



Biblioterapia: Lecturas saludables

Aproximación a la metodología del proyecto

Yolanda Triñanes Pego

Unidad de Asesoramiento Científico-técnico (Avalia-t)

Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS)

Servizo Galego de Saúde



1. Breve introducción a la biblioterapia
2. Cómo surgió el proyecto
- 3 . Metodología y procedimiento
4. Difusión e implementación
5. Evaluación



La biblioterapia

- Uso de libros con un **objetivo terapéutico** o de **desarrollo**.
- Primeras referencias en la literatura biomédica: EEUU (1930).
- Evidencia de que los libros son una **manera efectiva** de intercambio de información entre profesionales y pacientes, y de empoderamiento para los pacientes.
- **Guías de Práctica Clínica:** depresión, ansiedad, trastornos de la alimentación, trastorno obsesivo-compulsivo; se reconoce el papel de biblioterapia.
- La mayoría de la investigación: biblioterapia de autoayuda; menos evidencia para biblioterapia creativa.
- Factores que pueden condicionar la efectividad de las intervenciones: motivación, capacidad de lectura, tipo de problema/trastorno...



¿Cómo funciona la Biblioterapia?



- En el ámbito clínico puede ser empleada como una **herramienta terapéutica: funcionamiento** psicosocial, interpersonal, emocional y el **comportamiento y resultados en saúde.**
- Los libros pueden ayudar a **entender** las enfermedades o problemas de salud y **favorecer el automanejo.**
- Se pueden usar como apoyo (**autoayuda no guiada**) o con participación y seguimiento por parte de los profesionales (**autoayuda guiada**).
- Uno de los problemas: iniciativas difíciles de implementar en los sistemas sanitarios.
- ...Existen experiencias previas que demuestran que **articular e implementar** este tipo de proyectos *desde el sistema* puede mejorar la **efectividad de las intervenciones.**



Contexto

5 <>

- La idea surge en una colaboración con pacientes y familiares.
- Papel de la autoayuda en salud mental.
- Paradigmas de prescripción de información y toma de decisiones compartida.
- Experiencia en la elaboración de productos basados en la evidencia y centrados en el paciente (en sus necesidades y con su participación).





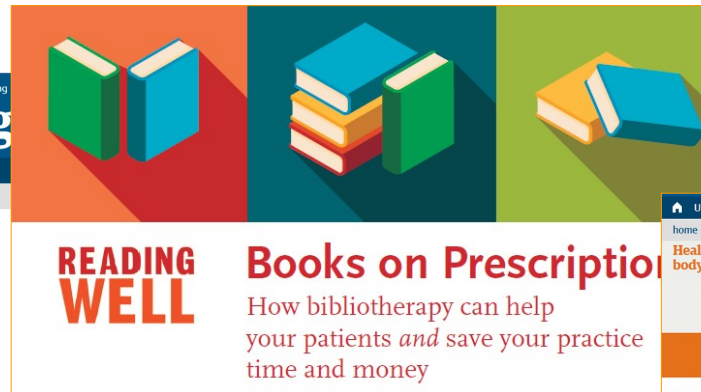
La idea

6 <>



- “Cuando mi hija empezó a estar mal, recuerdo pensar que sería interesante que su médica le recomendase novelas relacionadas con su problema (positivas, con un punto esperanzador, claro)...Cuantas veces nos sentimos acompañados leyendo una novela, y cuando se necesita precisamente esto es cuando uno está mal”.... (Padre de una adolescente con depresión)

Importante Valor añadido!!





Nuestro proyecto

- **Proyecto colaborativo:** ACIS, Consellería Sanidade-SERGAS, asociaciones de pacientes (FEAFES, Itínera), USC (Facultad de Psicología), expertos en literatura, Red de Bibliotecas Públicas de Galicia.
- **Grupo de trabajo:**
 - Fase 1 (grupo clínico)**
 - 5 psiquiatras (4 asistenciales, 1 Consellería de Sanidade), 6 psicólogos (4 asistenciales, 1 ACIS, 1 USC), 1 enfermera especialista en salud mental, 2 médicos de AP, 1 representantes de pacientes (FEAFES), 1 paciente, 4 documentalistas (Avalia-t e Biblosaúde).
 - Fase 2 (grupo literario)**
 - 2 profesionales de la Red de Bibliotecas (Anxel Casal), 3 expertos en literatura y biblioterapia (1 Itínera) y 1 psiquiatra.
- **Convenio de colaboración con Lundbeck.**



