



Claves

Frágiles

DESAFÍOS EN LA SALUD MENTAL Y SOCIAL

Javier Cabanyes (ed.)

JAVIER CABANYES TRUFFINO
(Editor)

FRÁGILES

Desafíos en la salud mental y social

EDICIONES RIALP
MADRID

© 2022 *by* JAVIER CABANYES TRUFFINO (ed.)
© 2022 *by* EDICIONES RIALP S. A.,
Manuel Uribe 13-15, 28033 Madrid
(www.rialp.com)

Preimpresión y realización eBook: produccioneditorial.com
ISBN (edición impresa): 978-84-321-6113-1
ISBN (edición digital): 978-84-321-6114-8

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *Copyright*. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

*A todos los que buscan conocer mejor al ser humano,
sufren con sus penalidades y se gozan con sus alegrías*

Importante es lo que siempre es

Robert Spaemann

Sobre Dios y sobre el mundo

*Quien solo sigue a otros, no sigue ninguna causa,
no encuentra ninguna causa
y ni siquiera busca causa alguna*

Michael de Montaigne

Ensayos

*No hay montaña difícil de subir
cuando en la cumbre hay un amigo*

Proverbio keniano

ÍNDICE

PORTADA

PORTADA INTERIOR

CRÉDITOS

DEDICATORIA

CITAS

RELACIÓN DE AUTORES

PRESENTACIÓN. RESPUESTAS A ALGUNAS PREGUNTAS

1.SALUD MENTAL. UN ENFOQUE PSICOSOMÁTICO PARA EL SIGLO XXI. *Manuel Álvarez Romero*

Introducción

Salud y enfermedad

El enfermar psicosomático

Aspectos terapéuticos: pastillas y palabras

Bibliografía

2. MENTE Y CEREBRO. RELACIONES Y LÍMITES. *José Manuel Giménez Amaya y José Angel Lombo*

Introducción

Acercamientos a la cuestión

La perspectiva de la ciencia experimental

La tradición aristotélico-tomista

El problema de la conciencia y los trastornos neurales

Conclusiones

Bibliografía

3. LIBERTAD PERSONAL. CONDICIONAMIENTOS Y AUTODETERMINACIÓN. *José María Barrio Maestre*

- Concepto de libertad
- La libertad de albedrío
- Condicionamientos de la libertad electiva
- Ejercicio y desarrollo de la libertad: la responsabilidad
- Libertad y autonomía
- Libertad y verdad
- Bibliografía

4. CULTURA(S) E IDENTIDAD. DIFERENCIAS Y TOLERANCIA. *David Reyero García*

- El problema de la cultura
- Formas tradicionales de enfrentar la diferencia cultural y sus límites
- Por otro concepto de cultura
- Lo natural, lo cultural
- El principio de tolerancia frente a la diferencia cultural
- Bibliografía

5. COMUNICACIÓN SOCIAL. VIDAS *ONLINE* Y *OFFLINE*: UN NUEVO MODELO DE COMUNICACIÓN. *Pilar Escotorín Soza y Daniela Lazcano-Peña*

- Introducción
- Vidas *online*
- Comunicacionalmente* hablando: de dónde venimos y dónde estamos
- Comunicación interpersonal en la era digital
- Revolución triple
- Una vida dual
- ¿Y ahora qué?
- Bibliografía

6. PERSONAS E INSTITUCIONES. RELACIONES Y VINCULACIONES. *Aquilino Polaino-Lorente*

- Introducción
- Dialéctica del individuo y las instituciones

Una relación asimétrica
Reajuste desde la asimetría
La institución y su *staff* directivo
El crecimiento de la libertad de los que obedecen al gobierno
El curso inexorable de la historia
Bibliografía

7. DIMENSIÓN ESPIRITUAL DE LA PERSONA. IMPLICACIONES EXISTENCIALES Y EN LA SALUD MENTAL. *Francisco Javier Insa Gómez*

Noción de espiritualidad
Confluencia de espiritualidad y psicología: la autotranscendencia
Religión y salud mental
Riesgos de la religión para la salud mental
Conclusiones
Bibliografía

8. PERSONA Y FAMILIA. RELACIONES Y RETOS. *Mercedes Haydon Lamberti*

Introducción
Pilares fundamentales en la familia
Relaciones familiares
Diversidad familiar
Retos y riesgos en las familias del hoy
Conclusiones
Bibliografía

