

# bibliOTERAPIA

*lecturas saudables*



**bibliOTERAPIA**  
*lecturas saudables*

XUNTA DE GALICIA

Consellería de Sanidade - Servizo Galego de Saúde

Axencia Galega para o Coñecemento en Saúde (ACIS)

Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t

Santiago de Compostela, 2018

## Presentación

**A** idea inicial de poñer en marcha un proxecto de biblioterapia xurdiu durante unha colaboración da Consellería de Sanidade con pacientes afectados por depresión e as súas familias. Este contacto permitiu coñecer a súa demanda de lecturas que lles axudaran a comprender e afrontar os problemas psicolóxicos e emocionais. Con este punto de partida, a Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS) comezou a traballar na articulación dunha iniciativa para revisar a evidencia científica dispoñible sobre o uso dos libros con fins terapéuticos e na implementación do proxecto.

Aínda que diferentes países teñen experiencia en programas de biblioterapia, o Reino Unido é un referente a nivel internacional na incorporación de proxectos deste tipo ao sistema sanitario. A iniciativa británica *Reading Well. Books on Prescription* –iniciada en 2003 e implementada a nivel nacional en 2013– obtivo unha ampla aceptación por parte dos clínicos e dos pacientes. En concreto, os pacientes destacaron que o uso de libros aumentara o seu coñecemento sobre o problema que sufrían e o seu nivel de confianza no manexo dos síntomas. Á marxe desta, existen iniciativas moi interesantes noutros países da nosa contorna que tamén están obtendo resultados altamente satisfactorios.

Autoría: Grupo de traballo do proxecto Biblioterapia. Lecturas saudables (Relación de autores na páxina 38)

### Coordinación:

Yolanda Triñanes Pego. Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t.  
Axencia Galega para a Xestión do Coñecemento en Saúde (ACIS)  
María Tajés Alonso. Servizo de Saúde Mental e Asistencia a Drogodependencias.  
Dirección Xeral de Asistencia Sanitaria  
Uxía Gutiérrez Couto. Biblioteca da Xerencia de Xestión Integrada de Ferrol.  
Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol  
María José Faraldo Vallés. Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t.  
Axencia Galega para a Xestión do Coñecemento en Saúde (ACIS)

Edita: Consellería de Sanidade - Servizo Galego de Saúde,  
Axencia Galega para a Xestión do Coñecemento en Saúde (ACIS),  
Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t.  
San Lázaro, s/n · 15781. Santiago de Compostela

Teléfono: 881 541831 · Fax: 881 542854

[avalia-t@sergas.es](mailto:avalia-t@sergas.es)

[avalia-t.sergas.es](http://avalia-t.sergas.es)

Para desenvolver o proxecto formouse un grupo de traballo con experiencia na materia. Nel integrouse a todos os axentes implicados, dende os profesionais do Servizo Galego de Saúde –tanto do eido da saúde mental como da atención primaria– ata persoas con experiencia en grupos de lectura de asociacións de pacientes ou outros ámbitos como o educativo. Tamén participaron no grupo profesionais de Bibliosaúde (Biblioteca Virtual do Sistema Público de Saúde de Galicia) e da Rede de bibliotecas públicas de Galicia. O seu traballo, que se prolongou durante un ano, foi imprescindible para conseguir unha listaxe de libros avaliada e consensuada dende unha tripla perspectiva: clínica, literaria e lectora. Ademais, o proxecto conta cunha importante participación dos pacientes, a través tanto de asociacións como de persoas que traballaron a título individual na súa concepción e posta en marcha.

O resultado é un conxunto de libros para nenos, adolescentes e adultos que poderán ser empregados como apoio ou como complemento no seu tratamento, en grupos de lectura ou directamente polas persoas interesadas. O proxecto será implementado a través das bibliotecas dos hospitais e das bibliotecas públicas, coa colaboración do seu persoal e dos profesionais do sistema sanitario. A principal finalidade é promover o coñecemento sobre os problemas de saúde mental e favorecer o apoderamento e a autoxestión por parte dos pacientes, ademais de mellorar o seu benestar.

Dende o punto de vista do sistema sanitario, o proxecto resulta innovador porque ofrece un novo recurso a través dunha proposta integradora, unindo os esforzos do propio sistema sanitario, das asociacións de pacientes e das bibliotecas públicas. Ademais, este traballo en colaboración con outros ámbitos diferentes ao sanitario intenta mellorar a concienciación social sobre os problemas emocionais e os trastornos mentais e podería contribuír a reducir o estigma asociado con eles.

## Que é a biblioterapia?



\*As numeracións entre parénteses remiten á bibliografía, a partir da páxina 45

### Definición

O termo biblioterapia fai referencia a unha extensa variedade de intervencións clínicas – terapéuticas ou psicoeducativas– e non clínicas –de desenvolvemento, creativas ou sociais– que usan libros ou textos en beneficio das persoas a través da lectura e a discusión.

No contexto clínico, a maior parte da bibliografía científica define a biblioterapia como o uso de lecturas –libros ou materiais escritos– cun obxectivo terapéutico (1-5)\*. Outros autores referenciana coma unha forma de intervención na que os materiais estruturados proporcionan un medio de desenvolvemento persoal para axudar a aliviar o malestar (6). Este tipo de definicións fan énfase ademais no compoñente didáctico da biblioterapia.

Aínda que pode ser empregada en diferentes problemas de saúde ou enfermidades, é frecuente o seu uso en trastornos de saúde mental e emocionais, en particular cando os síntomas son leves ou moderados. Pode usarse ben como única intervención supervisada ou asociada a outros tratamentos.

### Tipos de biblioterapia

Globalmente pódese considerar que existen dous grandes tipos de biblioterapia: a baseada en libros de autoaxuda e de consello –tamén denominada lectura baseada na prescrición ou autoaxuda guiada– e a creativa ou de desenvolvemento –que emprega a lectura guiada de prosa ou poesía–.

Tamén existen diferentes modalidades segundo o papel dos profesionais no seu uso e o tipo de profesional –por exemplo, en función dos diferentes graos de interacción cos profesionais e da implicación só de profesionais sanitarios ou da colaboración con bibliotecarios, docentes etc. na intervención– (3, 7).

En canto á implementación dos proxectos, algunhas experiencias teñen lugar dentro dos propios sistemas sanitarios para pacientes e familias –por exemplo, en hospitais e outros centros ou en dispositivos sanitarios– e outras buscan a colaboración activa entre o sistema de saúde e as bibliotecas públicas, dirixidas tanto a pacientes e familiares como á poboación xeral.

O común a todas as modalidades de biblioterapia é o uso de lecturas seleccionadas e avaliadas para axudar a afrontar os problemas de saúde e mellorar o benestar, a través de información que permite entender mellor as situacións e, polo tanto, desenvolver respostas baseadas na resiliencia.

### **Breve aproximación histórica**

As primeiras referencias á biblioterapia na literatura médica proveñen dos Estados Unidos nos anos 30 do pasado século. Un dos primeiros traballos que se citan na literatura é de Webb e titúlase "A Prescrición de Literatura"(8), aínda que o termo biblioterapia fora acuñado xa en 1916 por Samuel McChord Crothers (9). A partir da década dos 30, a biblioterapia quedou constituída como campo científico e entre os anos 40 e 60 observouse un claro aumento das publicacións referidas á investigación neste ámbito (8, 10).

Nos anos 80 e 90, foise estendendo o uso da biblioterapia como intervención ou para a educación dos pacientes, se ben nese momento aínda estaba pouco investigada como modalidade terapéutica. Coa chegada dos movementos da Medicina Baseada na Evidencia (MBE) e a Psicoloxía Baseada na Evidencia (PBE), a exploración do seu potencial como ferramenta terapéutica converteuse nun obxectivo para os investigadores. Nas últimas décadas, a biblioterapia veu sendo un tema avaliado en estudos primarios, revisións sistemáticas e metaanálises e comezou a ser considerada nas guías de práctica clínica no eido da saúde mental (11).