Perfiles y funcionamento

Psiquiatras:

- Elena de las Heras Liñero (EOXI-VIGO)
- María Álvarez Ariza (EOXI-VIGO)
- Jesús Alberdi Sudupe (EOXI- CORUÑA)
- Luis Ferrer Balsebre (EOXI- CORUÑA)

Psicólogos clínicos:

- Rocío Basanta Matos (EOXI-LUGO)
- Cesáreo Barreiro Sorribas (EOXI-VIGO)
- María Rita Mondragón Vicente (EOXI-Santiago)
- Óscar Carreño Miniño (Mancomunidad de Valmiñor)

Enfermera especialista en salud mental:

- Amparo González García (EOXI- OURENSE)

Médicos de Atención Primaria:

- Manuel Portela Romero (EOXI-SANTIAGO)
- Rosendo Bugarín González (EOXI-LUGO)

Representantes de pacientes:

- Belén Uzal Porto (FEAFES).
- Carlos Martínez Uzal (Asociación Itínera).

Documentalistas:

- Teresa Mejuto Martí/Beatriz Casal Acción (Avalia-t, ACIS)
- Carmen Rodríguez Otero/Ana Calvo Ferrer (Bibliosaúde)
- Jesús Torres Junquera (Biblioteca Anxel Casal)
- Gema Navarro Carrasco (Biblioteca Anxel Casal).

Expertos en literatura:

- Mayte Leis Re
- Julio Abalde García

Colaboración:

Oscar (familiar)

Coordinación:

- Yolanda Triñanes Pego (Avalia-t, ACIS)
- María Tajés Alonso (Servizo Saúde Mental. Dirección xeral de Asistencia)
- Uxía Gutiérrez Couto (Bibliosaúde)
- María José Faraldo Vallés (Avalia-t, ACIS)

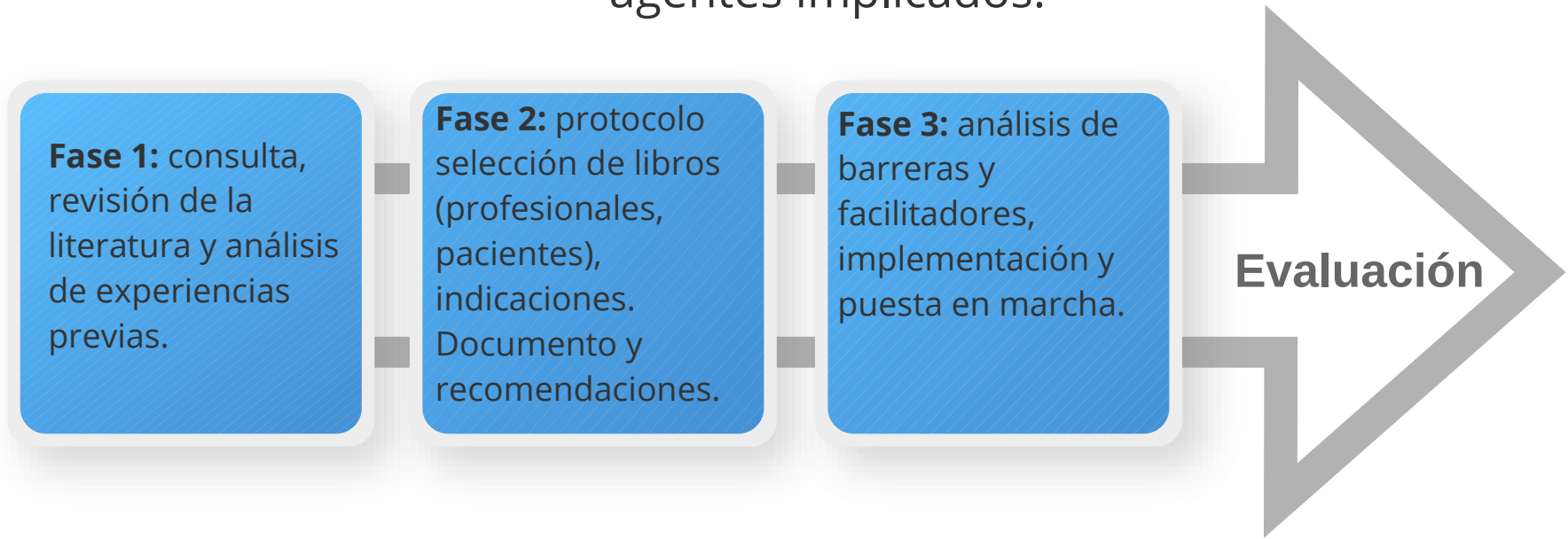
Subgrupo clínico

Subgrupo literario

Pacientes



- **Procedimiento:** proceso iterativo, participación de todos los agentes implicados.



