Biblioterapia

27 de Agosto de 2020

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

¿Conoces la biblioterapia?

La biblioterapia es el uso de la lectura con un objetivo terapéutico o de desarrollo personal. Puedes recurrir a ella para apoyar los tratamientos de trastornos mentales y de problemas emocionales principalmente.



142 recomendaciones para elegir

El proyecto gallego de biblioterapia registra como punto de partida 142 libros recomendados para apoyar el proceso terapéutico de trastornos y problemas muy variados.

Las lecturas están clasificadas según el tipo de trastorno o problema para lo cual pueden servir de apoyo y en función de tu edad.

Nuestro proyecto de biblioterapia se organiza en dos grandes bloques:

- *Libros de autoayuda y psicoeducación* recomendados por los profesionales sanitarios y que

ofrecen técnicas e información para comprender y afrontar los problemas.
- *Novelas y libros de no ficción*, recomendados por pacientes y expertos en literatura y biblioterapia, que constituyen una fuente de experiencias personales, emociones y conocimientos sobre la vida en los que la persona se puede ver reflejada y encontrar un refuerzo positivo.

Dónde puedes encontrar los libros

La edición en papel está disponible en las bibliotecas de los principales hospitales públicos de Galicia y en las bibliotecas públicas de la Xunta de Galicia en A Coruña, Lugo, Ourense, Pontevedra, Santiago y Vigo. En estas últimas podréis retirarlos presentado el carné de usuario de la Red de bibliotecas públicas de Galicia.

Las obras en formato electrónico de algunos títulos podéis consultarlas y/o descargarlas en la plataforma de préstamo de la Red de bibliotecas públicas de Galicia (rbgalicia.junta.gal)

3 claves de nuestra selección

Los libros están clasificados por edades: adultos, niños y jóvenes.

Están organizados por géneros (ficción y no ficción), formatos y niveles de dificultad.

Catalogados según su objetivo:

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