Aínda que dende entón diferentes países traballan en iniciativas de biblioterapia, o Reino Unido é un referente na implementación de programas de prescrición de libros no sistema sanitario en colaboración coas bibliotecas públicas. A iniciativa máis coñecida é *Book on Prescription*, que comezou na década do 2000 e se implantou a nivel nacional no *National Health Service (NHS)* en 2013 baixo a denominación *Reading Well Books on Prescription*. Esta experiencia obtivo unha ampla aceptación por parte dos clínicos e dos pacientes (12-14). En concreto, estes últimos destacaron que o uso de libros –fundamentalmente de autoaxuda, lidos en solitario e con diferentes graos de interacción cos clínicos– aumentou o coñecemento do seu problema e a confianza no manexo dos síntomas (3).

No Reino Unido tamén están a funcionar outros programas de biblioterapia en colaboración co NHS, como son *Well into Words* (15) e *Get into Reading* (16, 17), aínda que estes últimos empregan poesía e prosa en grupos de lectura tanto en bibliotecas coma en hospitais ou outros centros sanitarios. Outros proxectos interesantes son *The Power of Words*, no sistema sanitario público de Irlanda (4), ou *The HANDI Project*, en Australia (2).

En España existen algunhas iniciativas (18, 19), pero hai pouca experiencia en proxectos impulsados, implementados e coordinados polo sistema sanitario en colaboración coas bibliotecas públicas. En Galicia, varios hospitais contan con catálogos para pacientes nas bibliotecas e púxose en marcha algunha iniciativa relacionada, como o proxecto Literapia, no Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela. Na actualidade, estanse a desenvolver experiencias de biblioterapia en grupos de lectura no ámbito da saúde mental, sobre todo en asociacións de pacientes e de voluntariado, como os grupos que dinamiza a asociación Itínera (20). Tamén se están realizando actividades relacionadas coa biblioterapia nas aulas dos hospitais, ao tempo que moitos profesionais sanitarios introduciron xa a recomendación de lecturas na práctica clínica habitual.

## O noso proxecto



### Enfoque e resultados

Este proxecto basease nos beneficios da lectura sobre a saúde e o benestar, con dúas grandes liñas de traballo, cada unha delas relativa a senllos grupos de libros:

- > Lecturas baseadas na prescrición (autoaxuda guiada, consello terapéutico): libros principalmente de autoaxuda e/ou psicoeducación recomendados por profesionais sanitarios.
- > Lecturas creativas: novelas e libros de non ficción propostos por expertos en literatura e por pacientes.

Como resultado, nos seguintes capítulos ofrécense listaxes de lecturas<sup>1</sup> clasificadas a partir deste dobre enfoque:

- > Os libros de autoaxuda/psicoeducación e consello poden ser empregados na práctica clínica coa axuda dos profesionais como parte dunha intervención terapéutica, ofrecendo técnicas e información para comprender e afrontar os problemas mentais. Existe evidencia científica sobre o uso deste tipo de intervencións en diferentes trastornos mentais, tal e como se exporá a continuación no capítulo correspondente (páxina 22).
- > As novelas e libros de non ficción incluídos neste proxecto están mais preto da concepción da literatura como reflexo de experiencias vitais e persoais, emocións e coñecementos sobre a vida. Neste senso, son lecturas que poden ser interesantes para persoas que están a pasar por diferentes problemas, cambios ou situacións emocionais complexas e caracterizadas polo desasosego. O uso deste tipo de lecturas nun contexto clínico está pouco avaliado dende o punto de vista científico, pero existen experiencias positivas relacionadas con el.

<sup>1</sup> Como complemento ás listaxes de libros, no anexo 1 describíense as diferentes etapas que se levaron a cabo para desenvolver o proxecto, a metodoloxía de selección de textos e o plan de avaliación. No apartado de autoría e colaboracións describíese a composición do panel de expertos que participaron na iniciativa.

## ***Destinatarios/as***

O público diana deste proxecto está formado por persoas novas e adultas con problemas psicolóxicos ou trastornos mentais; familiares e cuidadores/as; e persoas con dificultades na súa vida ou interesadas en xeral na saúde mental. As lecturas propostas serán tamén de utilidade para os profesionais que van recomendarlas como apoio terapéutico.

## ***Promotores e colaboradores***

Este proxecto está impulsado e coordinado dende a ACIS, en colaboración co Servizo de Saúde Mental da Consellería de Sanidade e o Servizo Galego de Saúde, xunto coa Rede de bibliotecas públicas de Galicia. Tamén participaron as principais asociacións de pacientes e voluntariado no ámbito da saúde mental (Feafes Galicia, Itínera) e foi revisado por especialistas propostos polos colexios profesionais, asociacións científicas e institucións académicas.

Para o apoio á compra de exemplares estableceuse un convenio de colaboración coa compañía farmacéutica Lundbeck, sen que en ningún momento esta participase no deseño ou desenvolvemento do proxecto.

## ***Acceso aos recursos***

Esta publicación está dispoñible en formato dixital nas páxinas web da ACIS ([acis.sergas.gal](http://acis.sergas.gal)), de Bibliosaúde ([bibliosaude.sergas.gal](http://bibliosaude.sergas.gal)) e da Rede de bibliotecas públicas de Galicia ([rbgalicia.xunta.gal](http://rbgalicia.xunta.gal)), xunto cos materiais asociados, incluíndo fichas nas que se enriquecen as referencias con breves resumos dos libros para facilitarlles o labor de recomendación aos profesionais sanitarios e a identificación de lecturas ás persoas que se acheguen ao proxecto por interese persoal.

A edición en papel estará dispoñible nas bibliotecas dos principais hospitais de Galicia e nos puntos físicos da Rede de bibliotecas públicas de Galicia.



# ***Lecturas***



## Lecturas basadas na prescrición: autoaxuda guiada

Os libros de autoaxuda empregados en biblioterapia intentan destacar a importancia da información, o automanexo, o apoderamento e a orientación cara a prevención e busca de solucións a problemas emocionais ou psicolóxicos. Moitos destes textos están baseados en modelos de tratamento psicolóxico con evidencia científica demostrada –como a terapia cognitivo-condutual– e fomentan o desenvolvemento de habilidades a través de técnicas e exercicios (3, 4). Normalmente son libros sinxelos, claros e de lectura áxil e os seus autores/as adoitan ser especialistas en saúde mental.



### Cal é a evidencia sobre a súa efectividade?

#### Recomendacións en guías de práctica clínica

Diferentes guías de práctica clínica (GPC) –como as do *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) do Reino Unido (21-25), a guía da *Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments* (CANMAT) (26) ou as do Programa de Guías do Sistema Nacional de Saúde en España (27, 28)– recomendan o uso de biblioterapia e materiais de autoaxuda para problemas psicolóxicos e trastornos mentais frecuentes como a depresión, a ansiedade, o trastorno obsesivo-compulsivo, o insomnio ou os trastornos da alimentación.

Estas guías aconsellan o emprego de libros de autoaxuda tanto para adolescentes coma para adultos, á vez que sinalan unha maior evidencia de eficacia cando a biblioterapia é levada a cabo co apoio dos profesionais da saúde.

#### Evidencia en revisións sistemáticas

Existe evidencia científica sólida de que a biblioterapia de autoaxuda pode mellorar a saúde e o benestar. Globalmente, esta evidencia é maior cando se constata o apoio dos profesionais (autoaxuda guiada). Con todo, e aínda que sería necesaria máis investigación, os estudos publicados suxiren que a biblioterapia sen o soporte dos profesionais tamén podería ser efectiva (29-37).

