

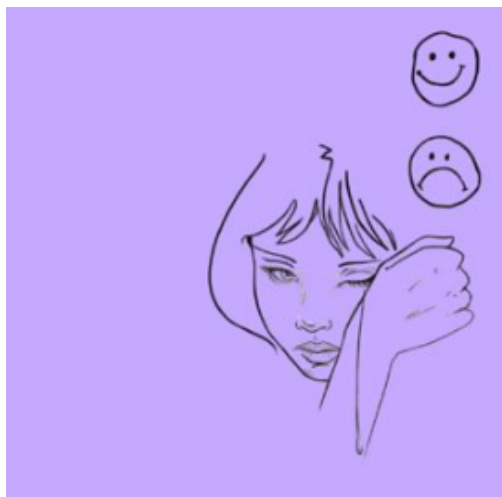


FICHA INFORMATIVA Y DE APRENDIZAJE 2_2025

PROGRAMA DE RADIO | LA POESÍA COMO ARMA CONTRA EL SUICIDIO



rneaudio hablamos de salud mental



Título: Alba González, la poesía como arma contra el suicidio

Fuente de información: Programa de RNE "Hablamos de salud mental"

Descripción: Alba González empezó a sentir que su vida no tenía sentido con tan solo 12 años, desarrollando depresión y después con el diagnóstico de un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Fue escribiendo cómo se sentía en los márgenes de cuadernos escolares y en su diario, algo que le ayudó a reconvertir el dolor.

Alba ha reflejado esos escritos en cuatro libros de poemas en los que habla de una forma muy directa y clara de salud mental, de las cosas buenas y las malas, ayudando así a muchas personas que no se atreven a expresarlo.

