

Sello CCB 2019

Bibliotecas Públicas

Biblioterapia, lecturas saludables

Denominación: Biblioteca Pública de Santiago Ánxel Casal

Localidad (Provincia): Santiago (A Coruña)

Comunidad Autónoma: Galicia

Responsable del proyecto: Jesús Torres Junquera

Título del proyecto: Biblioterapia, lecturas saludables

Ámbito y tipología

Ámbito en el que se enmarca el proyecto:

- Crear espacios, servicios y experiencias que promuevan la igualdad de género, la atención a la diversidad y la inclusión social y en especial aquellas que se realizan en cooperación con otros sectores.
- Contribuir al cumplimiento de los Objetivos del Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de la ONU.
- Potenciar la colaboración entre distintas tipologías de bibliotecas y de la participación ciudadana.
- Proteger y difundir el patrimonio bibliográfico.

Tipología de biblioteca: Biblioteca pública

Descripción y objetivos

Breve descripción del proyecto:

La Red de Bibliotecas Públicas de Galicia y la Consellería de Sanidad ponen a disposición de todos los gallegos y gallegas el proyecto Biblioterapia, lecturas saludables con el objetivo de ayudar a pacientes y familiares a entender mejor y afrontar los problemas de salud mental, así como a mejorar su bienestar a través de la lectura.

Se trata de una lista de libros cuidadosamente seleccionada, evaluada y validada por expertos tanto del ámbito sanitario como del literario-lector y pacientes, que puede ser empleada como apoyo o como complemento en su tratamiento, en grupos de lectura o directamente por personas interesadas.

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. En esta colaboración los pacientes y sus familias proponían trabajar en un proyecto de biblioterapia que pudiese ser de ayuda en la prevención y abordaje de los problemas de salud mental. Con este punto de partida, la Agencia Gallega de Conocimiento en Salud (ACIS) de la Consellería de Sanidad 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 psicoeducativos y en su implementación.

Para desarrollar el proyecto se formó un grupo de trabajo multidisciplinar con amplia experiencia en la materia. En él se integró a todos los agentes implicados, desde profesionales del Servicio Gallego de Salud, hasta personas con experiencia en grupos de lectura, profesionales de Bibliosaúde (Biblioteca Virtual do sistema sanitario público de Galicia), de la Red de Bibliotecas públicas de Galicia y a pacientes. Su trabajo, que se prolongó durante un año, fue imprescindible para conseguir una lista de 142 libros evaluada y consensuada desde una triple perspectiva: clínica, literaria y lectora.

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, Itínera) 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.

La edición en papel de los libros está 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 pueden retirarse presentando el carné de usuario/a de la Red de bibliotecas públicas de Galicia. Además, pueden hacer uso de estos ejemplares el resto de bibliotecas públicas gallegas pertenecientes a la Red de bibliotecas públicas de Galicia a través del préstamo interbibliotecario.

Las obras en formato electrónico de la mayoría de los títulos pueden consultarse en la plataforma de préstamo de la [Red de bibliotecas públicas de GaliciaLe](#).

Para la difusión e implementación del proyecto se ha trabajado en un documento extenso (para profesionales y lectores, con información sobre el desarrollo del proyecto y libros recomendados), una guía breve (principalmente para los lectores, con libros seleccionados y motivo de la recomendación) y una infografía (ver documentos en el enlace en la página web del proyecto).

Objetivos:

El objetivo principal que persigue el proyecto es promover el bienestar y la salud mental de los lectores aprovechando el potencial de la literatura para aportar información y facilitar el cambio

Objetivos secundarios:

- Favorecer la puesta en marcha de iniciativas que promuevan la autogestión y el autocuidado en los problemas psicológicos y de salud mental, así como la prevención, en colaboración con el sistema sanitario.
- Ofrecer un listado de libros que permita a los profesionales del ámbito de la atención primaria y la atención a la salud mental recomendar intervenciones de autoayuda y prescribir información.
- Mejorar el conocimiento y la concienciación social sobre los problemas emocionales y los trastornos mentales y contribuir a reducir el estigma asociado con estos problemas de salud.
- Favorecer la colaboración entre sectores, favoreciendo la puesta en marcha de proyectos orientados a mejorar la salud de la población.

Población objeto:

El público diana de este proyecto está formado por niños, 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 y la psicoeducación. Las lecturas propuestas son también de utilidad para los profesionales que las van a recomendar como apoyo terapéutico.

Desarrollo y conclusiones

Metodología:

Explicamos la metodología con más detenimiento en el siguiente apartado (fases)

Fases:

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 por: 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 Itínera y expertos en literatura.

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).

