicamente tenían que marcar una escala de gradación de 0 a 10 (siendo 10 «Lo más valorado o más importante para el lector» y 1 lo que pondría en «Último lugar» o lo menos valorado).

Las preguntas estaban formadas por 10 frases en las cuales deberían valorar su nivel de identificación con esa actividad, puntuando entre 1 y 10 en función de sus preferencias de lectura. Las 10 frases que deberían valorar fueron las siguientes y en este orden:

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)

* Lectura y salud: encuesta sobre biblioterapia (<http://alturl.com/wufjr>).

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 finalidad de la encuesta era realizar un estudio sobre cómo inciden los hábitos lectores sobre la salud. Por otra parte, se les pidió que aportaran algunos datos personales como es la edad, sexo, nivel de estudios, país de procedencia y si pertenecían o no a un club de lectura. Datos que nos facilitarían la posibilidad de disponer de resultados en función de cada uno de los aspectos como la distribución por edades, sexo, país de procedencia o las diferencias entre quienes pertenecen o no a un club de lectura.

Difusión

La difusión de la encuesta se realizó a través de redes sociales y listas de distribución; en el caso de las redes sociales se difundió también en grupos de interés focalizados, grupos especializados en salud, clubes de lectura social en línea y en el ámbito de las bibliotecas. Las listas de distribución utilizadas en la difusión fueron ENFIMED[†] de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca con unos 6.000 suscriptores, InfoDoc (6.077 suscriptores) e Iwetel (5.477 suscriptores), ambas son lista de distribución de la RedIris especializadas de nuestras cuentas de Facebook y Twitter, también los grupos de Facebook sobre lectura social como «Libros que recomendarías a un amigo mientras tomas un café»[‡] (43.201 miembros) y el grupo «ALFIN: Alfabetización informacional» (8.141 miembros)^{||}.

Respuestas

Se recabaron 1.511 respuestas. En cuanto a los grupos de edad, tal como vemos en el gráfico inferior, las edades de quienes contestaron se concentraron fundamentalmente entre personas de edad madura, entre los que se concentraron el 80% de las respuestas entre las edades de 31 y 60 años (un 20,6 % de respuestas eran de personas de 31 a 40 años, un 29,1% de entre 41 a 50 años, y un 30,7 % de entre 51 y 60 años) (Figura1). Además, está probado que la lectura de libros se reduce con la edad especialmente la lectura de libros por trabajo y estudios⁶. Igual pasa durante la adolescencia y la juventud donde se abandona el hábito lector, ya que éste entra en competencia con otros intereses y medios, especialmente entre los 14-24 años. Después muchos de ellos cuando entran en edad adulta, retoman el hábito lector que tuvieron en su infancia.

[†] EnfiNet (<http://bibliotecaenfermeriayfisioterapia.usal.es/enfinet/>).

[‡] Libros que recomendarías mientras tomas un café
(<https://www.facebook.com/groups/286482474746680/>).

^{||} ALFIN (<https://www.facebook.com/groups/347127501985354/>).

Edad

1,511 respuestas

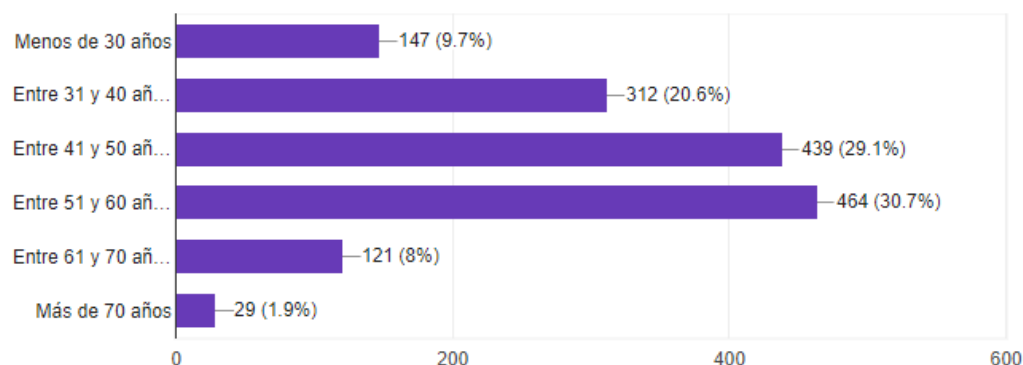


Figura 1. Respuestas por grupos de edad.

