



Universidad Veracruzana
USBI Coatzacoalcos



Cartilla de alfabetización

Lecturas para pensamientos y
emociones sanas

Universidad Veracruzana

Región Coatzacoalcos-Minatitlán

Unidad de Servicios Bibliotecarios y de Información Coatzacoalcos

Autores:

Mtro. Javier Ramírez Carrillo

Lic. Francisca del Carmen Antonio Rufino

Abril 2024

Contenido

Introducción.....	1
Leer es una terapia.....	2
Beneficios de la lectura en las emociones y pensamientos.....	5
Lecturas recomendadas disponibles en USBI Coatzacoalcos.....	6
Bibliografía.....	10

Introducción

La lectura es una actividad que realizamos habitualmente, no solo con el propósito de obtener conocimientos, sino también nos brinda la oportunidad de hallar regocijo, emociones, un cambio en la rutina y, además, como una forma de mitigar el estrés.

La lectura puede ser una excelente herramienta para mantener y mejorar nuestra salud mental. En relación a este último, la Organización Mundial de la Salud (2022) establece:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental.

Por consiguiente, la USBI Coatzacoalcos ha recopilado estas recomendaciones de lectura, ya que, como entidad universitaria, asumimos la responsabilidad de impulsar la lectura con el propósito de fomentar pensamientos y emociones saludables en nuestra comunidad universitaria.

Leer es una terapia

La lectura es una compañía para andar por la vida con voces, personajes, lugares y situaciones que sirven para transitar de una forma más ecuánime los diversos episodios que el tiempo y sus circunstancias traen al presente; al leer se fortalece el pensamiento para encontrar otras formas de imaginar el cómo se anda en la vida, incluyendo los momentos que despiertan emociones negativas, como el enojo que puede provocar el que una persona realice algunas acciones o actitudes que desagradan o el miedo ante la sensación de percibir algún peligro.

Cuando se lee no se da el **hieratismo emocional**, aquel que lleva a las personas a ocultar algunas expresiones o ciertas emociones, pues la compañía que brindan las letras es otra forma de amistad que se puede convertir en un tipo de especialista en salud mental que escucha y orienta sobre los sentires y vivencias que tiene una persona; muchos relatos de la literatura son un consultorio para encontrar expedientes que describen el cómo se procesan y superan episodios de vulnerabilidad en la salud y la consecuente búsqueda de bienestar psicoemocional y físico que deriva de ellos. La lectura es una terapia, así lo interpretó **Catherine Clement** cuando expresó que “leer es protección y refugio en tiempos difíciles”.

Desde tiempo atrás, se ha dicho que la lectura provoca placer, es decir, le da un goce o disfrute al cuerpo y el espíritu, trayendo diversos estados de ánimo que influyen en los comportamientos que una persona tiene. La lectura, también, es una herramienta de ayuda para aprovechar el transcurrir del tiempo con pensamientos reflexivos, pues en los libros se esconden dispositivos que activan la memoria y sus recuerdos, provocando que una historia, por citar un ejemplo, incida en emociones positivas como la empatía hacia otras personas a las que, quizá, no se les ha comprendido del todo, principalmente en sus rasgos

identitarios o condiciones de vida, como lo señaló **Simone de Beauvoir** en la frase: “la vida tiene valor siempre que se valore la vida de los otros, a través del amor, la amistad, la indignación y la compasión”.

Las personas escritoras, a través de sus creaciones literarias, acompañan a quien se siente en soledad o melancolía, pues los universos creados por la literatura son una comunicación, un diálogo silencioso, pero que deja aprendizajes. Una novela, cuento o poema son un recurso potente para disminuir los ruidos que perturban, a veces, la tranquilidad de la mente; por ello, algunas personas especialistas han desarrollado, desde 1916, la **biblioterapia**, una estrategia de intervención para problemas de salud mental que no sustituye el papel del personal médico ante estos casos, pero que ayuda, combinando actividades de lectura y escritura, a tranquilizar los posibles episodios de inestabilidad psicoemocional que tiene una persona o a fortalecer los pensamientos saludables que configuran emociones positivas como la alegría, la confianza o la curiosidad.

Para ejemplificar lo expuesto en las líneas anteriores, un fragmento de “Los cómplices” poema contenido en la antología Iconografía, del escritor chileno **Gonzalo Rojas**:

“Sabes que estoy contigo, aunque no te vea, ni tome desayuno en tu mesa, ni mi cabeza amanezca en tu pecho como un niño con frío, y eso no necesita escribirse.”

