

María José Jiménez Villegas

TRABAJO DE FINAL DE GRADO

Entre líneas: la relación entre la lectura, sus géneros y el bienestar emocional

Dirigido por el Dr Luis Heredia Santaella

Grado de Psicología



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2025

RESUMEN

La lectura es un proceso cognitivo, con el que se captan una sucesión de símbolos que se decodifican con tal de formar un sentido, con el objetivo de poder comprender el texto que se esté leyendo. Por otro lado, el bienestar emocional es un estado de equilibrio en el que la persona se encuentra satisfecha con sus emociones y sentimientos. Diferentes estudios han encontrado que la lectura influye sobre el bienestar psicológico, además de ser utilizada como recurso terapéutico y de tener otros beneficios.

El objetivo esencial de este estudio es determinar si existe una relación entre la lectura y el bienestar emocional, poniendo énfasis en los diferentes géneros literarios. Otro objetivo es averiguar si se encuentran diferencias entre lectores y no lectores sobre diferentes variables evaluadas en el presente trabajo (rasgos de personalidad, apoyo social percibido, frecuencia de realización de deporte y aficiones). Se ha llevado a cabo un análisis de las puntuaciones obtenidas con diferentes instrumentos que se encontraban incluidos en el cuestionario que se ha difundido. Se ha utilizado una muestra de 43 personas (34 mujeres y 9 hombres) de entre 21 y 63 años.

Los resultados que se han obtenido indican que no existe una relación significativa entre el bienestar emocional y la lectura, como entre los diferentes géneros literarios y la frecuencia de leer. Sin embargo, sí se encontró una correlación positiva con la lectura y la apertura a la experiencia. Pero a pesar de ello, en el resto de variables tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Palabras clave: bienestar emocional, lectura, géneros literarios, frecuencia.

ABSTRACT

Reading is a cognitive process through which a sequence of symbols is decoded to form meaning, with the goal of understanding the text being read. On the other hand, emotional well-being is a state of balance in which a person feels satisfied with their emotions and feelings. Various studies have found that reading influences psychological well-being, as well as being used as a therapeutic resource and having other benefits.

The main objective of this study is to determine whether there is a relationship between reading and emotional well-being, with an emphasis on different literary genres. Another objective is to investigate whether differences exist between readers and non-readers regarding various variables evaluated in this study (personality traits, perceived social support, frequency of physical exercise, and hobbies). An analysis was conducted on the scores obtained from different instruments included in the disseminated questionnaire. The sample consisted of 43 individuals (34 women and 9 men) aged between 21 and 63 years.

The results indicate that there is no significant relationship between emotional well-being and reading, nor between different literary genres and reading frequency. However, a positive correlation was found between reading and openness to experience. Despite this, no statistically significant differences were found for the other variables.

Keywords: emotional well-being, reading, literary genres, frequency.

1. Introducción	4
1. 1. Concepto de lectura	4
1. 2. Concepto de bienestar emocional	4
1.2.1. El bienestar emocional y la personalidad	7
1.2.2. El bienestar emocional y la actividad física	8
1.2.3. El bienestar emocional y el apoyo emocional	8
1.2.4. El bienestar emocional y las aficiones	9
1.3. La lectura y su impacto	9
1.3.1. El bienestar emocional y la lectura	10
1.3.2. La lectura y los diferentes géneros literarios	12
2. Objetivos e hipótesis	16
3. Metodología	18
3.1. Muestra	18
3.2. Instrumentos	18
3.3. Procedimiento	19
3.4. Análisis estadísticos	21
4. Resultados	22
5. Discusiones	28
5.1. Limitaciones	31
5.2. Futuras líneas de investigación	31
6. Conclusiones	32
6. Bibliografía	33

1. Introducción

1. 1. Concepto de lectura

Una historia, un poema, siempre es una experiencia única para un lector, incluso cuando esta se comparte en un grupo de lectura compartido. Cuando lees una narrativa poderosa y bien escrita, de alguna forma te impacta. Si los libros y las historias nos hacen reflexionar, pueden tener un poder sanador, ya que suponen una calma para el alma y puede ser reconfortante durante momentos de vulnerabilidad. Es por ello que planteo esta pregunta: ¿Una imagen vale más que mil palabras? Porque en la escritura, las imágenes las convertimos en palabras.

Haciendo esta introducción, sería oportuno tener en mente la definición de "lectura". La lectura es un proceso cognitivo, por el cual se capta una sucesión de símbolos que se decodifican con tal de formar un sentido, con el objetivo de comprender el texto que se esté leyendo.

Cuando buscamos "lectura", obtenemos diferentes significados, como son los siguientes: la definición de lectura según la RAE es "la acción de leer". Por otra parte, encontramos otras definiciones más desarrolladas, como es la de EnciclopediaOnline.com "La lectura es el proceso cognitivo por el cual se descodifica un texto para obtener su información. Para que el proceso de lectura sea posible, el lector debe conocer el código (lenguaje) en el que está compuesto el determinado texto, pues el desconocimiento total impedirá la comprensión y el desconocimiento parcial llevará a interpretaciones erróneas." A pesar de su definición aparentemente simple, supone un proceso muy complejo que influye fuertemente sobre nosotros.

1. 2. Concepto de bienestar emocional

El bienestar emocional es un concepto del que ya se hablaba en la antigüedad, con filósofos como Aristóteles. Posteriormente, se continuó con la psicología humanista, donde se definieron ideas relacionadas con este término. Sin embargo, no fue hasta finales del s. XX, con los autores Martin Seligman y Ed Diener, que proporcionaron

un contexto científico al concepto "bienestar emocional" a través de la Psicología Positiva.

La psicología positiva tiene como objetivo estudiar el bienestar subjetivo a partir de las características positivas de las personas. Fue a través de este enfoque que se contextualiza el bienestar psicológico.

El bienestar psicológico, según Ryff (1989), "es una condición de una persona que no solo está libre de presiones o problemas mentales, sino más que eso, es decir, la condición de una persona que tiene la capacidad de aceptarse a sí mismo y a su vida en el pasado (autoaceptación), autodesarrollo o crecimiento personal, la creencia de que la vida es significativa y tiene un propósito, tiene la cualidad de tener relaciones positivas con los demás, la capacidad de gestionar la propia vida y el entorno con eficacia (dominio del entorno) y la capacidad de determinar las propias acciones (autonomía)".

Nos aproximamos a una definición a partir del modelo de calidad de vida que desarrollaron Schalock y Verdugo (2002). Este modelo contempla ocho dimensiones: bienestar emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal, bienestar material y físico, autodeterminación, inclusión social y derechos.

El bienestar emocional hace referencia a un estado en el cual la persona se encuentra en equilibrio y satisfecha con sus sentimientos y emociones. La persona siente la capacidad de afrontar las situaciones que puedan surgir en la vida. Por lo que el bienestar emocional, a diferencia de la salud emocional, se trata de encontrar un equilibrio y satisfacción con las emociones, mientras que la salud emocional se enfoca en el reconocimiento, expresión y gestión de las emociones de una manera adaptativa, ya que se encuentra más centrado en la gestión emocional y de qué forma esta influye en la salud mental. De forma que la salud emocional contribuye al bienestar emocional y se trata de uno de sus componentes.

El bienestar es una idea muy relevante que abarca múltiples variables, como son la regulación emocional (inteligencia emocional), la comprensión de las emociones propias y las de los demás (empatía), el establecimiento de relaciones interpersonales saludables (habilidades sociales), como también la capacidad de afrontar situaciones consideradas amenazantes (salud mental), así como los retos que nos presenta la vida.

Por otro lado, con el bienestar emocional, no nos referimos a un estado de felicidad permanente; no se trata de la ausencia de emociones negativas o de vivir sin dificultades. Se trata de tener la capacidad de gestionarlas de una forma saludable, desarrollando habilidades de afrontamiento adaptativas, fomentando las sensaciones positivas, fortaleciendo la resiliencia y, además conseguir vivir de una manera equilibrada (Diener et al., 1999; Ryff & Keyes, 1995).

