

Paula G. Valverde Fonseca

Psicóloga general sanitaria, experta en trastorno mental y especialista en suicidio

PREVENIR EL SUICIDIO



UNA GUÍA PARA AYUDARTE A AYUDAR

Todos podemos salvar vidas a nuestro alrededor, independientemente de nuestra formación o relación. Tú puedes ser el cambio y prevenir un suicidio



Prevenir el suicidio

Una guía para ayudarte a ayudar

El suicidio anualmente se cobra alrededor de 1.000.000 de vidas en el mundo, y por cada persona que lo consigue más de veinte lo intentan. Además, el número de allegados a los que afecta es incontable. Sin embargo apenas hablamos de ello, y este silencio dificulta que quien se plantea esa salida como última alternativa encuentre la ayuda que necesita. El estigma asociado a la salud mental, los mitos sobre el suicidio o los tabúes generados en la sociedad son los culpables de ello. Rompamos esas barreras: hablemos mucho y muy bien sobre el suicidio para poder prevenirlo.

En algún momento de la vida cualquier persona puede sentirse tan desbordada, abrumada, sola o desesperanzada que le lleve a plantearse una solución trágica. Hoy esas personas parecen anónimas, pero puede que tu hija, tu mejor amigo, tu compañera de trabajo o el camarero con el que charlas cada fin de semana esté pasando por una experiencia suicida. Con esta guía comprenderás lo que siente, entenderás cómo ha llegado a esa situación, adquirirás las herramientas necesarias y aprenderás cómo ayudar de manera eficaz tanto a la persona afectada como a su entorno.

Todos podemos salvar vidas a nuestro alrededor, independientemente de nuestra formación o relación. Tú puedes ser el cambio y prevenir un suicidio.

«Es imprescindible conocer el suicidio, reconocer las señales que nos avisan de una ideación, de una posibilidad de intento cercano, saber cómo acompañar en el complicado duelo al que da lugar, esta es la misión del libro de Paula G^a Valverde Fonseca y lo convierte en una herramienta necesaria para todos, diría que en especial para padres y madres. No ha dejado nada sin tocar, desde la visión histórica hasta la postvención, convirtiendo un tema complicado en esta guía completa y sencilla».

José Carlos Soto Madrigal

Superviviente de Suicidio, Activista por la Prevención del Suicidio, Co-director del Grupo de Ayuda para Supervivientes de Suicidio de Princesa 81

» Paula G^a Valverde Fonseca

AUTOAYUDA • Salud y bienestar • Arcopress

Paula (Madrid, 1991) es psicóloga general sanitaria, experta en trastorno mental y especialista en suicidio. Desde muy joven sentía una profunda vocación por ayudar a personas con sufrimiento psicosocial, y en la actualidad cuenta con una extensa experiencia de intervención en trastorno mental grave en distintos recursos de la red de salud mental de la Comunidad de Madrid. Realizó formación en psicoterapia humanista, especializada en terapia focalizada en la emoción por la Universidad Pontificia de Comillas y la York University. Esto centra su intervención profesional en el universo interior del individuo, en su aprendizaje y gestión emocional, y en cómo ello afecta al día a día personal y relacional de quienes acompaña en su proceso de recuperación. Actualmente desarrolla su actividad profesional en AMAFE, Asociación española de apoyo en psicosis. Paula, además, es fiel defensora del feminismo y de los derechos de los animales, amante de las plantas y de la astrofísica, y colabora con la empresa de su familia, Boreal Vegan Chocolatier.

Puedes seguir su actividad en las redes sociales:

Tiktok: @psicopau

Instagram: @pau.pau

www.arcopress.com



9788418648335

Thema: VFJX1; VFJX
978-84-18648-33-5
272 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.8 cm • 381 g
PVP: 19.95 €