



## ¿Qué me he perdido?

Lola Álvarez

La salud mental importa siempre, y en la adolescencia es clave para definir a los adultos que van a ser

**La salud mental importa siempre, y en la adolescencia es clave para definir a los adultos que van a ser**

**Entender qué pasa por la cabeza de nuestros hijos es la clave para empatizar y poder ayudarlos** a superar los momentos difíciles. La psicoterapeuta Lola Álvarez lleva más de treinta años trabajando con adolescentes y sus familias y, en todo este tiempo, ha visto cómo **los problemas psicológicos durante esta etapa del desarrollo se han ido haciendo más complejos**, con lo cual es frecuente que padres y educadores no sepan cómo abordarlos.

Este es un **libro necesario** que trata la salud mental de la adolescencia en un sentido global, teniendo en cuenta el contexto social y familiar. **Una auténtica guía para detectar a tiempo** desde **problemas de conducta** o de **ansiedad** hasta cuadros más complejos como la **depresión**, las **autolesiones** o las **ideas de suicidio**. Una obra con **recomendaciones prácticas** para ayudar a los padres a **intervenir de forma efectiva**.

La adolescencia es un periodo fluido y cambiante, y por complicada que parezca la situación, **siempre hay una manera dialogada y accesible de reconducir las situaciones más problemáticas**.

**¡Nunca hay que rendirse!**

**Fecha de publicación:**  
28/02/2024

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es

**Nombre:** Blanca Vidales

**Email:** blanca.vidales@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es



## Lola Álvarez

**Lola Álvarez Romano** es licenciada en Pedagogía por la Universidad de Barcelona, máster de Estudios de Observación Psicoanalítica y con formación doctoral de Psicoterapeuta de Niños y Adolescentes en la Clínica Tavistock, donde también ha trabajado como docente. Se ha formado como psicoterapeuta psicoanalítica de adultos y lleva treinta años proporcionando apoyo a niños y adolescentes. Ha participado en equipos de diagnóstico de trastornos neurológicos del desarrollo, como autismo y TDA, y actualmente colabora con servicios de apoyo a personas autistas. En su consulta privada, trabaja con pacientes de todas las edades y supervisa clínicamente a varios profesionales. Desde hace diez años, colabora con la ONG Juconi, de México. Además, ha realizado diversas ponencias sobre la Supervisión de Educadores y el Impacto Psicológico del Abuso Sexual en el desarrollo infantil. Lola es miembro de la Asociación de Psicoterapeutas de Niños y Adolescentes de Reino Unido (ACP), de la Fundación Británica de Psicoterapia (BPF) y del Consejo Psicoanalítico Británico (BPC). Este es su segundo libro después de *Pero ¿qué te pasa?* (Planeta, 2021).