Una vez introducidos al concepto de bienestar emocional, trataremos los diferentes componentes que lo forman:

- Regulación emocional: se trata de la capacidad de gestionar y reaccionar a las emociones de una manera saludable y adaptativa. Comprender, identificar y gestionar las emociones propias (Gross, 2002).
- Empatía e inteligencia emocional: la empatía es la habilidad cognitiva de comprender las emociones de las demás personas. Se relaciona con el concepto de inteligencia emocional, ya que este consiste en el reconocimiento, comprensión y gestión de las emociones tanto propias como las ajenas (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 1995).
- Habilidades sociales: son las capacidades que se desarrollan a lo largo de la vida, que permiten fomentar las relaciones interpersonales y fortalecer el vínculo en ellas. Son los recursos que utilizamos para entablar una conversación, además de la capacidad de resolver conflictos (Argyle, 1994).

- Salud mental: se trata del equilibrio con respecto a lo que vive la persona, un estado de bienestar psicológico y emocional, para afrontar las dificultades de una manera efectiva y adaptativa. La salud mental permite que la persona utilice sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para poder desenvolverse con éxito en las diferentes interacciones del día a día (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2004).

1.2.1. El bienestar emocional y la personalidad

Tal como se había comentado anteriormente, el bienestar emocional se encuentra relacionado con múltiples conceptos; es por ello que en los siguientes apartados se tratarán diferentes factores que se encuentran relacionados con esta variable. Factores que se han encontrado que influyen sobre el bienestar emocional.

Según algunas investigaciones, la personalidad juega un papel importante en el bienestar psicológico, ya que ciertos rasgos se han encontrado relacionados positivamente con este. La extraversión es uno de los rasgos con una mayor asociación con el bienestar psicológico (Delhom et al., 2019; Sun et al., 2016), seguida de la responsabilidad, la apertura a la experiencia y, por último, el rasgo con menor asociación, la amabilidad. Por otra parte, según Meléndez et al. (2019), el neuroticismo se ha relacionado negativamente con el bienestar subjetivo.

Por otro lado, también tenemos que la actividad física influye sobre la personalidad; en consecuencia, esta impacta sobre el bienestar, ya que, incrementando la autodisciplina y la resiliencia, se generan grandes efectos positivos sobre la regulación emocional (González-Hernández et al., 2017).

1.2.2. El bienestar emocional y la actividad física

La actividad física tiene múltiples beneficios, tanto a nivel fisiológico como psicológico. Se ha encontrado relación entre el deporte y la regulación emocional, además del bienestar psicológico.

Según Mora (2018), la realización de ejercicio físico intenso ha mostrado evidencias de que disminuye la percepción del estrés psicológico; en especial, el ejercicio aeróbico es un gran medio con el que reducirlo.

Además de las ya mencionadas, la actividad física ha sido investigada a través de otros estudios. Uno de ellos encontró que mejoraba la resiliencia y la inteligencia emocional. Al practicar deporte de manera habitual, las personas gestionaban sus emociones de una manera más efectiva, como también desarrollaban habilidades de afrontamiento para sobrellevar de una forma más adaptativa situaciones que generaban estrés (Laborde et al., 2016).

1.2.3. El bienestar emocional y el apoyo emocional

El apoyo emocional es un factor relevante en el bienestar emocional, ya que las relaciones sociales de buena calidad son principales tanto para la salud mental como para la física de las personas. Gallardo-Peralta et al. (2023), enfatizaron en la gran importancia de tener una red de apoyo social, así como también participar activamente a nivel social.

Además, según Tijeras et al. (2020) existe una relación positiva entre el apoyo social percibido y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas que se asocian con un mayor bienestar.

1.2.4. El bienestar emocional y las aficiones

Las aficiones son un pilar importante para poder conseguir un estado de bienestar emocional, ya que con ellas se produce una catarsis, a través de la expresión, como también del desarrollo de habilidades, sin olvidar que permiten una desconexión. Conectar con una actividad puede llegar a generar un estado de "fluir" o "flow"; este término trata sobre encontrarse inmerso en una actividad tan profundamente que se pierde el sentido del tiempo (Csikszentmihalyi, 1990).

Se ha encontrado que actividades como son la pintura, la música o incluso la escritura tienen beneficios positivos sobre la salud mental, pues incrementan la expresión emocional y también reducen los niveles de cortisol, debido a la desconexión y a conseguir una inmersión profunda con la afición (Kaimal et al., 2016). Otro tipo de aficiones, del ámbito más físico porque implican movimiento aunque sea relativamente mínimo, como son la jardinería y el senderismo. Se han encontrado relacionados con una mejora del bienestar y una mayor conexión con la naturaleza (Bratman et al., 2015).

1.3. La lectura y su impacto

Desde que aprendemos a leer, con aproximadamente 6 años, la lectura comienza a formar parte de nuestro día a día, ya sea leyendo un cartel, un mensaje en el teléfono o incluso al estudiar el temario de un examen. Es por ello que investigar sobre la lectura por placer no debe de ser una sorpresa para la mayoría. Lleva tanto tiempo formando parte de nuestra rutina, que podemos olvidar el impacto que puede llegar a tener sobre nosotros, porque, además de ser un magnífico medio para adquirir conocimientos, también es una gran fuente de entretenimiento y bienestar.

Se ha estudiado la relación entre la lectura y cómo esta influye en diferentes ámbitos de las personas. Uno de ellos ha sido la empatía, ya que leyendo expandimos nuestra imaginación y también la comprensión (Arévalo et al., 2018b).

Por otro lado, encontramos que Bavishi et al. (2016b) relacionan la lectura con una mayor supervivencia. Leer implica procesos cognitivos complejos como una inmersión en la narrativa, un incremento de la empatía, la percepción social y la inteligencia emocional. Así que se ha evidenciado que leer frecuentemente está asociado a una mayor esperanza de vida en comparación con aquellas personas que no leen.

Asimismo, la lectura puede proporcionar compañía y reducir la sensación de soledad. En una sociedad que potencia cada vez más el individualismo, hay que incrementar las herramientas para combatirlo; así como afirmaba Arévalo et al. (2018), múltiples personas buscan confort a través de la lectura.

Por otra parte, la lectura también aporta una sensación de calma o tranquilidad. En un sistema que favorece la sensación de frustración a través de las nuevas tecnologías, que fomentan la intolerancia a respuestas no inmediatas y fáciles. Es por ello que Arévalo et al. (2018) plantea si la lectura puede ser beneficiosa para calmar a los niños y disminuir la sensación de soledad.

1.3.1. El bienestar emocional y la lectura

La lectura, además de utilizarse como un medio con el cual adquirimos información y conocimientos, también es utilizada para generar bienestar emocional, ya que cuando nos encontramos inmersos en una narrativa, desconectamos y nos evadimos de la realidad.

Según Alonso-Arévalo et al. (2018), la lectura es una actividad que nutre la vida y ofrece la oportunidad de adquirir conocimientos, como también de ser una gran fuente de diversión que contribuye a la mejora de la imaginación y la memoria de trabajo.

Billington (2015) siguió con el estudio del impacto del hábito de la lectura sobre la reducción de los niveles de estrés, y así afirmó que se trata de un gran medio de evasión para determinadas situaciones.

Sin embargo, a pesar de toda la investigación sobre los beneficios que presenta la literatura, no fue hasta el siglo XXI que la lectura se estableció para estudiarla de forma empírica sobre su efecto sobre la salud y como recurso terapéutico. A pesar de que el estudio empírico es bastante reciente, el valor de la literatura tiene una larga historia. Para evidenciarlo, nos situaremos en el antiguo Egipto, con la biblioteca más antigua, que diseñó Ramsés II en Teba, que tenía una inscripción donde se leía "La casa para sanar el alma" (Lutz, 1978).