En cuanto a la distribución por sexo un 83,2% de quienes respondieron eran mujeres y un 16,8% eran hombres (Figura 2). Entre otras, las razones de este desequilibrio son fundamentalmente qué en la mayoría de los estudios sobre hábitos lectores, las mujeres son mucho más dadas a la lectura que los hombres, especialmente entre quienes leen literatura de ficción. Ya que según el informe *HÁBITOS DE LECTURA Y COMPRA DE LIBROS EN ESPAÑA, 2017* (publicado en enero 2018)⁶ por la Federación de Gremios de Editores de España (FGEE). Un 67,9 % de los lectores de libros son mujeres, mientras que los hombres son un 63,6%. Hay más mujeres lectoras, en especial de libros leídos en tiempo libre. De manera que las mujeres leen más libros, revistas y redes sociales, mientras que los hombres leen más prensa, cómics, webs, blogs y foros online. En el caso de los libros, la diferencia en la lectura entre hombres y mujeres es especialmente acusada entre los 35 y los 55 años, precisamente los grupos de edad que más contestaron a la encuesta.

Sexo

1,511 responses

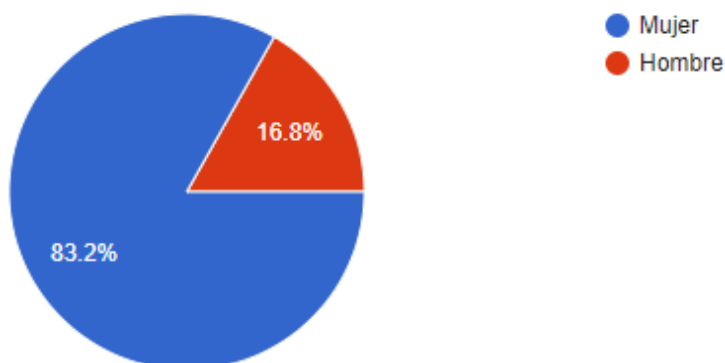


Figura 2. Distribución por sexo.

Como era de esperar existe una correlación el nivel de estudios y los más altos niveles de hábitos de lectura. Tal como se afirma en el estudio HÁBITOS DE LECTURA Y COMPRA DE LIBROS EN ESPAÑA (ya citado): “Independientemente del tipo de lectura, se observa una relación directa entre el nivel de estudios finalizados y la ratio de lectores”.

Fundamentalmente la mayoría de quienes respondieron tenían estudios superiores, en una cifra del 79,9 %, en segundo lugar, estaban aquellos que tenían estudios de formación profesional 9,9%, estudios de bachiller (6,6%) y solo contestaron un 3,6 % de quienes únicamente disponían de estudios primarios (Figura 3).

Nivel de estudios

1,511 responses

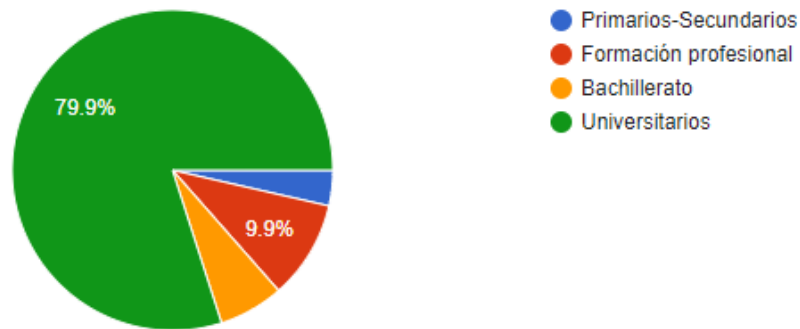


Figura 3. Distribución por nivel de estudios.

