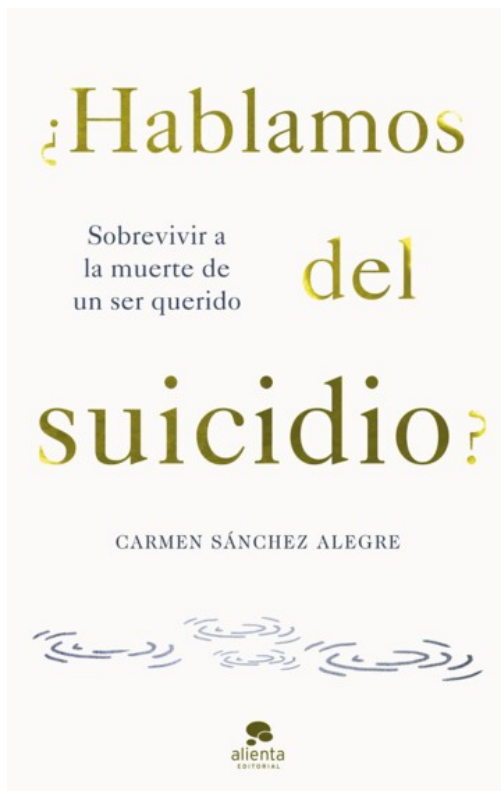




Fecha de publicación:
31/05/2023

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

¿Hablamos del suicidio?

Carmen Sánchez Alegre

Una realidad escondida contada a partir de una historia real

Una realidad escondida contada a partir de una historia real

La palabra «suicidio» ya no es el tabú que era antes. Cada vez son más personas las que se atreven a hablar de esta realidad, y con la esperanza de romper su silencio y ayudar a los que estén pasando por su mismo duelo, Carmen Sánchez Alegre narra su experiencia y sentimientos tras el suicidio de su hermano.

Con el fin de representar un rayo de esperanza, este libro explica la historia de cómo ella y su familia emprendieron un camino de adaptación a esta nueva realidad, y cuenta por qué el duelo por suicidio es tan complicado: además de aceptar la pérdida y reconstruir una vida sin tu ser querido, hay que lidiar con la continua sensación de culpa y las elucubraciones sobre cómo su muerte podía haberse evitado.

Porque Carmen comprendió que el suicidio de un familiar nunca se supera, pero se llega a aceptar; y encontró mecanismos y herramientas para aprender a seguir adelante gracias al amor propio, la psicoterapia y su propio trabajo personal.

Además, este libro pretende romper el estigma social del suicidio visibilizando una realidad insoslayable —en España se suicidan unas 4.000 personas al año—, dar apoyo a personas que han vivido o viven circunstancias similares y denunciar un sistema político inactivo, reclamando una mayor intervención de gobernantes y mejores protocolos sanitarios.

Carmen Sánchez Alegre

Carmen Sánchez Alegre nació y creció en Pastrana y estudió Periodismo en la Universidad Complutense de Madrid. Tras ello se estableció en Londres, donde inició su carrera profesional como ejecutiva y se formó como experta en economía y finanzas internacionales en The London School of Economics and Political Science.

En 2018 perdió a su hermano tras suicidarse y desde entonces se ha involucrado en diversas iniciativas relacionadas con la promoción de la salud mental, intentando contribuir a la prevención y visibilización del suicidio.

En la actualidad se dedica profesionalmente a la experiencia del empleado y el bienestar organizacional.