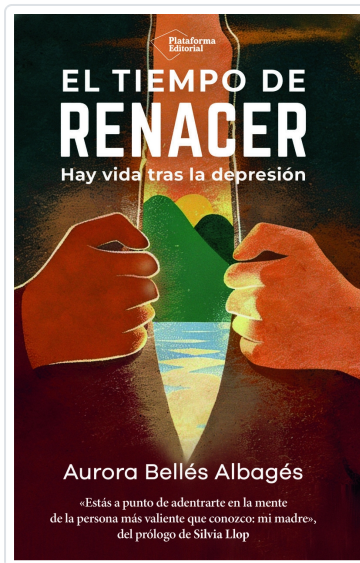


TIEMPO DE RENACER. HAY VIDA TRAS LA DEPRESIÓN



BELLÉS, AURORA

SINOPSIS

Un relato valiente sobre la depresión recurrente para aprender, por fin, a ser la protagonista de tu propia historia.

El tiempo de renacer es el testimonio visceral de Aurora, una maestra, esposa y madre que, a los 41 años, se rompe por completo en su aula. Así comienza un descenso de quince años hacia una depresión severa y recurrente. En este relato íntimo, la autora desgrana sus recaídas, el insoportable peso de la autoexigencia, el estigma de la enfermedad y su búsqueda desesperada de sanación mediante terapias tradicionales y alternativas. La obra destaca por un valor único: cuenta con las intervenciones clínicas de su hija, la psicóloga Silvia Llop, y ofrece una perspectiva de 360 grados al incluir los crudos testimonios de su familia sobre la impotencia de convivir con la depresión. Un libro sobre el perdón, la reconstrucción y el amor propio que nos demuestra que, incluso tras la oscuridad más absoluta, la luz siempre vuelve....



Editorial	PLATAFORMA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791388080562
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	220x140x16 mm.
Peso	356
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Fecha de lanzamiento	26/08/2026

Títulos relacionados



VIDA SECRETA DE
LOS INSECTOS, LA
OTERO, JOSE
CARLOS



VIDA SECRETA DE
LAS ARÁÑAS, LA
OTERO, JOSE
CARLOS



MAMÁ, ME HAGO
MAYOR... UNA
GUÍA PARA
AYUDARTE EN LA
TRANSICIÓN DEL
BEBÉ AL NIÑO
PEQUEÑO
CAMACHO, PEDRO



EDUCAR CON
DISCIPLINA
POSITIVA. AMOR,
LÍMITES Y
RESILIENCIA
CASTAÑO,
FRANCISCO