

**Instituto de Logoterapia del Uruguay
"Viktor E. Frankl"**

**La logoterapia y la biblioterapia:
descubriendo el sentido de la vida a través
de la lectura**

**Autora:
Lic. Valentina Morandi Balcunas***

**Docente guía:
Lic. Lilián Vans**

Montevideo, 2008

(*) Licenciada en Bibliotecología. Biblioteca de la Universidad de Montevideo. E-mail: vmorandi@um.edu.uy



Esta obra está bajo una licencia Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 Unported de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> o envíe una carta a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

A Juan y a Pedro por darle sentido a mi vida.

“Atreverse sigue siendo la mejor manera de lograr algo”
Anónimo.

“Las palabras llevan a las acciones... preparan el alma, la distan y la
mueven a la ternura”
Santa Teresa de Jesús.

TABALA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
Introducción a la logoterapia.....	3
Conceptos y objetivos de la biblioterapia.....	4
Biblioterapia clínica.....	5
Biblioterapia de prevención.....	5
Aplicaciones de la biblioterapia.....	7
La lectura como técnica grupal.....	7
Experiencias en biblioterapia.....	9
Rol del bibliotecólogo.....	10
Conclusiones finales.....	11
Bibliografía citada.....	12
Bibliografía consultada.....	13

Introducción

Una obra literaria es una creación intelectual que deja una persona al mundo y de esta forma se autotrasciende.

Como sabemos existen distintas clases de obras literarias por ejemplo: obras teatrales, narraciones, poesías, canciones. Algunas sirven para el entretenimiento, otras son de reflexión, pero casi todas alimentan el espíritu, el alma, el "logos" cuando alguien le da un uso, y le encuentra un sentido para su vida esta practicando la "logoterapia".

Cada obra que leemos (al procesarla y/o reflejarnos en ella) nos deja un mensaje que nos hace pensar, reflexionar sobre el mundo sobre nosotros mismos, con una actitud crítica permitiéndonos de esta forma crecer como personas, encontrarle sentido a nuestras vidas y tener una posición frente al mundo.

Esta transformación que se produce en la persona hace que la lectura sea una herramienta terapéutica para el trabajo del logoterapeuta y del bibliotecólogo.

La lectura es un intercambio de experiencia, el escritor comparte su experiencia y el lector u oyente la escucha, la procesa, se refleja en ella, ríe, llora, libera las tensiones, las presiones, la ansiedad, la soledad, etc., se identifica y luego se reconforta, logrando un equilibrio de su estado emocional. Mucho más enriquecedor para el lector u oyente si se comparten las impresiones en un grupo.

Se sabe que en la antigüedad tanto griegos como egipcios relacionaban los libros con la medicina y el alma. El faraón Ramsés II mandó hacer una inscripción para su biblioteca que dijera "Remedios para el alma". Para los griegos las bibliotecas eran la medicina del alma.

Desde la Edad Media la biblioterapia se ha usado como medio para curar las enfermedades. Uno de los primeros en difundir la biblioterapia fue un teólogo alemán, Georg Heinrich Göetze (1667-1728) a través de su libro "Biblioteca de enfermos" en el que estudia sus beneficios y recomienda el uso de esta práctica.

En el siglo XIX el uso terapéutico de la lectura resurgió con el trabajo de los religiosos en hospitales que prestaban libros a los enfermos.

Benjamín Rusch fue el primer investigador norteamericano en recomendar la biblioterapia como forma de apoyo a la psicoterapia para personas con conflictos como depresión, miedos y fobias.

A partir de la década del 30 la biblioterapia se transformó en una ciencia gracias a las bibliotecólogas Isabel Du Boir y Emma T. Foreman. Esta última trabajó para que la biblioterapia fuera concebida como una ciencia y no como un arte.

En 1942, Ilse Bry, psicóloga, filósofa y bibliotecóloga publicó su trabajo: "Aspectos médicos de la literatura: un esbozo bibliográfico". En 1949 Sofie Lazarsfeld publicó un artículo titulado "El uso de la ficción en la psicoterapia" de donde surgió la importancia del auto-análisis y auto-conocimiento en aquellas personas que quieran trabajar con biblioterapia.

