Daniel López: «Hay que vivir el presente; el pasado y el futuro no existen»

El psicólogo escribió «Amígate contigo» para ayudar a prevenir la depresión

Á. F.

«Amígate contigo: Una filosofía de vida» es el título del libro de Daniel López García, psicólogo voluntario del Teléfono de la Esperanza, que fue presentado ayer en un abarrotado salón de actos del Club Prensa Asturiana de LA NUEVA ESPAÑA.

«Este libro es un camino hacia la mirada interior, que nos recuerda que hay vida antes de la muerte», comentó a modo de introducción Beatriz Menéndez, vicepresidenta del Teléfono de la Esperanza en Asturias.

«Y fue en esta sede precisamente, en un ambiente de altruismo y entrega, donde comencé a gestar esta obra mientras trabajaba con personas que padecía depresión», añadió Daniel López.

El mensaje que sirve de hilo conductor de este libro es tan claro como conciso: «Tenemos que vivir el presente porque el pasado y el futuro no existen. Tenemos que aprender a disfrutar del presente», resumió el autor.

Preguntado por la incidencia de la enfermedad, ha informado de que en el bienio 2010-2011 El Teléfono de la Esperanza recibió en todo el país 3.004 llamadas de socorro vinculadas con suicidios, el 30 por ciento de estudiantes universitarios y 37 de adolescentes.

«Amígate contigo: una filosofía de vida» es el primer libro de Daniel López, que coordina uno de los talleres del Teléfono de la Esperanza.

Con este libro quiere homenajear a las trescientas personas a las que acompañó y ayudó en sus procesos de depresión, al tiempo que reconocer el trabajo del Teléfono de la Esperanza, cuyo centro en Asturias es el primero de España en tratamientos terapéuticos.



NACHO OREJAS

El psicólogo Daniel López García, ayer, durante su conferencia.

El acto de hoy

Presentación de la campaña «¿Y ahora qué?»

La Asociación Sendas de Asturias presenta hoy la campaña «¿Y ahora qué?», y también la página web de este colectivo que trabaja para conservar las sendas y los caminos tradicionales de Asturias.

Hoy, 20.00 horas