A maioría da investigación neste eido avaliou a biblioterapia de autoaxuda dende unha perspectiva clínica, na que os libros son recomendados por profesionais sanitarios. As revisións recalcan a importancia de ter en conta o papel da motivación, a capacidade de lectura e a personalidade, xa que estes factores poden condicionar a efectividade da intervención.

## Quen pode beneficiarse da autoaxuda guiada?

En xeral, os libros de autoaxuda incluídos no proxecto poden ser unha opción apropiada para gran parte das persoas que consultan os profesionais de atención primaria ou atención especializada por algún problema psicolóxico. As lecturas deben seleccionarse coidadosamente tendo en conta o nivel de dificultade do libro, así como a motivación da persoa para participar nunha actividade destas características e traballar de forma autónoma no seu problema de saúde co seguimento dos profesionais.

Así, poden beneficiarse das lecturas de autoaxuda persoas de diferentes idades (tanto nenos/as como adultos/as) que experimenten situacións de malestar emocional ou trastornos mentais en grao leve ou moderado. Tamén persoas con problemas máis severos, sempre como un complemento dos tratamentos. Ademais, estes libros poden serlle útiles a familiares e achegados/as, así como a persoas interesadas en ter un maior coñecemento sobre os trastornos mentais e o benestar psicolóxico.

## Cales son as vantaxes e limitacións da autoaxuda guiada?

### Vantaxes

Entre as posibles vantaxes destacan a aprendizaxe de técnicas e o incremento do sentido de automanexo e autocontrol, así como a consciencia sobre os logros persoais. Estes beneficios potenciais son un instrumento para a motivación positiva cara ao cambio a través do sentimento de identificación das persoas coas lecturas.

A biblioterapia podería ter así efectos inmediatos na diminución do malestar psicolóxico, coa posibilidade de que esta mellora se manteña a longo prazo. Ademais, é compatible con todo tipo de intervencións e tratamentos psicolóxicos ou farmacolóxicos (4).

### Limitacións

Este tipo de intervencións requiren a aceptación por parte das persoas, que ademais deben sentirse cómodas coa lectura. Cando se recomenda un libro a alguén que non está aberto a esta forma de intervención, córrese o risco de xerar reaccións negativas e unha diminución do comportamento de demanda de axuda. Ademais, algúns pacientes poden encontrar complicada a lectura, especialmente ao principio. Outros posibles problemas adicionais son a falta de tempo, non entender o material ou pensar que non vai ser de axuda (2, 4).

Para intentar mitigar algún destes problemas, é importante seleccionar un libro que poida encaixar coas necesidades e preferencias da persoa e esforzarse en que a intervención sexa aceptada. Tamén axuda que o profesional que recomenda a lectura faga un certo seguimento e favoreza a motivación, tendo en conta os beneficios de poñer maior énfase ao inicio do proceso e, a medida que se avanza na lectura, axudar a clarificar as dúbidas ou preocupacións que poidan xurdir.

### Que tipos de libros se recomiendan?

Os 57 libros da lista de autoaxuda/psicoeducación ou consello están seleccionados e avaliados por profesionais sanitarios e correspóndense con diferentes indicacións clínicas. Inclúen información sobre os problemas psicolóxicos ou trastornos mentais e as técnicas que lles poden axudar tanto aos pacientes como aos familiares.

A lista foi estruturada de xeito que tanto os profesionais como as persoas interesadas poidan localizar títulos segundo as diferentes áreas de interese. Para favorecer a selección, existen fichas *online* de cada un dos libros, nas que se describen as principais características da publicación e se xustifica a súa inclusión no proxecto.

### **Quen pode recomendar libros?**

Estes libros poden ser recomendados de forma individualizada por profesionais de atención primaria –médicos/as de familia, pediatras de atención primaria, enfermería de atención primaria, matronas– ou de atención especializada –psicólogos/as clínicos/as, psiquiatras, enfermería de saúde mental–.

Tamén poderán recomendar libros outros profesionais implicados no manexo dos problemas de saúde mental –traballadores/as sociais, docentes e pedagogos/as, entre outros– e o persoal das bibliotecas con experiencia en biblioterapia.

### **Onde estarán dispoñibles estes libros e como acceder a eles?**

A edición en papel estará dispoñible nas bibliotecas dos principais hospitais de Galicia e nas bibliotecas públicas da Xunta de Galicia na Coruña, Lugo, Ourense, Pontevedra, Santiago e Vigo. Nestas últimas poderán retirarse presentando o carné de usuario/a da Rede de bibliotecas públicas de Galicia. As obras en formato electrónico dalgúns títulos poden consultarse na plataforma de préstamo da Rede de bibliotecas públicas de GaliciaLe: [www.galiciale.gal](http://www.galiciale.gal).

A maioría dos libros tamén están á venda en librerías locais e comercio electrónico.

### **Lecturas recomendadas**

Estes libros son recomendados por profesionais clínicos e ofrecen información sobre diferentes áreas (sentimentos e experiencias frecuentes, problemas emocionais ou trastornos mentais) e técnicas que poden axudar a manexalos.

## LECTURAS RECOMENDADAS

## Lista para adultos

	Título	Autor	Editorial. Ano
<b>Ansiedade</b>	Aunque tenga miedo, hágalo igual: técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor	Susan Jeffers	Barcelona: Swing, 2011
	Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted	Albert Ellis	Barcelona: Paidós, 2013
<b>Autoestima</b>	El manual de ejercicios para sentirse bien*	David D. Burns	Barcelona: Paidós Ibérica, 2012
	Cuestión de confianza	Russ Harris	Maliaño: Sal Terrae, 2012
	Autoestima en 10 días: diez pasos para vencer la depresión, desarrollar la autoestima y descubrir el secreto de la alegría*	David D. Burns	Barcelona: Paidós Ibérica, 2010
	Autoestima*	Gael Lindenfield	Barcelona: DeBolsillo, 2003
<b>Autolesións</b>	Manual práctico de terapia dialéctico conductual: ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de mindfulness, eficacia interpersonal, regulación emocional y tolerancia a la angustia	Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley	Bilbao: Desclee de Brouwer, 2018
<b>Depresión, tristeza</b>	El arte de no amargarse la vida: las claves del cambio psicológico y la transformación personal	Rafael Santandreu	Barcelona, Grijalbo, 2018
	El arte de amargarse la vida	Paul Watzlawick	Barcelona: Herder, 2017
	Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones	David D. Burns	Barcelona: Paidós, 2017
	El control de tu estado de ánimo: cambia lo que sientes, cambiando cómo piensas	Dennis Greenberger, Christine A. Padesky	Barcelona: Paidós Ibérica, 2016
	Vencer la depresión: descubre el poder de las técnicas del mindfulness	Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn	Barcelona: Paidós, 2010
<b>Dó</b>	Martes con mi viejo profesor	Mitch Albom	Madrid: Maeva, 2017
	Sobre el duelo y el dolor: cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas	Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler	Barcelona: Luciérnaga, 2018
	Duelo por las vidas no vividas*	Judith A. Savage	Barcelona: Luciérnaga, 2000
<b>Desenvolvemento persoal</b>	La trampa de la felicidad: deja de luchar	Russ Harris	Barcelona: Booket, 2017
	Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo	Kristin Neff	Barcelona: Paidós, 2018
	Hazlo por ti: somos historias que contar: motivación, conocimiento e inspiración para vivir el cambio	Germán González Andrés, Ana María Liñares Gutierrez	Maliaño: Sal Terrae, 2016
	Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir	Jorge Bucay	Barcelona: RBA, 2018

\* Descatalogado, disponible para préstamo na Rede de bibliotecas públicas de Galicia

