

SÍMILE

--- Butlletí del COBDCV // 2º Època // ISSN 2171-6293 ---

Lectures que generen Salut i Benestar

Paraules clau: Teresa Gomis Baixauli, activisme bibliotecari, bibliografia, Biblioteca Municipal de Guadassuar, biblioteques públiques riberenques, experiències bibliotecàries, lectura, lectura terapèutica, salut i el benestar.

Les biblioteques públiques riberenques junt als centres d'atenció primària del Departament de salut de la Ribera estem treballant en un projecte per afavorir la salut i el benestar a través de la lectura.



Des d'atenció primària es promou la identificació i l'ús de recursos salutogenètics entre la ciutadania, entenent l'atenció a la salut en un sentit ampli que inclou no sols l'atenció a la malaltia sinó també aspectes de prevenció i promoció d'hàbits de vida saludables. En este concepte obert de salut és on contextualitzem la lectura com font de benestar, perquè la lectura millora la vida de les persones, no sols perquè adquirim coneixements i perquè a través de la formació s'opta a ocupacions laborals amb millors condicions, sinó també perquè el temps de lectura és temps de calma, de comprensió d'entorns propers i aliens i també de reflexió sobre les conviccions personals i les pròpies circumstàncies. Son tantíssimes les opcions de millora que la lectura ens proporciona que no es pot sinó recomanar siga quin siga el públic al que ens

adrecem.

L'ús de la lectura com a recurs de cura té molta tradició en altres indrets: a Gran Bretanya fa més d'un segle que s'empra en contextos postraumàtics; també en determinades teràpies psicològiques a través del que té d'identificació de problemes o situacions encarant-les en la ficció.

En este context, les biblioteques tenim molt a dir: tant a Galícia com a Madrid hi ha experiències interessantíssimes de col·laboracions fructíferes en este camp.

SÍMILE

--- Butlletí del COBDCV // 2º Època // ISSN 2171-6293 ---

A la Ribera del Xúquer, tot va començar per un fil de conversa a un xat informal de professionals de les biblioteques, arrel de la vulnerabilitat emocional que gran part de la ciutadania ha patit durant la pandèmia, però va resultar que moltes de nosaltres ja teníem interès en el tema i fins i tot havia hagut un primer contacte per a col·laborar entre el subdirector d'atenció primària del departament de salut de la Ribera Joan Paredes i la bibliotecària d'Algemesí, aleshores Salut Cubells.



Vam reprendre aquell inici de projecte i vam fer un pla de treball entre la vintena de biblioteques que ens adherírem baix la denominació Biblioteques Inquietes de la Ribera i la Direcció d'atenció primària.

Es va començar per la confecció de cinc dossiers de recomanacions de lectures on categoritzàrem les situacions i emocions que podien ser treballades des del nostre punt de vista:

- **Lectures per a desconnectar:** literatura d'evasió dedicada en un primer moment al personal sanitari en procés d'estrés pandèmic, centrada en lectures per a somniar, per a riure i amb final feliç
- **Lectures per al benestar en les relacions interpersonals:** al voltant del nostre entorn, la família, la criança positiva, la cura de persones malaltes, la sexualitat, superar relacions tòxiques...
- **Lectures per al benestar emocional:** amb lectures per a treballar el dol, la tristesa, l'ansietat, la soledat...
- **Lectures per al creixement personal:** sobre l'autoestima, la resiliència, la superació ...
- **Lectures per al benestar en les etapes de la vida:** ajudant en els temps de canvi com adolescència, envelliment o infàncies difícils.



