



## Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión

*Helios Edgardo Quintas Diaz*

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

### **Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión**

Helios Edgardo Quintas Diaz

- Que es lo que me pasa? Estare enfermo? En el año 2010 me diagnosticaron una depresión que casi acaba con mi vida. En este libro cuento en detalle los síntomas que padeci, como logre enfrentar la enfermedad y los pasos que di para recuperarme. También hago una descripción de lo que aprendí de todo ese proceso y como esto contribuyo para que hoy lleve una vida plena, satisfactoria y productiva. Escribí el libro pensando en aquellas personas que pueden estar sufriendo las consecuencias de esta perversa enfermedad, en sus familias, y en aquellos que se encuentran confundidos o que suponen que su problema es de otra índole, como me sucedió a mi en su momento. Asimismo, pretendo colaborar con los profesionales de la salud que tienen que tratar este tipo de dolencias. La gente no sabe lo que sufre un depresivo y cuales son sus sentimientos. Este libro aclara muchas de esas dudas. Virginia Gonzalez Paz, "expaciente" Mientras estabas enfermo no se podía hablar contigo, parecías un robot de malos pensamientos. Hoy, por fin, tenemos una buena relación. Joaquín Alfredo Quintas, "hijo del autor" La depresión es una enfermedad terriblemente paralizante y destructiva que afecta a una gran parte de la población. Hoy en día existen tratamientos eficaces para ayudar a vencerla que, en su mayoría, abordan el problema desde la visión del terapeuta hacia el paciente. Helios, en cambio, ha conseguido un recurso terapéutico que considero irremplazable: hablarle a la persona con depresión "en su mismo idioma," desde la empatía más absoluta. Se trata de un testimonio directo, sincero, abrumador por momentos, pero desde todo punto de vista esclarecedor y con una gran dosis de esperanza. Esther Lopez Tomas, "psicóloga"

 [Descargar Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo sal...pdf](#)

 [Leer en línea Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo s...pdf](#)

# Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión

*Helios Edgardo Quintas Díaz*

**Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión** Helios Edgardo Quintas Díaz

- Que es lo que me pasa? Estare enfermo? En el año 2010 me diagnosticaron una depresión que casi acaba con mi vida. En este libro cuento en detalle los síntomas que padeci, como logre enfrentar la enfermedad y los pasos que di para recuperarme. También hago una descripción de lo que aprendí de todo ese proceso y como esto contribuyo para que hoy lleve una vida plena, satisfactoria y productiva. Escribí el libro pensando en aquellas personas que pueden estar sufriendo las consecuencias de esta perversa enfermedad, en sus familias, y en aquellos que se encuentran confundidos o que suponen que su problema es de otra índole, como me sucedió a mí en su momento. Asimismo, pretendo colaborar con los profesionales de la salud que tienen que tratar este tipo de dolencias. La gente no sabe lo que sufre un depresivo y cuales son sus sentimientos. Este libro aclara muchas de esas dudas. Virginia Gonzalez Paz, "expaciente" Mientras estabas enfermo no se podía hablar contigo, parecías un robot de malos pensamientos. Hoy, por fin, tenemos una buena relación. Joaquin Alfredo Quintas, "hijo del autor" La depresión es una enfermedad terriblemente paralizante y destructiva que afecta a una gran parte de la población. Hoy en día existen tratamientos eficaces para ayudar a vencerla que, en su mayoría, abordan el problema desde la visión del terapeuta hacia el paciente. Helios, en cambio, ha conseguido un recurso terapéutico que considero irremplazable: hablarle a la persona con depresión "en su mismo idioma," desde la empatía más absoluta. Se trata de un testimonio directo, sincero, abrumador por momentos, pero desde todo punto de vista esclarecedor y con una gran dosis de esperanza. Esther Lopez Tomas, "psicóloga"

**Descargar y leer en línea Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión  
Helios Edgardo Quintas Diaz**

---

278 pages

About the Author

En el año 2010 sufrí una feroz depresión que supuso poner en duda mi existencia. De esa experiencia dolorosa, de la que aprendí mucho, fue naciendo el libro que terminé escribiendo. En el momento actual me encuentro estudiando las teorías del coaching y preparándome para ingresar a la carrera de Psicología. Asimismo, pretendo crear el blog del libro y otras herramientas y gestiones que apuntalen la mayor difusión posible de la temática de este tipo de enfermedades y la forma de evitarla. Me propongo impulsar foros y coloquios en donde se traten los temas de la depresión para ayudar a las personas que sufren este mal. También poder ayudar a familiares, círculos de amigos y profesionales de la salud que asisten a estos enfermos.

Download and Read Online Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión Helios Edgardo Quintas Diaz #X5A1PK0OG8V

Leer Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión by Helios Edgardo Quintas Diaz para ebook en líneaMomentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión by Helios Edgardo Quintas Diaz Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión by Helios Edgardo Quintas Diaz para leer en línea.Online Momentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión by Helios Edgardo Quintas Diaz ebook PDF descargarMomentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión by Helios Edgardo Quintas Diaz DocMomentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión by Helios Edgardo Quintas Diaz MobipocketMomentos de lucidez: Un relato personal sobre cómo salí de la depresión by Helios Edgardo Quintas Diaz EPub  
**X5A1PK0OG8VX5A1PK0OG8VX5A1PK0OG8V**