9. PATERNIDAD Y MATERNIDAD. EL PADRE, LA MADRE Y VICEVERSA. *Alfonso Paredes Pérez*

Panorama actual
Convertirse en padre
Un padre heroico
Una madre que todo lo puede

10. FAMILIAS EN EXCLUSIÓN SOCIAL. PAUTAS PARA SU INTEGRACIÓN. *Laura Vargas Villalobos*

Introducción

Familias en situación de pobreza y exclusión social

Vulnerabilidad social

La familia y la inclusión social

La prevención positiva y el fortalecimiento de las habilidades

Conclusiones

Bibliografía

11. ACOGIDA EN LA FAMILIA. ACOMPAÑANDO EN LA ACOGIDA. *María García Arias*

Introducción

Motivos y fines

Acompañando en la familia

Acompañando mientras se educa en la acogida

Bibliografía

12. EDUCACIÓN EN LA INFANCIA. RETOS Y ORIENTACIONES. *Araceli del Pozo Armentia*

La educación hoy

Necesidad de la educación: *educabilidad*

La educación y la atención de la primera infancia (EAPI): evolución

Riesgos y amenazas a la infancia

Algunas pistas en la educación infantil

Bibliografía

13. ADOLESCENCIA. CONTEXTO SOCIOCULTURAL Y SALUD MENTAL. *Mercedes de Lucas Collantes*

Introducción

Identidad

Autonomía

Desarrollo de competencia emocional, social y conductual

Bibliografía

14. VIDA PLENA. AUTOCONOCIMIENTO Y MADUREZ. *Joan de Dou Playá*

Introducción

Madurez y trascendencia
Autoconocimiento
¿Cómo autoconocerse?
Temperamento y carácter
Modelar el carácter
Inteligencia emocional y virtudes
Cosas, ideas y personas
Bibliografía

15. SUFRIMIENTO. CONTRADICCIÓN Y PARADOJA.

Agustín Melián García y Javier Cabanyes Truffino

Triste realidad
Dimensiones y formas
Aceptación
Afrontamiento
Bibliografía

16. ENVEJECIMIENTO Y MUERTE. FACTORES SOCIOCULTURALES Y AFRONTAMIENTO. *Manuel Sánchez Pérez*

Concepto de vejez
Transformaciones socio-sanitarias
Envejecimiento: actitudes y cambios
La perspectiva de la muerte
Afrontar la muerte
Bibliografía

17. SOLEDAD. ESTAR Y SENTIRSE SOLO. *Javier Cabanyes Truffino*

Concepto
Uno y los demás
Formas de soledad
Variables personales
Variables socioculturales
Grados de soledad
Manifestaciones y afrontamiento
Bibliografía

18. CULPA Y PERDÓN. DOLOR Y LIBERACIÓN. *Javier Schlatter Navarro*

Culpa y arrepentimiento

Qué es el perdón

Las características del perdón

El proceso del perdón

Cualidades del que perdona

Actitudes morales que nos disponen a perdonar

Aspectos culturales

El perdón en las principales religiones

Otros aspectos del perdón

La petición de perdón

El perdón y la salud

Bibliografía

19. AMOR Y SEXUALIDAD. NEXOS Y DIFERENCIAS. *Joaquín Muñoz Creus e Isabel Llanes Bermejo*

Introducción

La sexualidad humana

El concepto de amor

Amor y actividad sexual

Nuestra cultura actual

Antropología personalista y salud mental

Bibliografía

20. AGRESIVIDAD Y VIOLENCIA. UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA. *José Ignacio del Pino Montesinos*

Concepto de agresividad y violencia

Epigenética

Perspectiva sistémica familiar

La persona violenta

Epílogo

Bibliografía

21. REALIDAD Y FICCIÓN. UNIVERSOS PARALELOS, CONVERGENTES Y DIVERGENTES. *Javier Cabanyes Truffino*

Introducción
Realidad y existencia
Objetividad y subjetividad
Imaginación y fantasía
Ficción y virtualidad
Temporalidad
Realidad y psicopatología
Bibliografía