Más tarde, en Grecia, la biblioteca de Alejandría se consideró un lugar para resolver dudas existenciales, como también para mejorar el bienestar emocional y un lugar para conseguir crecimiento personal. Es por ello que en las bibliotecas se encontraba la inscripción "Medicina para el alma". Sin embargo, el origen de la actual biblioterapia no se situaría hasta el 1930, en EE.UU. cuando se empezó a implementar la lectura con un objetivo terapéutico.

Siguiendo con la lectura compartida, encontramos un estudio británico que investigaba sobre el dolor crónico, evaluando cambios físicos y psicológicos durante seis meses. Los efectos se comparaban con los de una terapia cognitivo-conductual (TCC), y se encontraron mejoras en el estado de ánimo como también en el dolor durante los dos días posteriores de la lectura compartida; sin embargo, estos beneficios no se replicaron con la TCC (Billington et al., 2016a). Esto lo podemos justificar con que la literatura proporciona un reconocimiento, le da voz a aquel sufrimiento que se sufre en silencio en diferentes áreas de la experiencia traumática. Verbalizando lo que de otra forma sería más complicado de comunicar sin al mismo tiempo reducir su significado (Billington, 2016; Billington et al., 2016a; Billington y Davis, 2020).

En estos estudios, la literatura también presentó preguntas difíciles, y es que, mediante la literatura, tenemos múltiples posibilidades; entre ellas encontramos que se pueden explorar sentimientos y situaciones que el propio lector ha podido vivir en el pasado, y al leerlos se presentan de una nueva forma, con una nueva mirada. Pues la lectura puede recuperar situaciones de vulnerabilidad de uno mismo que se encontraban ocultas (Billington et al., 2016a; Longden et al., 2015). La literatura tiene el poder de dar reconocimiento a aspectos no descubiertos o poco explorados de uno mismo, aunque también nos permite experimentar “alternativas” a la situación vivida (Longden et al., 2015, p. 116).

1.3.2. La lectura y los diferentes géneros literarios

La lectura se trata de un proceso de exploración; la literatura incrementa la comprensión y el entendimiento. La perspectiva del lector es imprescindible, como ellos interpretan la narrativa en el contexto de su propia experiencia personal. La interacción que existe entre el texto y el lector se trata siempre de una “transacción” donde el lector se aproxima a la narrativa desde su propio punto de vista personal (Rosenblatt, 1970).

A través de textos que pueden ir desde la ficción hasta incluso la autoayuda, se puede encontrar información que puede ser relevante para ayudar a sobrellevar ciertas situaciones. Especialmente aquellos libros que están diseñados para ayudar a gestionar problemas de salud mental (Brewster, 2016).

Las investigaciones también han ido encaminadas hacia el estudio de la relación de la lectura y cómo afecta según el género que leamos. Según lo que se consuma, el género afectará diferente sobre los lectores. Los libros utilizados en la biblioterapia van desde la poesía y novelas hasta libros de autoayuda que se basan en técnicas terapéuticas. Los libros y la biblioterapia son usados por los lectores como una técnica de intervención para mantener una buena salud mental (Brewster, 2016).

Según Oatley (2016), la lectura de ficción y contemporánea facilita que los lectores se encuentren identificados con los personajes y la experimentación de emociones complejas, ya que este tipo de narrativa aborda cuestiones emocionales y sociales. Los lectores pueden experimentar las emociones y vivirlas como propias, ayudando a que las procesen de una mejor manera. También se encontró que la ficción mejoraba la teoría de la mente, la capacidad para comprender los pensamientos de los demás (Kidd & Castano, 2018b).

Mediante la lectura, los lectores son capaces de dar sentido a aquello que piensan, por lo que reconocen sentimientos y pensamientos que ellos mismos experimentan, dándoles un entendimiento que no tenían. Una comprensión sobre aquello que desconocen sobre ellos mismos y, en consecuencia, también sobre los demás (Davis et al., 2016, p. 39).

Peterkin y Grewal (2018) señalan que la lectura de ficción y de poesía se puede usar con fines terapéuticos, ya que tiene efectos positivos sobre la ansiedad, la depresión y el cáncer. A pesar de ser un estudio limitado, afirmaba que la lectura compartida guiada contribuye sobre el bienestar.

La lectura de ficción también influye sobre la percepción y el comportamiento relacionados con trastornos alimenticios; es por este motivo que se sugiere su uso con fines terapéuticos (biblioterapia) (Troscianko, 2018).

En las últimas décadas, han surgido diferentes estudios importantes sobre la valía de la lectura sobre el desarrollo psicológico. En particular, se destacan, como ya habíamos visto, los efectos de la ficción, ya que hay diferentes estudios que la correlacionan con la longevidad (Bavishi et al., 2016). Leer se puede asociar al incremento de las habilidades sociales y empatía, además de conseguir mejorar la comprensión social (Oatley, 2016; Mar, 2018; Kidd & Castano, 2018). Otras investigaciones indican que también la lectura de ficción está relacionada con mejoras de las habilidades cognitivas y sociales, en especial sobre la capacidad de

entender y comprender los sentimientos de los otros (Tamir et al., 2015), como ya se había mencionado con anterioridad.

La narración de historias se realiza desde hace años en diferentes culturas, permitiendo que se establezcan unas normas sociales, además de poder transmitir información de una forma más efectiva. Al encontrarse inmersos en una narrativa, los lectores se encuentran relajados, aliviando la mente de forma temporal de los posibles pensamientos intrusivos y también promoviendo una mayor concentración. Por otro lado, también se encontró que la lectura de ficción incrementa la conectividad neuronal en la corteza somatosensorial, por lo que los lectores se posicionan en la mente del protagonista, lo que permite en consecuencia que aumenten su empatía y comprensión (Marshall, 2020b).

En el género literario romántico, por otro lado, según Span (2022), que investigó sobre el subgénero literario "chick lit". Este subgénero trata de literatura protagonizada generalmente por mujeres y que además acostumbra a ser destinada para el consumo femenino. Continuando con Span, encontramos como la lectura de este género ofrece un paralelismo a las lectoras con su vida personal, por lo que se permiten reflexionar sobre las normas y los valores sociales, como sobre su visión del mundo. Las lectoras también aseguran encontrar un bienestar mental, además de una sensación de seguridad al leer este género. Por lo que la lectura de este subgénero de romance "chick lit" permitía una introspección y cuidado personal.

Continuando con otro género literario, según Santos et al. (2021), la fantasía se puede utilizar como una herramienta pedagógica, ya que exploraron como esta podría servir para aprender sobre química. Obras como Harry Potter facilitan la transmisión de conocimientos, en este caso científicos, de una manera más amena. Además, resalta que el uso de la literatura en el aula puede aumentar la imaginación y, en consecuencia, facilitar una mayor comprensión de los conocimientos, al poder visualizar de una manera más completa los contenidos de la asignatura.

Otra investigación de este mismo género exploró cómo la literatura fantástica mejora las habilidades para poder afrontar los retos del mundo real. Al explorar otros mundos, como también diferentes situaciones, los lectores aprenden estrategias de afrontamiento como también a ser más resilientes poniendo la situación del protagonista en perspectiva (Dewan, 2022).

Por otro lado, encontramos que, según el estudio de Pettersson (2023), exploraba qué tipo de literatura es más efectiva para su uso en biblioterapia. En él se hicieron observaciones a mujeres que experimentaban tristeza después del parto. Descubrieron que los géneros que más beneficiaban a las lectoras eran la ficción y la fantasía, ya que esta aborda diferentes temas, permitiendo una evasión de los problemas y preocupaciones de las propias participantes.

