

bibliOTERAPIA

lecturas saludables



bibliOTERAPIA
lecturas saludables

XUNTA DE GALICIA

Consellería de Sanidade - Servizo Galego de Saúde

Agencia Galega para o Conocemento en Saúde (ACIS)

Unidade de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t

Santiago de Compostela, 2018

Presentación

La idea inicial de poner en marcha un proyecto de biblioterapia surgió durante una colaboración de la Consellería de Sanidad con pacientes afectados por depresión y sus familias. Este contacto permitió conocer su demanda de lecturas que les ayudasen a comprender y afrontar los problemas psicológicos y emocionales. Con este punto de partida, la Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS) comenzó a trabajar en la articulación de una iniciativa para revisar la evidencia científica disponible sobre el uso de los libros con fines terapéuticos y en la implementación del proyecto.

Aunque diferentes países tienen experiencia en programas de biblioterapia, el Reino Unido es un referente a nivel internacional en la incorporación de proyectos de este tipo al sistema sanitario. La iniciativa británica *Reading Well Books on Prescription* –iniciada en 2003 e implementada a nivel nacional en 2013– obtuvo una amplia aceptación por parte de los clínicos y de los pacientes. En concreto, los pacientes destacaron que el uso de libros había aumentado su conocimiento sobre el problema que sufrían y su nivel de confianza en el manejo de los síntomas. Al margen de esta, existen iniciativas muy interesantes en otros países de nuestro entorno que también están obteniendo resultados altamente satisfactorios.

Autoría: Grupo de trabajo del proyecto Biblioterapia. Lecturas saludables (Relación de autores en la página 38)

Coordinación:

Yolanda Triñanes Pego. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t.
Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS)
María Tajés Alonso. Servicio de Salud Mental y Asistencia a Drogodependencias.
Dirección General de Asistencia Sanitaria
Uxía Gutiérrez Couto. Biblioteca de la Gerencia de Gestión Integrada de Ferrol.
Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol
María José Faraldo Vallés. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t.
Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS)

Edita: Consellería de Sanidad - Servicio Gallego de Salud,
Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS),
Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t.
San Lázaro, s/n · 15781. Santiago de Compostela

Teléfono: 881 541831 · Fax: 881 542854

avalia-t@sergas.es

avalia-t.sergas.es

Para desarrollar el proyecto se formó un grupo de trabajo con experiencia en la materia. En él se integró a todos los agentes implicados, desde los profesionales del Servicio Gallego de Salud –tanto del campo de la salud mental como de la atención primaria– hasta personas con experiencia en grupos de lectura de asociaciones de pacientes u otros ámbitos como el educativo. También participaron en el grupo profesionales de Bibliosaúde (Biblioteca Virtual del Sistema Público de Salud de Galicia) y de la Red de bibliotecas públicas de Galicia. Su trabajo, que se prolongó durante un año, fue imprescindible para conseguir un listado de libros evaluado y consensuado desde una triple perspectiva: clínica, literaria y lectora. Además, el proyecto cuenta con una importante participación de los pacientes, a través tanto de asociaciones como de personas que trabajaron a título individual en su concepción y puesta en marcha.

El resultado es un conjunto de libros para niños, adolescentes y adultos que podrán ser empleados como apoyo o como complemento en su tratamiento, en grupos de lectura o directamente por las personas interesadas. El proyecto será implementado a través de las bibliotecas de los hospitales y de las bibliotecas públicas, con la colaboración de su personal y de los profesionales del sistema sanitario. La principal finalidad es promover el conocimiento sobre los problemas de salud mental y favorecer el empoderamiento y la autogestión por parte de los pacientes, además de mejorar su bienestar.

Desde el punto de vista del sistema sanitario, el proyecto resulta innovador porque ofrece un nuevo recurso a través de una propuesta integradora, uniendo los esfuerzos del propio sistema sanitario, de las asociaciones de pacientes y de las bibliotecas públicas. Además, este trabajo en colaboración con otros ámbitos diferentes al sanitario intenta mejorar la concienciación social sobre los problemas emocionales y los trastornos mentales y podría contribuir a reducir el estigma asociado a ellos.

¿Qué es la biblioterapia?



*Las numeraciones entre paréntesis remiten a la bibliografía, a partir de la página 45

Definición

El término biblioterapia hace referencia a una extensa variedad de intervenciones clínicas –terapéuticas o psicoeducativas– y no clínicas –de desarrollo, creativas o sociales– que usan libros o textos en beneficio de las personas a través de la lectura y la discusión.

En el contexto clínico, la mayor parte de la bibliografía científica define la biblioterapia como el uso de lecturas –libros o materiales escritos– con un objetivo terapéutico (1-5)*. Otros autores la referencian como una forma de intervención en la que los materiales estructurados proporcionan un medio de desarrollo personal para ayudar a aliviar el malestar (6). Este tipo de definiciones hacen énfasis además en el componente didáctico de la biblioterapia.