22. EL TRASTORNO MENTAL. LÍMITES Y CONSECUENCIAS. *Manuel Bousoño García y Ángel García Prieto*

Conceptos
Dificultades en la delimitación de la normalidad
Características del trastorno mental
Causas y factores
Tipos de trastornos
Tratamientos
Sociedad enferma
Bibliografía

23. PSICOTERAPIA. INTERVENCIÓN EN LA SALUD MENTAL. *Daniel Merino Luna*

Introducción
Concepto integral de salud mental
Dificultades en la vida
Papel de la psicoterapia
Motivos para una psicoterapia
Tipo de psicoterapia
Bibliografía

24. ESTRÉS Y ANSIEDAD. FACTORES, DIMENSIÓN Y AFRONTAMIENTO. *Manuel Barceló Iranzo*

Definición de estrés
Definición de estresor
Acontecimientos vitales estresantes
Bases científicas del estrés

Activación emocional normal y patológica
Personalidad tipo A
Transición del estrés a la ansiedad
Influencia del estrés y la ansiedad en otras enfermedades
Consejos para la prevención del estrés y la ansiedad
Bibliografía

25. PERFECCIONISMO. CARACTERÍSTICAS Y
CONSECUENCIAS. *Domingo García-Villamizar*

Introducción
Perfeccionismo y personalidad
Perfeccionismo y salud mental
Relaciones interpersonales
Cómo superar el perfeccionismo
Bibliografía

26. PERSONALIDADES DIFÍCILES. CONVIVENCIA
PROBLEMÁTICA. *Raúl Franco Mora*

Introducción
Personalidad histriónica
Personalidad narcisista
Personalidad límite
Personalidad antisocial
Pautas educativas y de formación
Bibliografía

27. DEPRESIÓN Y SUICIDIO. ESA EPIDEMIA
SILENCIOSA. *Ernesto Aviñó Navarro*

Introducción
Depresión
Suicidio
Prevención
Bibliografía

28. ADICCIONES A DROGAS. FACTORES, PROCESOS Y
TRATAMIENTO. *Félix Reina Galán*

Introducción
Situación actual

Consumo de drogas en adolescentes
Qué es una adicción
Factores socioculturales
Implicaciones psicológicas de la adicción
Tratamiento de la adicción
Bibliografía

29. ADICCIONES COMPORTAMENTALES. CAUSAS, CONSECUENCIAS Y MANEJO. *Pedro Antón Fructuoso*

Introducción
Factores implicados
Procesos y fases
Tipos de adicciones comportamentales
Intervención terapéutica
Bibliografía

30. ADICCIÓN AL SEXO. NUEVAS RESPUESTAS. *Alejandro Villena Moya y Carlos Chiclana Actis*

Introducción
Bases antropológicas
Implicaciones psicológicas
Factores implicados
Retos actuales
Psicopatología
Prevención y tratamiento
Conclusiones
Bibliografía
Enlaces de interés

31. ANOREXIA NERVIOSA. DISTOPÍA DEL SIGLO XXI. *Montserrat Giner Lladós y Enrique Armengou Orús*

Introducción
Teoría estratiforme
Modelo transdiagnóstico
¿Qué hay de fondo?
Claves de resiliencia para el adolescente

32. CUIDAR Y SER CUIDADO. SITUACIÓN Y TAREA

HUMANA. *Enrique Berrocal Valencia*

Cuidar como tarea humana

Cuidador informal

La persona objeto de cuidado

La actividad de cuidar

Experiencia del cuidado

Sobrecarga del cuidador

Prevención de la sobrecarga del cuidador

Apoyos externos al cuidador informal

Conclusión

Bibliografía

33. EL RETO DE VIVIR. AVENTURA APASIONANTE. *Javier Cabanyes Truffino*

Un reto

Dimensión biológica

Dimensión psicológica

Dimensión social

Dimensión espiritual

Afrontar el reto

Bibliografía

ÍNDICE ANALÍTICO

AUTOR

RELACIÓN DE AUTORES

Álvarez Romero, Manuel

Médico internista.

Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática.

Expresidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática.

Académico correspondiente de la Real e Ilustre Academia de Medicina y Cirugía de Cádiz

Centro Médico Psicosomático. Sevilla.

Antón Fructuoso, Pedro

Doctor en Medicina. Psiquiatra.

Especialista consultor. Hospital Internacional Vithas Medimar. Alicante.