Por área de procedencia geográfica contestaron lectores de 28 países, si bien la mayoría de las respuestas procedían del ámbito hispano, la encuesta sólo se hizo en castellano. Así, el 62,25% de las respuestas procedían de España (986 encuestados), seguido de Argentina (131 respuestas) con un 9% de las respuestas, México en tercer lugar con un 2% (112 respuestas), y de Colombia (35 respuestas), Perú (29 respuestas), Chile (27 respuestas) y Costa Rica (29 respuestas) (Figura 4).

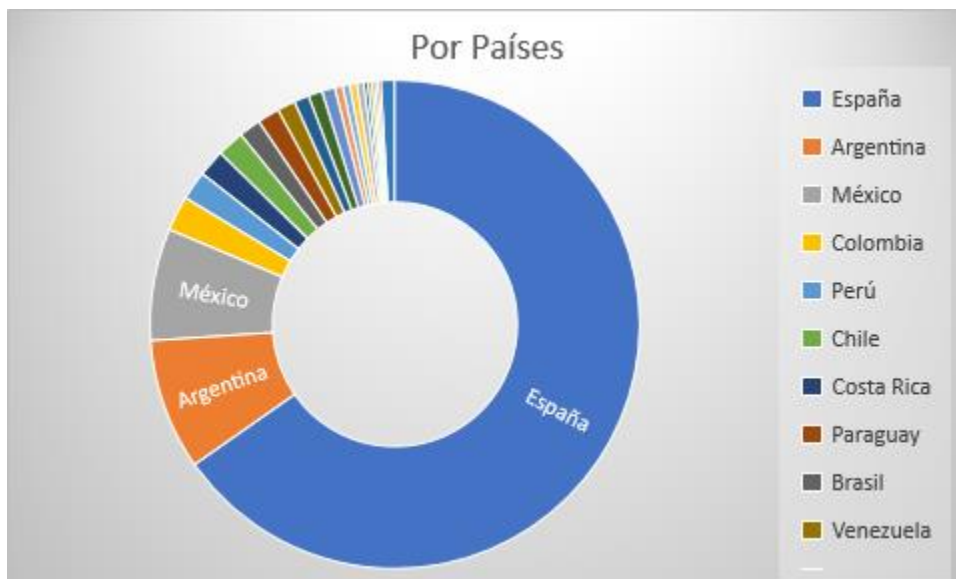


Figura 4. Respuestas por área de procedencia geográfica.

PAIS	RESPUESTAS
España	986
Argentina	131
México	112
Colombia	35
Perú	29
Chile	27
Costa Rica	27
Paraguay	22
Brasil	22
Venezuela	18
Portugal	15
Ecuador	14
Guatemala	13
Bolivia	8
Alemania	7
El Salvador	7
Otros	7
Cuba	4
Uruguay	4
Francia	3
Italia	3
Estados Unidos	3
Nicaragua	2
Rusia	2
Honduras	2
República Dominicana	2
Irlanda	1
Panamá	1
Francia	1
Grecia	1
Austria	1
Reino Unido	1
TOTAL	1.511

Otro de los datos personales que se solicitaban a los encuestados era si pertenecían o no a un club de lectura (Figura 5). Los resultados arrojaron que sólo una cuarta parte de los encuestados pertenecía a un club de lectura, concretamente el 24,1%.