En 1949 surge el primer Ph.D. en biblioterapia, con Caroline Shrodes y su tesis "Biblioterapia: un estudio teórico y clínico-experimental" y en 1951 surge el segundo Ph.D., Esther A. Hartman con su tesis "La literatura imaginativa como una técnica proyectiva: un estudio de biblioterapia".

Como se habrá visto a lo largo de todos estos años, la lectura cobra un valor porque genera un efecto sanador en la persona.

Actualmente la Biblioterapia es una ciencia en la que participan diversos profesionales: bibliotecólogos, educadores, psicólogos, psiquiatras y terapeutas trabajando en forma conjunta.

A fines de la década del 50 Richard Darling desarrolla la idea del uso de la biblioterapia con fines preventivos.

El Dr. Viktor Frankl, psiquiatra y filósofo, fundador de la Logoterapia, también compartió la idea de la biblioterapia como forma de prevenir crisis existenciales.

En la conferencia pronunciada en el XIV Congreso Internacional de Filosofía realizado en Viena en 1968, Frankl (1995 p. 180) sostenía que "La posibilidad de utilizar el libro con fines terapéuticos va más allá de lo patológico. Así, por ejemplo, en las crisis existenciales –de las que nadie queda libre- el libro suele tener efectos prodigiosos. Un libro adecuado leído en el momento oportuno ha salvado a muchas personas del suicidio...".

Introducción a la logoterapia

La logoterapia es la tercer escuela vienesa de psicoterapia fundada por el Dr. Víctor Frankl (1905-1997). Frankl se doctoró en medicina en la Universidad de Viena y más tarde en filosofía, estuvo 3 años en un campo de concentración en Auschwitz y escribió entre otros libros, "Un psicólogo en un campo de concentración" que se tradujo a más de 20 idiomas. En él comparte su experiencia de vida en el campo de concentración y las primeras nociones de logoterapia.

Frankl utilizó la palabra logoterapia porque "logos" en griego quiere decir entre otras acepciones, sentido y espíritu. La logoterapia estudia el sentido de la existencia humana y la búsqueda de ese sentido por parte del hombre. Frankl sostiene que al hombre lo mueve, la voluntad de sentido, y ese sentido es único para cada persona y cada uno tiene que descubrir por sí mismo cuál es su sentido en la vida.

La logoterapia, a través del acompañamiento (terapia) colabora para descubrir ese sentido único e irreplicable.

La antropología de Frankl se basa en una persona integrada por 3 dimensiones: biológica, psicosocial y espiritual. Mientras que las dimensiones biológica y psicosocial se enferman, la dimensión espiritual no, se bloquea, pero no se enferma. La logoterapia colabora para desbloquear la dimensión espiritual y sanar la dimensión biológica y psicosocial.

Sostenía que el hombre es único, irreplicable y finito y es libre y responsable, frente a las distintas situaciones que se le plantean a lo largo de su vida. El hombre debe responder responsablemente, debe tomar una actitud o una posición frente a la vida independientemente de la situación en que se encuentre.

El hombre responde a estas situaciones desde su propia experiencia.

Pero el sentido no está dentro del hombre sino que está fuera de él. Para Frankl (2004, p. 133) la esencia del hombre está en la "autotrascendencia de la existencia". Es decir, que la clave está en salirse de sí mismo, "ser hombre implica dirigirse hacia algo o alguien distinto de uno mismo" (2004, p. 133). Hacia algo, un sentido, un valor, hacia alguien, al encuentro de una persona, de esta manera se puede superar la dificultad o situación por la que se está pasando.

Podemos realizar el sentido de nuestra vida a través de la realización de valores. Existen tres categorías de valores: valores de creación, lo que el hombre da al mundo: su trabajo; valores de experiencia, lo que el hombre recibe del mundo: el amor, la naturaleza, obras de

arte, una experiencia religiosa; valores de actitud, son los que el hombre toma frente a situaciones límites o de sufrimiento.

En este trabajo veremos como algunos conceptos de la logoterapia se pueden aplicar a la biblioterapia y de esta manera sanar la dimensión espiritual de la persona humana.

