

Mejora tu bienestar emocional con biblioterapia

21 de Diciembre de 2021

Tiempo estimado de lectura: 2 min



¿Sabías que la biblioterapia es el uso de la lectura con un objetivo terapéutico?

Leyendo puedes cambiar tu estado emocional o iniciar el camino para resolver algunos trastornos mentales comunes.

Escoge entre 142 recomendaciones.

El proyecto gallego de biblioterapia te ofrece diferentes opciones de lectura: libros de autoayuda y psicoeducación, novelas y libros de no ficción.

+





Disponible en las bibliotecas de los principales hospitales públicos de Galicia y bibliotecas.

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.

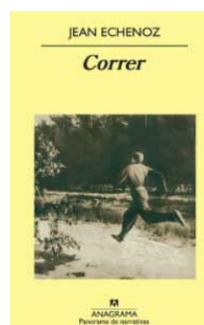
Las descargas en la plataforma de préstamo de la Red de bibliotecas públicas de Galicia.

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.

+



Descubre nuestra selección



MÁS SOBRE La BIBLOTERAPIA AQUÍ:

<https://vida-saludable.sergas.gal/carpeta/Familia-biblioterapia>