Tipos de libros:

- Libros de autoayuda/psicoeducación y novela.
- Para niños, adolescentes y adultos con problemas psicológicos o trastornos mentales.
 - Libros recomendados por expertos (clínicos e expertos en literatura) y libros recomendados por pacientes.



Selección de libros

1 <>
0

- **Propuesta** de una **relación amplia de lecturas** en la que se fue trabajando hasta consensuar la selección definitiva.
- **Libros identificados** en literatura científica y proyectos biblioterapia, profesionales y pacientes.
- Se trabajó en **dos listas independientes**: autoayuda/psicoeducación y novela/no ficción.
- Protocolo de **selección** de libros.

Lecturas basadas en la prescripción: autoayuda guiada

- Punto de vista clínico
- Libros con información para problemas psicológicos o trastornos mentales: objetivo de promover la concienciación, el autocuidado y el bienestar.
- Problemas más frecuentes y evidencia de eficacia de biblioterapia.
- Se tuvieron en cuenta libros propuestos por el grupo de trabajo y pacientes
- Recomendados en experiencias similares (por ejemplo, en proyectos como *Reading Well*, *The Power of Words* o *The HANDI Project*).

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: Desclee 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

Lecturas de desarrollo: novelas y libros de no ficción

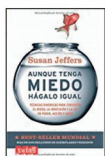
- Perspectiva literaria/lectora
- Seleccionados por expertos en literatura y pacientes.
- Ayudar a entender y explorar diferentes aspectos relacionados con la vivencia de emociones, problemas psicológicos y diferentes situaciones vitales.
- Experiencia de su uso en bibliotecas escolares, escuelas hospitalarias y clubs de lectura.
- Recomendaciones de pacientes: libros que les habían ayudado

LECTURAS RECOMENDADAS. Propuesta de expertos en literatura y biblioterapia

Lista para adultos

	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
	La nieta del señor Linh	Philippe Claudel	Barcelona: Salamandra, 2013
Toma de decisiones	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: Círculo de Lectores, 2016
	Reencuentro (G)	Fred Uhlman	Vigo: Galaxia, 2010
	Un monstruo viene a verme	Patrick Ness	Barcelona: Debolsillo, 2016
Relaciones tóxicas	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 dia 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

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.

Consejos prácticos y herramientas de fácil aplicación para afrontar experiencias que puedan generar miedos y ansiedad.



Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted

Albert Ellis | Barcelona: Paidós, 2013.

29 capítulos breves sobre la ansiedad y cómo afrontarla, basándose en la terapia racional emotiva.

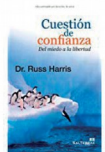
Autoestima



El manual de ejercicios para sentirse bien*

David D. Burns | Barcelona: Paidós Ibérica, 2012.

Técnicas sencillas de terapia cognitiva conductual para una variedad de problemas emocionales.



Cuestión de confianza

Russ Harris | Maliaño: Sal Terrae, 2012.

Ayuda para desarrollar la autoconfianza, a través de técnicas validadas de terapia de aceptación y compromiso.



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.

Técnicas para identificar las causas de los cambios en el estado de ánimo y desarrollar una perspectiva más positiva.



Autoestima*

Gael Lindenfield | Barcelona: DeBolsillo, 2003.

Aborda la autoestima y los procesos que pueden influir en ella de forma negativa, a la vez que enseña estrategias para superarlos.

Libros para levantarse



El abuelo que saltó por la ventana y se largó

Jonas Jonasson | Barcelona: Salamandra, 2017.

El señor Karlsson nos enseña que la edad es un mero concepto teórico y la discapacidad algo muy relativo.



El amor en los tiempos del cólera

Gabriel García Márquez | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Muestra cómo el amor vence las dificultades, supera las diferencias sociales y económicas e ignora las críticas.



El arte de conducir bajo la lluvia*

Garth Stein | Madrid: Punto de Lectura, 2009.

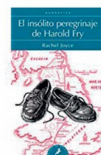
Adecuado para aquellas personas que necesitan encontrar su identidad, rompiendo con su zona de confort.



El hombre que se fue a Marte para estar solo

David M. Barnett | Madrid: HarperCollins, 2018.

