

Guía de Aprendizaje: Biblioterapia para la integración social



MUNICIPALIDAD DE
LIMA

DIRECCIÓN ACADÉMICA DE
RESPONSABILIDAD SOCIAL



PUCP

Guía de Aprendizaje: Biblioterapia para la integración social

Proyecto Entre Maestros

Iniciativa ganadora del “Fondo de Iniciativas Docentes RSU en respuesta al COVID-19”

Con el apoyo de la Dirección Académica de Responsabilidad Social (DARS) PUCP

En alianza con la Municipalidad de Lima

Autor:

Mariana Libertad Suárez

Corrección de estilo:

Alejandra Acosta

Diseño y diagramación:

Valeria Chiuyare

Primera edición digital: Octubre de 2020

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin previa autorización escrita del autor.

© Pontificia Universidad Católica del Perú
Dirección Académica de Responsabilidad Social
Av. Universitaria 1801, Lima 32, Perú / Teléfono: (511) 626 2000



PUCP

Índice

índice

índice

índice

índice

¿Qué es la biblioterapia?	3
¿Por qué utilizar la biblioterapia en los procesos de integración?	5
¿Por qué los cuentos?	7
¿Por qué la diferencia?	9
¿Por qué la oralidad?	11
Diseño de una sesión de biblioterapia	13
Algunas sugerencias	19
Referencias bibliográficas	24

La oralidad es con el otro y no para el otro. Contar oralmente es contar con el otro como interlocutor y nunca como espectador. De inicio los niños y las niñas tienen que comer, que ejercitar y desarrollar su cuerpo y su mente, y estos son los tres factores indispensables para la salud y el crecimiento. Su ejercicio y desarrollo mental comienza realmente cuando se habla para ellos, y prosigue con la oralidad cuando se habla con ellos, una oralidad que debe ser en plenitud a lo largo de toda la existencia humana.

(Francisco Garzón Céspedes, 2009)



Con estas palabras, Francisco Garzón Céspedes expone en su “Manifiesto por los derechos de las niñas y los niños a la oralidad y a los cuentos” la imposibilidad de sustituir las historias, en particular aquellas que son contadas oralmente, durante el proceso de construcción de los vínculos intersubjetivos. Las narraciones son el fundamento de las identidades, de la vida común y de las relaciones que existen entre los seres humanos. El cimiento de todas las sociedades son los relatos de identidad, el hecho de compartir narrativas y narraciones. Por ello, no les resultó difícil a profesionales de la bibliotecología y la literatura descubrir el carácter sanador de las historias, revelar cómo los cuentos pueden ayudar a disminuir la ansiedad, la violencia y la tensión nerviosa, al tiempo que fomentan la integración y la tolerancia. De la observación del origen de la vida común, nació entonces lo que conocemos como biblioterapia.



¿Qué es Biblioterapia?




Se le llama biblioterapia al arte de reconocer, trabajar y aliviar, por medio del acto de compartir cuentos e historias, traumas individuales o colectivos. Se trata de utilizar la narración de historias como una técnica de apoyo para mejorar la situación individual de un ser humano o la convivencia dentro de una comunidad determinada.

Tompkins (2010) explica que la lectura es un proceso constructivo de creación de significado que involucra al lector, el texto y su propósito en distintos contextos sociales y culturales. Por

su parte, Combs (2006) menciona que el propósito central de la lectura es que seamos capaces de comprender la variedad de textos que nos encontramos en la vida diaria.

Finalmente, en el marco de la evaluación PISA, el MINEDU (2018) explica que “la competencia lectora es la comprensión, el uso, la evaluación, la reflexión y el compromiso con los textos con el fin de alcanzar las metas propias, desarrollar el conocimiento y el potencial personal, y participar en la sociedad.” (p. 3)

¿Por qué utilizar la Biblioterapia en los procesos de integración?



Esta técnica nació como una forma de ayudar a que un grupo de seres humanos desplazados y refugiados pudiera identificar sus sentimientos y, posteriormente, imaginara un futuro distinto. Esto los ayudaba a bajar sus niveles de estrés y a enfrentar con una actitud distinta la depresión.

