

Herramientas literarias en enfermería de salud mental: la biblioterapia y el impacto clínico en la aplicación en la USM (Mallorca)

Lourdes Alcalá (USM)
María A. Mesquida (UIB)

Herramientas literarias en enfermería de salud mental: Biblioterapia, impacto clínico en la aplicación en USM Mallorca

Implementación de un **programa de biblioterapia grupal** en la USM Mallorca

Evaluación del **impacto terapéutico** en bienestar emocional y autoestima

Metodología mixta: datos cuantitativos + cualitativos

Mejora significativa en:

Autoestima

Regulación emocional

Participación y cohesión grupal

Rol clave de la enfermera como mediadora y facilitadora terapéutica

Biblioterapia como herramienta:

Humanizadora

Accesible

Potenciadora de resiliencia y crecimiento personal

Biblioterapia: una herramienta terapéutica en salud mental

Definición: Uso sistemático de lectura/escritura con fines:

- Terapéuticos
- Reflexivos
- De crecimiento personal

Fundamento teórico:

- Las enfermedades mentales pueden reflejar **distorsiones en la interpretación de la realidad** (Troscianko, 2018)
- La biblioterapia facilita **identificación, reflexión y resolución de problemas**

Objetivo central:

- Promover el diálogo interno**
- Mejorar **bienestar emocional** y manejo de consecuencias asociadas a la patología

Texto literario como catalizador:

- Actúa como **cojín y guía para explorar emociones**
- Permite crear **distancia segura** para reflexión (Bermúdez, 2010; Detambel, 2019)

Impacto esperado:

- Favorece **regulación emocional**
- Corrige **distorsiones cognitivas**
- Revisa **mecanismos de defensa**

Precedentes de la práctica: Biblioterapia en la USM

Desarrollo histórico

Biblioterapia en Occidente: constante evolución (EEUU, Reino Unido)

Modalidades:

Prescripción de textos (Brewster, 2009)

Modalidad creativa y participativa con seguimiento profesional (Brewster, 2022; Detambel, 2019)

Necesidad clínica identificada

Pacientes frecuentes: ansiedad, depresión, trastornos del sueño

Limitaciones de recursos tradicionales → necesidad de espacios de expresión y comprensión

Valor terapéutico de la lectura

Identificación con historias, personajes y metáforas

Proporciona **distancia segura** para reflexión

Libro como **mediador entre mundo interno y grupo terapéutico**

Evidencia científica

Beneficios documentados: reducción de síntomas depresivos, aumento del bienestar general, mejora de regulación emocional (Fanner, 2008; Gualano, 2017; Sevinç, 2019; Troscianko, 2024)

Aplicación en diversas patologías: alcoholismo, depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, estrés postraumático, bipolaridad, Covid-19

Implementación en la USM

Talleres iniciados hace más de 15 años en Mallorca

Espacio grupal de **autoconocimiento, expresión emocional y acompañamiento mutuo**

Complemento al trabajo terapéutico habitual

Objetivos del estudio y del programa de biblioterapia

Evaluar el impacto terapéutico de la biblioterapia en bienestar emocional y autoestima.

Analizar la regulación emocional, identificación de sentimientos y conciencia de sí mismo.

Medir la satisfacción de los participantes y utilidad percibida en su vida diaria.

Observar la dinámica grupal: cohesión, participación y apoyo mutuo.

Valorar la viabilidad y aceptabilidad de la biblioterapia como recurso complementario en la USM.

Facilitar expresión emocional, resiliencia, empatía, autoestima y afrontamiento positivo.

Metodología

Diseño: descriptivo con metodología mixta (cuantitativa y cualitativa).

Evaluación individual: cuestionarios de satisfacción (1–10), percepción de utilidad y mejora de autoestima; preguntas abiertas para reflexiones finales.

Observación directa: seguimiento de interacciones, participación y dinámica grupal.

Formato del taller: grupal, 10–12 participantes, 10 sesiones semanales de 2 horas.

Contenido de las sesiones:

- Ejercicios iniciales de concentración y cohesión grupal.

- Lectura compartida de textos simbólicos (cuentos, fragmentos literarios).

- Discusión guiada por enfermera especialista.

- Actividades creativas y reflexión final.

Criterios de inclusión: lectoescritura básica, ansiedad o depresión compensada, baja autoestima, estrés o dificultades emocionales.

