
Bibliosalud Andalucía: *una web de promoción de la salud mental*



Mariano Boza Puerta, Ángela García Quirantes y Miguel Ángel Sánchez Herrador

Bibliosalud Andalucía

Alrededor del 13 % de la población española (6 millones de personas) sufre algún tipo de enfermedad mental en España según la OMS.

Sintomatología de la población española:

- Depresión: 42,1 %
- Ansiedad prolongada en el tiempo: 36,9 %
- Ideación suicida: 14,5 %

(Fuente: *La situación de la salud mental en España 2023*)

En Andalucía, las Unidades de Salud Mental atendieron a 292.196 pacientes durante 2021.

(Fuente: Servicio Andaluz de Salud. *Actividad asistencial por tipo de unidad y porcentaje según sexo, 2021*)

Bibliosalud Andalucía

Impacto negativo de las enfermedades mentales en las personas:

- Dificultades en las relaciones sociales, empleo y salud física.
- Riesgo de suicidio
- Costes sociales y económicos: impacto en la familia, gastos sanitarios, baja productividad.

Las bibliotecas ofrecen servicios y actividades que fomentan el bienestar de los ciudadanos y favorecen su salud mental, y en consecuencia suponen un ahorro al sistema sanitario.

La biblioteca pública debe adaptar sus servicios y recursos a las necesidades de su comunidad, especialmente para aquellas personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad, como por ejemplo quienes sufren trastornos mentales.

Bibliosalud Andalucía

Biblioterapia: práctica que utiliza la lectura con fines terapéuticos o de desarrollo, y que se utiliza como apoyo para el tratamiento de problemas mentales y trastornos emocionales.

Promover la colaboración entre la RBPA y el SAS a través de la creación de una web: conjunto de herramientas útiles para afrontar los problemas psicológicos y emocionales, mejorar la calidad asistencial y estimular la competencia social por medio de la lectura.

Herramientas:

- Depósitos de libros prescritos por profesionales de la salud mental en las propias unidades de los hospitales.
- Listados de libros recomendados disponibles en las bibliotecas de la RBPA.
- Selecciones de libros electrónicos en el servicio eBiblio Andalucía
- Oferta de clubes de lectura u otras actividades por las bibliotecas de la RBPA con los libros prescritos por psiquiatras y psicólogos.

Bibliosalud Andalucía

Los objetivos del proyecto serían:

- Mejorar la salud mental de la población andaluza mediante el trabajo colaborativo de sanitarios y bibliotecarios.
- Fomentar la participación de las personas con algún tipo de trastorno de salud mental en las actividades organizadas por las bibliotecas para favorecer su integración en la sociedad.
- Optimizar el uso de los recursos de las bibliotecas públicas y las unidades de salud mental.
- Promover el uso de las colecciones de las bibliotecas de la RBPA para el fomento de la prevención y el autocuidado entre las personas.

Bibliosalud Andalucía

Estructura del sitio web:

- **Página de inicio:** presentación del sitio y un menú con las distintas secciones de la web
- **Biblioterapia:** información sobre qué es esta práctica terapéutica.
- **Lecturas:** Listados de libros recomendados, clasificados según el trastorno para el que son útiles (soledad, ansiedad, depresión, duelo, adicciones...). Sección especializada en lecturas para público infantil y adolescente.
- **Actividades:** Clubes de lectura y otras actividades presenciales y/o virtuales de los libros recomendados en la sección "Lecturas", organizados por las bibliotecas de la RBPA. Apartado para público infantil y juvenil.
- **Préstamo colectivo:** Listados de títulos recomendados de los que se dispusieran de lotes en bibliotecas con objeto de ofrecerlos a otras bibliotecas públicas.
- **Dispensario:** servicio de atención por correo electrónico.
- **Testimonios:** comentarios, experiencias, imágenes, vídeos... de personas que participaran en el programa.
- **Buzón de sugerencias:** canal de comunicación de los usuarios de la web.
- **Vínculos:** enlaces a otras webs sobre salud mental, biblioterapia o literatura.

Bibliosalud Andalucía

Conclusión:

La biblioterapia es un recurso efectivo para contribuir a una transformación de nuestra comunidad a través del impacto positivo de la biblioteca en la calidad de vida y el bienestar de sus usuarios.

Sentar las bases para generar una cooperación sólida entre las bibliotecas públicas de nuestra comunidad autónoma y las unidades de salud mental dependientes del SAS para trabajar en la mejora del bienestar de los ciudadanos.

La materialización de este proyecto reforzaría la idea de que la biblioteca es un servicio abierto y cercano, que favorece la inclusión y la integración. En definitiva, una institución pública que trabaja con determinación para lograr una sociedad más justa y mejor.

Bibliosalud Andalucía

"Todos están peleando una batalla de la que no sabes nada. Se amable, siempre."

Robin Williams, actor

Muchas gracias