	Título	Autor	Editorial. Ano
<b>Educación fillos</b>	Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y escuchar para que sus hijos le hablen	Adele Faber, Elaine Mazlish	Barcelona: Ediciones Medici, 2013
	Con la mejor intención: cuentos para comprender lo que sienten los niños	Marisol Ampudia	Barcelona: Herder, 2010
	Guía para los padres: preparación sistemática para educar bien a los hijos	Don C Dinkmeyer, Gary D McKay	USA: Step, 1998
	iSocorro!, tengo un hijo adolescente	Robert T, Jean Bayard	Madrid: Temas de Hoy, 2017
<b>Emocions negativas</b>	Controle su ira antes de que ella le controle a usted: cómo dominar las emociones destructivas	Albert Ellis, Raymond Chip Tafrate	Barcelona: Paidós, 2018
<b>Esquizofrenia</b>	Superar la esquizofrenia: la guía indispensable para la enfermedad más incomprendida de nuestros días*	Edwin Fuller Torrey	Barcelona: Planeta, 2006
<b>Estrés</b>	Técnicas de autocontrol emocional*	Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman	Madrid: Martínez Roca, 2009
	Mindfulness para reducir el estrés: guía práctica	Bob Stahl, Elisha Goldstein	Barcelona: Kairós, 2018
<b>Xeral</b>	¿Cómo pensar como Sherlock Holmes?	María Konnikova	Barcelona: Planeta, 2017
	59 segundos: piensa un poco para cambiar mucho	Richard Wiseman	Barcelona: RBA, 2015
<b>Obsesións/ trastorno obsesivo compulsivo</b>	Venza sus obsesiones: guía práctica del TOC	Edna B. Foa, Reid Wilson	Barcelona: Robinbook, 2014
	Trastorno obsesivo compulsivo: una perspectiva cognitiva y neuropsicológica	Frank Tallis	Bilbao: Desclee de Brouwer, 1999
<b>Relacións de parella e sociais</b>	Las mujeres que aman demasiado	Robin Norwood	Barcelona: DeBolsillo, 2018
	Cuando digo no, me siento culpable	Manuel J Smith	Barcelona: DeBolsillo, 2018
	Los perversos narcisistas	Jean-Charles Bouchoux	Barcelona: Arpa, 2016
<b>Trastornos da alimentación</b>	La superación de los atracones de comida: cómo recuperar el control	Christopher Fairburn	Barcelona: Paidós, 2017
	Los trastornos de la alimentación: guía práctica para cuidar de un ser querido	Janet Treasure	Barcelona: Desclee de Brouwer, 2011
	La jaula dorada: el enigma de la anorexia nerviosa	Hilde Bruch	Barcelona: Paidós, 2018
<b>Trastorno por estrés postraumático, infancias difíciles</b>	Nunca es tarde para una infancia feliz: de la adversidad a la resiliencia	Ben Furman	Barcelona: Octaedro, 2013

\* Descatalogado, disponible para préstamo na Rede de bibliotecas públicas de Galicia

## Lista para nenos e xente nova

	Título	Autor	Editorial. Ano
<b>Ansiedade</b>	Los ataques de pánico: cómo prevenirlos y vivir mejor	Christine Ingham	Barcelona: Oniro, 2010
	Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado: un libro para niños con ansiedad	Dawn Huebner, ilustracións de Bonnie Matthews	Madrid: TEA, 2012
<b>Autismo, Síndrome de Asperger</b>	La razón por la que salto	Naoki Higashida	Barcelona: Rocabolsillo, 2018
<b>Dó</b>	La muerte y el duelo a través de los cuentos	Carmen Moreno Lorite	Madrid: Kolima, 2016
	Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*	William C Kroen	Barcelona: Oniro, 2011
<b>Emociones negativas</b>	Qué puedo hacer cuando refunfuño demasiado: un libro para ayudar a los niños a superar el negativismo	Dawn Huebner, ilustracións de Bonnie Matthews	Madrid: TEA, 2013
	Qué puedo hacer cuando algo no es justo: un libro que ayuda a los niños que sienten envidia o celos	Jacqueline B. Toner, Claore a. B. Freeland	Madrid: TEA, 2015
	Qué puedo hacer cuando me da miedo equivocarme: un libro para ayudar a las niñas y niños a perder el miedo a cometer errores	Claire A.B. Freeland, Jacqueline B. Toner	Madrid: TEA, 2017
	Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa: un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas con la ira	Dawn Huebner	Madrid: TEA, 2011
<b>Obsesións</b>	Qué puedo hacer cuando me obsesiono demasiado: un libro para ayudar a los niños con TOC	Dawn Huebner	Madrid: TEA, 2011
	Qué puedo hacer para vencer mis manías: un libro para ayudar a los niños que se muerden las uñas, se chupan el dedo, etc	Dawn Huebner	Madrid: TEA, 2012
<b>Problemas para dormir</b>	Qué puedo hacer cuando me da miedo irme a la cama: un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas para dormir	Dawn Huebner	Madrid: TEA, 2009
<b>Rivalidade entre irmáns</b>	Hermanos, no rivales	Adele Faber, Elaine Mazlish	Barcelona: Ediciones Medici, 2014
<b>Xeral</b>	Cada día [Ficción]	David Levithan	Barcelona: RBA, 2018
	Te daría el mundo [Ficción]	Jandy Nelson	Barcelona: Alfaguara, 2016
	Qué puedo hacer con la enfermedad mental: un libro para ayudar a los niños cuyos padres tienen enfermedades mentales	Lisa Anne Clarke	Madrid: TEA, 2011



\* Descatalogado, disponible para préstamo na Rede de bibliotecas públicas de Galicia

## Lecturas de desenvolvemento: novelas e libros de non ficción

A biblioterapia creativa ou de desenvolvemento emprega poesía e prosa de ficción ou non ficción, co obxectivo de promover o benestar e a saúde dos lectores aproveitando o potencial da literatura para facilitar o cambio.



En comparación coa biblioterapia de autoaxuda, a investigación clínica está menos desenvolvida neste campo, aínda que existe evidencia de que pode axudar a reducir o estrés e mellorar o estado de ánimo (3, 38, 39). Tamén se identificaron unha serie de vantaxes relacionadas coa flexibilidade –pode ser empregada en diferentes ámbitos e para distintas necesidades ou obxectivos–, a alta aceptabilidade e demanda por parte dos lectores e a mellora do benestar psicolóxico e do funcionamento social (3, 16, 38, 40).

Igual que no caso da biblioterapia de autoaxuda, o Reino Unido é un referente na implementación de proxectos de biblioterapia creativa a través das bibliotecas públicas e no impulso de grupos de lectura e modelos de "lectura compartida" (41, 42). Programas como Well into Words e Well into Reading foron pioneiros nesta clase de iniciativas. Ademais do tipo de libros, a diferenza cos programas de autoaxuda guiada radica no método de administración da lectura, normalmente en grupos para fomentar o diálogo e a interacción.

É importante seleccionar de forma adecuada os libros que se axustan a cada persoa e situación persoal, así como combinar as lecturas coa reflexión e guía dos profesionais –ben en grupo ou de forma individual co seguimento dun experto–, porque só desta maneira se poden conseguir os resultados esperados.

Ademais, é importante ter en conta que a lectura é un proceso dinámico, no que o material é interpretado de distinta forma en función das circunstancias e experiencias dos lectores. Por todo iso, é relevante a selección e o uso deste tipo de libros cando a intención da lectura sexa terapéutica (por exemplo, unha persoa con depresión podería sentirse peor despois da lectura debido ás cognicións negativas que son frecuentes neste trastorno).