Cierre: evaluación final, conclusiones, aprendizajes personales y diploma de participación.

Resultados

Satisfacción y percepción: cuestionarios >9/10; utilidad práctica y aplicabilidad en la vida cotidiana.

Impacto emocional: mejora en autoestima, expresión y regulación emocional; reducción de ansiedad y miedo ante situaciones cotidianas.

Desarrollo personal: mayor autoconciencia, resiliencia, autoconfianza y capacidades de autorregulación.

Dimensión grupal: cohesión, participación activa, aprendizaje colectivo, empatía y comprensión mutua.

Proceso terapéutico: identificación con personajes y situaciones literarias, introspección, proyección a la vida cotidiana.

Conclusión: la biblioterapia grupal es efectiva como herramienta complementaria en salud mental, favoreciendo bienestar emocional, desarrollo cognitivo y cohesión grupal.

Discusión

Eficacia de la biblioterapia grupal: mejora del bienestar emocional y autoestima; facilita identificación simbólica y reflexión personal.

Rol de la enfermera especialista: mediadora, guía y contención; transforma la experiencia literaria en herramienta de cuidado.

Concordancia con estudios previos: Gualano (2017), Sevinç (2019), Detambel (2019), Brewster (2022).

Beneficios psicológicos: introspección, resignificación de experiencias, regulación emocional y cohesión grupal.

Dimensión grupal: aumento de empatía, participación activa, validación emocional y reducción del aislamiento.

Limitaciones: muestra pequeña, ausencia de grupo control, datos subjetivos, duración de 10 sesiones.

Perspectivas futuras: estudios a mayor escala, seguimiento a largo plazo, exploración del impacto de los textos literarios.

Conclusión: biblioterapia como recurso integrador y humanizador en enfermería de salud mental; literatura como instrumento clínico y relacional.

Conclusiones

La biblioterapia es eficaz: mejora autoestima, regulación emocional y expresión emocional.

Altos niveles de satisfacción por parte de los participantes.

Herramienta humanizadora: refuerza un modelo de cuidados centrados en la persona.

Rol enfermero ampliado: facilita introspección, simbolización y acompañamiento emocional.

Impacto grupal positivo: cohesión, apoyo mutuo, empatía y seguridad emocional.

Validez científica y docente: experiencia publicada en *Enfermería Integrativa* (Panamericana, 2024).

Proyección futura: ampliar muestras, nuevos contextos, integrar escritura terapéutica y arteterapia.

Conclusión: recurso complementario, accesible y transformador para la enfermería en salud mental.

Bibliografía seleccionada

- Alcalá Aranda, L.** (2024). *Experiencia de una enfermera de salud mental con terapia grupal: biblioterapia*. En **Enfermería integrativa. Manual práctico**. Madrid: Panamericana.
- Apodaca & Miller** (2003). A meta-analysis on bibliotherapy for alcohol problems. *J Clin Psychol*.
- Brewster, L.** (2009). Books on prescription: bibliotherapy in the UK. *J Hospital Librarianship*.
- Brewster, A.** (2022). *The healing power of storytelling*. North Atlantic Books.
- Detambel, R.** (2019). *Los libros nos cuidan*. Ned Ediciones.
- Fanner & Urquhart** (2008). Bibliotherapy for mental health: systematic review. *Health Info & Libraries J*.

- Gualano et al.** (2017). Long-term effects of bibliotherapy in depression. *Clin Psychol Review*.
- Riestra-Camacho et al.** (2024). Narrative bibliotherapy & eating disorders. *Empirical Studies of the Arts*.
- Sevinç, G.** (2019). Healing mental health through reading. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.
- Troscianko et al.** (2024). Methods for group bibliotherapy research. *Wellcome Open Research*.

Agradecimientos

Gracias por acompañar este viaje donde
la palabra se convierte en cuidado,
la escucha en refugio
y la literatura en puente
entre lo que sentimos
y lo que podemos llegar a ser.

A las personas que participaron en los talleres,
por su valentía, su voz y su humanidad.

A la Unidad de Salud Mental de Mallorca,
por creer en la creatividad como camino terapéutico.

A la enfermería de salud mental,
por sostener, acompañar y transformar desde la presencia.

“La lectura es un refugio donde nadie nos exige ser fuertes
mientras aprendemos a serlo.”

Muchas gracias por la atención