Aunque puede ser empleada en diferentes problemas de salud o enfermedades, es frecuente su uso en trastornos de salud mental y emocionales, en particular cuando los síntomas son leves o moderados. Puede usarse bien como única intervención supervisada o asociada a otros tratamientos.

Tipos de biblioterapia

Globalmente se puede considerar que existen dos grandes tipos de biblioterapia: la basada en libros de autoayuda y de consejo –también denominada lectura basada en la prescripción o autoayuda guiada– y la creativa o de desarrollo –que emplea la lectura guiada de prosa o poesía–.

También existen diferentes modalidades según el papel de los profesionales en su uso y el tipo de profesional –por ejemplo, en función de los diferentes grados de interacción con los profesionales y de la implicación solo de profesionales sanitarios o de la colaboración con bibliotecarios, docentes etc. en la intervención– (3, 7).

En cuanto a la implementación de los proyectos, algunas experiencias tienen lugar dentro de los propios sistemas sanitarios para pacientes y familias –por ejemplo, en hospitales y otros centros o en dispositivos sanitarios– y otras buscan la colaboración activa entre el sistema de salud y las bibliotecas públicas, dirigidas tanto a pacientes y familiares como a la población general.

Lo común a todas las modalidades de biblioterapia es el uso de lecturas seleccionadas y evaluadas para ayudar a afrontar los problemas de salud y mejorar el bienestar, a través de información que permite entender mejor las situaciones y, por lo tanto, desarrollar respuestas basadas en la resiliencia.

Breve aproximación histórica

Las primeras referencias a la biblioterapia en la literatura médica provienen de los Estados Unidos en los años 30 del pasado siglo. Uno de los primeros trabajos que se citan en la literatura es de Webb y se titula "La Prescripción de Literatura" (8), aunque el término biblioterapia había sido acuñado ya en 1916 por Samuel McChord Crothers (9). A partir de la década de los 30, la biblioterapia quedó constituida como campo científico y entre los años 40 y 60 se observó un claro aumento de las publicaciones referidas a la investigación en este ámbito (8, 10).

En los años 80 y 90, se fue extendiendo el uso de la biblioterapia como intervención o para la educación de los pacientes, si bien en ese momento aún estaba poco investigada como modalidad terapéutica. Con la llegada de los movimientos de la Medicina Basada en la Evidencia (MBE) y la Psicología Basada en la Evidencia (PBE), la exploración de su potencial como herramienta terapéutica se convirtió en un objetivo para los investigadores. En las últimas décadas, la biblioterapia ha sido un tema evaluado en estudios primarios, revisiones sistemáticas y metaanálisis y comenzó a ser considerada en las guías de práctica clínica en el campo de la salud mental (11).

Aunque desde entonces diferentes países trabajan en iniciativas de biblioterapia, el Reino Unido es un referente en la implementación de programas de prescripción de libros en el sistema sanitario en colaboración con las bibliotecas públicas. La iniciativa más conocida es *Books on Prescription*, que comenzó en la década del 2000 y se implantó a nivel estatal en el National Health Service (NHS) en 2013 bajo la denominación *Reading Well Books on Prescription*. Esta experiencia obtuvo una amplia aceptación por parte de los clínicos y de los pacientes (12-14). En concreto, estos últimos destacaron que el uso de libros –fundamentalmente de autoayuda, leídos en solitario y con diferentes grados de interacción con los clínicos– aumentó el conocimiento de su problema y la confianza en el manejo de los síntomas (3).

En el Reino Unido también están funcionando otros programas de biblioterapia en colaboración con el NHS, como son *Well into Words* (15) y *Get into Reading* (16, 17), aunque estos últimos emplean poesía y prosa en grupos de lectura tanto en bibliotecas como en hospitales u otros centros sanitarios. Otros proyectos interesantes son *The Power of Words*, en el sistema sanitario público de Irlanda (4), o *The HANDI Project*, en Australia (2).

En España existen algunas iniciativas (18, 19), pero hay poca experiencia en proyectos impulsados, implementados y coordinados por el sistema sanitario en colaboración con las bibliotecas públicas. En Galicia, varios hospitales cuentan con catálogos para pacientes en las bibliotecas y se ha puesto en marcha alguna iniciativa relacionada, como el proyecto Literapia, en el Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela. En la actualidad, se están desarrollando experiencias de biblioterapia en grupos de lectura en el ámbito de la salud mental, sobre todo en asociaciones de pacientes y de voluntariado, como los grupos que dinamiza la asociación Itinera (20). También se están realizando actividades relacionadas con la biblioterapia en las aulas de los hospitales, al tiempo que muchos profesionales sanitarios han introducido ya la recomendación de lecturas en la práctica clínica habitual.

Nuestro proyecto



Enfoque y resultados

Este proyecto se basa en los beneficios de la lectura sobre la salud y el bienestar, con dos grandes líneas de trabajo, cada una de ellas relativa a sendos grupos de libros:

- > Lecturas basadas en la prescripción (autoayuda guiada, consejo terapéutico): libros principalmente de autoayuda y/o psicoeducación recomendados por profesionales sanitarios.
- > Lecturas creativas: novelas y libros de no ficción propuestos por expertos en literatura y por pacientes.

