

bibliOTERAPIA

lecturas saludables

¿Qué es?

La biblioterapia consiste en el uso de la lectura con un objetivo terapéutico o de desarrollo personal. Se recurre a ella principalmente para apoyar el tratamiento de trastornos mentales y problemas emocionales.

¿Para qué sirve?

Tener acceso a los libros recomendados puede ayudar a pacientes y familiares a entender mejor y afrontar los problemas de salud, así como a mejorar su bienestar.

El proyecto gallego

Promovido por la Agencia de Conocimiento en Salud y la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia, con la colaboración de la Red de bibliotecas públicas de Galicia, colegios profesionales, sociedades científicas, asociaciones de pacientes y expertos en salud y literatura.

Basado en la evidencia científica y creado entre pacientes y expertos.

142

142 libros recomendados por profesionales de la salud mental, expertos en literatura y pacientes.

libros: 2 grandes listas

LIBROS DE AUTOAYUDA Y PSICOEDUCACIÓN

Recomendados por profesionales sanitarios

Técnicas e información para comprender y afrontar los problemas

NOVELAS Y LIBROS DE NO FICCIÓN

Recomendados por pacientes y expertos en literatura y biblioterapia

Experiencias personales, emociones y conocimientos sobre la vida en los que el/la paciente se puede ver reflejado/a y encontrar un refuerzo positivo

UN LIBRO PARA CADA NECESIDAD

Clasificados por edades:

adultos, niños y gente joven

Organizados por géneros:

- ficción y no ficción
- diferentes formatos
- distintos niveles de dificultad

Catalogados según su objetivo:

- Indicados para el **apoyo terapéutico** en el abordaje de:
 - > trastornos mentales frecuentes: ansiedad, depresión, desórdenes de la alimentación, trastorno obsesivo-compulsivo...
 - > otros problemas psicológicos comunes: baja autoestima, trastornos del sueño, estrés...
- Recomendados para el **desarrollo personal**, con información para enfrentar situaciones difíciles y mejorar la comunicación, la toma de decisiones y las relaciones familiares y sociales.

Dónde encontrarlos



LAS LISTAS

Guías en formato digital:

- ACIS (acis.sergas.gal)
- Bibliosaúde (bibliosaude.sergas.gal)
- Red de bibliotecas públicas de Galicia (rbgalicia.xunta.gal)

Guías en papel:

- hospitales y bibliotecas



LOS LIBROS:

Bibliotecas de los principales hospitales públicos

Bibliotecas de la Red de bibliotecas públicas de Galicia

Plataforma de préstamo GaliciaLe: galiciale.net

Librerías locales y comercio electrónico