En canto ás novelas e libros de non ficción incluídos neste proxecto, a escolla responde á intención de recoller textos que amosan diferentes perspectivas sobre o sufrimento emocional. Para facilitar a selección, a lista de libros propostos por expertos en literatura e biblioterapia está estruturada por temas de interese. A estes súmase unha relación de títulos recomendados por pacientes.



## LECTURAS RECOMENDADAS. Proposta de expertos en literatura e biblioterapia

## Lista para adultos

	Título	Autor	Editorial. Ano
<b>Libros para erguerse</b>	El abuelo que saltó por la ventana y se largó	Jonas Jonasson	Barcelona: Salamandra, 2017
	El amor en los tiempos del cólera	Gabriel García Márquez	Barcelona: Debolsillo, 2018
	El arte de conducir bajo la lluvia*	Garth Stein	Madrid: Punto de Lectura, 2009
	El hombre que se fue a Marte para estar solo	David M. Barnett	Madrid: HarperCollins, 2018
	El insólito peregrinaje de Harold Fry	Rachel Joyce	Barcelona: Salamandra, 2014
	Matar a un ruiseñor	Harper Lee	Barcelona: B de Bolsillo, 2018
	Mi hermana vive sobre la repisa de la chimenea	Annabel Pitcher	Barcelona: Debolsillo, 2018
	Persona normal	Benito Taibo	Barcelona: Planeta, 2017
<b>Resiliencia</b>	Un gran chico	Nick Hornby	Barcelona: Anagrama, 2010
	Balzac y la joven costurera china	Sijie Dai	Barcelona: Salamandra, 2016
	Cartas de amor	Fran Alonso	Vigo: Xerais, 2018
	Correr	Jean Echenoz	Barcelona: Anagrama, 2017
	El viejo y el mar	Ernest Hemingway	Barcelona: Debolsillo, 2017
	Novela de ajedrez	Stefan Zweig	Barcelona: Acantilado, 2017
<b>Sentirse diferente</b>	Bartleby, el escribiente	Hermann Melville	Madrid: Nórdica Libros, 2016
	O curioso incidente do can à medianoite (G)	Mark Haddon	Barcelona: Sushi books, 2013
	O vixia no centeo (G)	.D. Salinger	Vigo: Xerais, 2015
	El proyecto esposa	Graeme C Simsion	Barcelona: Salamandra, 2017
	A conxura dos necios (G)	John Kennedy Toole	Vigo: Kalandraka, 2008
	La elegancia del erizo	Muriel Barbery	Barcelona: Seix Barral, 2017
Le llamé corbata	Milena Michiko Flasar	Madrid: Siruela, 2015	

\* Esgotado, dispoñible para préstamo na Rede de bibliotecas públicas de Galicia

	Título	Autor	Editorial. Ano
<b>Historias sobre soñadores</b>	Desde el jardín	Jerzy Kosinski	Barcelona: Anagrama, 2014
	El último libro de Calvin y Hobbes [Cómic]*	Bill Waterson	Barcelona: Ediciones B, 2013
	O principião (G)	Antoine de Saint-Exupéry	Vigo: Galaxia, 2016
	El viaje del profesor Caritat o las desventuras de la razón: una comedia filosófica	Steven Lukes	Barcelona: Tusquets, 2015
<b>Toma de decisións</b>	La nieta del señor Linh	Philippe Claudel	Barcelona: Salamandra, 2013
	A cea (G)	Hermann Koch	Vigo: Galaxia, 2015
<b>Infancias difíciles</b>	El baile	Irene Nemirovsky	Barcelona: Salamandra, 2016
	Instrumental, memorias de música, medicina y locura [Biografía]	James Rhodes	Barcelona: Blackie Books, 2018
	La rabia	Lolita Bosh	Barcelona: Circulo de Lectores, 2016
	Reencuentro (G)	Fred Uhlman	Vigo: Galaxia, 2010
<b>Relacións tóxicas</b>	Un monstruo viene a verme	Patrick Ness	Barcelona: Debolsillo, 2016
	El niño en la cima de la montaña	John Boyne	Barcelona: Salamandra, 2018
	Extraños en un tren	Patricia Highsmith	Barcelona: Anagrama, 2015
<b>Tristeza e outros males frecuentes</b>	Algún día este dolor te será útil	Peter Cameron	Barcelona: Libros del Asteroide, 2016
	Clavícula	Marta Sanz	Barcelona: Anagrama, 2018
	Contrato con Deus (G) [Cómic]	Will Eisner	Cangas do Morrazo: Rinoceronte Editora, 2012
	El árbol rojo [Álbum ilustrado]	Shaun Tan	Cádiz: Barbara Fiore Editora, 2006
	El corazón es un cazador solitario	Carson McCullers	Barcelona: Seix Barral, 2018
La soledad de los números primos	Paolo Giordano	Barcelona: Salamandra, 2017	

## Lista para adultos

	Título	Autor	Editorial. Ano
<b>Clínica literaria</b>	Engurras (G) [Cómic]	Paco Roca	Santiago de Compostela: El Patito Editorial, 2017
	Elling, hermanos de sangre	Ingvar Abjorsen	Madrid: Nórdica Libros, 2012
	El molinero aullador	Arto Paasilinna	Barcelona: Anagrama, 2016
	La habitación	Jonas Karlsson	Barcelona: Salamandra, 2016

## Lista para xente nova

<b>Libros para erguerse</b>	Wonder. La lección de August	R.J. Palacio	Barcelona: Nube de tinta, 2018
<b>Resiliencia</b>	El cuaderno de Maya	Isabel Allende.	Barcelona: DeBolsillo, 2018
	Mi planta de naranja lima	José Mauro de Vasconcelos	Barcelona: Libros del Asteroide, 2017
<b>Sentirse diferente</b>	El síndrome Mozart	Gonzalo Moure	Boadilla del Monte: Grupo SM, 2018
<b>Infancias difíciles</b>	A cabeza de Medusa (G)	Marilar Aleixandre	Vigo: Xerais, 2018
	Bajo el paraguas azul	Elena Martínez Blanco	Almoguera: Nowevolution, 2017
	O inferno de Marta (G)	Vicente Alapont, Pasqual y Garrido	Vigo: Xerais, 2017
	El salvaje	Antoni García Llorca	Boadilla del Monte: Grupo SM, 2009
	Monstruo de ojos verdes	Joyce Carol Oates	Boadilla del Monte: Grupo SM, 2018
	Noel te busca	Ángel Burgas	Alzira: Algar, 2014
	Palabras envenenadas (G)	Maite Carranza	A Coruña: Rodeira, 2011
<b>Tristeza</b>	Las ventajas de ser un marginado	Stephen Chbosky	Madrid: Alfaguara, 2017
<b>Clínica literaria</b>	La fórmula preferida del profesor	Yoko Ogawa	Madrid: Funanbulista, 2017

## LECTURAS RECOMENDADAS. Propostas de pacientes

No caso das lecturas recomendadas para adultos, a lista recolle propostas realizadas por pacientes da Federación de Asociacións de Familiares e Persoas con Enfermidade Mental de Galicia (Feafes Galicia) e pola asociación de voluntarios en saúde mental Itínera. A relación de títulos para nenos e xente nova procede de pacientes hospitalizados nos servizos de Saúde Mental Infanto-Xuvenil e Pediatría do Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela. En ambos os dous casos, as propostas foron incluídas ben porque individualmente o libro foi de axuda nalgún momento ou ben por ter sido usado no contexto de grupos de lectura ou actividades de lectura guiada.