Por eso mismo, la biblioterapia ha sido aplicada a personas que están experimentando enfermedades psiquiátricas, hospitalizaciones muy extendidas en el tiempo o tratamientos médicos que les impiden hacer una vida normal. Actualmente, es posible conocer biblioterapeutas que trabajan con comunidades en situación de pobreza extrema, personas de alfabetización tardía o personas privadas de libertad, es decir, se ha descubierto que las palabras en general y las narraciones en particular tienen una capacidad sanadora que ayuda a fortalecer las identidades individuales y colectivas, al tiempo que permite comprender mejor ciertas situaciones y, por extensión, alivia la ansiedad.

En ese sentido, parece ser la técnica ideal para llevar a cabo un proceso de integración en el aula para que los estudiantes comprendan y valoren toda la diversidad que los rodea, y generen nexos más sólidos entre ellos y la comunidad.

¿Por qué los cuentos?

A diario, todos los seres humanos narramos lo que hemos vivido, utilizamos secuencias de hechos y de acontecimientos para explicar cómo nos sentimos, qué queremos y por qué hemos tomado algunas decisiones. La narración es, entonces, una herramienta irrenunciable en la estructuración de la subjetividad, porque funciona –al mismo tiempo– como un elemento organizador de la conciencia y como un vehículo para la comunicación de la experiencia.

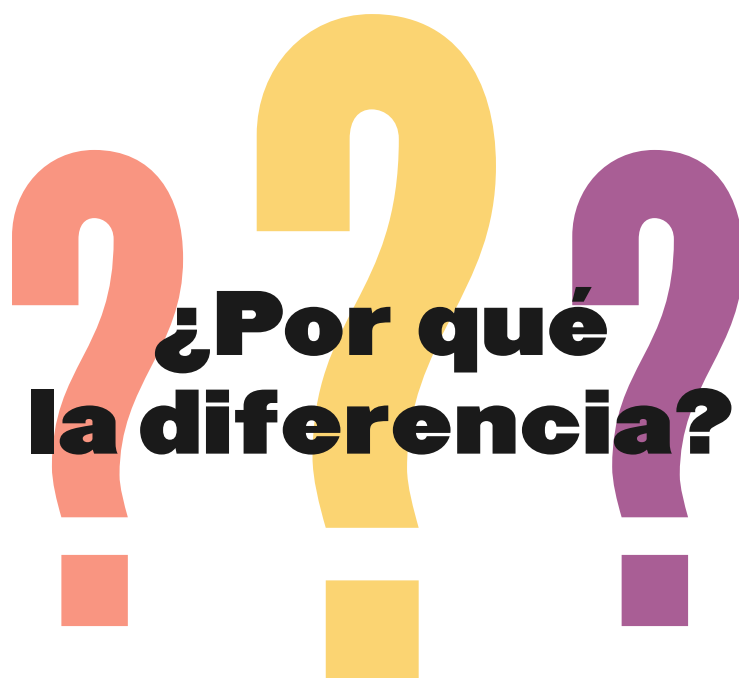


A diferencia de lo que ocurre con el discurso filosófico o político, la narración es un registro que nos resulta familiar a todas las personas, porque hacemos uso del mismo de manera recurrente, de ahí que nos resulte mucho más sencillo teorizar en torno a un conflicto individual, familiar o social si previamente hemos conocido un relato que lo grafique. Los cuentos nos permiten inscribir en el tiempo y en el espacio a las personas que sufren alguna forma de violencia, a quienes no han podido superar un duelo o a quienes padecen alguna enfermedad. Al mismo tiempo, son el medio ideal de expresión para quienes han padecido la exclusión social por cualquier motivo y no han sido capaces de procesar esa experiencia traumática.

La brevedad del cuento, la posibilidad de diseñar uno o varios personajes, y la facilidad de ubicarlo en cualquier contexto permite que tanto la persona que narra como aquellas que escuchan la narración empaticen con las



individualidades y los colectivos representados en la historia. Así pues, al “enriquecimiento del patrimonio lingüístico, el espíritu crítico, el aumento de la imaginación, el desarrollo de la fantasía, el cultivo de sentimientos y la ayuda a la asimilación crítica de la información” (Rael, 2009), que normalmente son logrados al contar cuentos oralmente, se suma que, por transitividad, identifiquemos a los personajes con los seres humanos que han vivido situaciones similares a las que se cuentan y, al conocer sus historias, sus identidades nos resulten familiares.