Por otra parte, continuando con otros géneros literarios, el misterio y el thriller también pueden ser una gran herramienta terapéutica, ya que este tipo de lectura ofrece beneficios tanto para la salud mental como para el bienestar. A través de la lectura de este género literario, los lectores obtienen una distracción efectiva, pues leer este tipo de literatura ofrece un distanciamiento de la realidad y un refugio del mundo que brinda una sensación de seguridad (Brewster, 2016).

La poesía, en contraste, según Mazza (2017), se ha relacionado con la introspección, además de la expresión emocional, por lo que es útil para procesos terapéuticos y la regulación emocional. Como ya se ha mencionado en otros apartados, en diferentes estudios sobre la lectura compartida, la poesía conseguía expresar emociones y pensamientos que habían tenido los lectores con anterioridad y que no saben exteriorizarlos con precisión.

Según el estudio Wassiliwizky et al. (2017), la poesía también activa diferentes áreas del cerebro, como la amígdala y el córtex orbitofrontal, que se encuentran relacionadas con el procesamiento de las emociones y la recompensa, de una forma similar a la activada al escuchar música. También encontraron que se producen

activaciones fisiológicas, pues encontraron que los participantes de este estudio experimentaban escalofríos cuando leían.

Según O'Sullivan et al. (2015), el esfuerzo que implica comprender un poema contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas y a una mayor flexibilidad mental en los lectores que consumen lírica de forma habitual. Además, se ha observado una mayor conciencia interoceptiva ante el cambio y una mejor capacidad para razonar en diversas situaciones.

Por último, con los géneros de no ficción y de autoayuda, según Norcross et al. (2013), algunos de los libros que se basan en enfoques psicológicos validados, pueden ser efectivos de forma complementaria a la terapia.

2. Objetivos e hipótesis

El propósito principal del presente trabajo es analizar la relación entre la lectura y el bienestar emocional en una muestra de población española de entre 18 y 65 años.

Por ello, se han descrito para el estudio los siguientes objetivos generales:

En primer lugar, se pretende analizar la relación entre la lectura y el bienestar emocional, considerando tanto la frecuencia de la lectura como los diferentes géneros literarios.

Como segundo objetivo general, se busca diferenciar entre lectores y no lectores con otras variables como son la personalidad, la práctica de deporte, las aficiones y el apoyo social.

Así pues, una vez presentados los objetivos generales, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Comparar el grado de bienestar emocional entre lectores habituales y no lectores.

- Analizar si la frecuencia de la lectura influye en el bienestar emocional.
- Comparar el bienestar emocional según el género literario que se lea.
- Averiguar si los diferentes rasgos de personalidad se relacionan con los hábitos de la lectura y su frecuencia, así como realizar la comparación de los rasgos de personalidad entre lectores y no lectores.
- Comparar la frecuencia en la práctica de deporte, las aficiones, además del apoyo social percibido entre lectores y no lectores.

A partir de estos objetivos se han planteado las siguientes hipótesis:

H1: Se encontrará una relación significativa y positiva entre la lectura y el bienestar emocional, por lo tanto, los lectores que lean de manera más habitual tendrán un mayor bienestar emocional.

H2: Se encontrarán diferencias en el bienestar emocional según el género literario que se consuma, pues los lectores de misterio presentarán puntuaciones más bajas en comparación a los lectores de fantasía y romance.

H3: Los rasgos de personalidad que se relacionarán positivamente con la lectura serán la estabilidad emocional, la apertura a la experiencia, la amabilidad y se asociará de manera negativa con la extraversión.

H4: Se encontrarán diferencias significativas en las variables evaluadas (práctica de deporte, aficiones y el apoyo social) según si son lectores o no. En concreto, se encontrará que los lectores tendrán puntuaciones más elevadas en aficiones y el apoyo social y en cuanto a la práctica de deporte, se prevé una menor frecuencia.

3. Metodología

3.1. Muestra

La recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario destinado a la población general de entre 18 y 65 años, entre los cuáles se encontraban incluidos lectores y no lectores.

Para el estudio se obtuvo una muestra heterogénea de 43 personas, con una media de edad de 37 años, una desviación estándar de 13,17 y un rango de 21 a 63. De los participantes el 79% eran mujeres y el 21% eran hombres.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la muestra

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	34	79,1
Masculino	9	20,9
Total	43	100

Los criterios de exclusión de los participantes fueron la edad, ya que los que se encontraban fuera de este rango de edad no podían participar, presentar un diagnóstico clínico de trastorno psicológico o psiquiátrico y por último, haberse negado a aceptar el consentimiento informado al inicio del cuestionario.

3.2. Instrumentos

Con el objetivo de realizar este estudio, se elaboró un cuestionario a través de un Cuestionario Online con Microsoft Forms. Este incluía información como la edad, el género, la actividad física, las aficiones, si era aficionado a la lectura y el género de preferencia.

Al inicio del cuestionario se encontraba una pregunta sobre el consentimiento dónde podían consultar los aspectos éticos y legales. Posteriormente encontraban preguntas sobre la edad y el género, seguidamente de estas preguntas se encontraban diferentes cuestionarios.

Para la recogida de datos, se ha utilizado un cuestionario que estaba formado por diferentes escalas. Los tests utilizados fueron los siguientes:

- Ten-Item Personality Inventory (TIPI): un breve instrumento que evalúa cinco factores de la personalidad (apertura a la experiencia, responsabilidad, extraversión, amabilidad y neuroticismo).
- Social Support Questionnaire-Short Form (SSQ6): un instrumento que se utiliza para medir el apoyo social percibido, que mide las dimensiones de disponibilidad y satisfacción del apoyo percibido. Está compuesto por seis ítems, los cuáles representan momentos de tensión o necesidad. La evaluación se realiza a través de una escala Likert con seis opciones de respuesta.
- WHO-5 Wellbeing Index: es una escala que consta de cinco ítems, dónde se preguntan sobre cómo se han sentido durante las últimas dos semanas, midiendo el bienestar emocional y la calidad de vida percibida. Las opciones de respuesta son 6 y van de "siempre" a "nunca".

3.3. Procedimiento

En primer lugar, se buscó información sobre diversos temas, para poder escoger el más idóneo. Se propuso este tema, se envió la propuesta y fue aprobada el día 29 de enero.

Entre febrero y marzo se hizo una revisión teórica, además de comenzar a desarrollar el cuestionario Online en Microsoft Forms. El cual tenía preguntas

sociodemográficas (edad, género), hábitos personales (lectura, actividad física, aficiones), y tres escalas estandarizadas (TIPI, SSQ6 y WHO-5).

Para llevar a cabo la recogida de datos para el análisis estadístico, el estudio fue aprobado el 13 de marzo por un comité ético de la Universitat Rovira i Virgili, el Comité Ético de Investigación en Personas, Sociedad y Medio Ambiente (CEIPSA). Una vez aprobado, seguidamente, fue enviada la hoja de información al participante, y el cuestionario al tutor, por lo que una vez confirmado que se podía compartir, se comenzó a difundir el día 24 de marzo.

El cuestionario fue compartido desde el día 24 de marzo hasta el 2 de abril a través de contactos personales de la autora, y a través del método de bola de nieve, es decir, mediante la colaboración de los propios participantes compartiéndolo con otras personas. La participación fue completamente anónima y voluntaria, garantizando la confidencialidad de los datos. Los participantes accedían al cuestionario mediante un enlace, y solo quienes aceptaron el consentimiento informado pudieron continuar con la participación en el formulario.

Posteriormente, se llevó a cabo la limpieza y codificación de datos entre los días 2 y 3 de abril a través de una hoja de Microsoft Excel. Donde se fueron pasando todos los datos que habían proporcionado a través de las respuestas de los participantes.

