



M'entenc, però no sempre

Valentín Coronel

Il·lustracions de Nuria Rodríguez

160 pàg.

978-84-1358-294-8

Una aproximació sense tabús a la salut mental, inclús al suïcidi juvenil, sempre des de la ironia, plena de respecte i empatia. El cervell condiona tots els aspectes de la nostra vida, des de les funcions fisiològiques més elementals fins als sentiments més profunds. Per això, podem afirmar que la salut mental no és menys important que la salut física: és, senzillament, una altra dimensió del nostre benestar.

TEMÀTICA: la salut mental, l'educació emocional, la intel·ligència emocional, el respecte, la inclusió i la diversitat.

GÈNERE: no-ficció, humor, salut mental.

EDUCACIÓ EMOCIONAL: la importància de l'educació emocional, el reconeixement del paper clau dels professionals de la salut mental, l'acceptació i la gestió de les emocions i l'eliminació de barreres i dels temes tabú.

CLAUS PER A LA LECTURA

La salut mental

La pandèmia, l'excés d'informació i de «referents» en les xarxes socials, sumat a l'escassa informació que reben els joves, ha fet que cada vegada hi haja més titulars sobre l'empitjorament de la salut mental. Aquest llibre ens ajuda a entendre'ns i a conèixer-nos millor i, sobretot, a ser capaços de demanar ajuda si ho necessitem.





La ironia i l'humor

Malgrat que el tema del llibre pot resultar seriós i complicat, el toc d'humor i les constants ironies que empra l'autor li lleven ferro. A més, faciliten la lectura i fan més comprensibles qüestions o conceptes que, d'una altra manera, podrien presentar dificultats.

L'experiència personal

Les anècdotes personals de l'autor i els constants exemples versemblants que hi ha al llarg de tota l'obra fan que el lector s'hi senta representat i, per tant, que compregua que no està sol i que el poden entendre.

MÉS RECURSOS

-  Propostes didàctiques descarregables en www.bromera.com.
-  Els títols anteriors de la col·lecció «L'opinió Divergent» aborden temes de gran interès per a la joventut actual.
-  La sèrie *Euphoria*, disponible en HBO, tracta la salut mental i evidencia que el món dels adolescents pot ser molt difícil i que moltes vegades es troben sols.
-  El documental «Buscant la sortida», de TV3, dona veu a diversos joves que expliquen com han viscut el seu trastorn durant la pandèmia.