Armengou Orús, Enrique

Médico Psiquiatra. Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Ita Saludmental. Barcelona.

Director Médico de la Fundación Ayuda y Esperanza.

Profesor en la Universidad Abat Oliba CEU. Barcelona.

Aviñó Navarro, Ernesto

Médico. Psiquiatra.

Unidad Cuidados Psiquiátricos Prolongados (UCPP)

Hospital Dr. R. Lafora. Madrid.

Barceló Iranzo, Manuel

Doctor en Medicina. Psiquiatra.
Académico correspondiente de la Real Academia de
Medicina de Valencia.

Barrio Maestre, José María

Doctor en Filosofía.
Profesor Titular de la Universidad Complutense. Madrid.

Berrocal Valencia, Enrique

Médico especialista en Medicina Interna.
Hospital Central de la Cruz Roja San José y Santa Adela.
Madrid.

Bousoño García, Manuel

Doctor en Medicina. Psiquiatra.
Profesor Titular de Psicología Médica y Psiquiatría.
Universidad de Oviedo.

Cabanyes Truffino, Javier

Doctor en Medicina. Neurólogo.
Departamento de Pediatría. Clínica Universidad de
Navarra. Sede Madrid.
Colegio Virgen de Lourdes. Majadahonda. Madrid.
Facultad de Educación y Psicología. Universidad de
Navarra. Pamplona.

Chiclana Actis, Carlos

Doctor en Medicina. Psiquiatra. Psicoterapeuta.
Director médico Consulta Dr. Carlos Chiclana. Madrid-
Sevilla.
Instituto Estudio de las Adicciones.
Profesor de la Universidad CEU San Pablo. Madrid.

De Dou Playá, Joan

Médico. Psiquiatra.
Profesor extraordinario del IESE.
Director de consulta psiquiátrica y psicológica.
Barcelona.

De Lucas Collantes, Mercedes

Psicóloga General Sanitaria.

Máster en Técnicas de Psicoterapia. Máster en Bioética.

Consulta de psicología. Madrid.

Del Pino Montesinos, José Ignacio

Médico. Psiquiatra. Psicoterapeuta de Familia y de Sistemas.

Hospital “Virgen Macarena”, Sevilla.

Director General de Salud Mental del Real e Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Sevilla.

Del Pozo Armentia, Araceli

Doctora en Pedagogía.

Profesora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica. Facultad de Educación. Universidad Complutense. Madrid.

Profesora visitante de la Instituto Universitario Sophia. Incisa Valdarno-Florenzia, Italia.

Escotorín Soza, Pilar

Doctora en Psicología. Licenciada en Comunicación Social y Periodismo.

Profesora de Lengua y Literatura Hispánica. Profesora de Psicología Evolutiva. Universidad Autónoma de Barcelona.

Co-directora del Laboratorio de Investigación Prosocial Aplicada (LIPA) de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Franco Mora, Raúl

Psicólogo clínico. Logoterapeuta.

Director del Programa Académico de Psicología. Universidad de Piura. Campus Lima. Perú.

García Arias, María

Psicopedagoga. Terapeuta ocupacional. Doctora en psicología.

Directora del gabinete de orientación. Universidad Francisco de Vitoria. Madrid.

García Prieto, Ángel

Doctor en Medicina. Psiquiatra.
Oviedo.

García-Villamisar, Domingo

Doctor en Psicología.
Catedrático de Psicopatología y Tratamiento Psicológico.
Facultad de Educación. Universidad Complutense.
Madrid.

Giménez Amaya, José Manuel

Doctor en Medicina y Cirugía. Doctor en Filosofía.
Profesor de Antropología y Ética. Universidad de Navarra. Pamplona.
Grupo Ciencia Razón y Fe (CRYF) de la Universidad de Navarra. Pamplona.

Giner Lladós, Montserrat

Psicóloga Clínica. Doctora en Psicología. Especialista en psicoterapia por la FEAP. Terapeuta familiar.
Directora del Master de Psicología General Sanitaria.
Universidad Abat Oliba CEU. Barcelona.

Haydon Lamberti, Mercedes

Psicóloga infanto-juvenil. Terapeuta de familia.
Barcelona.