Me centraré en la biblioterapia de prevención como forma de trabajar la logoterapia de prevención.

Concepto y objetivos de la biblioterapia

Biblioterapia es una palabra que viene del griego, significa *biblion* igual a libros y *therapeia*, tratamiento.

Es decir que biblioterapia es la lectura de todo material bibliográfico con fines terapéuticos.

La biblioterapia no es psicoterapia. En la psicoterapia se produce un encuentro entre el paciente y el terapeuta y en la biblioterapia el encuentro es entre el lector y la lectura.

Para Caroline Shrodes el concepto de biblioterapia es "un proceso dinámico de interacción entre la personalidad del lector y la literatura imaginativa, que puede atraer las emociones del lector y liberarlas para un uso conciente y productivo" (Caldin, 2001).

Clarice Fortkamp Caldin (2001) definió la biblioterapia como "lectura dirigida y discusión en grupo, que favorece la interacción entre las personas, llevándolas a expresar sus sentimientos: los celos, las angustias y los deseos. De esta forma, el hombre no está más solo para resolver sus problemas, él los comparte con sus semejantes, en un intercambio de experiencias y valores".

Esta definición es la que mas se acerca a la logoterapia, porque justamente a través del encuentro y del intercambio de experiencias y valores es que sanamos.

Una buena lectura puede ayudarnos a transformar nuestra realidad, a cambiar nuestra actitud frente a la vida.

La sociedad, la familia, nos condiciona pero no nos determina.

Desde la libertad de cada uno podemos construir y reconstruir nuestra vida.

Al respecto Frankl (2004, p. 90) decía "... al hombre se le puede arrebatarse todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –

la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino-para decidir su propio camino”.

La biblioterapia es una experiencia única para cada persona, porque como dije somos seres únicos e irrepetibles y esta experiencia cambia según la situación en que se encuentre la persona porque no somos los mismos, ni actuamos de la misma manera frente a una misma situación. Un mismo libro puede causar efectos distintos en otra situación porque hemos cambiado, hemos recogido otros frutos, somos distintos.

Escuchar o leer una buena lectura produce placer o dolor, nos emociona, nos entretiene, desarrolla la creatividad y la imaginación. Nos abre la mente, nos abre el espíritu. Nos ayuda a conocer cosas nuevas, a compartir otras opiniones, nos ayuda a crecer, nos enseña a escuchar.

La biblioterapia enriquece el espíritu y de esta manera desarrolla la dimensión espiritual del hombre.

El objetivo de la biblioterapia será “que cree al hombre capaz de tener el deseo de sentido que hoy está tan frustrado” (Frankl, 1995, p. 189).

Existen dos tipos de biblioterapia, biblioterapia clínica y biblioterapia de prevención.

Biblioterapia clínica

Es la que se utiliza como herramienta de trabajo en una terapia con pacientes con enfermedades graves. En ella participan el psicólogo y o psiquiatra y el paciente. El psiquiatra recomienda al paciente una lectura para leer de acuerdo a la enfermedad del paciente y en base a ello trabaja.

Biblioterapia de prevención

Es la biblioterapia aplicada a grupos de gente sana, se trabaja con la parte sana de la persona y se utiliza como técnica en grupos de reflexión para prevenir.

Se puede trabajar en forma individual o grupal. Hay que tener en cuenta la edad de las personas, los intereses personales y o grupales.

En el caso de que fuera grupal hay una persona que coordina la actividad y actúa de mediador en el grupo, este puede formar parte de la actividad como no.

Los materiales a utilizar pueden ser muy diversos desde los libros, revistas, comics, materiales audiovisuales como películas, música, hasta la letra de canciones, danzas, juegos, etc.

Estos grupos facilitan el autoconocimiento, y la autoafirmación esto es cuando una persona reflexiona sobre un tema, hace suyas las ideas, las asimila, sobre todo cuando reflexiona desde su propia experiencia y luego las comunica, todo este proceso favorece el crecimiento personal.

Para Caldin (2001) la biblioterapia se vale de la identificación (proyección e introyección), la introspección y el humor.