Perteneces a algún club de lectura

1,511 responses

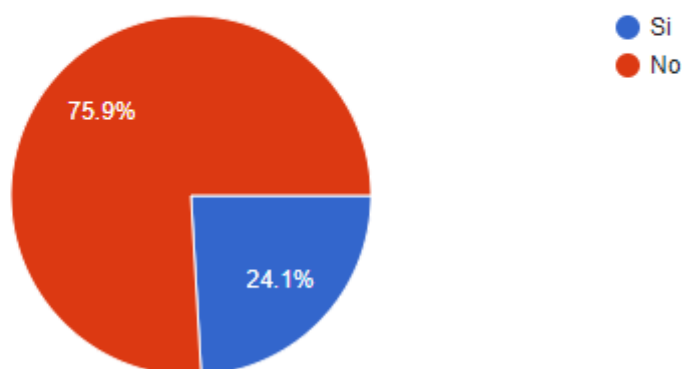


Figura 5. Pertenencia a un club de lectura.

Resultados

Es lógico pensar que la mayoría de quienes han contestado a la encuesta son aficionados a la lectura, ya que la encuesta fundamentalmente se distribuyó entre grupos de lectores o profesionales de la lectura y la salud. La lectura – aunque a priori pueda parecernos lo contrario –, es un valor en alza, otra cuestión distinta es determinar cómo se lee, que se lee y la calidad de los contenidos que se leen. Muy frecuentemente se dice que la llegada de las redes sociales e Internet compite con la lectura, y es cierto, aunque es necesario matizar qué frente a otros medios como la televisión o la radio, los medios sociales requieren una actitud activa de lecto-escritura. Pues normalmente en las redes sociales estamos de manera continúa leyendo y escribiendo para comunicarnos con amigos, familiares y otros conocidos o desconocidos. No sólo leemos libros, además leemos blog, prensa, redes sociales.

Como antes apuntábamos la encuesta consistía en valorar una decena de frases sobre lectura, y determinar con cuáles de ellas el lector se sentía más identificado puntuándolas entre 1 y 10. Entre las frases que se plantearon había algunas cuestiones que iban encaminadas a valorar algunos aspectos que se consideran tradicionalmente asociados a la lectura; tales como, valores de tipo formativo e informativo, y otros de tipo de frases con valores más cercanos a los beneficios que la lectura produce sobre la salud, tanto de tipo preventivo como curativo. La cuestión era determinar qué valores prevalecían en las contestaciones de los usuarios.

- Frases de carácter formativo y/o informativo estarían: 3. Leer me sirve para informarme; 5. Leer me ofrece una ventana a la imaginación; 8. Leer me permite temas de conversación.
- Frases de carácter recreativo y/o evasivo eran: 2. Leer me divierte.

- Frases de carácter preventivo. 1. Leer me sirve para estar tranquilo; 4. Leer hace que no piense en otras cosas; 6. Leer me ayuda a ver cómo otros gestionan sus emociones; 10. Leer me proporciona compañía.
- Frases de carácter curativo. 7. Leer me produce satisfacción; 9. Leer me mantiene alerta y concentrado.

De forma más genérica podríamos hablar de que las frases que deberían de valorar pertenecían fundamentalmente a dos grandes grupos. Por una parte, los valores «Formativos/Informativos» que tradicionalmente se han asociado con la lectura; y por otra parte valores relacionados con el «Bienestar». Por supuesto los encuestados no conocían esta división, con el objetivo de que valoraran las frases de la manera más objetiva posible, sin pararse a pensar, que eran de un tipo u otro (Tabla 1).

Tabla 1. Tipos de frases utilizadas en el estudio

TIPOS DE FRASES
Formativo / Informativo
3. Leer me sirve para informarme
5. Leer me ofrece una ventana a la imaginación
8. Leer me permite temas de conversación.
Preventivo / Evasivo / Curativo
1. Leer me sirve para estar tranquilo
2. Leer me divierte
4. Leer hace que no piense en otras cosas
6. Leer me ayuda a ver cómo otros gestionan sus emociones.
7. Leer me produce satisfacción
9. Leer me mantiene alerta y concentrado.
10. Leer me proporciona compañía

El estudio pretendía analizar en qué medida las valoraciones de las personas que leen se correlacionan más con los valores tradicionales como la formación y la información; o con aquellos valores de carácter preventivo/curativo que propone la biblioterapia.

