

# 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 Sanidade da 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, disorden de la alimentación, trastorno obsesivo-compulsivo...
  - > otros problemas psicológicos comunes: bajo 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 [www.acis.gal](http://www.acis.gal)
- Biblioteca de Biblioterapia [biblioterapia.org/gal](http://biblioterapia.org/gal)
- Red de bibliotecas públicas de Galicia [redbibliotecas.gal](http://redbibliotecas.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 Galicia.e [galicia.net](http://galicia.e.galicia.net)

Librerías locales y comercio electrónico



galicia

Xacobeo 2021

XUNTA DE GALICIA