El humor en Viktor Frankl y en la logoterapia en general está muy presente. Reírse de uno mismo y reírse con los demás es una forma de sanar. Tener sentido del humor es muy bueno para el alma. El sentido del humor favorece el autodistanciamiento. Nos permite tomar una actitud positiva, distanciarnos de uno mismo y de las situaciones que nos rodean por más difíciles que sean.

En estos grupos de prevención y/o de reflexión, nos reconocemos, nos encontramos con los demás, nos reflejamos en los otros.

Las reflexiones se basan generalmente en el intercambio de las experiencias propias de cada uno, de la vida diaria, utilizando la lectura como técnica. La lectura contiene el tema a tratar es el disparador desde el cual cada uno reflexiona.

La biblioterapia de prevención ayuda también a que vivamos paso a paso y aprendemos que las pequeñas cosas de la vida son las que mejor debemos disfrutar porque con ellas sin darnos cuenta crecemos día a día. Descubrimos en esas pequeñas cosas el sentido de nuestra vida. Es decir que el sentido de la vida no es un objetivo en sí mismo sino que es un medio para ser felices.

Estos grupos son de referencia para sus integrantes y de prevención de posibles caídas, vacíos existenciales.

Aplicaciones de la biblioterapia:

El hombre de hoy vive situaciones límites, crisis existenciales, que le provocan sentimientos de culpa, de dolor y de muerte, estas situaciones forman parte de lo que Frankl llamó la "tríada trágica". Estas situaciones son las que bloquean la dimensión espiritual del hombre y hacen que este pierda el sentido.

Sin embargo el libro ayuda a recuperar el sentido de vida del hombre.

Sobre este tema relacionado con el poder de la palabra, Frankl (1995, p. 181) decía "He visto cartas escritas en el lecho de muerte o en la cárcel, en las que se expresa con emoción cómo un libro o incluso una sola frase puede aportar en tales situaciones aislamiento exterior y franqueza interior".

La biblioterapia se puede aplicar también cuando se producen vacíos existenciales, esto es sensación de aburrimiento, de tedio, especialmente en la neurosis dominguera, crisis de la jubilación y la neurosis del desempleo.

En la neurosis dominguera como en la crisis de la jubilación la persona no sabe que hacer con su tiempo libre, ha estado trabajando por muchos años y cuando no tiene nada para hacer, no sabe como llenar ese espacio.

Con respecto al desempleo el problema es no estar ocupado en algo, es no hacer nada, es sentirse inútil.

En los todos los casos la lectura no sólo le llena la vida al hombre sino que también le ayuda a descubrir su dimensión espiritual.

La lectura como técnica grupal

Pertenecer a un grupo determinado, es una referencia en nuestro caminar por la vida.

El primer grupo con el que el hombre entra en contacto es la familia, luego el hombre de acuerdo a sus intereses elige pertenecer a otros grupos. Un grupo según la Real Academia Española es un "grupo social al que se adscribe un individuo por compartir comportamientos, valoraciones, creencias, etc".

Los grupos tienen ciertas características y hay diferentes tipos de grupos según los intereses de los integrantes y según el marco institucional en que estén, pueden ser educativos, religiosos, deportivos, etc.

Lo fundamental en un grupo para que funcione es el encuentro que se produce entre sus participantes, porque el vínculo que se establece, cura. Para que se produzca un encuentro es necesario que haya: empatía, congruencia y aceptación positiva e incondicional.

La empatía tiene que ver con saber escuchar, estar con el otro, entrar en la vida del otro y saber salir. Y la congruencia tiene que ver con ser uno mismo.

Por lo general cuando se trabaja con grupos, se buscan ciertos objetivos, se trabaja con una metodología, que requiere ciertas actividades, y para desarrollar estas actividades se utilizan técnicas. Una técnica según el diccionario de la RAE es un "conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte".

Visto de esta manera la lectura se puede utilizar como técnica, como un recurso para desarrollar y compartir actividades más complejas.

El vínculo que une al grupo permite compartir la experiencia individual. Cada participante comparte lo que le dejó la lectura, la parte que más le gustó, de esta manera esta dejando ver no solo con su pensamiento sino también con su tono de voz y con sus gestos, expresiones de su forma de ser y del sentido que le da a su vida. Es importante dejar claro que en la actividad no se juzgará el pensamiento de ninguno de los participantes.