Por último, se realizó el análisis estadístico de los datos, además de la redacción de los resultados, discusión y conclusiones entre los días 4 y 11 de abril. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el programa *Statistical Package for Social Science* (IBM SPSS Statistics) con el que se realizaron las diferentes pruebas para interpretar los resultados de los cuestionarios. Finalmente, se redactaron los apartados ya mencionados.

3.4. Análisis estadísticos

El análisis estadístico de los datos se ha llevado a cabo mediante el programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS) y Microsoft Excel.

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos (media, desviación típica, frecuencias y porcentajes) para describir las características de la muestra en variables como edad y género.

En segundo lugar, se utilizó la prueba Shapiro-Wilk para valorar la normalidad de las distribuciones de las variables. Como algunas de las variables no seguían una distribución normal, se siguió el procedimiento a través de pruebas no paramétricas.

Se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para dos muestras independientes, para valorar la existencia de diferencias significativas en el bienestar emocional según si se trataban de lectores o no.

Seguidamente, se comprobó si el género literario que se leyera tenía un impacto diferente sobre la variable bienestar emocional, a través de la prueba H de Kruskal-Wallis.

A continuación, se hizo la prueba de correlación de Spearman para valorar si la frecuencia de la lectura tenía una relación significativa con el bienestar emocional. Después se realizó un gráfico de barras de los géneros literarios, para observar las diferencias en lo que se refiere al bienestar emocional y los géneros que se leyeran.

Posteriormente, se volvió a realizar la correlación de Spearman, para observar si había relación entre la frecuencia de la lectura y los diferentes rasgos de personalidad que se evaluaban en el test TIPI. Además, se realizó un gráfico de barras sobre los rasgos de personalidad entre lectores y no lectores.

Por último, se realizó la prueba U de Mann-Whitney para comparar entre los rasgos de personalidad, la frecuencia de realización de aficiones, como la práctica de deporte y la percepción de apoyo social entre lectores y no lectores.

4. Resultados

Se hizo el análisis de la normalidad mediante la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, para determinar si se puede asumir que los datos siguen una distribución normal o si son diferentes. La significación que se obtuvo de la mayoría de las variables se encontraba inferior al nivel alfa establecido, que se trataba de 0,05, por lo que no seguían la distribución normal como bien se indica en la tabla 3.

Tabla 3. Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk	Gl	Sig.
Extraversión	,948	43	,050
Amabilidad	,948	43	,052
Responsabilidad	,937	43	,020
Estabilidad Emocional	,964	43	,199
Apertura Experiencias	,954	43	,085
WHO-5	,938	43	,022
SSQ6	,927	43	,009
Frecuencia Lectura	,888	43	<,001
Leer	,524	43	<,001

Después de analizar la distribución de las variables, se realizó la prueba no paramétrica U Mann-Whitney para dos muestras independientes. Con el objetivo de comparar dos grupos, los lectores y no lectores con la variable dependiente WHO-5, es decir, el bienestar emocional. En la tabla 4 se muestran los resultados, en los que encontramos que no hay diferencias estadísticamente significativas entre lectores y no lectores sobre el bienestar emocional, ya que $p= 0,729 > 0,05$ (Tabla 4).

Tabla 4. Prueba U Mann-Whitney de bienestar emocional entre lectores y no lectores

Variable	U de Mann-Whitney	Z	p
	153,000	-,346	,729

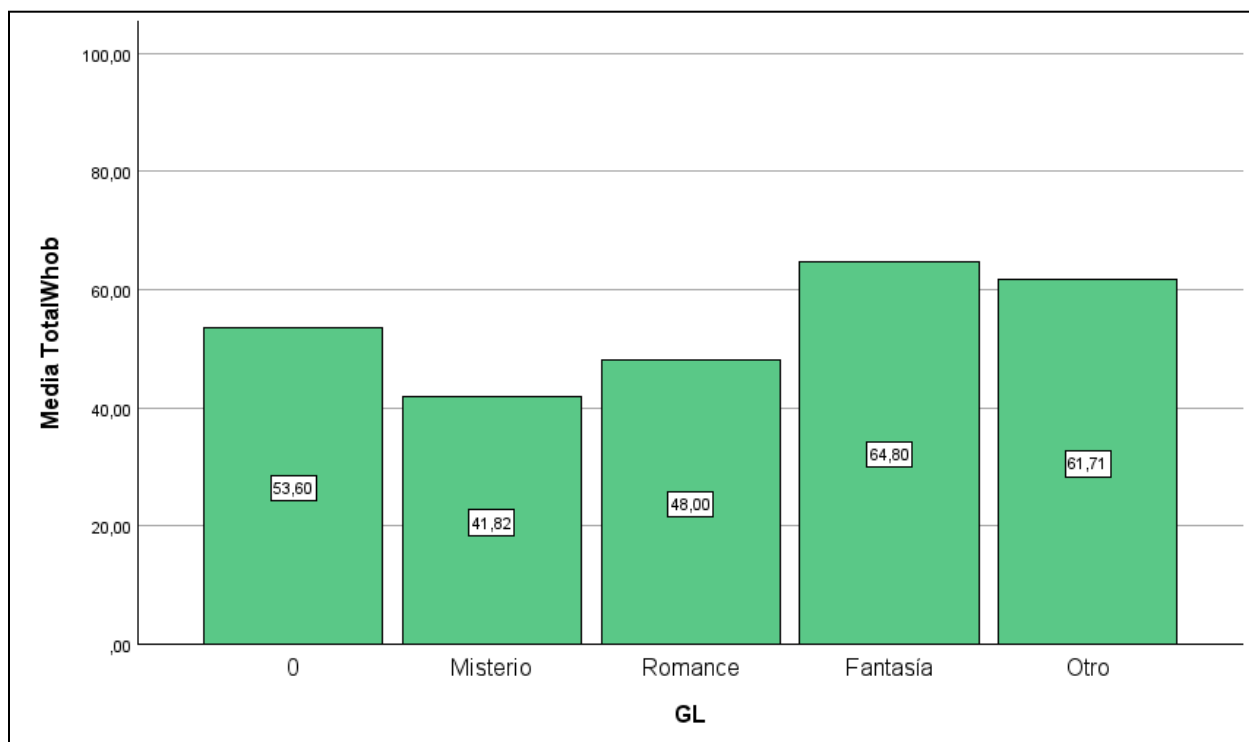
Seguidamente, se hizo la prueba H Kruskal-Wallis para valorar si existían diferencias significativas en el bienestar emocional según el género literario que más leyeran. Los resultados obtenidos a través de la prueba ($p= 0,080$), indican que no hay diferencias estadísticamente significativas, a pesar de existir una tendencia que se acerca a la significación. Por lo que no existen diferencias significativas en la variable de bienestar emocional (WHO-5) según el género que se consume (tabla 5).

Tabla 5. Prueba H de Kruskal-Wallis de bienestar emocional y los géneros literarios

Variable	H de Kruskal-Wallis	gl	Sig. asin.
	6,745	3	0,080

A continuación, se encuentra el gráfico que muestra la relación entre los diferentes géneros literarios y el bienestar emocional. En él encontramos los géneros literarios de misterio, romance, fantasía y "otro" que representa otros géneros literarios fuera de los mencionados y por último el 0 que representa a los no lectores. Según el gráfico, el género literario que presenta la media más elevada en bienestar emocional es la fantasía, con una puntuación de 64,8 sobre 100. Siguiendo con los no lectores que obtuvieron un 53,60; los lectores de misterio con un 41,82; los lectores de romance con un 48; y los lectores de otros géneros literarios con un 61,71.

Gráfico 1. Géneros literarios y la variable de bienestar emocional.



A continuación, los resultados de la prueba de Correlación de Spearman para analizar si la frecuencia de la lectura se relaciona con la variable de bienestar emocional (WHO-5). Según los resultados, no existe una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia que de la lectura y el bienestar emocional ($p=0,535$) como bien se observa en la tabla 6.

