



LA BIBLIOTERAPIA COMO INTERVENCIÓN ENFERMERA EN ADOLESCENTES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



Yaiza Lasso Delgado, Maria de los Ángeles Carrión Duque, Cristina Membrilla López. (EIR salud mental).
Hospital Universitario de Fuenlabrada.

INTRODUCCIÓN

La **biblioterapia** se trata de una intervención que se recoge dentro de la **Nursing Intervention Classification (NIC)**, donde se define como “la **utilización terapéutica de la literatura** para potenciar la expresión de sentimientos y resolución activa de problemas, afrontamiento o introspección”. La lectura como herramienta terapéutica se puede utilizar en niños y adolescentes con problemas de salud mental, pero que va más allá de simplemente la lectura de una novela.

Algunos autores delimitan dos tipos de biblioterapia principalmente: la **biblioterapia clínica**, la cual se utiliza como herramienta para la modificación de actitudes y se utiliza en problemas de salud mental tales como la depresión, entre otros, y la **biblioterapia del desarrollo o recreativa**, que utiliza la lectura como una herramienta en el desarrollo personal



OBJETIVOS

- Describir los **beneficios** que tiene la utilización de la **biblioterapia** como recurso terapéutico en adolescentes por parte de la **enfermera especialista en salud mental**.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica utilizando los términos “biblioterapia”, “niño”, “adolescentes”, “enfermería”, “salud mental” junto con los operadores booleano AND en las bases de datos de Dialnet, Cuiden, Pubmed y Google Scholar..

Tras la lectura y análisis de los artículos, se han seleccionado 3 artículos para la realización de esta revisión

RESULTADOS

- En primer lugar, mediante la utilización de la biblioterapia se ha visto una mejora en estos pacientes en la **identificación de las emociones** junto con una **mejora en la comunicación** y externalización de las mismas, además de producirse una mejora en el autoconocimiento.
- Además, se ha apreciado mediante esta intervención mejoría en pacientes con **ansiedad**, ya que mediante la lectura, estos pacientes son capaces de identificarse con los distintos protagonistas que a lo largo del libro se van enfrentando a distintos factores estresantes, lo que ayuda a extrapolarlo en sus dificultades del día a día.
- Se ha visto que esta intervención puede ser beneficiosa en pacientes con **Trastorno de Estrés Postraumático**, favoreciendo la asimilación del episodio traumático, y las secuelas que se puedan ver producida.
- También produce una mejoría en distintas **fobias** tales como terrores nocturnos, mediante la aceptación de la fobia, disminuyendo los niveles de ansiedad.
- Por último, se ha visto de utilidad esta intervención en **niños hospitalizados** como herramienta para disminuir los miedos que puede producir este proceso, además de ser una herramienta que mejora el acompañamiento durante su ingreso en hospitalización.



CONCLUSIÓN

La **biblioterapia** se trata de una intervención terapéutica que se encuentra dentro de la **NIC**, que está respaldada por la evidencia como una herramienta que mediante su aplicación de forma estructurada y adaptada a las necesidades de los **niños y adolescente** a los que vaya dirigida nos va a permitir una mejora de los síntomas de ansiedad, junto con una mejora en la gestión emocional, entre otros beneficios en estos pacientes, siendo aplicable por la **enfermera de salud mental** en distintos contextos.

BIBLIOGRAFÍA