Si bien algunas de estas afirmaciones podrían encuadrarse en diferentes grupos a la vez, por ejemplo. «Leer me permite temas de conversación» o «Leer me proporciona compañía» que hemos encuadrado en el grupo de lectura preventiva, pero que también podría formar parte de los valores curativo/preventivos; debido a la relación entre la capacidad de socialización y la salud, como un valor que contribuye a sentirse mejor, y que por lo tanto podrían también tener valores preventivos/curativos.

Lo primero que hay que poner de relieve es que las puntuaciones por lo general han sido altas en todas las cuestiones planteadas, la mayoría de las respuestas se concentran en puntuaciones superiores a 7. Y generalmente, existe una gradación de valoración de menor a mayor, salvo alguna excepción, ya que en la mayoría de los casos son mayores las contestaciones que valoraron con un 1, que las valoradas con 2, 3, 4; si bien la mayoría de los

encuestados valoraron las frases con puntuaciones superiores. Es decir hay una tendencia a la puntuación de valores extremos.

En la siguiente tabla aparecen los resultados de los datos recogidos en la encuesta, en primer lugar, vemos las frases que se plantearon, y a continuación la puntuación otorgada a cada frase en función de con que se identificaron más aquellas personas que cumplieron la encuesta en tantos por ciento (Tabla 2).

Tabla 2. Valoración en % de cada una de las 10 frases que debían de puntuar

Pregunta	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Leer me sirve para estar tranquilo/a	38,1	19,4	18,7	9,9	4,8	4	1,2	1,3	1,1	1,5
2. Leer me divierte	43,9	22,9	17,3	7,3	3,3	2,6	1,1	0,4	0,3	0,9
3. Leer me sirve para informarme	49,1	17,2	17,3	8,3	3,1	2,6	0,5	0,5	0,4	0,9
4. Leer hace que no piense en otras cosas	32,5	18,0	17,8	11,1	6,0	5,4	2,6	2,0	1,1	3,6
5. Leer me ofrece una ventana a la imaginación	60,8	18,9	11,2	3,8	2,4	0,8	0,5	0,3	0,5	0,9
6. Leer ayuda gestionar emociones	30,6	16,7	18,0	12,6	6,7	6,9	2,2	1,9	1,8	2,6
7. Leer me produce satisfacción	41,2	18,8	15,4	9,7	6,1	3,8	1,1	1,4	0,7	1,9
8. Leer me permite temas de conversación	37,4	15,9	19,1	11,4	6,4	4,4	1,5	1,5	1,1	1,4
9. Leer me mantiene alerta, concentrada/o	30,8	17,7	18,5	13,6	6,7	5,6	2,1	1,8	1,6	1,7
10. Leer me proporciona compañía	40,0	15,2	14,0	10,0	6,6	5,6	1,9	1,7	1,6	3,5

Si observamos los datos que recibieron mayor valoración (10) vemos que la mayor valoración la obtiene la sentencia «Leer me ofrece una ventana abierta a la imaginación» (60,8%), uno de los valores relacionados tradicionalmente con la lectura, por lo tanto la frase más valorada con un 10 se refiere a la expansión de la imaginación, un valor relacionado con el carácter formativo e informativo de 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% que otorgaron una puntuación 10 a esta frase, o «Leer me produce satisfacción» con un 41,2%. Las valoraciones de carácter preventivo o curativo tienen puntuaciones más bajas, entre estas una de las valoraciones más altas es la capacidad socializadora de la lectura, ya que un 40% valoró con 10 puntos una frase como «Leer me proporciona compañía». Y en la valoración más baja estás los aspectos que podríamos llamar evasivos o preventivos, propios de la biblioterapia como es la frase «Leer me sirve para estar tranquilo» (38,1%), «Leer hace que no piense en otras cosas» (32,4%). Si bien algunos valores implican aspectos relacionados con dos o tres clases como pueden ser sociales, preventivos y curativos como «Leer me permite tener temas de conversación» (37,4%) o «Leer me produce satisfacción» (41,2%) (Figura 6).