Insa Gómez, Francisco Javier

Médico. Psiquiatra. Sacerdote
Profesor de Teología Moral. Universidad Pontificia de la Santa Cruz. Roma. Italia.

Lazcano-Peña, Daniela

Doctora en Comunicación Social. Licenciada en Comunicación Social y Periodismo.

Académica de la Escuela de Periodismo de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile.

Directora Proyecto CUVIC - Colectivo Universitario de Vinculación y Comunicación Ciudadana- de Periodismo. Pontificia Universidad de Valparaíso, Chile.

Llanes Bermejo, Isabel

Médico. Máster en terapia de conducta. Terapia de familias.

Girona.

Lombo, José Angel

Doctor en Filosofía.

Profesor de Ética. Facultad de Filosofía. Universidad Pontificia de la Santa Cruz. Roma. Italia.

Melián García, Agustín

Médico. Psiquiatra.

Las Palmas de Gran Canaria.

Merino Luna, Daniel

Psicólogo Clínico. Psicoterapeuta.

Profesor Asistente. Programa Académico de Psicología. Universidad de Piura. Campus Lima. Perú.

Muñoz Creus, Joaquín

Médico. Psiquiatra.

Girona.

Paredes Pérez, Alfonso

Abogado. Escritor.

Máster en Matrimonio y Familia.

Oviedo.

Polaino-Lorente, Aquilino

Doctor en Medicina. Psiquiatra.

Catedrático de Psicopatología (jubilado). Universidad Complutense. Madrid.

Reina Galán, Félix

Doctor en Medicina. Psiquiatra. Terapeuta ocupacional.
Director del Instituto Bitácora. Sevilla.

Reyero García, David

Doctor en Pedagogía.
Profesor de Filosofía de la Educación.
Facultad de Educación. Universidad Complutense.
Madrid.

Sánchez Pérez, Manuel

Médico. Doctor en Psiquiatría.
Vicepresidente de la Sociedad Española de Psicogeriatría.
Hospital Sagrat Cor. Martorell. Barcelona.

Schlatter Navarro, Javier

Médico. Psiquiatra.
Subdirector del Departamento de Psiquiatría y Psicología
Médica. Clínica Universidad de Navarra, sede Madrid.

Vargas Villalobos, Laura

Psicóloga. Maestría en Educación.
Vicedecana del Programa Académico de Psicología.
Universidad de Piura. Campus Lima. Perú.

Villena Moya, Alejandro

Psicólogo General Sanitario. Sexólogo Clínico.
Coordinador Unidad de Sexología Clínica y Salud Sexual
Consulta Dr. Carlos Chiclana. Madrid.

PRESENTACIÓN.

RESPUESTAS A ALGUNAS PREGUNTAS

UN LIBRO QUE DICE LLAMARSE *Frágiles* y que pretende apellidarse *Desafíos en la salud mental y social* requiere, al menos, una explicación. Más aún si se repasa el índice y se revisan los autores.

De entrada, puede sorprender que se entremezclen temas del ámbito de la salud mental, incluyendo algunos trastornos, con otros propios del campo de la educación, unos cuantos que hacen referencia a temas sociales y un grupo que plantea cuestiones antropológicas con claros contenidos filosóficos.

A su vez, el listado de autores pone de manifiesto una diversidad de perfiles profesionales y una procedencia muy heterogénea, al menos, respecto a su ubicación laboral. Así, pues, podrían plantearse preguntas del tipo ¿de dónde sale todo esto?, ¿por qué se plantea esta temática?, ¿para qué se tratan esos temas?

Descartando otras muchas preguntas —incluso la más comprometedora: ¿para qué un libro más sobre la salud mental y la sociedad?—, intentaré dar algunas pistas sobre las tres explícitamente formuladas.

Este libro surge en el contexto de los *Encuentros de Psiquiatría Antropológica*, unas reuniones, completamente informales, para analizar y discutir temas del ámbito de la psiquiatría desde una perspectiva clínica y antropológica. Estas reuniones las promovió, en los años ochenta del siglo

pasado, el ya fallecido psiquiatra Juan Cardona, junto con Joaquín Muñoz y Joan de Dou con la pronta colaboración de Aquilino Polaino. A lo largo de los años, desde diversos puntos de la geografía española y con perspectivas diferentes, nos hemos ido sumando unos cuantos, también interesados en el enfoque antropológico de los problemas psíquicos.