Como resultado, en los siguientes capítulos se ofrecen listados de lecturas¹ clasificadas a partir de este doble enfoque:

- > Los libros de autoayuda/psicoeducación y consejo pueden ser empleados en la práctica clínica con la ayuda de los profesionales como parte de una intervención terapéutica, ofreciendo técnicas e información para comprender y afrontar los problemas mentales. Existe evidencia científica sobre el uso de este tipo de intervenciones en diferentes trastornos mentales, tal y como se expondrá a continuación en el capítulo correspondiente (página 22).
- > Las novelas y libros de no ficción incluidos en este proyecto están más cerca de la concepción de la literatura como reflejo de experiencias vitales y personales, emociones y conocimientos sobre la vida. En este sentido, son lecturas que pueden ser interesantes para personas que están pasando por diferentes problemas, cambios o situaciones emocionales complejas y caracterizadas por el desasosiego. El uso de este tipo de lecturas en un contexto clínico está poco evaluado desde el punto de vista científico, pero existen experiencias positivas relacionadas con él.

¹ Como complemento a las listas de libros, en el anexo 1 se describen las diferentes etapas que se llevaron a cabo para desarrollar el proyecto, la metodología de selección de textos y el plan de evaluación. En el apartado de autoría y colaboraciones se describe la composición del panel de expertos que participaron en la iniciativa.

Destinatarios/as

El público diana de este proyecto está formado por personas jóvenes y adultas con problemas psicológicos o trastornos mentales; familiares y cuidadores/as; y personas con dificultades en su vida o interesadas en general en la salud mental. Las lecturas propuestas serán también de utilidad para los profesionales que las van a recomendar como apoyo terapéutico.

Promotores y colaboradores

Este proyecto está impulsado y coordinado desde ACIS, en colaboración con el Servicio de Salud Mental de la Consellería de Sanidad y el Servicio Gallego de Salud, junto con la Red de bibliotecas públicas de Galicia. También participaron las principales asociaciones de pacientes y voluntariado en el ámbito de la salud mental (Feafes Galicia, Itinera) y fue revisado por especialistas propuestos por los colegios profesionales, asociaciones científicas e instituciones académicas.

Para el apoyo a la compra de ejemplares se estableció un convenio de colaboración con la compañía farmacéutica Lundbeck, sin que en ningún momento esta participase en el diseño o desarrollo del proyecto.

Acceso a los recursos

Esta publicación está disponible en formato digital en las páginas web de ACIS (acis.sergas.gal), Bibliosaúde (bibliosaude.sergas.gal) y la Red de bibliotecas públicas de Galicia (rbgalicia.xunta.gal), junto con los materiales asociados, incluyendo fichas en las que se enriquecen las referencias con breves resúmenes de los libros para facilitar la labor de recomendación a los profesionales sanitarios y la identificación de lecturas a las personas que se acerquen al proyecto por interés personal.

La edición en papel estará disponible en las bibliotecas de los principales hospitales de Galicia y en los puntos físicos de la Red de bibliotecas públicas de Galicia.



Lecturas

Lecturas basadas en la prescripción: autoayuda guiada

Los libros de autoayuda empleados en biblioterapia intentan destacar la importancia de la información, el automanejo, el empoderamiento y la orientación hacia la prevención y la búsqueda de soluciones a problemas emocionales o psicológicos. Muchos de estos textos están basados en modelos de tratamiento psicológico con evidencia científica demostrada –como la terapia cognitivo-conductual– y fomentan el desarrollo de habilidades a través de técnicas y ejercicios (3, 4). Normalmente son libros sencillos, claros y de lectura ágil y sus autores/as suelen ser especialistas en salud mental.



¿Cuál es la evidencia sobre su efectividad?

Recomendaciones en guías de práctica clínica

Diferentes guías de práctica clínica (GPC) –como las del National Institute for Health and Care Excellence (NICE) del Reino Unido (21- 25), la guía de la Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) (26) o las del Programa de Guías del Sistema Nacional de Salud en España (27, 28)– recomiendan el uso de biblioterapia y materiales de autoayuda para problemas psicológicos y trastornos mentales frecuentes como la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el insomnio o los trastornos de la alimentación.

Estas guías aconsejan el empleo de libros de autoayuda tanto para adolescentes como para adultos, al tiempo que señalan una mayor evidencia de eficacia cuando la biblioterapia es llevada a cabo con el apoyo de los profesionales de la salud.

Evidencia en revisiones sistemáticas

Existe evidencia científica sólida de que la biblioterapia de autoayuda puede mejorar la salud y el bienestar. Globalmente, esta evidencia es mayor cuando se constata el apoyo de los profesionales (autoayuda guiada). Con todo, y aunque sería necesaria más investigación, los estudios publicados sugieren que la biblioterapia sin el soporte de los profesionales también podría ser efectiva (29-37).

