



# Biblioterapia. Lecturas saludables



## ¿Qué es?

La biblioterapia consiste en el uso de la lectura con un objetivo terapéutico (libros de autoayuda) o de desarrollo (novelas). Se recurre a ella principalmente para apoyar el tratamiento de trastornos mentales y problemas emocionales y para promover la salud mental.

## ¿Para qué sirve?

Tener acceso a los libros recomendados puede ayudar a los 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 Gallega de Bibliotecas**, colegios profesionales y sociedades científicas, asociaciones de pacientes y expertos en salud y literatura y la colaboración y financiación de Lundbeck.
- Proyecto basado en la evidencia científica y cocreado con pacientes y expertos.
- 142 libros recomendados por profesionales de la salud mental, expertos en literatura y pacientes.

## ¿Quién puede beneficiarse de la autoayuda guiada?

En general, los libros de autoayuda incluidos en el proyecto pueden ser una opción apropiada para gran parte de las personas que consultan a los profesionales de atención primaria o atención especializada por algún problema psicológico. Las lecturas deben seleccionarse cuidadosamente habida cuenta el nivel de dificultad del libro, así como la motivación de la persona para participar en una actividad de estas características y trabajar de forma autónoma en su problema de salud con el seguimiento de los profesionales.

Así, pueden beneficiarse de las lecturas de autoayuda personas de diferentes edades (tanto niños/las como adultos/las) que experimenten situaciones de malestar emocional o trastornos mentales en grado leve o moderado. También personas con problemas más severos, siempre como un complemento de los tratamientos.

Además, estos libros pueden serle útiles a familiares y allegados, así como a las personas interesadas en tener un mayor conocimiento sobre los trastornos mentales y el bienestar psicológico.



## Documentos relacionados

- [Biblioterapia: lecturas saludables.](#)
- [Biblioterapia: lecturas saludables. Guía de libros recomendados.](#)
- [Biblioterapia. Infografía.](#)



## Links relacionados

- [Video Biblioterapia](#)

- Bibliotherapy: the power of words.
- Reading well books on prescription.
- The HANDI Project. Bibliotherapy for depression.
- Galicia Le.
- Rede de Bibliotecas Públicas de Galicia.
- Asociación Itínera.
- Asociación EntreLibros.