En el contexto de la pandemia, con las limitaciones impuestas por el confinamiento, es donde se ha fraguado el deseo de plasmar en un libro muchas de las cuestiones abordadas en los *Encuentros de Psiquiatría Antropológica*. La temática del libro podría ser muy diversa, pero se decidió tomar como eje la dimensión social del ser humano y abordar las repercusiones, positivas y negativas, en la salud mental de su *estar* en la sociedad. ¿El motivo? los importantes cambios sociales que estamos viviendo, en todos los ámbitos —tecnológicos, lúdicos, culturales, relacionales, familiares, grupales, ecológicos, etc.— y su indudable repercusión en los estilos de vida y en las relaciones humanas, con beneficios y riesgos para la salud mental y, diríamos también, para la salud social.

Desde el principio se pretendió que los contenidos no estuvieran muy condicionados por situaciones transitorias, como puede ser la propia pandemia, aunque lógicamente, hay referencias a ella, y abordar, más bien, las tendencias de fondo de nuestra sociedad y sus implicaciones en la salud mental. Tampoco se pretendía hacer un estudio psicosocial, que se nos escapa a la mayor parte de los autores, sino apuntar factores que podrían incidir en la salud mental, particularmente aquellos con expresión clínica. Aún así, la temática podría haber sido mucho más amplia y se echarán en falta cuestiones también interesantes y relevantes, sin embargo, el espacio y el tiempo son limitados y son los mayores condicionantes del índice. Por estos mismos motivos, los temas han sido tratados de forma escueta y limitada con la deliberada

intención de provocar el interés por seguir ahondando de la mano de algunas sugerencias bibliográficas.

Por tanto, el *por qué* es un deseo de compartir lo que a lo largo de los años se ha analizado, discutido y reflexionado en los *Encuentros de Psiquiatría Antropológica*. Y el *para qué* tiene una triple intencionalidad: seguir alimentando la reflexión sobre variables de nuestra sociedad que repercuten en la salud mental, resaltar aquellas que parecen ser más positivas para la propia salud mental y alertar sobre las que tienen connotaciones de riesgo para la salud mental y, consecuentemente, revierten negativamente en la propia sociedad.

Lógicamente, bastantes de los autores de este libro participan en los *Encuentros de Psiquiatría Antropológica*, si bien no todos los asiduos han decidido asumir la elaboración de un capítulo. Al mismo tiempo, otros autores nunca han participado en los *Encuentros de Psiquiatría Antropológica*, pero tienen una relación profesional y/o de amistad con algunos de los asistentes. En consecuencia, se podría decir que este libro es fruto de estrechas relaciones profesionales, muchas de ellas consolidadas por la amistad, con el denominador común del interés por la *persona*, donde *nada de lo humano nos resulta ajeno*, convencidos todos de que cualquier acercamiento a las diferentes facetas del ser humano requiere un enfoque *transdisciplinar* y multidimensional.

Cada capítulo ha pretendido dibujar un sencillo marco de la cuestión, poner de relieve la relación con las líneas dominantes de la sociedad actual, apuntar los beneficios y riesgos para la salud mental y sugerir algunas pautas de actuación. Sin embargo, el contenido y estilo lo ha marcado cada autor, otorgando al conjunto una heterogeneidad que nos ha parecido enriquecedora.

El libro comienza con un acercamiento a la salud mental, que lleva a cabo Manuel Álvarez desde un planteamiento psicosomático. Le siguen breves reflexiones sobre la

relación entre la mente y el cerebro que exponen Juan Manuel Giménez y José Ángel Lombo. A continuación, José María Barrio plantea la cuestión de la libertad humana. Por su parte, David Reyero aborda la cultura como identidad y diferencia. Pilar Escotorín y Daniela Lazcano analizan lo que se considera una nueva modalidad de comunicación social. Aquilino Polaino reflexiona sobre la relación entre la persona y las instituciones y Francisco Insa apunta cuestiones relevantes sobre la dimensión espiritual de la persona.

En el capítulo 8, Mercedes Haydon habla de la persona y la familia y en el siguiente, Alfonso Paredes aborda el papel del padre y de la madre. Laura Vargas analiza el problema de las familias en exclusión social y María García da orientaciones en la tarea de acompañamiento en la acogida.