## Lista para adultos

Título	Autor	Editorial. Ano
El beso de la mujer araña	Manuel Puig	Barcelona: Seix Barral, 2017
Los combates cotidianos	Manu Larcenet	Barcelona: Norma Editorial, 2018
Confieso que he vivido	Pablo Neruda	Barcelona: Seix Barral, 2017
David Copperfield	Charles Dickens	Barcelona: Alba Editorial, 2012
El hombre en busca de sentido	Victor E. Frankl	Barcelona: Paidós, 2017
Crónica de una muerte anunciada	Gabriel García Márquez	Barcelona: DeBolsillo, 2018
Un mundo Feliz	Aldous Huxley	Barcelona: DeBolsillo, 2018
La sonrisa etrusca	José Luis Sampedro	Barcelona: DeBolsillo, 2017
El nombre de la rosa	Umberto Eco	Barcelona: DeBolsillo, 2017
Futuro imperfecto (G)	Xulia Alonso Díaz	Vigo: Galaxia Gutenberg, 2015
Apegos feroces	Vivian Gornick	Madrid: Sexto Piso, 2018
Concierto para instrumentos desafinados	Juan Antonio Vallejo-Nágera	Barcelona: Planeta, 2014
Como suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida	Dale Carnegie	Barcelona: Elipse, 2018
Sabiduría cotidiana del monje que vendió su Ferrari.	Robin S. Sharma	Barcelona: DeBolsillo, 2016
Tus zonas erróneas	Wayne Dyer	Barcelona: DeBolsillo, 2018
Las tres claves de la felicidad	Mª Jesús Álava Reyes	Madrid: La Esfera de los libros, 2014
El mundo según Garp	John Irving	Barcelona: Tusquets, 2014
Tomates verdes fritos en el café de Whistle Stop*	Fannie Flagg	Barcelona: Ediciones B, 1993.
Todas las cosas brillantes y hermosas	James Herriot	A Coruña: Viento, 2017

\* Esgotado, dispoñible para préstamo na Rede de bibliotecas públicas de Galicia



**Lista para adultos**

Título	Autor	Editorial. Ano
Media vida	Care Santos	Barcelona: Planteta, 2018
Música para feos	Lorenzo Silva	Barcelona: Planeta, 2016
La perla	John Steinbeck	Barcelona: Vicens-Vives, 2015
Más grandes que el amor	Dominique Lapierre	Barcelona: Seix Barral, 2001.
El poder del ahora: una guía para la iluminación espiritual	Edckard Tolle	Móstoles: Gaia, 2018
¿Dónde están las monedas? Las claves del vínculo logrado entre hijos y padres (Psicología)	Joan Garriga Bacardí	Barcelona: Rigden Institut Gestalt, 2018

**Lista para xente nova**

El Grúfalo	Julia Donaldson Axel Scheffler	Madrid: Bruño, 2016
Los fantásticos libros voladores del Sr. Morris Lessmore	William Joyce, Joe Bluhm	Madrid: Alfaguara, 2015
El Hobbit	J. R. R. Tolkien	Barcelona: Booket, 2018
El faro de los corazones extraviados	Celia Santos García	Córdoba: Toromítico, 2015
El cazo de Lorenzo	Isabelle Carrier	Barcelona: Editorial Juventud, 2018
Momo	Michael Ende	Tres Cantos: Loqueleo, 2017.



**Anexo.**  
**Desenvolvemento**  
**do proxecto**

O desenvolvemento do proxecto incorporou as seguintes etapas:

### 1. Revisión e consulta:

- Revisión da evidencia sobre a efectividade da biblioterapia en guías de práctica clínica e revisións sistemáticas.
- Procura e análise de experiencias previas de proxectos de biblioterapia implementados dende o sistema sanitario.
- Consulta a expertos para definir as principais características do proxecto: obxectivos, poboación diana, estrutura das listas.

### 2. Creación do grupo de traballo, formado por<sup>2</sup>:

- Profesionais do ámbito clínico (fundamentalmente Servizo Galego de Saúde) e académico (Universidade de Santiago de Compostela).
- Profesionais da Biblioteca do Servizo Galego de Saúde (Bibliosaúde) e da Rede de bibliotecas públicas de Galicia.
- Representantes de asociacións de pacientes: Feafes Galicia e Itínera.
- Expertos en literatura.

<sup>2</sup> O panel de expertos implicados na selección de libros (clínicos e expertos en literatura) declararon non ter ningún conflito de interese con ningún dos libros da lista.

### 3. Selección de libros e desenvolvemento do documento:

- Proposta dunha relación ampla de lecturas na que se foi traballando ata consensuar a selección definitiva. Tráballouse en dúas listas independentes:

**>> Libros de autoaxuda/psicoeducación.** Esta lista confeccionouse dende un punto de vista clínico, intentando seleccionar libros que puidesen proporcionar información sobre problemas ou trastornos mentais, co obxectivo de promover a concienciación, o autocoidado e o benestar. En canto aos problemas psicolóxicos abordados, incluíronse

aqueles máis frecuentes e con máis evidencia de eficacia da biblioterapia. Tivéronse en conta libros propostos polo grupo de traballo e outros recomendados en experiencias similares (por exemplo, en proxectos coma *Reading Well*, *The Power of Words* ou *Handi Project*).

**>> Novelas e libros de non ficción.** Esta relación elaborouse dende unha perspectiva literaria e lectora. Foron seleccionados por expertos en literatura e pacientes para axudar a entender e explorar diferentes aspectos relacionados coa vivencia dos problemas psicolóxicos, así como servir de apoio á hora de confrontar situacións.

Incluíronse principalmente libros para adultos e adolescentes, aínda que tamén se contempla algún para nenos (na lista de autoaxuda).

- Desenvolvemento do borrador do documento.

### 4. Revisión externa e colaboracións:

Diferentes expertos propostos polas principais sociedades científicas e asociacións de pacientes revisaron o borrador do documento. Tamén se incorporaron expertos de colexios profesionais e do ámbito universitario.

### 5. Implementación, difusión e diseminación:

Ademais desta versión do documento, existe un folleto para usuarios e fichas de todos os libros recomendados. Toda a información sobre o proxecto estará aloxada nas páxinas web de ACIS e Bibliosaúde, á vez que será difundido a través doutras canles do Sergas como a Escola Galega de Saúde para Cidadáns ou a plataforma E-Saúde.

O proxecto seralles presentado aos profesionais do Servizo Galego de Saúde, ás asociacións de pacientes e aos usuarios da Rede de bibliotecas públicas de Galicia. No marco desta rede, está prevista a creación dun punto piloto de difusión na Biblioteca Pública Ánxel Casal.

### **6. Avaliación e revisión do proxecto:**

O plan de avaliación do proxecto inclúe as seguintes áreas:

- Implementación: enquisa en liña, entrevistas semiestruturadas e grupos focais cos principais axentes implicados.
- Utilización dos libros: estatísticas de préstamos realizados dos libros do proxecto nas bibliotecas dos hospitais e nas da Rede de bibliotecas públicas de Galicia.
- Aceptabilidade do proxecto: enquisa en liña, entrevistas semiestruturadas e grupos focais cos principais axentes implicados.
- Revisión e actualización: incorporación de novas lecturas que reflectan as preferencias e necesidades dos pacientes e familiares, así como das novidades que poidan xurdir neste eido.



***Autoría e  
colaboracións***

**Autoría (por orde alfabética)**

Estes autores forman parte do grupo de traballo do proxecto Biblioterapia. Lecturas saudables.

**Julio César Abalde García.**

Profesor de ensino secundario na materia de Lingua Castelá e Literatura. Colaborador coa Asesoría de Bibliotecas Escolares.

**Jesús Alberdi Sudupe.**

Psiquiatra. Servizo de Psiquiatría. E.O.X.I. A Coruña.

**María Álvarez Ariza.**

Psiquiatra. Servizo de Psiquiatría. Hospital Álvaro Cunqueiro. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.