Tabla 6. Prueba de Correlación de Spearman frecuencia de lectura y bienestar emocional

Variable	Correlación de Spearman	Sig. asin.
	,097	,535

En la tabla 7 encontramos los resultados de la Correlación de Spearman entre los rasgos de personalidad y la frecuencia de lectura. Se observa que únicamente existe una relación estadísticamente significativa y positiva entre la apertura a la experiencia y la frecuencia de lectura ($p=,035$). En cambio, con los otros rasgos que se evaluaban en el cuestionario, no hay significación: extraversión ($p=,844$), amabilidad ($p=,476$), responsabilidad ($p=,968$) y estabilidad emocional ($p=,623$) no hay una significación estadísticamente significativa, los valores p son superiores a 0,05.

Tabla 7. Prueba de Correlación de Spearman rasgos de personalidad y frecuencia de lectura

Variable	Correlación de Spearman	Sig.
Extraversión	-,031	,844
Amabilidad	,112	,476
Responsabilidad	,006	,968
Estabilidad Emocional	-,077	,623
Apertura Experiencia	,322	,035

En la tabla 8, tenemos los resultados de la prueba U de Whitney-Mann de la comparación de los rasgos de personalidad entre lectores y no lectores. Tal y como ya habíamos observado en la tabla anterior, la variable de apertura a la experiencia es el único rasgo que muestra diferencias estadísticamente significativas ($p=,031$).

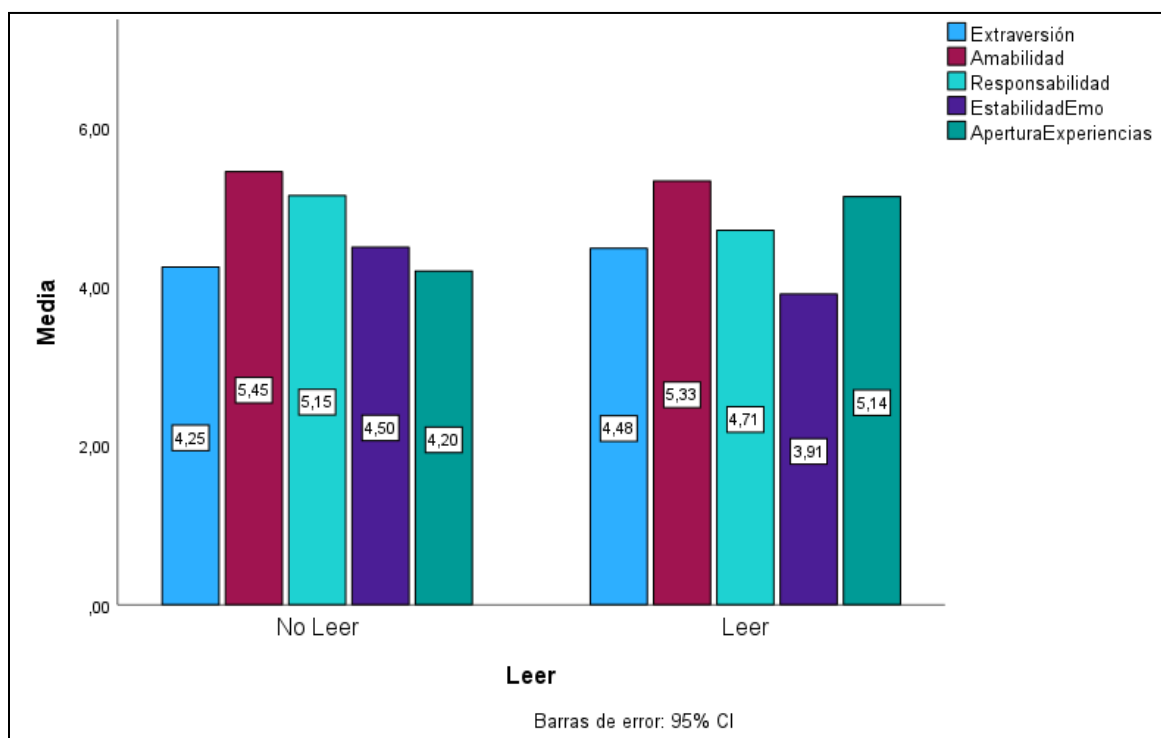
En cambio, las otras variables: extraversión ($p=,766$), amabilidad ($p=,620$), responsabilidad ($p=,505$) y estabilidad emocional ($p=,341$) no presentan diferencias estadísticamente significativas entre lectores y no lectores.

Tabla 8. Prueba U de Mann-Whitney rasgos de personalidad lectores y no lectores

Variable	U de Mann-Whitney	p
Amabilidad	147,000	,620
Extraversión	175,500	,766
Responsabilidad	141,000	,505
Estabilidad emocional	131,000	,341
Apertura a la experiencia	239,500	,031

En el siguiente gráfico 2 de barras se muestran los diferentes rasgos de personalidad (extraversión, amabilidad, responsabilidad, estabilidad emocional y la apertura a la experiencia) entre lectores y no lectores, que se encuentran representados por los colores azul, magenta, cian, azul marino y turquesa. Como se observa, la apertura a la experiencia es la variable con mayor diferencia entre los dos grupos, siendo mayor la puntuación del grupo lector, con una media de 5,14 (en una escala donde el 6 es la máxima puntuación). La diferencia con los no lectores es de 0,94, quienes obtuvieron una media de 4,20. Sin embargo, las diferencias entre los otros rasgos fueron menores: extraversión una diferencia de 0,23 (4,48 no lectores y 4,25 lectores), amabilidad amabilidad 0,12 (5,33 lectores vs. 5,45 no lectores), responsabilidad 0,44 (4,71 lectores vs. 5,15 no lectores) y estabilidad emocional 0,59 (3,91 lectores vs. 4,50 no lectores).

Gráfico 2. Rasgos de personalidad de lectores y no lectores



Como se observa (véase tabla 9), las tres pruebas U de Mann-Whitney para comparar a lectores y no lectores en la frecuencia de la práctica de deporte, aficiones y la percepción de apoyo social no han resultado estadísticamente significativas. En concreto, hemos encontrado que no hay diferencias en la frecuencia de realización de deporte ($p=,581$), en la frecuencia de la práctica de aficiones ($p=,249$), ni tampoco en la percepción de apoyo social ($p=,524$)

Tabla 9. Prueba U de Mann-Whitney de la frecuencia de deporte, aficiones y apoyo social entre lectores y no lectores

Variable	U de Mann-Whitney	Z	p
Deporte	184,500	,583	,581
Aficiones	124,500	-1,194	,249
Apoyo social	188,000	,664	,524

5. Discusiones

Al analizar los resultados de las diferentes pruebas, se pueden relacionar con los objetivos: comparar el grado de bienestar emocional entre lectores habituales y no lectores, analizar si la frecuencia de la lectura influye en el bienestar emocional y comparar el bienestar emocional según el género literario leído.

El objetivo principal era analizar la relación entre la lectura y el bienestar emocional, poniendo énfasis tanto en la frecuencia como en los diferentes géneros literarios. Nuestra hipótesis planteaba que encontraríamos una relación positiva y significativa entre estas variables, por lo que los lectores más frecuentes tendrían un mayor bienestar emocional.

Sin embargo, esta relación no se ha encontrado, ya que no ha sido estadísticamente significativa. Esto podría deberse a que la muestra no es representativa de la población, porque, como ya se había estudiado, la lectura sí que se ha demostrado que influye positivamente sobre el bienestar psicológico (Billington, 2016). Por tanto, la discrepancia con otras investigaciones podría deberse a limitaciones de este propio estudio, como al tamaño de la muestra y la homogeneidad de esta.