Por su parte, Araceli del Pozo propone algunas ideas sobre la educación en la infancia; Mercedes de Lucas trata diferentes cuestiones vinculadas con la adolescencia y Joan de Dou analiza el concepto de vida plena.

Agustín Melián y yo hemos procurado estudiar el sufrimiento; mientras que lo relativo al envejecimiento y la muerte lo trata Manuel Sánchez. Así mismo, también intento acercarme al hecho de la soledad y Javier Schlatter aborda la culpa y el perdón. Joaquín Muñoz e Isabel Llanes reflexionan sobre el amor y la sexualidad; José Ignacio del Pino sobre la agresividad y la violencia, y yo intento hacer algunos comentarios sobre la realidad y la ficción.

Desde el capítulo 22 al 31, los temas tratados tienen más connotaciones clínicas. El primero de ellos, a cargo de Manuel Bousoño y Ángel García Prieto, define el concepto de enfermedad mental y sus implicaciones. Posteriormente, Daniel Merino da unas pinceladas sobre diferentes terapias psicológicas útiles en algunos problemas derivados del contexto social. El estrés y la ansiedad lo aborda Manuel Barceló. Algunos problemas relacionados con las maneras

de ser, como el perfeccionismo o las personalidades difíciles, lo tratan respectivamente Domingo García Villamizar y Raúl Franco.

Por otro lado, la depresión y el suicidio son abordados por Ernesto Aviñó; y diferentes problemas con un perfil adictivo son tratados por Félix Reina —las drogas—, Pedro Antón —los comportamientos— y Alejandro Villena con Carlos Chiclana —el sexo—. Finalmente, los trastornos de la conducta alimentaria son presentados por Montserrat Giner y Enrique Armengou.

El capítulo acerca de los cuidados de las personas y del propio cuidador lo escribe Enrique Berrocal. Y en el último capítulo pretendo plantear lo que supone el reto de vivir.

Cómo se ve el temario es amplio, quizá demasiado ambicioso, por lo que, necesariamente, se tiene que quedar en apuntar cuestiones, proponer reflexiones y sugerir enfoques. Sin embargo, con que solo algo de esto se logre, todos los autores estaríamos muy satisfechos y enormemente agradecidos.

El que sea posible esta publicación tenemos que agradecerlo a la ayuda y facilidades de Ediciones Rialp y, particularmente, al aliento de su editor y director general Santiago Herraiz.

Por mi parte, agradezco sinceramente a todos y cada uno de los autores de este libro el esfuerzo que han realizado para centrar y condensar cada una de las temáticas y adaptarse a los tiempos, extensión y formato, y por las sugerentes ideas que han vertido en cada capítulo, que son indudable fruto de una sólida trayectoria profesional.

En mi caso, tengo que subrayar mi agradecimiento a cada una de las personas que han participado en alguno de los *Encuentros de Psiquiatría Antropológica*, especialmente al grupo promotor —Juan, Joaquín, Joan y Aquilino— y aquellos que han fallecido a lo largo de estos años, particularmente, al sociólogo Pablo Carreño y a los

psiquiatras Enrique Amat, Pablo de Lucas e Ignacio Basurte.

También quiero dejar constancia que mis aportaciones en este libro son realmente aportaciones de todos porque de todos he aprendido y con todos he fundamentado mejor esos aprendizajes.

Por último, animo a todos los lectores a compartir con nosotros sus reflexiones sobre la salud mental y la sociedad y a recibir de ellos críticas y sugerencias sobre nuestro trabajo.

JAVIER CABANYES TRUFFINO
Madrid, diciembre de 2021

1.
SALUD MENTAL
Un enfoque psicosomático para el siglo XXI
Manuel Álvarez Romero

Introducción

El 30 de julio de 2021, en plena celebración olímpica, la gimnasta estadounidense Simone Biles hizo pública su baja en la final por equipos de los Juegos Olímpicos de Tokio debido al problema de salud mental que padecía. Explica que en nuestra sociedad estamos muy acostumbrados a ver a los deportistas lesionarse un músculo, un hueso o no encontrarse bien físicamente para competir, pero, ¿y psicológicamente? El mundo se ha quedado perplejo ante la decisión de interrumpir el ejercicio y la competición admirable e inalcanzable de esta gimnasta de 24 años que hizo pública la importancia de compartir los problemas que puede sufrir un deportista de élite, no solo físicos, sino también mentales, ya que el cerebro también es un *como un músculo* que puede lesionarse y exige ser tratado. Con sencillez y humildad, dando ejemplo universal, Simone Biles muestra cómo abordó su crisis personal, con valentía y eficacia.