Por lo general las lecturas tiene un contenido que toca a cada uno, que nos llega en forma individual, cada lectura tiene señales que son como pistas para cada uno, que si las analizamos pueden servirnos para indicarnos el camino por donde tenemos que ir.

Estas señales son los valores que como dije, para la logoterapia, son los valores de creación, los valores de experiencia y los valores de actitud.

En ocasiones puede que los valores estén dormidos y la lectura los despierta. La lectura nos ayuda a buscar y o descubrir y realizar estos valores, produciendo un cambio de actitud.

Como señalé anteriormente, el hombre es un ser único e irreplicable, por lo que tenemos un punto de vista único e irreplicable de ver las cosas y de posicionarse frente a ellas. De esta manera el hombre, con su actitud puede servir y ser ejemplo para ayudar a otros.

Al expresar nuestro pensamiento a los demás ya sea escribiendo o compartiendo nuestra impresión sobre la lectura (valor creativo), estamos autotrascendiendo, porque le dejamos algo nuestro, algo

íntimo a los demás, para que lo tomen o lo dejen (valor de experiencia).

El mediador o acompañante del grupo puede hacer preguntas, lo que en logoterapia se llama aplicar la técnica del diálogo socrático para que las personas puedan expresar lo que piensan. Consiste en ir orientando con preguntas de manera que el otro se vaya dando cuenta del mensaje de la lectura o lo que tiene guardado y le cuesta expresarlo.

El objetivo del grupo será dar y recibir y lograr una actitud positiva frente a la vida para vivirla plena de sentido.

Experiencias en biblioterapia

La biblioterapia se aplica en hospitales, centros educativos, cárceles, y en tratamientos psicológicos con niños, jóvenes y adultos.

Experiencias con biblioterapia se han realizado en países como Brasil, Estados Unidos y Uruguay.

En la literatura podemos encontrar que en Brasil se aplicó en hospitales de San Pablo, en institutos para ciegos como en Joao Pessoa, en el instituto de Ciegos de Paraiba "Adalgisa Cunha", en hospitales de Belén, en el Hospital Infantil Albert Sabin, con niños con cáncer, proyectos en "Lar Torres de Melo" con personas con sida y experiencias parecidas con niños en la "Casa da crianza". Estas experiencias se realizan en forma interdisciplinaria con los cursos de de Bibliotecología, Letras y Psicología.

En Estados Unidos, Frankl mencionó en la conferencia que dictó en el XIV Congreso Internacional de Filosofía, que en la prisión del Estado de Florida se formó entre los reclusos un grupo de lectura en el que las personas logran realizar sus sueños.

En Uruguay existe una experiencia de biblioterapia en El Portal Amarillo, una institución que atiende a chicos con problemas de drogas.

En todos los casos las experiencias han sido muy enriquecedoras y con resultados exitosos.

Rol del bibliotecólogo

La biblioterapia puede considerarse como una especialización de la bibliotecología.

El bibliotecólogo trabajará en equipo en forma interdisciplinaria con otros profesionales como terapeutas, médicos, educadores, asistentes sociales, etc.

El papel que desempeñará será el de acompañante del grupo.

Algunos autores sostienen que su rol será solamente el de seleccionar el material recomendado por otros profesionales.

Yo creo que su trabajo será más enriquecedor si tiene una formación más específica hacia el área de la psicología como la logoterapia, la medicina o la educación desempeñándose en forma conjunta con estos profesionales.

Pero dependerá básicamente de los usuarios destinatarios, del programa y de los objetivos que se quieren cumplir.

Según Danielle Thiago Ferreira (2003, p.43), la bibliografía especializada establece algunas directrices básicas que deben ser seguidas por el bibliotecólogo como ser: conseguir un local para trabajar con el grupo, debe tener experiencia en la conducción de grupos, debe preparar el material según las necesidades e intereses del grupo y debe estar familiarizado con los materiales.