Ligero y optimista, para personas con problemas de socialización o que creen que no pueden esperar nada de los otros.



El insólito peregrinaje de Harold Fry

Rachel Joyce | Barcelona: Salamandra, 2014.

Anima a tomar decisiones, a la autoconfianza, a desafiar el destino y a concluir que nosotros podemos influir en la solución.



Matar a un ruiseñor

Harper Lee | Barcelona: B de Bolsillo, 2018.

El protagonista impone su límite moral para defender la debilidad, partiendo del mal que está atacando a los inocentes.

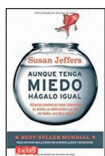


Mi hermana vive sobre la repisa de la chimenea

Annabel Pitcher | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Muestra cómo se pueden aproximar culturas, posturas y conocimientos.

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.

Consejos prácticos y herramientas de fácil aplicación para afrontar experiencias que puedan generar miedos y ansiedad.



Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted

Albert Ellis | Barcelona: Paidós, 2013.

29 capítulos breves sobre la ansiedad y cómo afrontarla, basándose en la terapia racional emotiva.

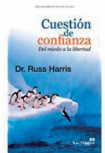
Autoestima



El manual de ejercicios para sentirse bien*

David D. Burns | Barcelona: Paidós Ibérica, 2012.

Técnicas sencillas de terapia cognitiva conductual para una variedad de problemas emocionales.



Cuestión de confianza

Russ Harris | Maliaño: Sal Terrae, 2012.

Ayuda para desarrollar la autoconfianza, a través de técnicas validadas de terapia de aceptación y compromiso.



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.

Técnicas para identificar las causas de los cambios en el estado de ánimo y desarrollar una perspectiva más positiva.



Autoestima*

Gael Lindenfield | Barcelona: DeBolsillo, 2003.

Aborda la autoestima y los procesos que pueden influir en ella de forma negativa, a la vez que enseña estrategias para superarlos.

Libros para levantarse



El abuelo que saltó por la ventana y se largó

Jonas Jonasson | Barcelona: Salamandra, 2017.

El señor Karlsson nos enseña que la edad es un mero concepto teórico y la discapacidad algo muy relativo.



El amor en los tiempos del cólera

Gabriel García Márquez | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Muestra cómo el amor vence las dificultades, supera las diferencias sociales y económicas e ignora las críticas.



El arte de conducir bajo la lluvia*

Garth Stein | Madrid: Punto de Lectura, 2009.

Adecuado para aquellas personas que necesitan encontrar su identidad, rompiendo con su zona de confort.



El hombre que se fue a Marte para estar solo

David M. Barnett | Madrid: HarperCollins, 2018.

Ligero y optimista, para personas con problemas de socialización o que creen que no pueden esperar nada de los otros.



El insólito peregrinaje de Harold Fry

Rachel Joyce | Barcelona: Salamandra, 2014.

Anima a tomar decisiones, a la autoconfianza, a desafiar el destino y a concluir que nosotros podemos influir en la solución.



Matar a un ruiseñor

Harper Lee | Barcelona: B de Bolsillo, 2018.

El protagonista impone su límite moral para defender la debilidad, partiendo del mal que está atacando a los inocentes.



Mi hermana vive sobre la repisa de la chimenea

Annabel Pitcher | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Muestra cómo se pueden aproximar culturas, posturas y conocimientos.



La jaula dorada: el enigma de la anorexia nerviosa

Hilde Bruch | Barcelona: Paidós, 2018.

Expone la sintomatología de la anorexia, basada en la obsesión por mantener un peso por debajo de los requisitos de salud.

Trastorno por estrés postraumático, infancias difíciles



Nunca es tarde para una infancia feliz: de la adversidad a la resiliencia

Ben Furman | Barcelona: Octaedro, 2013.

Cuestiona la creencia sobre la influencia de las experiencias difíciles en la infancia para ser feliz, con ejemplos y recursos prácticos.

LISTA PARA NIÑOS/AS Y GENTE JOVEN

Ansiedad



Los ataques de pánico: cómo prevenirlos y vivir mejor

Christine Ingham | Barcelona: Oniro, 2010.

Explica qué son los ataques de pánico y cómo se desencadenan. Ayuda tanto para la persona afectada como para las que la rodean.



Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado: un libro para niños con ansiedad

Dawn Huebner, ilustraciones de Bonnie Matthews | Madrid: TEA, 2012.

