



Me entiendo, pero a ratos

Valentín Coronel

Ilustraciones de Nuria Rodríguez

160 págs.

978-84-9142-576-2

La novela es una aproximación, sin tabús y desde la ironía, pero llena de respeto y empatía, a la salud mental, incluso al suicidio juvenil. El cerebro condiciona todos los aspectos de nuestra vida, desde las funciones fisiológicas más elementales hasta los sentimientos más profundos. Por eso, podemos afirmar que la salud mental no es menos importante que la salud física: es, sencillamente, otra dimensión de nuestro bienestar.

TEMÁTICA: la salud mental, la educación emocional, la inteligencia emocional, el respeto, la inclusión y la diversidad.

GÉNERO: no ficción, humor, salud mental.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: el reconocimiento de los profesionales de la salud mental, la aceptación de las emociones y la eliminación de barreras y tabús.

CLAVES PARA LA LECTURA

La salud mental

La pandemia, el exceso de estímulos y «referentes» en las redes sociales, sumado a la escasa información que reciben los jóvenes, ha hecho que cada vez haya más titulares sobre el deterioro de la salud mental. Este libro nos ayuda a entendernos y a conocernos mejor y, sobre todo, a ser capaces de pedir ayuda si lo necesitamos.





La ironía y el humor

Aunque el tema del libro puede resultar serio y complicado, el toque de humor y las constantes ironías que utiliza el autor le quitan hierro. Además, facilitan la lectura y hacen más comprensibles cuestiones o conceptos que, de una manera u otra, podrían presentar dificultades.

La experiencia personal

Las anécdotas personales del autor y los constantes ejemplos verosímiles que hay a lo largo de toda la obra hacen que el lector se sienta representado y, por tanto, que comprenda que no está solo y que le pueden entender.

MÁS RECURSOS

-  Propuestas didácticas descargables en www.algareditorial.com.
-  Los títulos anteriores de la colección «Tu opinión divergente» abordan temas de gran interés para toda la juventud.
-  La serie *Euphoria*, disponible en HBO, trata la salud mental y evidencia que el mundo de los adolescentes puede ser difícil y que muchas veces se sienten solos.
-  El programa de *Salvados* titulado «Generación ansiedad», disponible en Atresplayer, aborda el problema de la salud mental con adolescentes anónimos, la cantante Amaia y el actor Jaime Lorente.