Mejorar el bienestar mental con tertulias literarias

escrito por Ana Burgués y Carla Jarque | 23 de febrero de 2025



Las tertulias literarias dialógicas (TLD) han emergido como una **actuación educativa de éxito** con importantes beneficios para la salud mental. Se ha demostrado que estas reuniones, donde los participantes participan en discusiones colectivas sobre **obras literarias clásicas**, mejoran las habilidades de mentalización, la autorreflexión y la regulación emocional. Un estudio reciente publicado en ***BMC Psychology*** destaca el impacto positivo de las TLD en individuos con psicosis en un hospital psiquiátrico en el norte de España, demostrando mejoras en su capacidad para comprenderse a sí mismos y a los demás, y para integrar las emociones en sus experiencias personales.

Uno de los aspectos más llamativos de las TLD es su capacidad para fomentar la conexión social y la estimulación cognitiva. Las personas diagnosticadas con psicosis suelen tener una autopercepción fragmentada y una cognición social deteriorada. A través de interesantes debates sobre literatura clásica, las personas participantes desarrollan empatía, adquieren conocimiento de sus propios pensamientos y emociones y encuentran nuevas formas de relacionarse con los demás. La naturaleza estructurada pero abierta de estos encuentros crea un espacio seguro para un diálogo significativo, que permite a

los participantes expresarse libremente y reflexionar sobre las experiencias de vida de una manera constructiva.

La primera implementación de las TLD en un entorno de salud mental se remonta a la Escuela de Adultos de La Verneda-Sant Martí en Barcelona. La práctica se puso en marcha con fines terapéuticos cuando una participante, tras un periodo de ausencia, regresó y compartió su historia. Había estado hospitalizada en un centro de salud mental y **el primer lugar al que quería volver era la TLD**, enfatizando lo beneficioso que había sido para su recuperación. Inspirados por esto, en 2016 los profesionales propusieron integrar las TLD en los servicios de salud mental del **Centro de Salud Mental Forum de Barcelona**. A partir de ahí, se llevó a cabo un **proyecto europeo** para transferir la experiencia a toda Europa. Existen otras experiencias en este sentido, similares a las ya mencionadas en esta **revista** .

Un elemento clave para el éxito de las TLD reside en la selección de obras literarias clásicas. Un ejemplo destacado en el estudio es *La metamorfosis* de Franz Kafka. El protagonista, Gregor Samsa, sufre una transformación dramática que lo aísla de la sociedad y de su propia familia. Para las personas con esquizofrenia, participar en debates sobre las experiencias de Gregor resultó ser especialmente significativo. Podían identificarse con su sensación de alienación y utilizar la narración como una herramienta para articular sus propias luchas.

Una de las razones principales del éxito de las TLD en contextos de salud mental es el **enfoque colaborativo entre académicos y profesionales de salud mental del centro**. Esta colaboración garantizó que la intervención tuviera una base científica y al mismo tiempo se adaptara a las necesidades de los participantes.

A medida que los servicios de salud mental continúan

explorando intervenciones innovadoras, los grupos de apoyo comunitarios se destacan como una práctica convincente y basada en evidencia con la capacidad de empoderar a las personas a través del diálogo y la literatura clásica. **Al involucrar a las personas en debates significativos, estas reuniones contribuyen a mejorar la autoconciencia, la integración social y el bienestar emocional**.

[Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 5 de febrero de 2025]

[Imagen: Freepik]