Figura 6. Aspectos valorados con la máxima puntuación (10).

Pero si contabilizamos las valoraciones superiores a un 10%, es decir las que han otorgado un nivel de identificación con la frase que oscila entre las frases valoradas entre 7 y 10 puntos, obtenemos algunos resultados sorprendentes.

Como vemos en el gráfico inferior (Figura 7), el puntaje máximo estaría en un valor curativo como es «Leer me sirve para estar tranquilo» (94,7%); en segundo lugar, un valor que hemos considerado como evasivo/curativo «Leer me divierte» (91,9%). Y en tercera posición un valor tradicional como «Leer me sirve para informarme» (91,4%); y en la cuarta posición otro de tipo preventivo como «Leer hace que no piense en otras cosas» (86,1%). Esto quiere decir que quienes leen de manera más intensa consideran como máximo exponente de su inclinación a la lectura los valores clásicos como es la formación y la información, pero si agrupamos los resultados por aquellos valores superiores al 10%, que se corresponden con las valoraciones entre 7 y 10 puntos, se reafirman los valores preventivos y curativos de la lectura sobre los de tipo formativo o informativo.

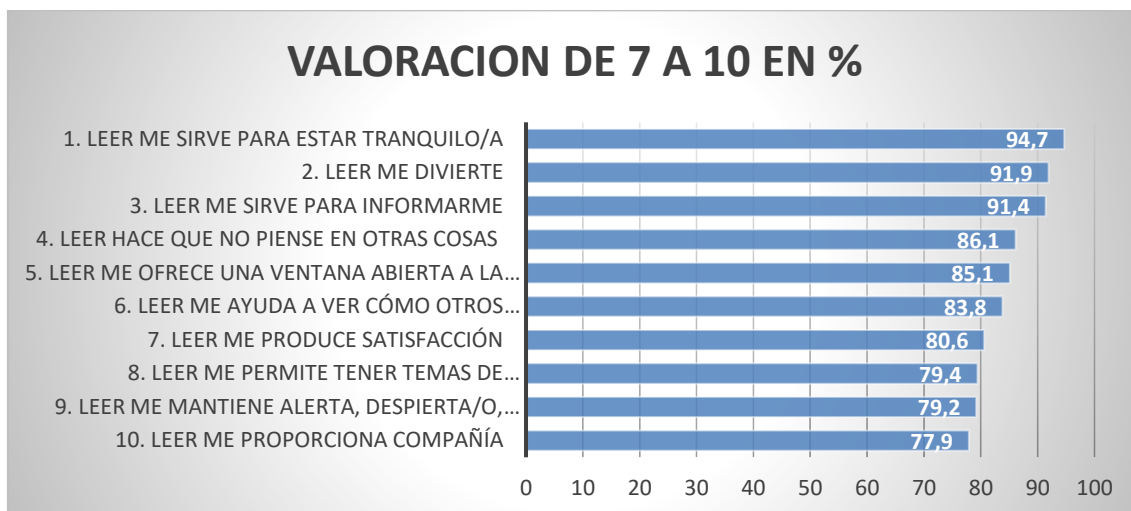


Figura 7. Valoración en tantos por ciento con puntuajes entre 7 y 10.