Aline de la Macorra (2022) enfatiza que la lectura es como ventanas que tocan las emociones más recónditas de las personas, al igual que permite adquirir palabras para nombrar lo que se siente o lo que le pasa a alguien más. La escritora propone, como estrategia terapéutica y de lectura por placer, que se construya una línea de tiempo de aquellas libros que una persona ha leído a lo

largo de la vida y los porqué de esas lecturas; con ello, dicha persona tendrá un viaje hacia sí misma, recordando las etapas de la vida que transcurrieron mientras se leía, lo cual puede traer emociones como la alegría o la nostalgia, permitiendo reencontrarse con aquellos textos donde la imaginación provocó que se fuera un superhéroe o una princesa, se lloró por una historia de desamor o se aprendió a continuar viviendo a partir de lo sucedido a un personaje.

Las emociones surgen frente a un estímulo o acontecimiento que se da en la realidad externa o interna de una persona, son respuestas químicas y neuronales del organismo, por lo tanto, se acompañan de una reacción fisiológica y se encuentran influidas por un contexto sociocultural que transmite patrones conductuales, una especie de guía del cómo se debe comportar alguien ante determinadas circunstancias; al tener una persona conciencia de que tiene una emoción, la integra a sus sentimientos. Las emociones son parte del vivir, no se pueden eliminar de los tránsitos de vida de alguien, están presentes en la cotidianidad; lo que sí se puede hacer es reconocerlas, nombrarlas, para tener un control sobre ellas y buscar evitar sus efectos negativos o perjudiciales.

La imaginación es un elemento que la lectura fortalece a través de las palabras que logran que la mente vuele hacia situaciones que despiertan emociones favorables para el **bienestar psicológico**. Mientras se imaginan universos paralelos a las realidades del entorno, el estado emocional de una persona obtiene una válvula de escape frente a situaciones que pueden ser generadoras de estrés, desánimo, angustia o ansiedad. En la Universidad de Sussex (Inglaterra), el neuropsicólogo David Lewis encabezó un estudio clínico donde los resultados arrojaron que leer durante 6 minutos, puede reducir los niveles de estrés.

Beneficios de la lectura en las emociones y pensamientos

Clínica Alemana (2022) enumera algunas razones por las cuales la lectura es beneficiosa para la salud mental y emocional:

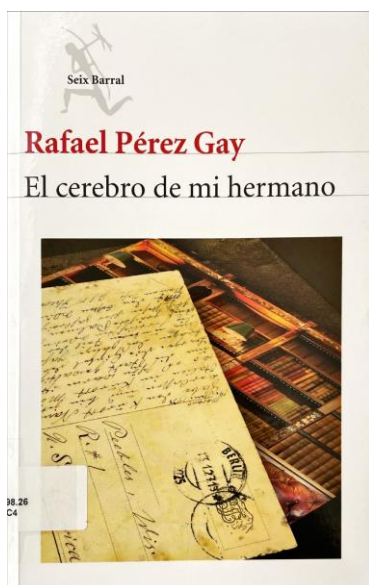
1. *Estimula las capacidades cognitivas:* La lectura incrementa nuestra concentración y memoria. Se trata de un ejercicio para el cerebro, lo cual lo mantiene activo y ágil.
2. *Disminuye el estrés, la angustia y la ansiedad:* Adentrarse en un buen libro nos permite evadirnos de las preocupaciones diarias y encontrar un momento de relajación y tranquilidad mental.
3. *Mejora el estado de ánimo:* Al leer, experimentamos una amplia variedad de emociones a través de los personajes y las tramas. Esto puede ayudarnos a procesar nuestras propias emociones y sentirnos más conectados con el mundo que nos rodea.
4. *Fomenta la imaginación y la creatividad:* Al sumergirnos en diferentes mundos y perspectivas, nuestra mente se expande y se vuelve más flexible. La imaginación se nutre a través de la lectura.
5. *Acciona nuestro sentido crítico:* La lectura nos invita a analizar, cuestionar y reflexionar sobre lo que leemos. Desarrollamos una mente crítica y aprendemos a evaluar diferentes perspectivas.
6. *Aumenta la autonomía personal:* Al leer, adquirimos conocimientos y herramientas que nos permiten tomar decisiones informadas y desarrollar nuestra independencia mental.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) publicó, en el marco de la contingencia sanitaria por la Covid-19, un diccionario de las emociones, el cual es un recurso didáctico de acceso abierto que, desde un enfoque científico y académico, permite conocer las características principales y formas

de controlar las siguientes emociones: ansiedad, confianza, enojo, melancolía, sorpresa, vergüenza, alegría, celos, culpa, frustración, miedo, tristeza, ira, euforia, indiferencia, asco, aburrimiento, curiosidad, hostilidad, compasión, empatía, asombro, gratitud y orgullo. El diccionario se divide en dos ediciones, las cuales se pueden consultar en la siguiente dirección electrónica: www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/

La lectura constituye una actividad provechosa que puede enriquecer nuestra mente, expandir nuestras emociones y contribuir a una vida más saludable. En la USBI Coatzacoalcos te recomendamos las siguientes.