La Special Librarian Association sostiene que para trabajar en la profesión de bibliotecólogo el profesional de la información debe tener las siguientes cualidades personales: compromiso con la calidad de sus servicios, motivación para buscar nuevas oportunidades, en bibliotecas como en otras unidades de información, asociación y alianzas con otros profesionales e instituciones, demostrando su capacidad de trabajar en equipo, habilidades de comunicación, de modo de saber negociar y captar nuevas oportunidades y despertar confianza y respeto, compromiso con la educación continua y desarrollo de la profesión y flexibilidad y actitud positiva frente a los cambios.

De todas maneras el éxito estará en saber conjugar las habilidades del bibliotecólogo, el trabajo en equipo, la selección de la lectura y la conducción del grupo.

Conclusiones finales

La biblioterapia es una actividad interdisciplinaria en la que participan médicos, terapeutas, educadores y bibliotecólogos y que como tal resulta muy enriquecedora para el equipo de trabajo y logra efectos positivos en el lector.

La palabra escrita y el intercambio de impresiones entre los integrantes del grupo es lo que previene y cura a la persona.

Lo más importante de la biblioterapia son los resultados obtenidos. El cambio de actitud que se produce en la persona a través de la realización de los valores logoterapéuticos.

Se logra promocionar la logoterapia a través de la lectura como técnica.

Bibliografía citada

CALDIN, Clarice Fortkamp. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. *Encontros Bibli* [en línea]. Dez. 2001, nº12 [consulta: 8 de mayo 2008]. Disponible en: http://www.encontros-bibli.ufsc.br/Edicao_12/caldin.html

FERREIRA, Danielle Thiago. Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. *Educação Temática Digital*. Jun. 2003, vol. 4, nº2, p. 35-47.

FRANKL, Viktor Emil. *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder, 1995. 193 p.

FRANKL, Viktor Emil. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 2004. 157 p.

Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española* [en línea]. [consulta: 15 de junio 2008]. Disponible en: <http://www.rae.es/rae.html>

SHRODES, Caroline. Bibliotherapy: a theoretical and clinical-experimental study. 1949. 344 f. Dissertation (Doctor of Philosophy in Education) – University of California, Berkeley. *Citado por*: CALDIN, Clarice Fortkamp. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. *Encontros Bibli* [en línea]. Dez. 2001, nº12 [consulta: 8 de mayo 2008]. Disponible en: http://www.encontros-bibli.ufsc.br/Edicao_12/caldin.html

Bibliografía consultada

FRANKL, Viktor Emil. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 2004. 157 p.

FRANKL, Viktor Emil. *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder, 1995. 193 p.

FRANKL, Viktor Emil. *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. Buenos Aires: San Pablo, 2000. 175p

CALDIN, Clarice Fortkamp. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. *Encontros Bibli* [en línea]. Dez. 2001, nº12 [consulta: 8 de mayo 2008]. Disponible en: http://www.encontros-bibli.ufsc.br/Edicao_12/caldin.html

CASINO, Gonzalo. Salud natural: biblioterapia. *El mundo. Suplemento Salud* [en línea]. Sep. 1994, nº118 [consulta: 8 de mayo 2008]. Disponible en: <http://www.elmundo.es/salud/1994/118/00372.html>

FABRY, Joseph B. *Señales del camino hacia el sentido*. México: Ediciones LAG, 2001. 245 p.

FERREIRA, Danielle Thiago. Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. *Educação Temática Digital*. Jun. 2003, vol. 4, nº2, p. 35-47.

GARCIA PINTOS, Claudio. *La logoterapia en cuentos: el libro como recurso terapéutico*. Buenos Aires: San Pablo, 118 p.

LUKAS, Elisabeth. *Psicoterapia en dignidad: apoyo para la vida con orientación hacia el sentido según Viktor Frankl*. Buenos Aires: San Pablo, 1995. 198 p.

PINTO, Virginia Bentes. A biblioterapia como campo de atuação para o bibliotecário. *Transinformação* [en línea]. Jan/abr. 2005, vol.17, nº1, p.31-43 [consulta: 15 de junio 2008]. Disponible en: <http://revistas.puc-campinas.edu.br/transinfo/viewarticle.php?id=79>

Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española* [en línea]. [consulta: 15 de junio 2008]. Disponible en: <http://www.rae.es/rae.html>