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 está alojada en las páginas web de la Red de bibliotecas públicas de Galicia, ACIS y Bibliosaúde, y se difunde también a través de otros canales del Sergas como la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos o la plataforma E-Saúde.

El proyecto fue 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, se han creado puntos de difusión en las bibliotecas centrales territoriales de las cuatro provincias, siendo el primero de ellos el 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.

Resultados:

Tras 9 meses desde el lanzamiento institucional del proyecto, está disponible como centro de interés permanente en las 6 bibliotecas de gestión autonómica de la Xunta de Galicia, en las bibliotecas de los grandes hospitales (Complejo Hospitalario Universitario A Coruña; Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol; Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela; Complejo Hospitalario Universitario de Ourense; Hospital Álvaro Cunqueiro; Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra; Hospital da Mariña. Biblioteca), en Bibliosaúde y en también en alguna de las bibliotecas municipales gallegas (por ejemplo, Bibliotecas municipales da Coruña y Bibliotecas de Redondela). Además, las obras en formato electrónico de la mayoría de los títulos pueden consultarse en la plataforma de préstamo de la Red de bibliotecas públicas de GaliciaLe: www.galiciale.gal

Se puede constatar un alto grado de aceptación y conocimiento del proyecto en la sociedad gallega gracias a las numerosas presentaciones tanto en el ámbito sanitario como en las bibliotecas públicas, participación y apoyo de los representantes políticos de la Consellería de Cultura y Turismo y de la Consellería de Sanidad, presentaciones en programas de Radio , presentaciones en congresos y jornadas científicas, presencia en las Ferias del libro de Galicia y en el resto de actividades de extensión bibliotecaria, amplia cobertura en los medios de comunicación o a través del vídeo promocional que se proyecta en todos los centros de atención primaria gallegos.

Indicadores de evaluación:

Alcance y relevancia del proyecto

1. Préstamos en la Red de bibliotecas desde la implementación del proyecto:
 - a. Biblioteca Pública de Santiago: 496 préstamos desde el 17/1/19
 - b. Biblioteca Pública de Pontevedra: 117 préstamos desde el 20/5/19
 - c. Biblioteca Pública de Ourense: 70 préstamos desde el 12/7/19
 - d. Biblioteca Pública de Lugo: 343 préstamos desde el 12/6/19
 - e. Biblioteca Pública de Coruña: 537 préstamos desde el 15/5/19
 - f. Biblioteca Pública de Vigo: 152 préstamos desde el 1/4/19
2. Préstamos en GaliciaLe: 1350 préstamos
3. Préstamos en Bibliosaúde: 272 préstamos hasta el 27/08/2019
4. Creación de grupos de implementación: se han creado 7 grupos de implementación, uno por cada una de las áreas sanitarias de Galicia. Los grupos de implementación son los responsables de la implantación e impulso a nivel local del proyecto e incorporan integrantes principalmente del ámbito sanitario (profesionales de salud mental, servicios de calidad y atención al ciudadano, atención primaria, aulas hospitalarias de pediatría, responsables de las bibliotecas). Los grupos de implementación colaboran activamente con las bibliotecas centrales territoriales de la Red Pública de Bibliotecas.

5. Grupos de lectura: En el área sanitaria de Ferrol está funcionando un club de lectura dirigido por Terapia Ocupacional con un grupo de pacientes jóvenes de Salud Mental]
6. Encuesta de satisfacción: desde el lanzamiento de la encuesta de satisfacción online (23/05/2019) se han recibido 72 respuestas, fundamentalmente personas con algún problema de salud mental, profesionales sanitarios y familiares. La valoración global del proyecto ha sido muy satisfactoria, el 84% de las respuestas han puntuado el proyecto como positivo o muy positivo y 85% han considerado el libro leído útil o muy útil.

Impacto de género y atención a la diversidad

El proyecto incluye como uno de sus ejes principales la atención a la diversidad y la inclusión de las personas con problemas psicológicos o trastornos mentales.

En cuanto al impacto de género, se han considerado lecturas sobre trastornos y problemas psicológicos prevalentes tanto en mujeres como en hombres. Específicamente orientado a mujeres, se han incluido lecturas que inciden directamente sobre relaciones de pareja disfuncionales (n=3), uno de ellos específico para mujeres que se encuentran en relaciones disfuncionales o destructivas. También se ha incluido un libro sobre el duelo por fallecimientos de los hijos durante el embarazo y parto.

Teniendo en cuenta la importante labor del tejido asociativo en la atención a los problemas de salud mental, se está colaborando estrechamente con asociaciones de pacientes, y voluntariado:

- Colaboración con asociaciones de pacientes del ámbito de la salud mental: Salud Mental FEAFES Galicia (Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Galicia).
- Colaboración con entidades de voluntariado del ámbito de la salud mental: Asociación Itínera. Voluntarios en Salud Mental.
- Otras asociaciones culturales y sociales.

