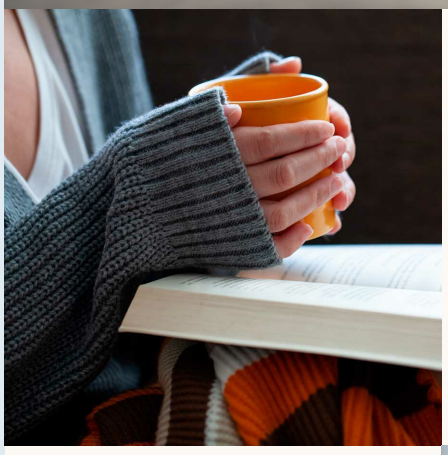
Mellora o teu benestar emocional coa biblioterapia

21 de Decembro de 2021

Tempo estimado de lectura: 2 min





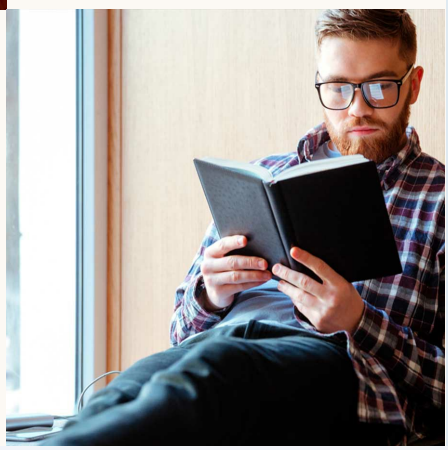
Sabías que a biblioterapia é o uso da lectura cun obxectivo terapéutico?

Lendo podes cambiar o teu estado emocional ou iniciar o camiño para resolver algúns trastornos mentais comúns.

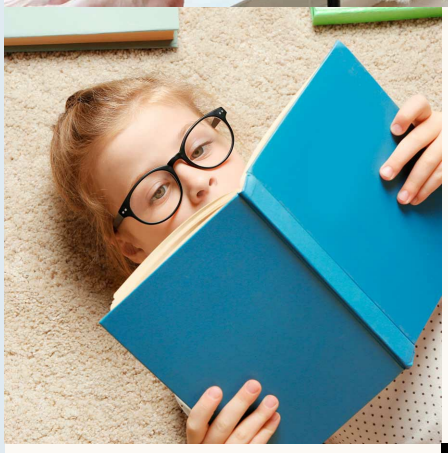
Escolle entre 142 recomendacións.

O proxecto galego de biblioterapia ofréceche diferentes opcións de lectura: libros de autoaxuda e psicoeducación, novelas e libros de non ficción.

+







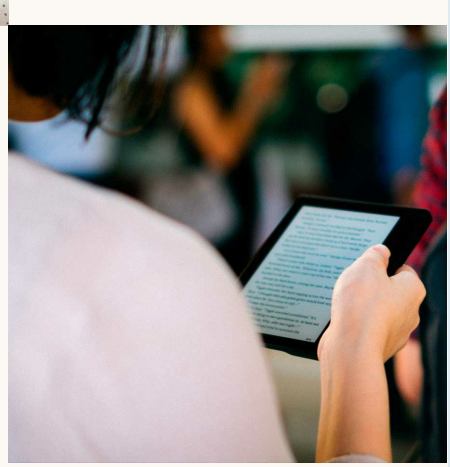
Dispoñible nas bibliotecas dos principais hospitais públicos de Galicia e blibiotecas.

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.

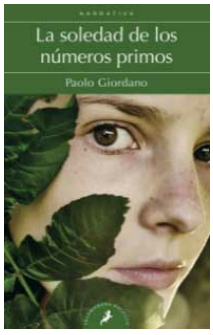
Descárgalas na plataforma de préstamo da Rede de bibliotecas públicas de Galicia.

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

+

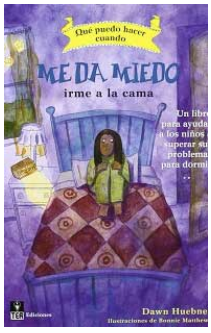


Descubre a nosa selección









MÁIS SOBRE A BIBLOTERAPIA AQUÍ:

https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Familia-biblioterapia