Conclusiones

La percepción que tienen los lectores va más allá de considerar la lectura como un medio para la formación y la información de las personas. La lectura, y así lo demuestran los datos y resultados aportados, sirve para que muchas personas tengan valores gratificantes que redundan en un mejor estado de satisfacción consigo mismo y en relación con los otros. En cuanto a valores absolutos, es decir las puntuaciones que se valoraron con el puntaje máximo, es decir un 10, la percepción se inclina más al apoyo a los valores tradicionales de la lectura como es su capacidad para mantenernos formados e informados. Pero cuando tomamos los mismos datos y consideramos los puntuajes superiores entre 7 y 10 puntos, que se refieren a las valoraciones superiores al 10% de las contestaciones que se identificaban con cada frase, los valores cambian, siendo aquellos relacionados con los beneficios de la lectura para la salud los más importantes para las personas. Esto nos lleva a determinar que los grandes aficionados a la lectura tienen en cuenta más los valores formativos/informativos, mientras que por el contrario, quienes leen por cuestiones más allá de formarse e informarse son la mayoría, que perciben en la lectura valores curativos o preventivos propios de la biblioterapia.

Por otra parte, los autores somos conscientes de las limitaciones de este estudio y, que hay seguir investigando en este campo para que se puedan obtener resultados con mayor grado de consistencia y, por tanto, generalizable, dado que la muestra, aunque es aleatoria es relativamente pequeña para ser representativa de la gran variabilidad social por el limitado en el número de lectores habituales y, con una relativa demarcación geográfica.

Por último, se puede afirmar como conclusión que las observaciones obtenidas por esta investigación permiten establecer y considerar que las motivaciones que los lectores habituales van más allá de utilizar la lectura como fuente de formación e información, puesto que en la mayoría de las personas que contestaron la encuesta identifican como motivaciones prioritarias de la lectura al poner de manifiesto el valor de la lectura en la gestión de emociones, en paliar y reducir sentimientos negativos y en mitigar la soledad. Por tanto, la

lectura no sólo entretiene e informa, sino que puede tener un carácter preventivo y saludable al mejorar el Bienestar de los lectores.

Referencias bibliográficas

1. Romero Buiza E. El devenir docente de una profesora de Lengua inglesa en secundaria: un estudio narrativo a partir de la inmersión reflexiva en la propia práctica en tiempos de cambio educativo [Dissertation]. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2012.
2. Pequeño diccionario del diseñador: diccionario de términos, biografías y usos del diseño gráfico. Reimers Design; 2011.
3. Glosario de términos y conceptos robóticos. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; 2015.
4. David CM, Silva HM, Ribeiro R, Lemes SS. Desafios contemporâneos da educação. São Paulo: Cultura Acadêmica; 2015.
5. Amorim LM, Rodrigues CC, Stupiello EN. Tradução & perspectivas teóricas e práticas. São Paulo: Editora UNESP; 2015.
6. Costa DS. Pesquisas linguísticas pautadas em corpora. São Paulo: Editora UNESP; 2014.

Notas biográficas

Julio ALONSO-ARÉVALO. Jefe de la Biblioteca de la Facultad de Traducción y Documentación de la Universidad de Salamanca, coordinador de la lista de información en Documentación InfoDOC, creador del Blog «Universo Abierto» y miembro del Grupo RCLIS. También es director del programa de Radio USAL «Planeta Biblioteca» en el que se trata sobre recursos, servicios y tecnologías de la investigación. Además de miembro del Grupo de Investigación reconocido ELECTRA que fue Premio Nacional de Investigación en Edición y Sociedad de la Información por el trabajo El ecosistema del libro electrónico universitario en el año 2013. Julio Alonso tiene publicados más de 60 artículos y siete libros, el último *eBooks en Bibliotecas*, publicado por la editorial Argentina Alfagrama; *Las nuevas fuentes de información: información y búsqueda documental en el contexto de la web 2.0* (Pirámide), *Gutenberg 2.0 – La revolución de los libros electrónicos* (Trea), *Libros electrónicos y contenidos digitales en la sociedad del conocimiento* (Pirámide), *Zotero: software para la gestión y mantenimiento de las referencias bibliográficas* (Amazon), *Social reading: platforms, applications, clouds and tags* (Elsevier – Chandos). Dicta cursos habitualmente en su país sobre temas relacionados con libros electrónicos, lectura digital, alfabetización y visibilidad de la investigación científica.