Visibilidad del proyecto

1. Presentaciones en el ámbito sanitario:
Se ha realizado una presentación del proyecto en la Consellería de Sanidad (ACIS) y una en cada área sanitaria (n=7). En estas presentaciones se convocó a gestores, profesionales sanitarios, asociaciones de pacientes y voluntariado. En la presentación en el área de Vigo, se contó con la presencia de la escritora M^a Jesús Álava Reyes, psicóloga y autora de reconocidas obras en el ámbito de la literatura de autoayuda.
2. Presentaciones en congresos y jornadas científicas:
Se ha presentado el proyecto en 2 congresos y 2 jornadas científicas en el ámbito sanitario:
 - XXVI Congreso Nacional de Medicina General y de Familia. Biblioterapia Lecturas Saludables. Mesa. Santiago de Compostela. 16/05/2019
 - Jornada sobre enfermedades inflamatorias inmunomediadas: Píldora de competencias para el autocuidado. Biblioterapia. Pontevedra. 28/05/2019
 - XX Congreso Semergen Galicia: La biblioterapia en Atención Primaria. Comunicación oral. Sanxenxo. 14/06/2016
 - X Jornadas de la Red de Salud Mental Bizkaia. Bibliosaúde y lecturas saludables. Mesa Paciente Activo e información saludable. Bilbao. 14/05/2019

También se han realizado las siguientes presentaciones en bibliotecas o en el ámbito bibliotecario:

- Presentación en la biblioteca pública de Santiago de Compostela Ánxel Casal. 16/01/2019
- Bibliosalud XVI Jornadas Nacionales de Información y documentación en ciencias de la salud [Poster](Oviedo, 4-5/04/2019).
- Información sobre la participación de la Rede de Bibliotecas en el proyecto por parte de la Subdirectora Xeral de Bibliotecas e do Libro, Cristina Rubal González, al resto de bibliotecas gallegas en la Xornada de Bamad e Fesabid sobre os Obxectivos do Desenvolvemento Sustentable da ONU (Axenda 2030) (Coruña 9/6/2018).

- Se presentará el proyecto a todas las bibliotecas públicas de la Red gallega en las II Jornadas de Bibliotecas Públicas de Galicia, que se celebrarán el próximo mes de octubre.
3. Impacto en redes sociales
En twitter se han publicado 29 entradas que hacen mención a nuestro proyecto y en Facebook 31 (a fecha de 28/08/2019).
4. Noticias en prensa:
El impacto en prensa del proyecto se ve reflejado en 16 noticias en diferentes medios principalmente autonómicos o provinciales y alguno de ellos nacionales:
- [Noticia en COPE.es](#)
 - [Noticia en Diario de Ferrol](#)
 - [Noticia en Diario de Pontevedra](#)
 - [Noticia en el Correo gallego](#)
 - [Noticia en Vigoe.es](#)
 - [Noticia en la Opinión de Coruña](#)
 - [Noticia en La Voz de Galicia](#)
 - [Noticia en Galicia Confidencial](#)
 - [Noticia en Galicia Express](#)
 - [Noticia en La Voz de Galicia 20/01/2019](#)
 - [Noticia en Compostela 24 horas](#)
 - [Noticia en Consalud.es](#)
 - [Noticia en Farodevigo.es](#)
 - [Noticia en Noticiasde.es 13/12/2018](#)
 - [Noticia en Noticiasvigo.es 13/12/2018](#)
 - [Noticia en Agencias.abc.es 10/10/2017](#)
5. Entrevistas en Radio:
- Cope Ferrol Libroscope el 11 de marzo de 2019
 - [Xanela das Fucas, de Radio Filispín \[11-07-2019\]](#)
 - Onda Cero Galicia. Aquí en la Onda Galicia. Programa Biblioterapia. 16/04/2019.
6. Número de visitas a páginas web
- El número de visitas a las distintas páginas del proyecto alojadas en sergas.es, tanto a través del portal de bibliosaúde como a través del portal de avalia-t es de 4998 [datos de google analytics 28/08/2019]
 - El número de visitas a la página del proyecto alojada en rbgalicia.xunta.gal es de 2676 [datos de google analytics 3/09/2019]

Enlaces /URLs al proyecto

- [Aviso en la web de la Red de Bibliotecas Públicas de Galicia](#)
- [Vídeo en Youtube sobre Biblioterapia - Axencia Galega para a Xestión do Coñecemento en Saúde](#)

Adjuntar documentos

- [Documento PDF del proyecto Biblioterapia - Lecturas saludables](#)