**Cesáreo Barreiro Sorribas.**

Psicólogo especialista en Psicoloxía Clínica. Servizo de Psiquiatría. Hospital Álvaro Cunqueiro. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.

**Rocío Basanta Matos.**

Psicóloga Especialista en Psicoloxía Clínica. Hospital Universitario Lucus Augusti. Lugo.

**María Elvira Bermúdez Vázquez.**

Psiquiatra. Servizo de Psiquiatría. Hospital Clínico Universitario de Santiago.

**Rosendo Bugarín González.**

Médico de familia. Centro de Saúde de Monforte de Lemos. Lugo

**Ana Calvo Ferrer.**

Bibliotecaria. Bibliosaúde. Vicesecretaría Xeral. Consellería de Sanidade.

**Óscar Carreño Miniño.**

Psicólogo. Mancomunidade de Val Miñor. Programa de prevención de drogodependencias.

**Beatriz Casal Acción.**

Documentalista. Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS).

**María José Faraldo Vallés.**

Médico especialista en Medicina Preventiva. Xefa do Servizo da Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS).

**Ana López Durán.**

Doctora en Psicoloxía. Departamento de Psicoloxía Clínica e Psicobioloxía. Facultade de Psicoloxía. Universidade de Santiago de Compostela.

**Mayte Leis Rey.**

Profesora de ensino secundario na materia de Lingua Castelá e Literatura.

**Elena de las Heras Liñero.**

Psiquiatra. Servizo de Psiquiatría. Hospital Álvaro Cunqueiro. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.

**Luis Ferrer Balsebre.**

Psiquiatra. Servizo de Psiquiatría. E.O.X.I. A Coruña.

**Amparo González García.**

Enfermeira de Saúde Mental. Complexo Hospitalario Universitario de Ourense.

**Carlos Martínez Uzal.**

Coordinador da Asociación Itinera Voluntarios Saúde Mental.

**Teresa Mejuto Martí.**

Documentalista. Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS).

**María Rita Mondragón Vicente.**

Psicóloga especialista en Psicoloxía Clínica. Hospital Clínico Universitario de Santiago.

**Gema Navarro Carrasco.**

Bibliotecaria. Biblioteca Pública de Santiago Ánxel Casal. Rede de bibliotecas públicas de Galicia.

**Luisa Peleteiro Pensado.**

Psiquiatra. Servizo de Saúde Mental e Asistencia a Drogodependencias. Dirección Xeral de Asistencia Sanitaria. S.X. de Planificación e Programación Asistencial.

**Manuel Portela Romero.**

Médico de Atención Primaria. Xerencia de Xestión Integrada de Santiago.

**María del Carmen Rodríguez Otero.**

Bibliotecaria. Bibliosaúde. Vicesecretaría Xeral. Consellería de Sanidade.

**María Tajés Alonso.**

Psiquiatra. Xefa do Servizo de Saúde Mental e Asistencia a Drogodependencias. S. X. de Planificación e Programación Asistencial. Dirección Xeral de Asistencia Sanitaria. Consellería de Sanidade.

**Yolanda Triñanes Pego.**

Psicóloga. Técnica da Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS).

**Jesús Torres Junquera.**

Bibliotecario. Director da Biblioteca Pública de Santiago Ánxel Casal. Rede de bibliotecas públicas de Galicia.

**Belén Uzal Porto.**

Psicóloga. Federación de Asociacións de Familiares e Persoas con Enfermidade Mental de Galicia (Saúde Mental Feafes Galicia).

## Coordinación

### Yolanda Triñanes Pego.

Psicóloga. Técnica da Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS).

### María Tajés Alonso.

Psiquiatra. Xefa do Servizo de Saúde Mental e Asistencia a Drogodependencias. Dirección Xeral de Asistencia Sanitaria. Servizo Galego de Saúde.

### Uxía Gutierrez Couto.

Bibliotecaria. Coordinadora de Bibliosaúde. Biblioteca da Xerencia de Xestión Integrada de Ferrol. Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol.

### María José Faraldo Vallés.

Médico especialista en Medicina Preventiva. Xefa do Servizo da Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS).

## Revisión e colaboracións

### Paula García Tenorio.

Técnica da Xefatura Territorial do Departamento Territorial da Coruña. Plataforma E-Saúde.

### Pilar Farjas Abadía.

Xefa do Servizo de Xestión de Prestación Farmacéutica, Xefatura Territorial. Departamento Territorial de A Coruña. Plataforma E-Saúde.

### Juan Mata Anaya.

Asociación Entrelibros.

### Andrea Villarrubia Delgado.

Asociación Entrelibros.

### M<sup>a</sup> Elena Sobrino Fernández.

Mestra responsable da Aula hospitalaria do Servizo de Pediatría do Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela.

### Alicia Carballal Fernández.

Especialista en Psicoloxía Clínica. Fundación Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (FIDIS).

### María Blanco Suárez.

Psicóloga especialista en Psicoloxía Clínica. Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia.

### Carlos Álvarez García

Psicólogo especialista en Psicoloxía Clínica. Complexo Hospitalario Universitario de Santiago. Hospital Psiquiátrico. Asociación de Psicólogos Clínicos do SERGAS.

### Vicente Gasull Molinera.

Médico de Familia. Centro de Salud Torrent 2. Departamento g-Valencia. Coordinador do Grupo de Salud Mental da Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

### Raimundo Mateos Álvarez.

Psiquiatra. Psiquiatría Crónicos HP Santiago de Compostela. Asociación Galega de Saúde Mental (AGSM).

### Carmen Serrano Cartón.

Psiquiatra. Servizo de Saúde Mental. C. E. Ventorriño. A Coruña. Asociación Galega de Psiquiatría (AGP).

### Cristina Sánchez García-Monge.

Pediatra do Centro de Saúde de Marín. Sociedade Galega de Pediatría de Atención Primaria (AGAPap).

### Clara García Cendón.

Pediatra do Centro de Saúde Tomiño. Sociedade Galega de Pediatría de Atención Primaria (AGAPap).

### Laura Jardón Golmar.

Enfermeira especialista en Saúde Mental. Unidade de Hospitalización de Psiquiatría. Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo. Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME).

### Manuel García García.

Estudante de Grao en Historia. Universidade de Santiago de Compostela.

## Apoio administrativo e xestión

### Noemí Raña Villar.

Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS).

### Cristina Rey Varela.

Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia de Coñecemento en Saúde (ACIS).

### Colexios profesionais, sociedades científicas e asociacións de pacientes colaboradoras

Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia.

Asociación de Psicólogos Clínicos do SERGAS.

Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

Asociación Galega de Saúde Mental (AGSM).

Asociación Galega de Psiquiatría (AGP).

Sociedade Galega de Pediatría de Atención Primaria (AGAPap).

Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESM).

Federación de Asociacións de Familiares e Persoas con Enfermidade Mental de Galicia (Saúde Mental FEAFES Galicia).

Asociación Itinera Voluntarios Saúde Mental.

### Agradecementos

Gustaríanos expresar o noso agradecemento a todas as persoas de Itinera e Feafes Galicia e aos nenos da Aula Hospitalaria do Hospital Clínico Universitario de Santiago que participaron no desenvolvemento deste proxecto propoñendo libros. Tamén ás persoas que a título individual nos achegaron ideas para a súa posta en marcha, especialmente a Óscar e Emma.

Tamén nos gustaría agradecer a Ana Goicoechea Castaño, Estrela Seivane Llanes e Teresa Conde Cid as súas achegas e suxerencias para mellorar o proxecto.