Per a la tria dels materials a incloure als diferents dossiers es van establir uns criteris de selecció:

1. Canvi de perspectiva personal (auto-comprensió o auto-enteniment de la pròpia situació)
2. Alliberament emocional (identificació amb sentiments dels personatges)

SÍMILE

--- Butlletí del COBDCV // 2º Època // ISSN 2171-6293 ---

3. Proporciona alternatives per resoldre problemes
4. Canvis en la forma de interactuar dels personatges
5. Promou relacions satisfactòries i efectives amb les altres persones (açò seria sobretot quan les persones lectores també participen en grups de lectura)
6. Font d'informació quan les persones es veuen apartades del seu entorn
7. Plaer i gaudi en la lectura



Per suposat també es tenen en compte els criteris generals de selecció bibliogràfica quant a qualitat literària, reconeixement d'autoria, editorial, etc. i que l'obra seleccionada siga de fàcil localització, de recent publicació o reedició i no estiga exhaurida.

Tot este treball té la finalitat que les biblioteques, els centres d'atenció primària i els gabinets psicopedagògics tinguen al seu abast un repositori de materials pertinentment classificat i localitzat. Per tant un punt molt important del projecte és la comunicació i la difusió:

- **Es va fer una presentació general** i del primer dossier **dedicat al personal sanitari** en situació d'estrés el 5 de març a l'hospital de la Ribera dins d'una de les reunions de treball dels sanitaris, a càrrec de Lucía Shaw, Eduard Gay i Teresa Gomis, de les biblioteques de Manuel, Polinyà del Xúquer i Guadassuar.
- El 23 de març Anna Palomares de la biblioteca de Corbera i Lucía Shaw van participar en el **curs COimMUNITAT**: formació-acció per a enfortir la comunicació i el lideratge social, dirigit a agents socials dels pobles de l'àrea de salut de La Ribera.
- El 30 d'abril a la biblioteca d'Alzira es va **presentar el projecte a la premsa** alhora que es llançava el segon dossier sobre les lectures que afavoreixen les relacions interpersonals saludables. En esta presentació van participar diversos responsables polítics de la comarca acompanyant a les bibliotecàries d'Alzira i Algemesí, Asun Perepérez i Angus Benito.
- El 18 de novembre es va participar en la **V Jornada de prevenció i promoció de la salut mental**, organitzada pel departament de salut de La Ribera, i on Francisco González, de la biblioteca d'Alginet i Angus Benito van presentar el treball al centenar de professionals de l'àmbit social, sanitari i educatiu que hi van assistir.

La notícia ha tingut ressò en premsa, ràdio i televisió comarcal, a més de xarxes socials i a les biblioteques valencianes a través de la web de Conselleria d'Educació, Cultura i Esport. S'ha creat un blog on s'han publicat els dossiers i la informació bàsica del projecte:

SÍMILE

--- Butlletí del COBDCV // 2º Època // ISSN 2171-6293 ---

<http://bibliotequesinquietesribera.wordpress.com>

Encara queda molta feina de difusió que fer per arribar a tota la ciutadania, oferint-li este servei de la forma més personalitzada possible i amb una avaluació senzilla que ens permeta seguir millorant. També es planteja la possibilitat de fer activitats a les biblioteques al voltant de les lectures recomanades.

Una de les últimes actuacions ha sigut preparar un dossier específic per al dia internacional per a la prevenció del suïcidi; perquè este és un projecte en continu creixement i revisió, i com qualsevol tema que tinga a veure amb les biblioteques sempre dirigit a les inquietuds, necessitats i preocupacions de la ciutadania.

Autora: Teresa Gomis Baixauli.



Llicenciada en Filosofia per la Universitat de València i en Antropologia Social i Cultural per la UNED. Des de 1996 és responsable de la Biblioteca Pública de Guadassuar. En 2015 va realitzar la cooperació del programa GIA (COBDCV) a Guinea Equatorial i participa en altres projectes de cooperació bibliotecària internacional. Forma part de Zona Llibre Zona Lliure de promoció de la literatura valenciana en el context bibliotecari i de visibilització de la tasca d'animació lectora als pobles. Els seus projectes de foment lector han sigut seleccionats per la campanya Maria Moliner en quinze ocasions.