Lenguaje adaptado, ilustraciones y actividades para enseñar a los niños y niñas y a las familias a manejar la ansiedad y las preocupaciones.

Autismo, síndrome de Asperger



La razón por la que salto

Naoki Higashida | Barcelona: Rocabolsillo, 2018.

Ofrece una visión desde el punto de vista de niños con autismo que explica sus comportamientos: aquello que adoran y odian.

Duelo

La muerte y el duelo a través de los cuentos

Carmen Moreno Lorite | Madrid: Kolima, 2016.

Relatos de diferentes culturas sobre la muerte, entendiéndola como cambio, ruptura o pérdida de uno mismo o de los seres queridos.



Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*

William C Kroen | Barcelona: Oniro, 2011.

Describe cómo los niños y niñas de diferentes edades se enfrentan a la muerte de un ser querido y cómo apoyarlos, con libros recomendados.



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.

Estrategias contra la negatividad diseñadas para que los padres y madres lean y practiquen con sus hijos de entre 6 y 13 años.



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.

Información y técnicas para afrontar las difíciles y complejas emociones relacionadas con la envidia y los celos.



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.

Ayuda a los niños y niñas y a las familias a identificar las creencias que fomentan el miedo a cometer errores y a afrontar las emociones negativas.

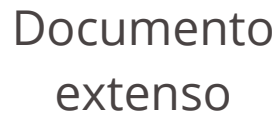


Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa: un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas con la ira

Dawn Huebner | Madrid: TEA, 2011

Lenguaje adaptado, ilustraciones y actividades para enseñar a los niños y niñas una nueva forma de concebir y afrontar la ira.





Fichas bibliográficas



Recomendación:

Formatos:

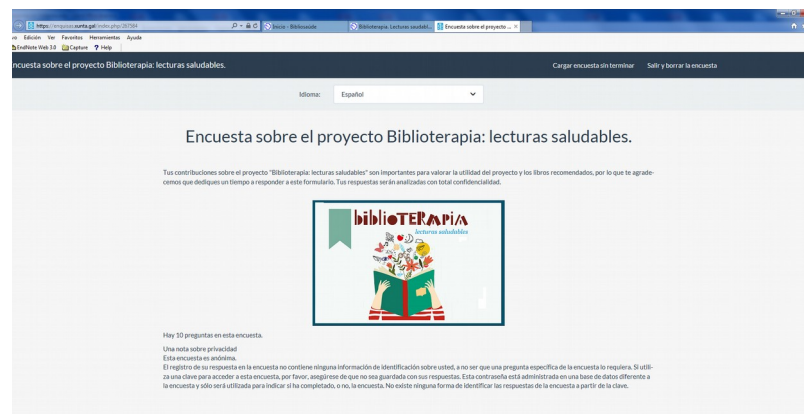




Evaluación y revisión

1 <>
7

- El plan de evaluación incluye las siguientes **áreas** y **dominios**.
- **Implementación, satisfacción y aceptabilidad:** encuesta online, entrevistas semiestructuradas y grupos focales con los principales agentes implicados.
- **Utilización de los libros:** encuesta online, estadísticas de préstamos en sistema sanitario y Red Pública de Bibliotecas.
- Revisión del proyecto, actualización y mejora: preferencias de pacientes y familiares, sugerencias y novedades, superar limitaciones actuales.





En el contexto clínico

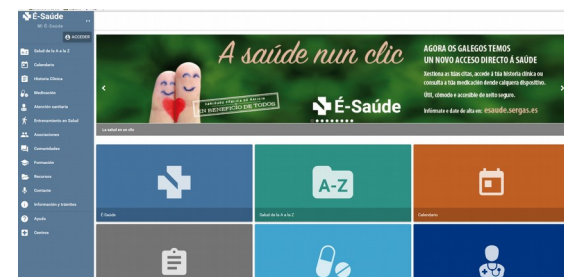
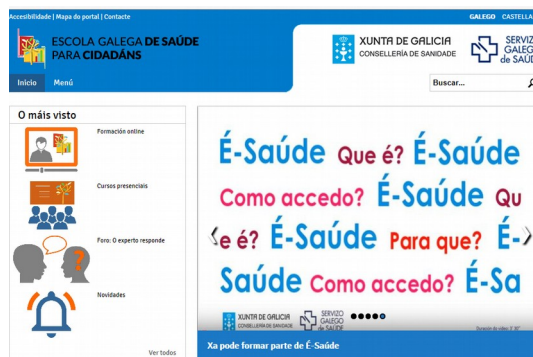
1 <>
8

Los libros son herramientas

Como con cualquier herramienta, lo más importante es como se usa...