Lecturas recomendadas disponibles en USBI Coatzacoalcos



El cerebro de mi hermano
Autor: Rafael Pérez Gay

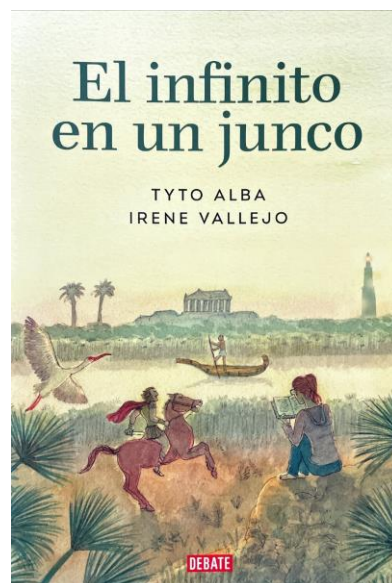


Hojas de papel volando
Autora: Elena Poniatowska

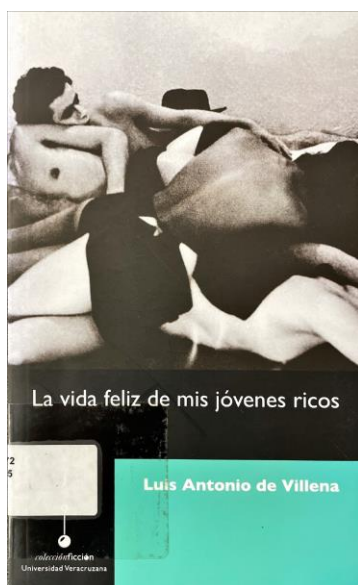
Lecturas recomendadas disponibles en USBI Coatzacoalcos



El lugar
Autora: Annie Ernaux



El infinito en un junco
Autores: Tyto Alba e Irene Vallejo



La vida feliz de mis jóvenes ricos
Autor: Luis Antonio de Villena



La vergüenza
Autora: Annie Ernaux

Lecturas recomendadas disponibles en USBI Coatzacoalcos



Cuentos completos
Autores: Sergio Galindo y Rodolfo
Mendoza Rosendo



Ocho lugares que me
recuerdan a ti
Autor: Alberto Villareal



El acontecimiento
Autora: Annie Ernaux



Los días perfectos
Autor: Jacobo Bergareche

Al leer una novela, como *El acontecimiento*, de **Annie Ernaux**, se tiene un ejemplo literario que transcribe las formas en que una mujer cruza por un mar de emociones y sentimientos frente a una situación que legal y socialmente no está permitida, en este caso: el aborto. **Jacobo Bergareche** escribió *Los días perfectos*, una obra que acerca a quien la lee a una historia de amor y desamor a partir del papel que juega la memoria escrita y la que sostienen los recuerdos, el anhelo y la esperanza por estar compartiendo el transcurrir de la vida con la persona que edifica parte de la felicidad que se necesita. Con obras como las aquí señaladas, la lectura estimula el alcance de la **regulación y autonomía emocional**, es decir, el poder hacer un manejo adecuado de las emociones para procurar generar las positivas y alejar las negativas.

El ejercicio de leer acrecienta el conocimiento, no solo el utilitario para las cuestiones materiales, también el que sirve para encarar lo intangible (lo que no se puede tocar, pero se piensa y siente). En las bibliotecas, como la que tiene la Unidad de Servicios Bibliotecarios y de Información Coatzacoalcos, de la Universidad Veracruzana, se pueden encontrar cientos de libros que pueden contribuir a tener pensamientos y emociones sanas, porque como se decía en el antiguo Egipto: las bibliotecas son clínicas del alma y, esos libros, desde las palabras de **Juan Villoro** “son como espejos, cada quien encuentra ahí lo que tiene en su cabeza”.

Bibliografía

Clínica Alemana. (25 de febrero de 2022). *La lectura y sus positivos efectos para la salud mental*. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2022/la-lectura-y-efectos-positivos-para-la-salud-mental>

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Freepik. (2024). *Libros* [Icono]. Flaticon. https://www.flaticon.es/icono-gratis/libros_2518180?term=libros+de+lectura&page=2&position=84&origin=search&related_id=2518180