Siguiendo con este objetivo general, se generaron estos específicos:

El primer objetivo específico fue comparar el grado de bienestar emocional entre lectores habituales y no lectores. Para ello, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, con el fin de analizar si existían diferencias entre los dos grupos (lectores y no lectores). Como ya hemos visto en los resultados, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la variable de bienestar emocional. Es por ello que se rechaza la hipótesis que planteaba que personas que leen de manera más usual (independientemente del género literario) tendrían un mayor bienestar emocional, a diferencia de aquellos que no leen.

Siguiendo con el segundo, se trataba de analizar si la frecuencia de la lectura influye en el bienestar emocional. Para ello, se utilizó la prueba de correlación de

Spearman, partiendo de la hipótesis de que los lectores que lean de manera más habitual tendrán un mayor bienestar emocional. En contraste, los resultados no mostraron una correlación estadísticamente significativa, por lo que se rechaza la hipótesis planteada.

Continuando con el tercer objetivo específico, comparar el bienestar emocional según el género literario (misterio, fantasía, romance) que se lea; para ello se utilizó la prueba H de Kruskal-Wallis. Los resultados indicaron que no existían diferencias estadísticamente significativas. Sin embargo, se observó una tendencia hacia la significación, por lo que se sugiere continuar con futuras investigaciones. Es por ello que se rechaza la hipótesis de que se encontrarían diferencias en el bienestar según el género, indicando que los lectores de misterio presentarán puntuaciones más bajas en comparación a los lectores de fantasía y romance.

A pesar de los resultados obtenidos, es evidente que otros estudios sí que encontraron una relación positiva entre el género literario y el bienestar emocional. Uno de ellos es un estudio donde las lectoras aseguraban encontrar bienestar mental y una sensación de seguridad a través de libros de romance (Span, 2022). Asimismo, Pettersson (2023) averiguó que la literatura más efectiva para utilizarla en biblioterapia era la ficción y la fantasía. De la misma manera que Dewan (2022) señaló que la fantasía puede mejorar las habilidades de afrontación, además de permitir desarrollar una mayor resiliencia.

Como segundo objetivo general, se planteó analizar las diferencias entre lectores y no lectores en variables como la personalidad, la práctica de deporte, las aficiones y el apoyo social. El cual se desglosó en los siguientes objetivos específicos:

En primer lugar, el objetivo de analizar la relación entre la frecuencia de lectura y los diferentes rasgos de personalidad evaluados a través del test TIPI. Partiendo de la hipótesis de que la estabilidad emocional, la apertura a la experiencia y la amabilidad se relacionarían positivamente con la lectura, mientras que la extraversión lo haría negativamente. Los resultados de la prueba de correlación de

Spearman mostraron una relación estadísticamente significativa únicamente con el rasgo de apertura a la experiencia, con el resto de los rasgos no se observaron correlaciones significativas.

En contraste de los resultados del presente estudio, otras investigaciones sí han encontrado como la lectura tiene efectos sobre más ámbitos de la personalidad. Entre ellos se encuentra la empatía, además del incremento de la comprensión emocional (Arévalo et al., 2018b). Asimismo, se ha encontrado que la lectura puede proporcionar compañía y reducir el sentimiento de soledad, ya que múltiples personas encuentran consuelo y compañía a través de los libros.

A continuación, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney para comparar los rasgos de personalidad entre lectores y no lectores, completando la segunda parte del objetivo cuatro. De igual forma a la prueba anterior, sólo el rasgo de apertura a la experiencia mostró diferencias estadísticamente significativas. En cambio, esto no sucedió en los demás rasgos.

De forma global, a pesar de que los resultados de este estudio no evidencian una relación estadísticamente significativa entre la lectura y el bienestar emocional, las investigaciones y literatura previa demuestran la importancia de continuar explorando por esta línea, con muestras de mayor tamaño y con mayor diversidad.

Por último, se empleó la prueba U de Mann-Whitney para abordar el objetivo de comparar la frecuencia en la práctica de deporte, las aficiones y el apoyo social percibido entre lectores y no lectores. Desde la hipótesis de que se encontrarían puntuaciones más elevadas en aficiones y apoyo social, mientras que una menor frecuencia de práctica de deporte, según la prueba utilizada, los resultados de las tres variables evaluadas fueron estadísticamente no significativos. A pesar de otros estudios que se habían realizado anteriormente en relación al apoyo percibido, ya que la lectura proporciona compañía y reduce la sensación de soledad (Arévalo et al., 2018).

A pesar de los resultados obtenidos, es importante tener en cuenta que investigaciones anteriores han encontrado efectos significativos de la lectura sobre el bienestar. Es por ello que la ausencia de resultados estadísticamente significativos en este estudio podría explicarse por ciertas limitaciones metodológicas, como el tamaño reducido y homogéneo de la muestra o el método de distribución del cuestionario, ya que fue administrado en línea y difundido principalmente entre personas cercanas a la autora.

5.1. Limitaciones

La limitación principal que se encuentra en este estudio es la muestra, ya que no era representativa de la población general. La muestra fue bastante homogénea, ya que la mayor parte de los participantes eran mujeres (79,1%) frente a una participación de 9 hombres (20,9%).

Además, puede haberse producido un sesgo muestral, debido a la forma de selección de la muestra, que se realizó a través de contactos de la propia autora, por lo que se limitó la representatividad y por ello puede derivar en que lleguen a conclusiones inexactas.

Siguiendo con las limitaciones, otra cuestión bastante importante se encontraría en el método de difusión del cuestionario, que fue distribuido de forma online y a través de contactos de la autora.

Por último, existen otras variables que podrían afectar sobre los resultados como pueden ser el nivel de estrés, el sueño, etc.

5.2. Futuras líneas de investigación

En futuros estudios, sería conveniente realizar una investigación con una muestra mayor y más heterogénea, consiguiendo un equilibrio entre géneros, edades, la frecuencia de la lectura y los diferentes géneros literarios.

Por otro lado, sería interesante explorar cómo pueden influir variables como la motivación para leer y el tipo de lectura (académica o por placer) además del formato del libro (electrónico o físico), con tal de comprender de forma más extensa la diferencia entre la lectura por ocio y la académica.

Asimismo, sería interesante explorar con mayor profundidad la correlación que se encontró entre la apertura a la experiencia y la lectura.

Finalmente, se sugiere la realización de una investigación más exhaustiva sobre los diferentes géneros literarios, a pesar de resultar en el presente trabajo no estadísticamente significativa.

6. Conclusiones

Los resultados obtenidos del presente estudio nos llevan a unas conclusiones, mayoritariamente en discordancia con aportaciones teóricas previas, sobre la relación del bienestar emocional y la lectura.

Este estudio tenía diferentes objetivos, uno de los cuales era analizar la relación entre la lectura y el bienestar emocional, poniendo un enfoque sobre diferentes géneros literarios, como también de la frecuencia, haciendo una comparativa entre los lectores y no lectores.

En contraste con las expectativas con las que se comenzó el trabajo, según los resultados, mayoritariamente no han resultado estadísticamente significativos, por lo que no se podría afirmar que exista una relación entre la lectura y el bienestar emocional. De la misma forma que no se encontró una significación según el género literario, ni de la frecuencia de lectura.

Sin embargo, se encontraron hallazgos relevantes sobre la relación de la apertura a la experiencia entre lectores y no lectores. Se encontró una relación

estadísticamente significativa entre ambas variables, a pesar de no encontrarse en el resto de rasgos de personalidad.

Asimismo, siguiendo con el segundo objetivo general, tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Los resultados de las variables de, en primer lugar, la frecuencia de realización de deporte, en segundo, las aficiones y, por último, el apoyo social percibido entre lectores y no lectores, no fueron significativos. A pesar de encontrarse otros resultados en investigaciones anteriores.