La mayoría de la investigación en este campo ha evaluado la biblioterapia de autoayuda desde una perspectiva clínica, en la que los libros son recomendados por profesionales sanitarios. Las revisiones recalcan la importancia de tener en cuenta el papel de la motivación, la capacidad de lectura y la personalidad, ya que estos factores pueden condicionar la efectividad de la intervención.

¿Quién puede beneficiarse de la autoayuda guiada?

En general, los libros de autoayuda incluidos en el proyecto pueden ser una opción apropiada para gran parte de las personas que consultan a los profesionales de atención primaria o atención especializada por algún problema psicológico. Las lecturas deben seleccionarse cuidadosamente teniendo en cuenta el nivel de dificultad del libro, así como la motivación de la persona para participar en una actividad de estas características y trabajar de forma autónoma en su problema de salud con el seguimiento de los profesionales.

Así, pueden beneficiarse de las lecturas de autoayuda personas de diferentes edades (tanto niños/as como adultos/as) que experimenten situaciones de malestar emocional o trastornos mentales en grado leve o moderado. También personas con problemas más severos, siempre como un complemento de los tratamientos. Además, estos libros pueden ser útiles a familiares y allegados/as, así como a personas interesadas en tener un mayor conocimiento sobre los trastornos mentales y el bienestar psicológico.

¿Cuáles son las ventajas y limitaciones de la autoayuda guiada?

Ventajas

Entre las posibles ventajas destacan el aprendizaje de técnicas y el incremento del sentido de automanejo y autocontrol, así como la consciencia sobre los logros personales. Estos beneficios potenciales son un instrumento para la motivación positiva hacia el cambio a través del sentimiento de identificación de las personas con las lecturas.

La biblioterapia podría tener así efectos inmediatos en la merma del malestar psicológico, con la posibilidad de que esta mejora se mantenga a largo plazo. Además, es compatible con todo tipo de intervenciones y tratamientos psicológicos o farmacológicos (4).

Limitaciones

Este tipo de intervenciones requieren la aceptación por parte de las personas, que además deben sentirse cómodas con la lectura. Cuando se recomienda un libro a alguien que no está abierto a esta forma de intervención, se corre el riesgo de generar reacciones negativas y una disminución del comportamiento de demanda de ayuda. Además, algunos pacientes pueden encontrar complicada la lectura, especialmente al principio. Otros posibles problemas adicionales son la falta de tiempo, no entender el material o pensar que no va a ser de ayuda (2, 4).

Para intentar mitigar alguno de estos problemas, es importante seleccionar un libro que pueda encajar con las necesidades y preferencias de la persona y esforzarse en que la intervención sea aceptada. También ayuda que el profesional que recomienda la lectura haga un cierto seguimiento y favorezca la motivación, teniendo en cuenta los beneficios de poner mayor énfasis al inicio del proceso y, a medida que se avanza en la lectura, ayudar a clarificar las dudas o preocupaciones que puedan surgir.

¿Qué tipos de libros se recomiendan?

Los 57 libros de la lista de autoayuda/psicoeducación o consejo están seleccionados y evaluados por profesionales sanitarios y se corresponden con diferentes indicaciones clínicas. Incluyen información sobre los problemas psicológicos o trastornos mentales y las técnicas que pueden ayudar tanto a los pacientes como a los familiares.

La lista ha sido estructurada de manera que tanto los profesionales como las personas interesadas puedan localizar títulos según las diferentes áreas de interés. Para favorecer la selección, existen fichas *online* de cada uno de los libros, en las que se describen las principales características de la publicación y se justifica su inclusión en el proyecto.

¿Quién puede recomendar libros?

Estos libros pueden ser recomendados de forma individualizada por profesionales de atención primaria –médicos/as de familia, pediatras de atención primaria, enfermería de atención primaria, matronas– o de atención especializada –psicólogos/as clínicos/as, psiquiatras, enfermería de salud mental–.

También podrán recomendar libros otros profesionales implicados en el manejo de los problemas de salud mental –trabajadores/as sociales, docentes y pedagogos/as, entre otros– y el personal de las bibliotecas con experiencia en biblioterapia.

¿Dónde estarán disponibles estos libros y cómo acceder a ellos?

La edición en papel estará disponible en las bibliotecas de los principales hospitales de Galicia y en las bibliotecas públicas de la Xunta de Galicia en A Coruña, Lugo, Ourense, Pontevedra, Santiago y Vigo. En estas últimas podrán retirarse presentando el carné de usuario/a de la Red de bibliotecas públicas de Galicia. Las obras en formato electrónico de algunos títulos pueden consultarse en la plataforma de préstamo de la Red de bibliotecas públicas de GaliciaLe: www.galiciae.gal.

La mayoría de los libros también están a la venta en librerías locales y comercio electrónico.