Pasemos ahora, a valorar la relación de nuestra Salud mental con el Cambio climático, tan considerado y estudiado hoy en día. Las conclusiones aportadas por los expertos sobre el valor de esa relación son bastante devastadoras. A menos que las emisiones de gases de efecto invernadero se reduzcan de manera inmediata,

rápida y a gran escala, los expertos prevén que limitar el calentamiento a cerca de 1,5º C, será un objetivo inalcanzable. Se dice que no hemos sabido cuidar al planeta y ahora estamos sufriendo las consecuencias. Cada vez hay más olas de calor y sequías, las precipitaciones son más intensas, con sus correspondientes inundaciones, el nivel del mar ha aumentado y estamos siendo testigos del deshielo de los polos y de la acidificación de las aguas. Hemos de preguntarnos ¿afecta todo esto a la salud mental?

La aparición de trastornos mentales tras un desastre natural está bien establecida: depresión, ansiedad, sentimientos de culpa, suicidio, migrañas, trastorno por estrés postraumático, pero ¿puede el mero hecho de ser conscientes de que el clima está cambiando provocar trastornos psicológicos? Los efectos de la temperatura cambiante, de las variaciones en la ionización o en la presión atmosférica, el grado de humedad, etc., están en la base causal de las citadas enfermedades. Y aparecen nuevas formas de malestar psicológico, como la *solastalgia* o la *ecoansiedad*, sobre todo entre los más jóvenes.

La *ecoansiedad* es el temor crónico de un cataclismo ambiental, un estrés causado por observar los impactos aparentemente irrevocables del cambio climático, y la preocupación por el futuro de uno mismo, de los niños y de las generaciones futuras.

La *solastalgia*, por otro lado, es un neologismo que describe una forma de angustia, estrés mental o existencial causado por el cambio ambiental, haciendo referencia a la angustia causada por la pérdida del medioambiente.

Veamos ahora, las relaciones entre la pandemia y la salud mental. Aumentaron notoriamente los cuadros de ansiedad, insomnio, depresión y dificultades para la serena comunicación con los convivientes. Las personas con edad más avanzada recibieron una mayor influencia negativa, afectando especialmente al deterioro cognitivo y al

perjuicio causado por el agravamiento y el menor cuidado de sus afecciones concomitantes. Los adolescentes aumentaron la adicción a los medios informáticos, juegos, apuestas y otros tipos de adicción. Los niños pequeños aumentaron sus miedos, pesadillas y triste malestar, en buena parte por el encierro sufrido. En los hospitales, aumentó la atención a los trastornos mentales agudizados o provocados por la pandemia, así como, la afectación de los profesionales de atención a la salud, que sufrieron especialmente la infección pandémica y sus consecuencias, en mayor proporción a la media.

Salud y enfermedad

Salud y enfermedad son las dos caras de una misma moneda: presencia y ausencia. Se trata de un continuo, con mil vías, entre los que siempre obligadamente habrá algunas que no están en dónde idealmente las esperábamos. Esa sería la salud ideal teórica, pero ¿tiene buena salud quién es portador de una afección que desconoce? Es el caso de un diabético enmascarado, que no percibe los síntomas o signos y tiene buena salud percibida, pero carece de buena salud real.

¿Cómo catalogar a quién sufre indeciblemente con sus preocupaciones y obsesiones sin hallazgos médicos percibidos ni remedios claros para su dolor? Claramente ha perdido la salud mental y que va a requerir ayuda cualificada para recuperarla.

¿Goza de buena salud quien, por optimismo natural, por euforia patológica o por evasividad, mira para otro lado y vive ignorando su concreta enfermedad sea una diabetes, descalcificación, perfeccionismo, narcisismo o paranoia? Pienso que no, y podríamos añadir que carga con dos padecimientos: el propiamente dicho y ese otro que encubre al primero que no es corregido pese a que se lo lleguen a señalar con frecuencia y oportunidad.