Si bien el miedo a lo desconocido, como ocurre con todas las emociones, ha adquirido una dimensión social y otra política, es casi consensual que tiene un origen neurológico. Como señala María del Huerto Nari (2015), la primera capa del cerebro tiene entre sus funciones:

la transmisión del material genético a las próximas generaciones y produce los cambios necesarios para afrontar los estímulos ambientales. Podemos decir que actúa como primer filtro de la información que percibimos del ambiente. Su función es actuar ante cualquier situación que signifique una amenaza [...] Es el responsable de nuestra resistencia al cambio, ya que evalúa lo conocido como seguro y a lo desconocido como peligroso para la supervivencia. (p. 44)

Ante esto, no es descabellado pensar que la exclusión de determinadas personas de un grupo social por su aspecto físico, su edad, su fenotipo, sus capacidades motoras, su país de origen o cualquier otra variable asociada a su identidad, muchas veces será la reelaboración cultural de ese instinto que lleva a los seres humanos a sentirse amenazados frente a la diferencia. En ese sentido, compartir cuentos que inscriban a esas identidades desconocidas en sus vidas cotidianas servirá para que lectores y/o interlocutores se familiaricen con otras realidades, reconozcan los puntos de contacto que tienen con las personas marginadas y, sobre todo, para que las señales de alerta disminuyan y se produzca un proceso de integración.

¿Por qué la oralidad?

La oralidad es un registro anterior al de la escritura. Las sociedades humanas cuentan historias de viva voz mucho antes de crear grafemas y enlazarlos. Durante nuestra infancia, además, aprendemos a narrar oralmente por imitación, mientras que la adquisición de la escritura implica un proceso de formación complejo que involucra el aprendizaje de normas y el desarrollo de destrezas.

Por otra parte, tal y como lo indica Marianela Peña Lora, la oralidad, a diferencia de la lectura en silencio, es “una experiencia que se realiza y un evento del que se participa”; en ese sentido, “los discursos orales tienen significado, no solo por las imágenes que contienen en el plano textual, sino por el modo en que estos se producen en una situación particular con interlocutores específicos” (p. 83). Narrar oralmente una historia en la que se le asigne nombre, identidad y acciones a una persona excluida socialmente permite que los interlocutores lo imaginen y tomen parte activa dentro de la historia que se cuenta.

Como bien explica Francisco Garzón Céspedes (1995), la narración oral:

es la realidad recreada fuera del espejo, como momento de la verdad del narrador con su público.

es la reinvención irrepetible de lo narrado.


está directamente vinculada a la invención.

Así pues, el narrador oral escénico:

convoca al público como interlocutor.

comparte un mismo tiempo y espacio con el público: el de la cocreación del cuento.

Por ello, contar cuentos oralmente representa una herramienta sumamente útil para cumplir los objetivos de la biblioterapia.

The background of the page is a photograph of a stack of books. The top book has a cover with a bee illustration and the text 'Bee' and 'Bee'. Below it, another book's spine is visible with the name 'TERESA BLANCA'. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The title text is positioned in the lower-left to center area of the image.

DISEÑO DE UNA SESIÓN DE BIBLIOTERAPIA

I PRIMERA FASE: PLANIFICACIÓN

a. Evaluación:

La persona encargada de la sesión de biblioterapia, o biblioterapeuta, debe comenzar por detectar las necesidades del grupo, reconocer su organización interna y tratar de detectar cuáles son las personas en situación de vulnerabilidad que están en su entorno. Luego, tiene que seleccionar o escribir la historia que permita acercarse a sus interlocutores y a ese colectivo, para crear vínculos emocionales que den pie a la integración.

b. Selección o escritura del cuento:

Partamos del principio de que las palabras producen realidades. Cuando se cuenta una historia usando la teoría y la técnica de la narración oral escénica se comparten ideas que alimentan el imaginario de los interlocutores, por ello es fundamental seleccionar historias en las que evitemos la presencia de estereotipos y prejuicios que justifican la exclusión. De igual manera, es indispensable que los cuentos sean verosímiles, que quienes escuchen la historia narrada oralmente no se distraigan porque alguna incongruencia les impida seguir el hilo argumental.