Lecturas recomendadas

Estos libros son recomendados por profesionales clínicos y ofrecen información sobre diferentes áreas (sentimientos y experiencias frecuentes, problemas emocionales o trastornos mentales) y técnicas que pueden ayudar a manejarlos.

LECTURAS RECOMENDADAS

Lista para adultos

| | Título | Autor | Editorial. Año |
|----------------------------|--|--|----------------------------------|
| Ansiedad | 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 |
| Autoestima | 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 |
| Autolesiones | 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: Desclée de Brouwer, 2018 |
| Depresión, tristeza | 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 |
| Duelo | 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 |
| Desarrollo personal | 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 Gutiérrez | Maliaño: Sal Terrae, 2016 |
| | Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir | Jorge Bucay | Barcelona: RBA, 2018 |

* Descatalogado, disponible para préstamo en la Red de bibliotecas públicas de Galicia

| | Título | Autor | Editorial. Año |
|--|--|--|-------------------------------------|
| Educación hijos | 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 |
| | ¡Socorro!, tengo un hijo adolescente | Robert T, Jean Bayard | Madrid: Temas de Hoy, 2017 |
| Emociones negativas | Controle su ira antes de que ella le controle a usted: cómo dominar las emociones destructivas | Albert Ellis, Raymond Chip Tafrate | Barcelona: Paidós, 2018 |
| Esquizofrenia | Superar la esquizofrenia: la guía indispensable para la enfermedad más incomprendida de nuestros días* | Edwin Fuller Torrey | Barcelona: Planeta, 2006 |
| Estrés | 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 |
| General | ¿Cómo pensar como Sherlock Holmes? | María Konnikova | Barcelona: Planeta, 2017 |
| | 59 segundos: piensa un poco para cambiar mucho | Richard Wiseman | Barcelona: RBA, 2015 |
| Obsesiones/ trastorno obsesivo compulsivo | 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: Desclée de Brouwer, 1999 |
| Relaciones de pareja y sociales | 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 |
| Trastornos de la alimentación | 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: Desclée de Brouwer, 2011 |
| | La jaula dorada: el enigma de la anorexia nerviosa | Hilde Bruch | Barcelona: Paidós, 2018 |
| Trastorno por estrés postraumático, infancias difíciles | Nunca es tarde para una infancia feliz: de la adversidad a la resiliencia | Ben Furman | Barcelona: Octaedro, 2013 |

* Descatalogado, disponible para préstamo en la Red de bibliotecas públicas de Galicia

Lista para niños y gente joven

| | Título | Autor | Editorial. Año |
|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Ansiedad | 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, ilustraciones de Bonnie Matthews | Madrid: TEA, 2012 |
| Autismo, Síndrome de Asperger | La razón por la que salto | Naoki Higashida | Barcelona: Rocabolsillo, 2018 |
| Duelo | 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 |
| Emociones negativas | Qué puedo hacer cuando refunfuño demasiado: un libro para ayudar a los niños a superar el negativismo | Dawn Huebner, ilustraciones 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 |
| Obsesiones | 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 |
| Problemas para dormir | 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 |
| Rivalidad entre hermanos | Hermanos, no rivales | Adele Faber, Elaine Mazlish | Barcelona: Ediciones Medici, 2014 |
| General | 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 en la Red de bibliotecas públicas de Galicia

Lecturas de desarrollo: novelas y libros de no ficción

La biblioterapia creativa o de desarrollo emplea poesía y prosa de ficción o no ficción, con el objetivo de promover el bienestar y la salud de los lectores aprovechando el potencial de la literatura para facilitar el cambio.



En comparación con la biblioterapia de autoayuda, la investigación clínica está menos desarrollada en este campo, aunque existe evidencia de que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo (3, 38, 39). También se han identificado una serie de ventajas relacionadas con la flexibilidad –puede ser empleada en diferentes ámbitos y para distintas necesidades u objetivos–, la alta aceptabilidad y demanda por parte de los lectores y la mejora del bienestar psicológico y del funcionamiento social (3, 16, 38, 40).

Igual que en el caso de la biblioterapia de autoayuda, el Reino Unido es un referente en la implementación de proyectos de biblioterapia creativa a través de las bibliotecas públicas y en el impulso de grupos de lectura y modelos de "lectura compartida" (41, 42). Programas como Well into Words y Well into Reading han sido pioneros en esta clase de iniciativas. Además del tipo de libros, la diferencia con los programas de autoayuda guiada radica en el método de administración de la lectura, normalmente en grupos para fomentar el diálogo y la interacción.

Es importante seleccionar de forma adecuada los libros que se ajustan a cada persona y situación personal, así como combinar las lecturas con la reflexión y guía de los profesionales –bien en grupo o de forma individual con el seguimiento de un experto–, porque solo de esta manera se pueden conseguir los resultados esperados.

