Daniel López: "La psicoterapia es preferible a los fármacos para trastornos de ánimo"

"La solución a los problemas está en uno", dice el autor de "La suerte de encontrarte"

J. M.

A partir de su experiencia con pacientes, o como coordinador del grupo de Depresión del Teléfono de la Esperanza, el psicólogo Daniel López García presentó ayer su libro "La suerte de encontrarte" (Uno Editorial), acerca de radicar la felicidad de los individuos en el día a día y en el enfoque de los pequeños detalles. El acto de presentación, celebrado en el Club Prensa Asturiana de LA NUEVA ESPAÑA, participó asimismo Beatriz Menéndez, vicepresidenta del Teléfono de la Esperanza.

Daniel López explicó que su libro contiene "técnicas para descubrirse a uno mismo y para descubrir el propio potencial contra situaciones de crisis o problemas cotidianos que nos superan". Todo ello dirigido "a encontrar que la solución a los problemas esta en uno mismo".

El marco de estos procedimientos es que "abogo por la superación de los trastornos de ánimo mediante la psicoterapia, frente a la utilización de los fármacos".

Entre las mayores dificultades emocionales, Daniel López señaló "la superación de la muerte de un ser querido, y en especial la pérdida de un hijo, que es lo más difícil de superar". El libro contiene además "un anexo sobre depresiones con técnicas y estrategias desde uno mismo.

Además de su licenciatura en Psicología, Daniel López cuenta con másteres en temas diversos como crisis, emergencias y desastres. Desde 1992 trabaja también en la gestión de grupos humanos en tareas de motivación, liderazgo y resolución de conflictos. Su anterior libro, "Amígate contigo", ha alcanzado ya la cuarta edición.



Daniel López García, ayer, durante la presentación del libro. | MIKI LÓPEZ