## ENTIDADES COLABORADORAS



**:Bibliosaúde**



**ESCOLA GALEGA DE SAÚDE  
PARA CIDADÁNS**

**É-Saúde**

**rede de bibliotecas públicas de galicia**



**PATROCINADO POR**





## Referencias bibliográficas

1. Katz G, Watt J. Bibliotherapy: the use of self help books in psychiatric treatment. *Canadian Journal of Psychiatry*. 1992;37:1730-8.
2. Handi Project Team, Usher T. Bibliotherapy for depression. *Aust Fam Physician*. 2013 Apr;42(4):199-200. PubMed PMID: 23550243.
3. Reading Well. Books on Prescription [citado 12 abr 2018].  
Disponible en: <http://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription>.
4. Bibliotherapy The Power of Words [citado 12 abril 2018].  
Disponible en: <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/powerofwords/>.
5. Bibliotherapy [Internet]. U.S. NLM. [citado 28 maio 2018].  
Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/?term=bibliotherapy>.
6. Gregory J, Canning SS, Lee TW, Wise JC. Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. *Prof Psychol Res Pract*. 2004;35:275-80.
7. Evidence In-Sight: Self-help resources and bibliotherapy. Ontario: Ontario centre of Excellence for Child and Youth; 2012. [citado].
8. McKnight M. Information prescriptions, 1930-2013: an international history and comprehensive review. *J Med Libr Assoc*. 2014;102(4):271-80.
9. Crothers SM. A Literary Clinic. *Atlantic Monthly*. 1916;118:291-301.
10. Seitz EM. Biblioterapia Hospitalaria. *Boletín Anabad*. 2011;3.
11. Dysart-Gale D. Lost in translation: bibliotherapy and evidence-based medicine. *J Med Humanit*. 2008;29(1):33-43.
12. The Reading Agency and Society of Chief Librarians. Reading Well Books on Prescription Evaluation 2014-15 London: BOP Consulting 2015 [citado 30 maio 2018]. Disponible en: <https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/1611/RWBOPEvaluationReport2015.pdf>.
13. The Reading Agency and Society of Chief Librarians. Reading Well Books on Prescription Evaluation 2015-16 London: BOP Consulting 2016 [citado 30 maio 2018]. Disponible en: [https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/1886/161111\\_TRA\\_RWBoP\\_Y3\\_Evaluation\\_Final.pdf](https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/1886/161111_TRA_RWBoP_Y3_Evaluation_Final.pdf).
14. The Reading Agency and Society of Chief Librarians. Reading Well Books on Prescription Evaluation 2016-17 London: BOP Consulting 2017 [citado 30 maio 2018]. Disponible en: [https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/2480/171009\\_TRA\\_RWBoP\\_Y4\\_Evaluation\\_-\\_Final.pdf](https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/2480/171009_TRA_RWBoP_Y4_Evaluation_-_Final.pdf).
15. Kirklees council. Well Into Words. Disponible en: <http://www.kirklees.gov.uk/leisure/libraries/wellIntoWords.aspx>.
16. Dowrick C, Billington J, Robinson J, Hamer A, Williams C. Get into reading as an intervention for common mental health problems: exploring catalysts for change. *Med Humanit*. 2012;38(1):15-20.
17. The Reader Organisation: Get into Reading. Disponible en: <http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/node/1671>.
18. García Pérez M. Bibliotecas para pacientes en los hospitales españoles. *Boletín de la Asociación Amdaluza de Bibliotecarios*. 2002;69:25-36.

19. Mata J, Fandiño L. The Relief of Words. Reading aloud from the experience of Entrelibros Association 2013 [citado 30 maio]. Disponible en: <http://www.asociacionentrelibros.es/tipo/trabajos-academicos/>.
20. <http://www.asociacionitineraria.com/agora.html>.
21. National Institute for Health and Care Excellence. Common mental health problems: identification and pathways to care. Clinical guideline [CG123] <https://www.nice.org.uk/guidance/cg123> 2011.
22. National Institute for Health and Care Excellence. Depression in adults: recognition and management. Clinical guideline [CG90] <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90>. [citado].
23. National Institute for Health and Care Excellence. Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management. Clinical guideline [CG113] <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113>.
24. National Institute for Health and Care Excellence. Eating disorders: recognition and treatment. NICE guideline [NG69] <https://www.nice.org.uk/guidance/ng69>.
25. National Institute for Health and Care Excellence. Obsessive-compulsive disorder and body dysmorphic disorder: treatment. Informe N°.: CG31. [citado]. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg31>.
26. Lam RW, Kennedy SH, Parikh SV, MacQueen GM, Milev RV, Ravindran AV, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder 2016 [citado 12 abril 2018]. Disponible en: <http://canmat.org/canmatpub.html#Guidelines>.
27. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia de Avaluación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia (Avalia-t); 2014. Informe N°.: Avalia-t 2013/06. [citado].
28. Grupo de trabajo de la actualización de la Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia. Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia. Actualización. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Unidade de Asesoramento Científico-técnico (Avalia-t); 2018.
29. Chamberlain D, Heaps D, Robert I. Bibliotherapy and information prescriptions: a summary of the published evidence-base and recommendations from past and ongoing Books on Prescription projects. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2008;15(1):24-36.
30. Fanner D, Urquhart C. Bibliotherapy for mental health service users Part 1: a systematic review. *Health Info Libr J*. 2008;25(4):237-52.
31. Morgan AJ, Jorm AF. Self-help interventions for depressive disorders and depressive symptoms: a systematic review. *Ann Gen Psychiatry*. 2008;7(13).
32. Parslow R, Morgan AJ, Allen NB, Jorm AF, O'Donnell CP, Purcell R. Effectiveness of complementary and self-help treatments for anxiety in children and adolescents. *Med J Aust*. 2008;188(6):355-9.
33. McNaughton JL. Brief interventions for depression in primary care: a systematic review. *Can Fam Physician*. 2009;55(8):789-96.
34. Reupert AE, Cuff R, Drost L, Foster K, van Doesum KT, van Santvoort F. Intervention programs for

- children whose parents have a mental illness: a review. *Med J Aust*. 2013 199(3 Suppl):S18-22.
35. Yesufu-Udechuku A, Harrison B, Mayo-Wilson E, Young N, Woodhams P, Shiers D, et al. Interventions to improve the experience of caring for people with severe mental illness: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*. 2015;206(4):268-74.
36. Lewis C, Pearce J, Bisson JI. Efficacy, cost-effectiveness and acceptability of self-help interventions for anxiety disorders: systematic review. *Br J Psychiatry*. 2012;200(1):15-21.
37. Farrand P, Woodford J. Impact of support on the effectiveness of written cognitive behavioural self-help: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clin Psychol Rev*. 2013;33(1):182-95.
38. The Reading Agency. Literature Review: The impact of reading for pleasure and empowerment London: BOP Consulting 2016 [citado 30 maio 2018]. Disponible en: [https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/2277/The\\_Impact\\_of\\_Reading\\_for\\_Pleasure\\_and\\_Empowerment.pdf](https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/2277/The_Impact_of_Reading_for_Pleasure_and_Empowerment.pdf).
39. Evidence for the use of creative reading to improve health and wellbeing. Reading Well evidence base [citado 30 maio]. Disponible en: <https://readingagency.org.uk/adults/impact/research/reading-well-books-on-prescription-scheme-evidence-base.html>.
40. Davis J. The art of medicine: enjoying and enduring: groups reading aloud for wellbeing. *Lancet*. 2009;373(9665):714-16.
41. A National Public Library Development Programme for Reading Groups. The Reading Agency 2004 [citado 30 maio]. Disponible en: [https://readingagency.org.uk/about/Programme\\_for\\_reading\\_groups.pdf](https://readingagency.org.uk/about/Programme_for_reading_groups.pdf).
42. Hodge S, Robinson J, Davis P. Reading between the lines: the experiences of taking part in a community reading project. *Medical Humanities*. 2007;33(2):100.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