Además, es importante tener en cuenta que la lectura es un proceso dinámico, en el que el material es interpretado de distinta forma en función de las circunstancias y experiencias de los lectores. Por todo ello, es relevante la selección y el uso de este tipo de libros cuando la intención de la lectura sea terapéutica (por ejemplo, una persona con depresión podría sentirse peor después de la lectura debido a las cogniciones negativas que son frecuentes en este trastorno).

En cuanto a las novelas y libros de no ficción incluidos en este proyecto, la elección responde a la intención de recoger textos que muestran diferentes perspectivas sobre el sufrimiento emocional. Para facilitar la selección, la lista de libros propuestos por expertos en literatura y biblioterapia está estructurada por temas de interés. A estos se suma una relación de títulos recomendados por pacientes.

LECTURAS RECOMENDADAS. Propuesta de expertos en literatura y biblioterapia

Lista para adultos

| | Título | Autor | Editorial. Año |
|-------------------------------|--|------------------------|--------------------------------|
| Libros para levantarse | 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 |
| Resiliencia | 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 |
| Sentirse diferente | 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) | J. 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 | |

* Agotado, disponible para préstamo en la Red de bibliotecas públicas de Galicia

| | Título | Autor | Editorial. Año |
|--|---|-----------------------------|--|
| Historias sobre soñadores | 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 |
| Toma de decisiones | La nieta del señor Linh | Philippe Claudel | Barcelona: Salamandra, 2013 |
| | A cea (G) | Hermann Koch | Vigo: Galaxia, 2015 |
| Infancias difíciles | 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 |
| Relaciones tóxicas | 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 |
| Tristeza y otros males frecuentes | 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. Año |
|--------------------------|----------------------------|-----------------|---|
| Clínica literaria | 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 gente joven

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| Libros para levantarse | Wonder. La lección de August | R.J. Palacio | Barcelona: Nube de tinta, 2018 |
| Resiliencia | El cuaderno de Maya | Isabel Allende | Barcelona: DeBolsillo, 2018 |
| | Mi planta de naranja lima | José Mauro de Vasconcelos | Barcelona: Libros del Asteroide, 2017 |
| Sentirse diferente | El síndrome Mozart | Gonzalo Moure | Boadilla del Monte: Grupo SM, 2018 |
| Infancias difíciles | 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 |
| Tristeza | Las ventajas de ser un marginado | Stephen Chbosky | Madrid: Alfaguara, 2017 |
| Clínica literaria | La fórmula preferida del profesor | Yoko Ogawa | Madrid: Funambulista, 2017 |

LECTURAS RECOMENDADAS. Propuestas de pacientes

En el caso de las lecturas recomendadas para adultos, la lista recoge propuestas realizadas por pacientes de la Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Galicia (Feafes Galicia) y por la asociación de voluntarios en salud mental Itinera. La relación de títulos para niños y gente joven procede de pacientes hospitalizados en los servicios de Salud Mental Infanto-Juvenil y Pediatría del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela. En ambos casos, las propuestas fueron incluidas bien porque individualmente el libro fue de ayuda en algún momento o bien por haber sido usado en el contexto de grupos de lectura o actividades de lectura guiada.

Lista para adultos

| Título | Autor | Editorial. Año |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| 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 | M ^a 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 |

* Agotado, disponible para préstamo en la Red de bibliotecas públicas de Galicia

Lista para adultos

| Título | Autor | Editorial. Año |
|--|----------------------|--|
| Media vida | Care Santos | Barcelona: Planeta, 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 gente joven

| | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 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.
Desarrollo
del proyecto**

El desarrollo del proyecto incorporó las siguientes etapas:

1. Revisión y consulta:

- Revisión de la evidencia sobre la efectividad de la biblioterapia en guías de práctica clínica y revisiones sistemáticas.
- Búsqueda y análisis de experiencias previas de proyectos de biblioterapia implementados desde el sistema sanitario.
- Consulta a expertos para definir las principales características del proyecto: objetivos, población diana, estructura de las listas.

2. Creación del grupo de trabajo, formado por²:

- Profesionales del ámbito clínico (fundamentalmente Servicio Gallego de Salud) y académico (Universidade de Santiago de Compostela).
- Profesionales de la Biblioteca del Servicio Gallego de Salud (Bibliosaúde) y de la Red de bibliotecas públicas de Galicia.
- Representantes de asociaciones de pacientes: Feafes Galicia e Itinera.
- Expertos en literatura.

² El panel de expertos implicados en la selección de libros (clínicos y expertos en literatura) declararon no tener ningún conflicto de intereses con ninguno de los libros de la lista.

3. Selección de libros y desarrollo del documento:

- Propuesta de una relación amplia de lecturas en la que se fue trabajando hasta consensuar la selección definitiva. Se trabajó en dos listas independientes:

>> **Libros de autoayuda/psicoeducación.** Esta lista se confeccionó desde un punto de vista clínico, intentando seleccionar libros que pudiesen proporcionar información sobre problemas o trastornos mentales, con el objetivo de promover la concienciación, el autocuidado y el bienestar. En cuanto a los problemas psicológicos abordados, se

incluyeron aquellos más frecuentes y con más evidencia de eficacia de la biblioterapia. Se tuvieron en cuenta libros propuestos por el grupo de trabajo y otros recomendados en experiencias similares (por ejemplo, en proyectos como *Reading Well*, *The Power of Words* o *The HANDI Project*).

