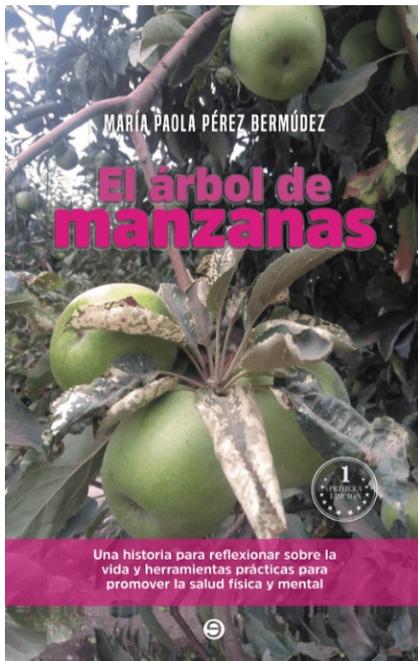




Reseña

Título del libro: El árbol de manzanas. Una historia para reflexionar sobre la vida y herramientas prácticas para promover la salud física y mental

Book title: The apple tree. A story to reflect on life and practical tools to promote physical and mental health



Autor: María Paola Pérez Bermúdez

Año de publicación: 2024

Páginas: 96

ISBN: 978-628-01-3084-2

Editorial: Nueve Editores SAS

Reseña realizada por Luz Miriam Agudelo Gil

Presentar una reseña desde una producción literaria que se antoja muy sentida y sencilla, se fundamenta en que el texto se corresponde con el esfuerzo de una colega Trabajadora Social Colombiana, que desde una experiencia personal desarrolla unas propuestas reflexivas interesantes a mi modo de ver, toda vez que no es común este tipo de producción transversalizada por la esencia disciplinar puesta en sugestivas herramientas.

Desde el prólogo presentado por la Psicóloga Laura Victoria Londoño Bernal se nos dice que la autora nos plantea en el texto un minucioso fragmento de su vida, experiencia que tramita en el escrito, con el solo deseo de conocer un árbol de manzanas, pero que da sentido a todo lo desarrollado en tanto jalona las vivencias propias de una profesional que va más allá de lo cotidiano y está en construcción permanente como persona y como mujer.

El libro presenta dos apartados donde la autora desarrolla reflexiones interesantes de lo que es nuestro día a día, pero entre líneas veo a la profesional siempre inquieta desde los albores de su formación como Trabajadora Social, en los procesos de introspección que generen madurez, aprendizajes, contención. El capítulo inicial narra lo que vivió conociendo el árbol de manzanas en Chile, sueño para ella cumplido, en medio de limitaciones en el 2020 antes de un momento crítico que vivió la humanidad, de cuenta de la pandemia.

Un segundo capítulo, lo construye, aportándonos herramientas en lo que ella denomina su ruta cotidiana, que puede ser útil para algunos que en el día a día intentan resolver la vida misma lo mejor posible. Es así como *La historia y Otras historias* relatan minuciosamente su decidido interés por el árbol de manzanas, entretejiendo su gusto por esta vivencia con las necesarias reflexiones sobre lo social.

El capítulo definido *Mi ruta*, explica algunos temas que son de su interés porque les antecede algunas dificultades vividas, pero en el texto se presentan soluciones, alternativas, posibilidades desde su ser para resolverlas. Esa es la pretensión, ofrecer una ruta posible para afrontar temas de dificultades con el sueño, la alimentación saludable, la importancia del ejercicio físico y las pausas activas en medio de los agitados días que afrontamos.

La construcción de *Mi ruta*, viene fundamentada en la importancia de algunas prácticas que enriquecen la vida como los *hobbies* o actividades que disfrutamos realizar porque son acordes a nuestros gustos. Igualmente le da relevancia a asuntos que están hoy a la orden del día como revisar los temas financieros, trascendentes en la cotidianidad, el uso de las alternativas médicas, yoga, meditación, arteterapia, constelaciones familiares...

Actualmente, la autora ha complementado la presentación de su libro, con lecturas en voz alta, cuya aparición en las redes sociales ha fortalecido la difusión del texto, las ideas esenciales van siendo comprendidas desde el análisis de ella misma, dando paso a conversaciones con los lectores inquietos y generando espacios de tertulia que ponen este libro en un contexto de aportes y construcción permanente.

Para el Trabajo Social contemporáneo que se mueve en nuevas fuentes y perspectivas, la obra testimonial *El árbol de manzanas*, se ofrece como una posibilidad de acercamiento a otras lecturas comprensivas del ser, otras opciones, otras alternativas y posibilidades del crecimiento personal que explora la autora desde sí y los ofrece en abundancia para quienes pueden entender y creer que la vida tiene sentido si en cada minuto estamos en constante cambio hacia la armonía y el bienestar.