Por último, es importante considerar que los cuentos con moraleja explícita resultan contraproducentes dentro de la biblioterapia.

Si se busca que los interlocutores reconozcan situaciones experimentadas por otras subjetividades y las piensen como propias o, lo que es lo mismo, si esperamos que se lleven a cabo los procesos de reconocimiento, proyección y empatía, es necesario que, tras presentarles las acciones, se les deje el espacio para la comunicación directa con los hechos y los personajes contruidos.

c. Proceso de montaje:

Paso 1

Para contar la historia seleccionada oralmente, es importante dividirla en secuencias narrativas, es decir, reconocer al interior de su estructura las pequeñas unidades de acción que hacen progresar la trama. Ello implica determinar las causas y las consecuencias de cada una de las peripecias que enfrentan los personajes. Para ello, puede ayudarse de la siguiente tabla:

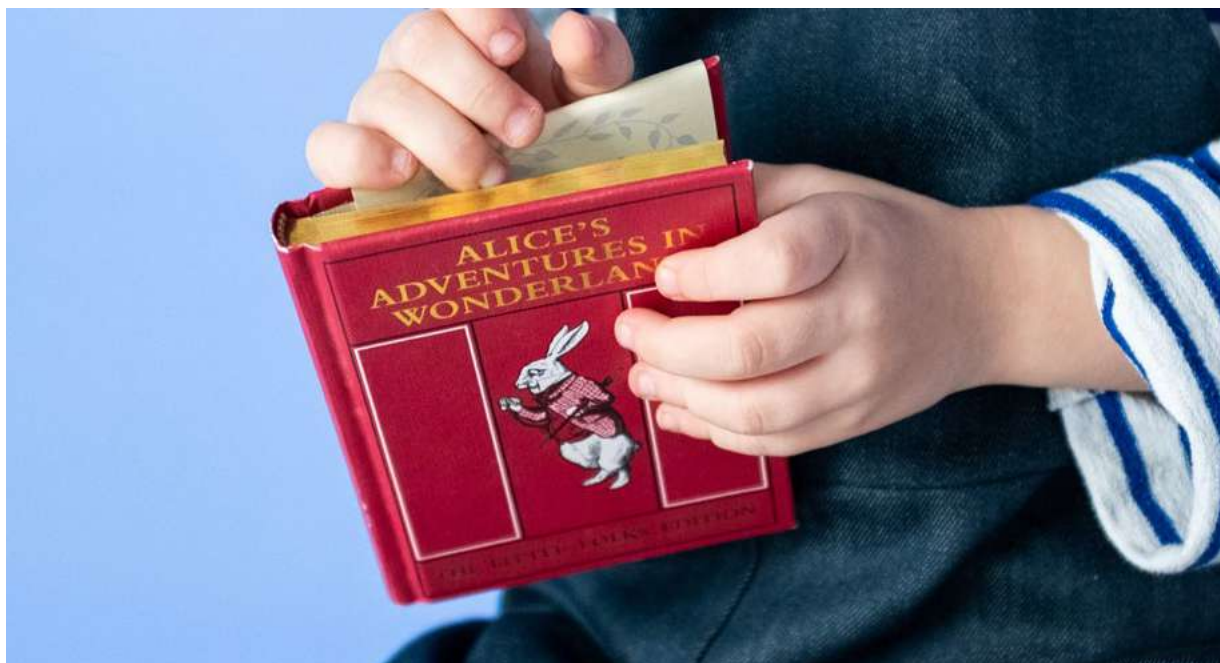
Título:				
Frase inicial del cuento:				
No.	Causa	Consecuencia	Personaje principal	Personajes secundarios
Frase final del cuento:				

Una vez que se ha llevado a cabo la segmentación del texto, es posible que el biblioterapeuta decida eliminar algunas de las acciones porque no son relevantes dentro de la trama y/o no cambian sustancialmente la experiencia de los personajes. De igual forma, el registro escrito permite volver una y otra vez sobre lo leído, por ello, la utilización de recursos como las elipsis, los saltos en el tiempo y las sugerencias de que algunos personajes realizaron ciertas acciones pueden funcionar a la perfección; no obstante, sabemos que una de las singularidades de la oralidad es la inmediatez, por lo que estos recursos artísticos pueden convertirse en un elemento distractor. De ahí que el biblioterapeuta pueda decidir agregar alguna explicación o algún personaje que facilite la comprensión inmediata de la trama. Todas estas licencias deben tomarse considerando que el fin último es la comunicación efectiva.