>> **Novelas y libros de no ficción.** Esta relación se elaboró desde una perspectiva literaria y lectora. Fueron seleccionados por expertos en literatura y pacientes para ayudar a entender y explorar diferentes aspectos relacionados con la vivencia de los problemas psicológicos, así como para servir de apoyo a la hora de comparar situaciones.

Se han incluido principalmente libros para adultos y adolescentes, aunque también se contempla alguno para niños (en la lista de autoayuda).

- Desarrollo del borrador del documento.

4. Revisión externa y colaboraciones:

Diferentes expertos propuestos por las principales sociedades científicas y asociaciones de pacientes revisaron el borrador del documento. También se incorporaron expertos de colegios profesionales y del ámbito universitario.

5. Implementación, difusión y diseminación:

Además de esta versión del documento, existe un folleto para usuarios y fichas de todos los libros recomendados. Toda la información sobre el proyecto estará alojada en las páginas web de ACIS y Bibliosaúde, al tiempo que será difundido a través de otros canales del Sergas como la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos o la plataforma E-Saúde.

El proyecto será presentado a los profesionales del Servicio Gallego de Salud, a las asociaciones de pacientes y a los usuarios de la Red de bibliotecas públicas de Galicia. En el marco de esta red, está prevista la creación de un punto piloto de difusión en la Biblioteca Pública Ánxel Casal.

6. Evaluación y revisión del proyecto:

El plan de evaluación del proyecto incluye las siguientes áreas:

- Implementación: encuesta *online*, entrevistas semiestructuradas y grupos focales con los principales agentes implicados.
- Utilización de los libros: estadísticas de préstamos realizados de los libros del proyecto en las bibliotecas de los hospitales y en las de la Red de bibliotecas públicas de Galicia.
- Aceptabilidad del proyecto: encuesta *online*, entrevistas semiestructuradas y grupos focales con los principales agentes implicados.
- Revisión y actualización: incorporación de nuevas lecturas que reflejen las preferencias y necesidades de los pacientes y familiares, así como de las novedades que puedan surgir en este campo.



***Autoría y
colaboraciones***

Autoría (por orden alfabético)

Estos autores forman parte del grupo de trabajo del proyecto Biblioterapia. Lecturas saludables.

Julio César Abalde García.

Profesor de enseñanza secundaria en la materia de Lengua Castellana y Literatura. Colaborador con la Asesoría de Bibliotecas Escolares.

Jesús Alberdi Sudupe.

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

María Álvarez Ariza.

Psiquiatra. Servicio de Psiquiatría. Hospital Álvaro Cunqueiro. Complejo Hospitalario Universitario de Vigo.

Cesáreo Barreiro Sorribas.

Psicólogo especialista en Psicología Clínica. Servicio de Psiquiatría. Hospital Álvaro Cunqueiro. Complejo Hospitalario Universitario de Vigo.

Rocío Basanta Matos.

Psicóloga especialista en Psicología Clínica. Hospital Universitario Lucus Augusti. Lugo.

María Elvira Bermúdez Vázquez.

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

Rosendo Bugarín González.

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

Ana Calvo Ferrer.

Bibliotecaria. Biblosaúde. Vicesecretaría General. Consellería de Sanidad.

Óscar Carreño Miniño.

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

Beatriz Casal Acción.

Documentalista. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t. Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS).

María José Faraldo Vallés.

Médico especialista en Medicina Preventiva. Jefa del Servicio de la Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t. Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS).

Ana López Durán.

Doctora en Psicología. Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología. Facultad de Psicología. Universidade de Santiago de Compostela.

Mayte Leis Rey.

Profesora de enseñanza secundaria en la materia de Lengua Castellana y Literatura.

Elena de las Heras Liñero.

Psiquiatra. Servicio de Psiquiatría. Hospital Álvaro Cunqueiro. Complejo Hospitalario Universitario de Vigo.

Luis Ferrer Balsebre.

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

Amparo González García.

Enfermera de Salud Mental. Complejo Hospitalario Universitario de Ourense.

Carlos Martínez Uzal.

Coordinador de la Asociación Itinera Voluntarios Salud Mental.

Teresa Mejuto Martí.

Documentalista. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t. Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS).

María Rita Mondragón Vicente.

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

Gema Navarro Carrasco.

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

Luisa Peleteiro Pensado.

Psiquiatra. Servicio de Salud Mental y Asistencia a Drogodependencias. Dirección General de Asistencia Sanitaria. S.X. de Planificación y Programación Asistencial.

Manuel Portela Romero.

Médico de Atención Primaria. Gerencia de Gestión Integrada de Santiago.