Difusión y diseminación: implicación de agentes



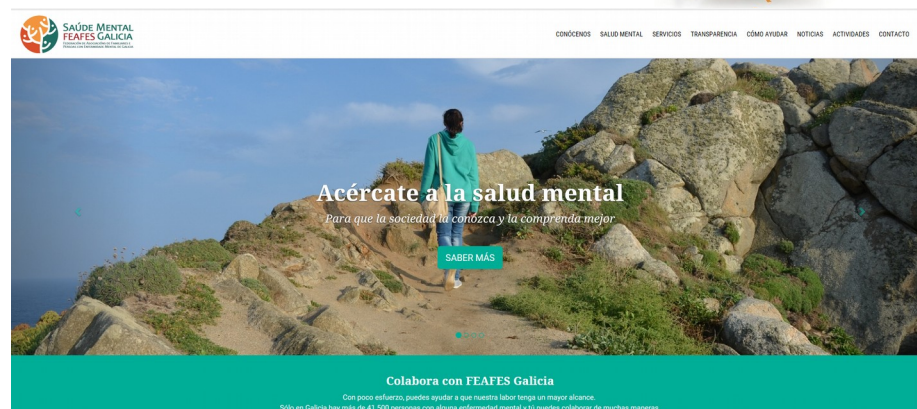
Rede de bibliotecas públicas de Galicia

XUNTA DE GALICIA



Colegios profesionales y sociedades científicas 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).





bibliOTERAPIA
lecturas saludables

El proyecto gallego

¿Qué es?
La biblioterapia consiste en el uso de la lectura con un objetivo terapéutico o de desarrollo personal. Se recurre a ella principalmente para apoyar el tratamiento de trastornos mentales y problemas emocionales.

¿Para qué sirve?
Tener acceso a los libros recomendados puede ayudar a pacientes y familias a entender mejor y afrontar los problemas de salud, así como a mejorar su bienestar.

Proximidad por la Agencia de Conocimiento en Salud y la Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia, con la colaboración de la Red de bibliotecas públicas de Galicia, colegios, profesionales, sociedades científicas, asociaciones de pacientes y expertos en salud y literatura.

Basado en la evidencia científica y creado entre pacientes y expertos.

142
Libros recomendados por profesionales de la salud mental, expertos en literatura y pacientes.

libros: 2 grandes listas

LIBROS DE AUTOAYUDA Y PSICOEDUCACIÓN
Recomendados por profesionales sanitarios.
Técnicas e información para comprender y afrontar los problemas.

NOVELAS Y LIBROS DE NO FICCIÓN
Recomendados por pacientes y expertos en literatura y biblioterapia.
Experiencias personales, emociones y conocimientos sobre la vida en los que el/a paciente se puede ver reflejado/a y encontrar un refuerzo positivo.

UN LIBRO PARA CADA NECESIDAD

Clasificados por edades:
adultos, niños y gente joven

Organizados por géneros:
• ficción y no ficción
• diferentes formatos
• distintos niveles de dificultad

Catalogados según su objetivo:
• Indicados para el apoyo terapéutico en el abordaje de:
• trastornos mentales frecuentes: ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, trastornos obsesivo-compulsivos.
• otros problemas psicológicos comunes: baja autoestima, trastornos del sueño, estrés.
• Recomendados para el desarrollo personal, con información para enfrentar situaciones difíciles y mejorar la comunicación, la toma de decisiones y las relaciones familiares y sociales.

Dónde encontrarlos

LAS LISTAS
Guías en formato digital:
• ACIS (en imagen gal) [enlace](#)
• Bibliosauáde (en imagen imagen gal) [enlace](#)
• Red de bibliotecas públicas de Galicia [Bibliosauáde](#)
Guías en papel:
• hospitales y bibliotecas

LOS LIBROS
Bibliotecas de los principales hospitales públicos
Bibliotecas de la Red de bibliotecas públicas de Galicia
Plataforma de préstamo Galicia.e [galicia.e](#)
Librerías locales y comercio electrónico

Realizado por avalia-t

Galicia Xacobeo 2021 XUNTA DE GALICIA



:Bibliosauáde



PATROCINADO POR



Gracias por su atención!

Contacto: Yolanda Triñanes Pego
avalia-t3@sergas.es

<https://bibliosaude.sergas.gal>
<https://acis.sergas.gal/Paxinas/web.aspx>