El biblioterapeuta trabajará entonces con la escaleta resultante. No es necesario que recuerde frases textuales o palabras exactas del cuento a menos que tengan un peso simbólico fundamental dentro de la historia. Intentar memorizar con exactitud el cuento escrito implica el riesgo de que se olvide algún detalle y la historia contada pierda sentido. Trabajar con la escaleta facilitará la reinvención de la historia durante el proceso de comunicación oral y le dará la dimensión comunicativa –y no puramente expresiva– propia de la narración oral.

Paso 2

Definir las características del personaje es un paso fundamental. Quizás estos rasgos no se expresen verbalmente en ningún momento, pero el biblioterapeuta debe conocerlos para darle mayor consistencia a su historia. Es importante definir los atributos físicos: color de piel, cabello y ojos, estatura, contextura, marcas individuales, tono de voz, acento y tesitura; así como los rasgos psicológicos: qué le gusta, a qué le teme, cómo reacciona frente a ciertas situaciones, pues como dice María del Lourdes Carrasco Pérez (2018), “la película imaginaria del cuento, lo más detallada posible, nos facilita adueñarnos de él y recrearlo según nuestra propia sensibilidad y manera de entenderlo. Lo cual no significa que contaremos todo lo imaginado” (p. 51).



Paso 3

Adaptar el cuento al formato de las historias orales es la última etapa de este proceso de preparación.

Se debe considerar lo siguiente:

Si el cuento lo permite, los hechos deben ordenarse cronológicamente.

El o la biblioterapeuta no debe contar las historias en primera persona, puesto que eso llevaría a quienes escuchan a asociar su corporalidad con la del personaje, lo cual puede resultar contraproducente.

Solo las frases de inicio y cierre del cuento deben ser memorizadas, el resto de las secuencias deben ser reinventadas durante el proceso de comunicación oral.

Algunas sugerencias:

- 1 Durante el proceso de montaje, pueden fijarse algunos ademanes o gestos, pero sin convertir el proceso de narración oral en un hecho mecánico que rompa el nexo de confianza que se ha establecido entre los interlocutores.
- 2 Los recursos vocales son las herramientas más efectivas con las que cuenta el biblioterapeuta: el tono, la intensidad y los matices de la voz deben ser fieles a la personalidad del cuento y del narrador.
- 3 El lenguaje no verbal: los gestos y los desplazamientos también son útiles para aproximarse afectivamente al público, de ahí que sea necesario eliminar los ademanes repetitivos o sin sentido, evitar señalar con el dedo y triangular los movimientos de los brazos.
- 4 El biblioterapeuta no es un actor, sino una persona que pone en escena la historia de alguien más. No es necesario entonces la utilización de vestuario, utilizaría ni ningún apoyo adicional a sus recursos vocales y corporales.

5

De igual manera, es importante buscar el equilibrio entre “la personalidad del cuento, la del narrador, la colectiva del público, la del lugar, y la personalidad de la circunstancia en que se cuenta” (Garzón Céspedes, 1995, p. 77) para que el mensaje fluya de manera armoniosa. Por ejemplo, el volumen de voz debe adecuarse a la personalidad de la audiencia y del espacio. Las variables fundamentales son la edad, la nacionalidad y la proximidad de los interlocutores con el narrador. Asimismo, se debe tener en cuenta si se trata de un espacio abierto, si tiene eco y si hay algún elemento distractor en el ambiente.

6

Es indispensable que el biblioterapeuta haga contacto visual con sus interlocutores, la mirada debe pasearse de una a otra persona del público para hacer que todos se sientan mirados.