De forma global, los resultados han sido discordantes con estudios previos, y esto podría ser debido a la muestra y a limitaciones del propio estudio, como las ya mencionadas en el apartado anterior. En conclusión, habría elementos que se podrían seguir explorando con otras investigaciones con una metodología diferente.

6. Bibliografía

Arévalo, J. A., Fernández-Martín, C. L., Mirón-Canelo, J. A., & Alonso-Vázquez, A. (2018). La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. *Acimed*, 29(4), 1-12. <https://doi.org/10.36512/rcics.v29i4.1285>

Argyle, M. (1994). *The Psychology of Interpersonal Behaviour*. Penguin UK.

Atkinson, P., & Coffey, A. (1997). Analysing documentary realities. En D. Silverman (Ed.), *Qualitative research: Theory, method and practice* (pp. 45–62). Sage.

Bavishi, A., Slade, M.D., & Levy, B.R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science and Medicine*, 164(1), 44–48. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.07.014>

Billington, J., Davis, P., & Farrington, G. (2014). Reading as participatory art: An alternative mental health therapy. *Journal of Arts/Community*, 5(1), 25–40. https://doi.org/10.1386/jaac.5.1.25_1

Billington, J. (2015). *Reading between the lines: The benefits of reading for pleasure*. University of Liverpool.

Billington, J. (2016). *Is literature healthy?* Oxford UP.

Billington, J., Farrington, G., Lampropoulou, S., McDonnell, K., Jones, A., Ledson, J., Humphreys, A.-L., Lingwood, J., & Duirs, N. (2016a). A comparative study of cognitive behavioural therapy and shared reading for chronic pain. *Journal of Medical Humanities*, 43(3), 155–65. <https://doi.org/10.1136/medhum-2016-011047>

Billington, J., Longden, E., & Robinson, J. (2016b). A literature-based intervention for women prisoners: preliminary findings. *International Journal of Prisoner Health*, 12(4), 230–243. <https://doi.org/10.1108/IJPH-09-2015-0031>

Billington, J., Corcoran, R., Watkins, M., Steenberg, M., Christianson, C., Ladegaard, N., & Kuiken, D. (2019a). Quantitative methods. In J. Billington (Ed.). *Reading and mental health* (pp. 265–292). Palgrave.

Billington, J., Davis, P., Farrington, G., Green, K., Magee, F., Steenberg, M., & Tangeraas, T.M. (2019b). Qualitative methods: Developing innovative qualitative approaches in research on reading and health. In J. Billington (Ed.). *Reading and mental health* (pp. 191–240). Palgrave.

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>

Brewster, L. (2016). Murder by the book: using crime fiction as a bibliotherapeutic resource. *Medical Humanities*, 43(1), 62-67. <https://doi.org/10.1136/medhum-2016-011069>

Brewster, L. (2016). *More benefit from a well-stocked library than a well-stocked pharmacy: How do readers use books as therapy?*

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Delhom, I., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2019a). ¿Están los rasgos de personalidad asociados al bienestar psicológico? *Escritos de Psicología/ Psychological Writings*, 12(1), 1-8. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2019.0107>

Dewan, P. (2022). "There and Back Again": Going to Fantasy Lands to Learn How to Cope. *New Review Of Children's Literature And Librarianship*, 28(1-2), 1-14. <https://doi.org/10.1080/13614541.2022.2136597>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

Gallardo-Peralta, L. P., Sánchez-Moreno, E., Rodríguez, V. R., & Martín, M. G. (2023). *La investigación sobre soledad y redes de apoyo social en las personas mayores: una revisión sistemática en Europa*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10540907/#B29>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

González-Hernández, J., López-Mora, C., Portolés-Ariño, A., Muñoz-Villena, A. J., & Mendoza-Díaz, Y. (2017). Bienestar psicológico, personalidad y actividad física. Un estilo de vida para la vida adulta. *Acción Psicológica*, 14(1), 65–78. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19262>

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy, 33*(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Kidd, D., & Castano, E. (2018). Reading literary fiction can improve theory of mind. *Nature Human Behaviour, 2*(9), 604. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0408-2>

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 26*(8), 865–876. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>

Lutz, C.E. (1978). The oldest library motto: ψυχήσ Ιατpeιον. *The Library Quarterly: Information, Community, Policy, 48*(1), 36–39. <https://doi.org/10.1086/629993>

Marshall, R. (2020). Reading fiction: The benefits are numerous. *British Journal of General Practice, 70*(696), 191–192. <https://doi.org/10.3399/bjgp20x707945>

Mazza, N. (2017). *Poetry therapy: Theory and practice*. Routledge.

Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujíño, M., & Reyes, M. (2019). Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives Of Gerontology And Geriatrics, 82*, 88-93. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.016>

Mora, C. A. A. (2018). Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades de ejercicio físico sobre el estrés psicológico. *Pensar En Movimiento Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 16*(1), 30335. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.30335>

Netz, Y. (2019). Is physical activity a means of improving cognitive function in older persons? A meta-analytical review. *Journal of Sport and Health Science, 8*(5), 478–485. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.10.002>

Norcross, J. C., Campbell, L. F., Grohol, J. M., Santrock, J. W., Selagea, F., & Sommer, R. (2013). *Self-help that works: Resources to improve emotional health and strengthen relationships* (4th ed.). Oxford University Press.

Oatley, K. (2016). Fiction: Simulation of Social Worlds. *Trends In Cognitive Sciences*, 20(8), 618-628. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.06.002>

O'Sullivan, N., Davis, P., Billington, J., Gonzalez-Diaz, V., & Corcoran, R. (2015). "Shall I compare thee": The neural basis of literary awareness, and its benefits to cognition. *Cortex*, 73, 144-157. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2015.08.014>

Peterkin, A., & Grewal, S. (2018). Bibliotherapy: The Therapeutic use of Fiction and Poetry in Mental Health. *The International Journal Of Person Centered Medicine*, 7(3), 175-181. <https://doi.org/10.5750/ijpcm.v7i3.648>

Pettersson, C. (2023). Classics, illness narratives, or fantasy? *Nordic Journal Of Library And Information Studies*, 4(2), 56-71. <https://doi.org/10.7146/njlis.v4i2.141079>

Rosenblatt, L. M. (1970). Literature as exploration. Heinemann.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Santana, A. C., & Bustamante, N. A. (2018). ¿Leer para estar bien?: Prácticas actuales y perspectivas sobre la biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica. *Investigación Bibliotecológica Archivonomía Bibliotecología e Información*, 74(74), 49-60. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2018.74.57918>

Santos, M. R. D., De Oliveira Holanda, F. H., Da Silva Barroso, M. C., & De Goes Sampaio, C. (2021). Uso da literatura fantástica no ensino de história da química: Harry Potter e a pedra filosofal. *Research Society And Development*, 10(3), e54110313674. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13674>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition And Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. D. (2016). Unique Associations Between Big Five Personality Aspects and Multiple Dimensions of Well-Being. *Journal Of Personality*, 86(2), 158-172. <https://doi.org/10.1111/jopy.12301>

Tamir, D. I., Bricker, A. B., Dodell-Feder, D., & Mitchell, J. P. (2015). Reading fiction and reading minds: the role of simulation in the default network. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 11(2), 215-224. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv114>

Tijeras, E., González-García, L., & Postigo, S. (2020). Relación entre el apoyo social, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar en adultos mayores. *European Journal Of Health Research*, 6(2), 133. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.211>

Troscianko, E. T. (2018). Fiction-reading for good or ill: eating disorders, interpretation and the case for creative bibliotherapy research. *Medical Humanities*, 44(3), 201-211. <https://doi.org/10.1136/medhum-2017-011375>

Wassiliwizky, E., Koelsch, S., Wagner, V., Jacobsen, T., & Menninghaus, W. (2017). The emotional power of poetry: neural circuitry, psychophysiology and compositional principles. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 12(8), 1229-1240. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx069>

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. WHO.