

## PROPOSTA 2

Formes part del departament d'orientació d'un centre educatiu i has de preparar una xarrada per a l'alumnat de batxillerat sobre els llibres d'autoajuda i les consultes psicològiques. A partir de la proposta següent, has de preparar una exposició de 3 o 4 minuts de durada. En la teua intervenció, pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall, donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar l'exposició.

## LLIBRES D'AUTOAJUDA

Un de cada quatre llibres venuts a Espanya és d'autoajuda. La necessitat de trobar respostes a problemes individuals i la creixent preocupació per la salut mental ha posat en marxa un mercat on tot el que es llig no és ni terapèutic ni recomanable. La raó és clara, assenyala el llibrer Félix Villanueva: un llibre és més barat que anar a una consulta psicològica, i també més ràpid. «Per 10 euros tens una bona eina per a afrontar la vida». Eduardo Bertomeu, terapeuta, no desaconsella la via editorial, però adverteix que seguir els dictats d'un producte de visió panoràmica no és prou per a trobar respostes a la carta.

*apuntmedia.es* (adaptació)

**Algunes idees:**

- Risc d'obtenir missatges massa simplificats i poc individualitzats dels llibres
- Importància de desestigmatitzar el fet d'assistir a un professional
- Valor dels llibres com a eina complementària, no substitutiva