Biblioterapia

27 de Agosto de 2020

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

Coñeces a biblioterapia?

A biblioterapia é o uso da lectura cun obxectivo terapéutico ou de desenvolvemento persoal. Podes recorrer a ela para apoiar os tratamentos de trastornos mentais e de problemas emocionais principalmente.



142 recomendacións para elixir

O proxecto galego de biblioterapia rexistra como punto de partida 142 libros recomendados para apoiar o proceso terapéutico de trastornos e problemas moi variados.

As lecturas están clasificadas segundo o tipo de trastorno ou problema para o que poden servir de apoio e en función da túa idade.

O noso proxecto de biblioterapia organízase en dous grandes bloques:

- *Libros de autoaxuda e psicoeducación* recomendados polos profesionais sanitarios e que ofrecen técnicas e información para comprender e afrontar os problemas.
- *Novelas e libros de non ficción*, recomendados por pacientes e expertos en literatura e biblioterapia, que constitúen unha fonte de experiencias persoais, emocións e coñecementos sobre a vida nos que a persoa se pode ver reflectida e atopar un reforzo positivo.

Onde podes atopar os libros

A edición en papel está dispoñible nas bibliotecas dos principais hospitais públicos de Galicia e nas bibliotecas públicas da Xunta de Galicia na Coruña, Lugo, Ourense, Pontevedra, Santiago e Vigo. Nestas últimas poderedes retiralos presentado o carné de usuario da Rede de bibliotecas públicas de Galicia.

As obras en formato electrónico dalgúns títulos podedes consultalas e/ou descargalas na plataforma de préstamo da Rede de bibliotecas públicas de Galicia (rbgalicia.xunta.gal)

3 claves da nosa selección

Os libros están clasificados por idades: adultos, nenos e xente nova.
Están organizados por xéneros (ficción e non ficción), formatos e niveis de dificultade.

Catalogados segundo o seu obxectivo:

- Indicados para o apoio terapéutico na abordaxe de trastornos mentais frecuentes, como a ansiedade, depresión, desordes da alimentación, trastorno obsesivo-compulsivo; e outros problemas psicolóxicos comúns, como baixa autoestima, trastornos do sono...
- Recomendados para o desenvolvemento persoal con información para enfrontar situacións difíciles e mellorar a comunicación interpersoal, a toma de decisións e as relacións familiares e sociais, por exemplo.