María del Carmen Rodríguez Otero.

Bibliotecaria. Biblosaúde. Vicesecretaría General. Consellería de Sanidad.

María Tajés Alonso.

Psiquiatra. Jefa del Servicio de Salud Mental y Asistencia a Drogodependencias. S. G. de Planificación y Programación Asistencial. Dirección General de Asistencia Sanitaria. Consellería de Sanidad.

Yolanda Triñanes Pego.

Psicóloga. Técnica de la Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t. Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS).

Jesús Torres Junquera.

Bibliotecario. Director de la Biblioteca Pública de Santiago Ánxel Casal. Red de bibliotecas públicas de Galicia.

Belén Uzal Porto.

Psicóloga. Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Galicia (Salud Mental Feafes Galicia).

Coordinación

Yolanda Triñanes Pego.

Psicóloga. Técnica de la Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t. Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS).

María Tajés Alonso.

Psiquiatra. Jefa del Servicio de Salud Mental y Asistencia a Drogodependencias. Dirección General de Asistencia Sanitaria. Servicio Gallego de Salud.

Uxía Gutierrez Couto.

Bibliotecaria. Coordinadora de Bibliosaúde. Biblioteca de la Gerencia de Gestión Integrada de Ferrol. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol.

María José Faraldo Vallés.

Médico especialista en Medicina Preventiva. Jefa de Servicio de la Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t. Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS).

Revisión y colaboraciones

Paula García Tenorio.

Técnica de la Jefatura Territorial del Departamento Territorial de A Coruña. Plataforma E-Saúde.

Pilar Farjas Abadía.

Jefa del Servicio de Gestión de Prestación Farmacéutica, Jefatura Territorial. Departamento Territorial de A Coruña. Plataforma E-Saúde.

Juan Mata Anaya.

Asociación Entrelibros.

Andrea Villarrubia Delgado.

Asociación Entrelibros.

M^a Elena Sobrino Fernández.

Maestra responsable del Aula hospitalaria del Servicio de Pediatría del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela.

Alicia Carballal Fernández.

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

María Blanco Suárez.

Psicóloga. Colegio Oficial de Psicología de Galicia.

Carlos Álvarez García

Psicólogo especialista en Psicología Clínica. Complejo Hospitalario Universitario de Santiago. Hospital Psiquiátrico. Asociación de Psicólogos Clínicos del SERGAS.

Vicente Gasull Molinera.

Médico de familia. Centro de Salud Torrent 2. Departamento g-Valencia. Coordinador del Grupo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

Raimundo Mateos Álvarez.

Psiquiatra. Psiquiatría Crónicos HP Santiago de Compostela. Asociación Gallega de Salud Mental (AGSM).

Carmen Serrano Cartón.

Psiquiatra. Servicio de Salud Mental. C. E. Ventorrillo. A Coruña. Asociación Gallega de Psiquiatría (AGP).

Cristina Sánchez García-Monge.

Pediatra del Centro de Salud de Marín. Sociedad Gallega de Pediatría de Atención Primaria (AGAPap).

Clara García Cendón.

Pediatra del Centro de Salud Tomiño. Sociedad Gallega de Pediatría de Atención Primaria (AGAPap).

Laura Jardón Golmar.

Enfermera especialista en Salud Mental. Unidad de Hospitalización de Psiquiatría. Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo. Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME).

Manuel García García.

Estudiante de Grado en Historia. Universidade de Santiago de Compostela.

Apoyo administrativo y gestión

Noemí Raña Villar.

Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t. Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS).

Cristina Rey Varela.

Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t. Agencia de Conocimiento en Salud (ACIS).

Colegios profesionales, sociedades científicas y asociaciones de pacientes colaboradoras

Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia.
 Asociación de Psicólogos Clínicos del SERGAS.
 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).
 Asociación Gallega de Salud Mental (AGSM).
 Asociación Gallega de Psiquiatría (AGP).
 Sociedad Gallega de Pediatría de Atención Primaria (AGAPap).
 Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESM).
 Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Galicia (Salud Mental FEAFES Galicia).
 Asociación Itinera Voluntarios Salud Mental.

Agradecimientos

Nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a todas las personas de Itinera y Feafes Galicia y a los niños y niñas del Aula Hospitalaria del Hospital Clínico Universitario de Santiago que participaron en el desarrollo de este proyecto proponiendo libros. También a las personas que a título individual nos aportaron ideas para su puesta en marcha, especialmente a Óscar y Emma.
 También nos gustaría agradecer a Ana Goicoechea Castaño, Estrela Seivane Llanes y Teresa Conde Cid sus aportaciones y sugerencias para mejorar el proyecto.

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 abril 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 mayo 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 mayo 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 mayo 2018]. Disponible en: 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 mayo 2018]. Disponible en: 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 Andaluza 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 mayo]. 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 Evaluación de Tecnologías 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. Unidad de Asesoramiento 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 mayo 2018]. Disponible en: 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 mayo]. 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 mayo]. Disponible en: 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.