II SEGUNDA FASE: EJECUCIÓN

a. Conversación inicial:

Durante la conversación inicial, el biblioterapeuta formulará una serie de preguntas claves en torno a las particularidades de cada uno de los participantes. Preguntas sobre cómo o cuándo se han sentido diferentes, sobre si reconocen en sí mismos alguna singularidad, sobre si alguna vez se han sentido fuera de lugar y por qué ha ocurrido eso. Este intercambio va a generar en el grupo una disposición ideal para escuchar la historia.

Asimismo, es necesario que, después de obtener esta información, el biblioterapeuta explique por medio de la narración de una anécdota por qué va a contar este cuento en particular. Este proceso lo llamaremos “conversación escénica” y es crucial en las sesiones de biblioterapia porque, por una parte, hace que los participantes en la sesión comprendan que va a comenzar un proceso de narración artística; asimismo, va a reafirmar que existe un nexo de confianza entre quien narra y quienes escuchan.

b. Narración del cuento:

La historia será contada oralmente, con los participantes en la sesión, empleando la teoría y la técnica de la narración oral escénica. No se trata de una lectura en voz alta ni de una repetición del texto original, sino de una recreación de la historia con el público. Así pues, considerando todos los elementos señalados en el apartado anterior, se procederá a presentar el cuento.

c. Ejercicios posteriores:

Una vez concluida la historia, se les preguntará a los interlocutores qué sintieron al escuchar el cuento, cuáles son las acciones que rescatan y si les hubiera gustado que alguna situación fuera diferente. Una vez que han respondido a todas estas preguntas, el diálogo se debe dirigir a pensar cuáles de las circunstancias descritas pueden o no pueden ser modificadas.

A partir del resultado de la dinámica, se propone que se organicen en parejas o tríos y realicen alguno o algunos de estos ejercicios: imaginar al personaje en un tiempo anterior al relato y tratar de identificar las circunstancias que lo condujeron a la situación en que se encuentra; modificar la parte de la historia que puede ser cambiada en la vida real y proponer un desenlace alternativo para el cuento; o bien escribir una segunda parte que narre el futuro ideal para los personajes.

A young girl with blonde hair is sitting on a patterned rug, reading a book. A woman with long dark hair is sitting next to her, pointing at the book. The scene is dimly lit, with a blue tint. The book has colorful illustrations of people and buildings.

III TERCERA FASE: EVALUACIÓN

Tras leer las redacciones de los participantes, se inicia una dinámica de cierre que conduzca a pensar qué cambios individuales y qué acciones colectivas podemos llevar a cabo para concretar todo lo que hemos proyectado. También tiene buenos resultados que la evaluación colectiva sea plasmada en una infografía o en un dibujo realizado de forma conjunta por todas las personas que han tomado parte en la sesión.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carrasco Pérez, María del Lourdes (2018). *La narración oral. Una senda artística*. Cuentos Grandes para Calcetines Pequeños. <http://www.cuentosgrandes.com/Docs/La%20narracion%20oral.%20Una%20senda%20artistica.pdf>

Garzón Céspedes, Francisco (1995). Oralidad, narración oral y narración oral escénica. *Latin American Theatre Review*, 29, 1, 69-82.

Garzón Céspedes, Francisco (2009). Manifiesto Universal por los Derechos de las Niñas y los Niños a la Oralidad y a los Cuentos. *Letralia*, 213. <https://letralia.com/213/articulo09.htm>

Nari Lloveras, María del Huerto (2015). *Desnutrición crónica infantil, daño social del cerebro y su impacto en la capacidad del adulto para expresar juicios morales. Una mirada desde la Neuroética*. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. <https://core.ac.uk/download/pdf/71050155.pdf>

Peña Lora, Marianela Rosa (2015). La Narración oral: Alternativa para el desarrollo de una experiencia educativa con perspectivas de género. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 17, 24, 73-92.

Rael, María Isabel (2009). Narración oral en el colegio. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/MARIA%20ISABEL_RAEL_2.pdf



MUNICIPALIDAD DE
LIMA

DIRECCIÓN ACADÉMICA DE
RESPONSABILIDAD SOCIAL



PUCP