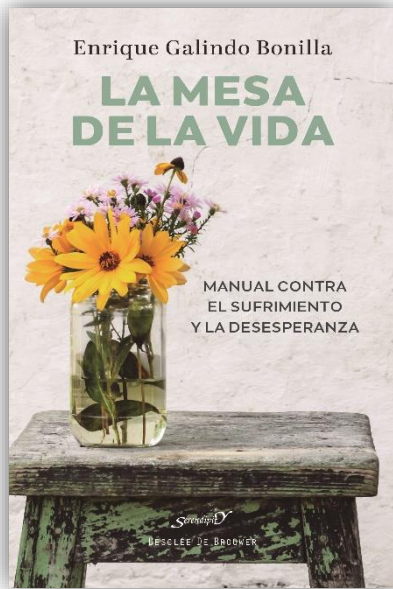


## DOSIER DE PRENSA

---



### La mesa de la vida

Manual contra el sufrimiento y la desesperanza

Enrique Galindo Bonilla

---

|               |               |
|---------------|---------------|
| Formato:      | tapa blanda   |
| Tamaño:       | 21 x 14 cm    |
| Núm. de pág.: | 288           |
| PVP:          | 19 €          |
| ISBN:         | 9788433032058 |

## SINOPSIS

---

Todas las personas padecemos situaciones dolorosas, lo que puede generar sufrimiento, que no es igual para todos, y llegar a abocarnos a la desesperanza. La sociedad en la que vivimos nos pone trampas que no cuestionamos y que, sin embargo, nos mantienen en el sufrimiento, como la esperanza, la felicidad, el amor o las expectativas.

**En este libro nos hemos propuesto conjurar el sufrimiento y evitar una escalada a la desesperanza.**

Para ello, partimos de la metáfora de una mesa sostenida por cuatro patas:

- Tomar decisiones responsables.
- Resolver problemas.
- Modificar pensamientos y creencias erróneos.
- Diseñar un plan de vida personal, un futuro alternativo.

Sobre nuestra mesa pondremos ideas que cuestionarán nuestro sufrimiento, como que fracasar no siempre es un fracaso, que podemos aprender un método para encontrar alguna solución a los problemas, que para talar un bosque hay que proceder de árbol en árbol, o que somos capaces de modificar la forma en la que interpretamos lo que nos pasa. Al final, **podremos ser capaces de encontrar un sentido a la vida, el nuestro, no el que nos dicen otras personas, y diseñar un nuevo futuro siguiendo las pautas de un plan de vida.**



## EL AUTOR

**Enrique Galindo Bonilla** nació en Villarrobledo (Albacete). Es psicólogo y escritor. Trabaja en el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (Sescam). Es coautor de varios Planes de Salud Mental y de Estrategias de prevención del suicidio. Forma parte del Grupo Regional de Prevención del Suicidio y ha colaborado más de 10 años con el Teléfono de la Esperanza. Ha publicado las novelas *Decir tu nombre* y *La conferencia de La Muerte*, el libro de relatos *Barrer la carretera* y el poemario *Ángeles al doblar la esquina*. Entre los premios obtenidos figuran el Gabriel Miró y el UNICAJA.



## FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «Es común entre el género humano tener ideas y sentimientos de sufrimiento, incluso de desesperanza, ante situaciones que no sabemos resolver adecuadamente o que nos sobrepasan».
- «Lo primero que conviene para conseguir cualquier objetivo en la vida es ser capaces de tomar decisiones con responsabilidad».
- «Vivimos el fracaso como una tragedia, cuando este forma parte de la vida y del aprendizaje de cada uno, incluso de la evolución de la humanidad».
- «Si todas las personas interpretáramos de la misma manera los problemas e infortunios de la vida, reaccionaríamos siempre de la misma forma».
- «La clave para estar mejor y vivir de una forma realista estriba en encontrar el sentido a nuestra vida, sí, la nuestra; lo que es posible incluso en las condiciones más adversas».
- «Diseñar un plan de vida requiere una serie de pautas, unas normas que nos guíen y que nos aleje de ese azar en el que solemos movernos. Las reglas se pueden aprender».

**Para concertar una entrevista con Enrique Galindo, no dudes en contactar.**

**¡Que tengas un buen día!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)

