

## DE LIBROS Y PSIQUIATRÍA: ESTO DE LEER... ¿HACE ALGO?

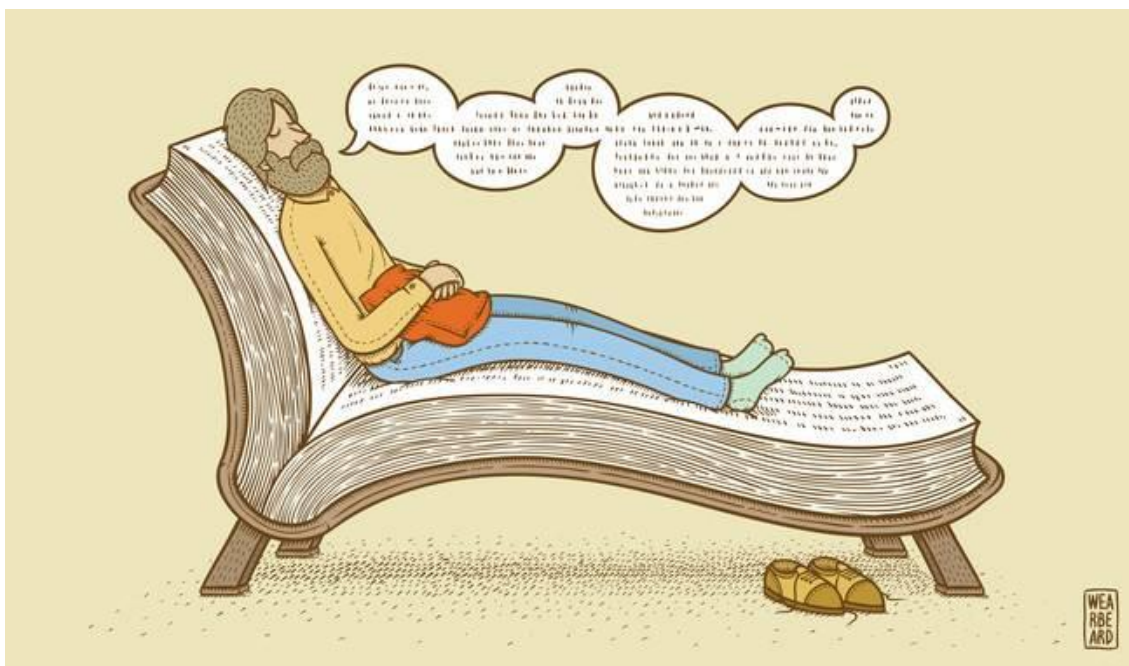


Imagen del ilustrador [WEARBEARD](#)

Es la duda que me surge tras ver proyectos relacionados con la biblioterapia y pensar en ponerme yo misma en consulta a recomendar de forma indiscriminada a Dostoyevski. Así que voy a empezar por investigar qué dice la medicina basada en la evidencia acerca de si *esto de leer hace algo*.

Una búsqueda en PubMed con la palabra clave “Bibliotherapy” arroja 316 resultados, que no son muchos, aunque sí más de los esperados. Hay 87 ensayos clínicos aleatoriamente controlados, 20 revisiones (2 sistemáticas) e incluso 6 metaanálisis.

Cabe destacar que en la gran mayoría de las publicaciones utilizan el término *biblioterapia* como sinónimo de material educativo o de autoayuda impreso entregado al paciente, sin hacer referencia por tanto a una literatura más novelesca. Según define una de las revisiones sistemáticas *biblioterapia* hace referencia a una intervención activa de auto-ayuda, de corta duración y no farmacológica, que utiliza técnicas de terapia cognitiva y/o conductual para enseñar, a través de la lectura de un manual, estrategias diseñadas para controlar emociones negativas.

Review

## The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials

M.R. Gualano<sup>a,\*</sup>, F. Bert<sup>a</sup>, M. Martorana<sup>a</sup>, G. Voglino<sup>a</sup>, V. Andriolo<sup>a</sup>, R. Thomas<sup>a</sup>, C. Gramaglia<sup>b</sup>, P. Zeppegno<sup>b</sup>, R. Siliquini<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Department of Public Health Sciences, University of Torino, Italy

<sup>b</sup> Institute of Psychiatry, Università del Piemonte Orientale, Novara, Italy

### H I G H L I G H T S

- Investigate the presence of durable effects of bibliotherapy on depressive symptoms
- Self-help therapy versus standard guided interventions
- Differences of treatment effects between adults and younger population
- Research of affordable and prompt depression therapies

En cualquier caso, y aunque estas lecturas sea menos entretenidas, funcionar sí que parece que funcionan. Una de las publicaciones al respecto más reciente es una revisión sistemática que publican [Gualano et al. en 2017 en Clinical Psychology Review](#) (una de las revistas con mayor factor de impacto en el campo de las publicaciones en salud mental) que analiza específicamente la utilidad a medio-largo plazo del uso de biblioterapia con pacientes aquejados de depresión mayor. Aunque muchos artículos se quedan fuera de la revisión por ser de escasa calidad sí que son capaces de concluir que sí, la biblioterapia es eficaz a largo plazo, pero solo en adultos, no objetivándose efecto en jóvenes.

Algo paradójico, porque es en población infanto-juvenil donde parece especialmente apropiado el uso de la biblioterapia y, de hecho, hay unos cuantos estudios publicados que sí avalan su uso (material educativo, cuentos), al menos en trastornos no depresivos: temores fóbicos, pesadillas, antecedentes de abuso sexual...

*Psychological Medicine*, 2004, 34, 959–971. © 2004 Cambridge University Press  
DOI: 10.1017/S003329170300179X Printed in the United Kingdom

### REVIEW ARTICLE

## Why is self-help neglected in the treatment of emotional disorders? A meta-analysis

P. C. A. M. DEN BOER\*, D. WIERSMA AND R. J. VAN DEN BOSCH

*Department of Psychiatry, University Hospital Groningen, Groningen, The Netherlands*

La eficacia de la biblioterapia se había descrito ya en publicaciones previas: [Den Boer et al. en 2004 también en Clinical Psychology Review](#) defendían ya su uso en trastornos emocionales clínicamente significativos (término este difuso, que los autores luego aclaran que hace referencia a trastornos de ansiedad y a depresión). También reflexionaban acerca de por qué no

se investigaban e implantaban más este tipo de enfoques y, lo que es más llamativo (o no), informaban de que no habían encontrado diferencias en este tipo de pacientes entre un abordaje psiquiátrico de corta duración y el uso exclusivo de biblioterapia. Y es que siempre viene bien un toque de humildad y asumir que en algunas ocasiones (una imagina que en trastornos ligeritos, pasajeros...de esos que incluso a veces se curan solos) no aportamos más que, por ejemplo, “El Poder de Confiar en Ti” de Curro Cañete...

*En la imagen vemos a Curro Cañete evitando toneladas de derivaciones a los CSMs*

