

LIBROS CÚPULA

Lorena García Díez
y José Carlos
Fuertes Rocañín

A photograph of two young women with light brown hair, smiling and kissing on the cheek. The woman on the left is wearing a pink top, and the woman on the right is wearing a grey hoodie with black polka dots. The background is a soft, bright light.

Educar es ser un espejo

Una aproximación
a la salud mental

LIBROS CÚPULA

A la venta el 12 de enero de 2022.

Educar es ser un espejo

Una aproximación
a la salud mental



Lorena García Díez y José Carlos Fuertes Rocañín

El psiquiatra José Carlos Fuentes y la periodista Lorena García, del programa Espejo Público, ponen el foco en este libro en la salud mental de adultos y adolescentes. Nos dan las claves para entender qué son y cómo nos afectan enfermedades tan conocidas como la depresión, la ansiedad, las adicciones, los TCA, las psicosis, las obsesiones... y aportarán las pautas concretas de cómo actuar para manejarse en estas situaciones.

La ansiedad, el estrés o la depresión son las enfermedades de este siglo, y el COVID las ha agudizado. Hay que volver a poner el foco en la salud mental. Si ya era urgente antes, ahora todavía más. En forma de preguntas y respuestas, directas y certeras, el objetivo del libro es divulgar sobre salud mental, pero haciéndolo, como no puede ser de otra manera en esta materia tan sensible, con rigor y seriedad.

Un manual de apoyo que no debería faltar en la biblioteca de todos aquellos que pretenden mantener el equilibrio emocional y la salud mental, sobre todo ahora en la llamada 'nueva normalidad'.

LIBROS CÚPULA

SUMARIO

Introducción. Estos son nuestros propósitos

Capítulo 1: Cómo ser padres hoy... ¡y no morir en el intento!

Capítulo 2: Educando, que es gerundio

Capítulo 3: La autoestima: pilar esencial en la salud mental

Capítulo 4: Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia,
ortorexia y vigorexia

Capítulo 5: *Bullying* o acoso escolar

Capítulo 6: Doctor, me angustia que mi hijo se angustie

Capítulo 7: La depresión infantojuvenil

Capítulo 8: El suicidio

Capítulo 9: Uso, abuso y dependencia de las drogas legales e ilegales

Capítulo 10: El trastorno por déficit de atención (TDAH)

Capítulo 11: Psiquiatra o psicólogo: ¿dónde acudir?

Capítulo 12: Psicofármacos y adolescencia

Capítulo 13: Hablemos de sexo... hablemos de sentimientos

Capítulo 14: Redes sociales: una nueva realidad

Capítulo 15: El esfuerzo y el tesón: la base del éxito

Capítulo 16: ¿Menores rebeldes, adolescentes consentidos o...
aprendices de psicópatas?

Capítulo 17: Las psicosis

Capítulo 18: Trastornos de la personalidad. Como padres, ¿podemos evitarlos?

Capítulo 19: El hijo maltratador

Capítulo 20: La enfermedad mental ante la Ley

Capítulo 21: Diversidad y otros modelos parentales

Unas breves reflexiones finales

LIBROS CÚPULA



La salud mental, una preocupación creciente para los padres

La salud mental, las enfermedades mentales y los trastornos del comportamiento son temas todavía “tabú” para muchos, sobre todo cuando afectan a niños y jóvenes. Por eso, la periodista Lorena García Díez, de Espejo Público, y el médico psiquiatra José Carlos Fuentes, se propusieron abordarlo de una forma clara, práctica y amena, aunque no por ello menos rigurosa. En forma de preguntas y respuestas, muy directas, abordan el complejo y fascinante mundo de la mente de los más jóvenes, e intentan dar a los padres y educadores algunas pautas básicas a la hora de educar a los hijos.

Muchas veces, ante comportamientos extraños o peculiares, de forma rápida y frívola se adjudica la etiqueta de «enfermedad mental», cuando no «locura». Todo lo que nos resulta difícil de aceptar lo etiquetamos de «perturbación mental» para, de esta forma, quedarnos aparentemente más tranquilos y cómodos. Esto es no solo un error, sino un grave problema, ya que se estigmatiza al verdadero enfermo psíquico y se le atribuyen casi en exclusiva conductas agresivas, violentas, estrambóticas o muy singulares.

No es inusual que muchos padres y madres crean que al psiquiatra solo van los «locos», entendiendo como tales a los enfermos gravemente perturbados que han perdido el autocontrol y que tienen pensamientos delirantes y alucinaciones. También está muy extendida la idea de que recibir un tratamiento farmacológico o psicofarmacológico conlleva estar «drogado» todo el día e ir «zombi» por la calle, como dicen en el argot popular. Ambas interpretaciones son sesgadas, erróneas y carentes del mínimo rigor exigible cuando se habla de divulgación sanitaria.

Muchos ciudadanos, sin duda influidos por ciertos medios de comunicación y redes sociales —donde se vierten, en ocasiones, comentarios falsos cuando no interesados—, mantienen

LIBROS CÚPULA

importantes deslices de bulto sobre cuál es la forma más adecuada de educar para conseguir en el discente una buena salud mental, confundiendo tolerancia con indiferencia, amistad con compadreo, coherencia con obsesión, rigor con autoritarismo o promoción de la salud con el famoso «doctor Google».

Para paliar algunos de estos equívocos, y poner luz en este apasionante y a la vez complicado mundo de las relaciones sanas entre padres e hijos, hemos escrito este manual, que pone a tu servicio nuestros aciertos y errores como padres y, también, la experiencia profesional como médico psiquiatra y la de experta en el mundo de la comunicación social.

Hemos sido directos, claros y sin rodeos —o al menos lo hemos intentado—, huyendo siempre que ha sido posible de tecnicismos, complicadas teorías causales o sofisticadas explicaciones fisiopatológicas. Todo ello solo sería autocomplacencia y solo serviría para demostrar nuestras propias inseguridades y miedos.

Se trata, en definitiva, de aclarar conceptos, no de enmarañarlos. Pretendemos, sobre todo, divulgar sin vulgarizar, sin caer en los tópicos ni retorcer la realidad. Para aprender psiquiatría y psicopedagogía encontrarás otro tipo de libros más sesudos, más técnicos, seguro que más precisos y dirigidos, por supuesto, a otro público: el de los expertos en salud mental y el de los técnicos en educación.

Trastornos, salud mental y preocupaciones de los padres

El libro aborda temas tan relevantes como son **trastornos de personalidad, la ansiedad y las fobias en la adolescencia y la madurez; la depresión, la infantojuvenil y la que se produce en otras épocas vitales.** Se explica también la **diferencia entre el abuso y las adicciones de sustancias;** se explica qué son las **psicosis de inicio temprano** y su evolución biográfica, y también aborda los **trastornos de la conducta alimentaria** como la **anorexia, la bulimia, la vigorexia o la ortorexia;** además de otros temas complejos y delicados como el **trastorno por déficit de atención/hiperactividad, el suicidio o los trastornos sexuales,** entre otros.

Pero además, el libro incide en otras preocupaciones de los padres que no tienen por qué ser un problema médico o psiquiátricos, como los malos tratos de los hijos hacia sus padres; **cómo mejorar la autoestima,** elemento clave de la salud mental y el bienestar; los **problemas legales** que pueden aparecer ante trastornos de conducta y enfermedades psíquicas; el **acoso escolar o bullying,** epidemia que nos acompaña de forma cada vez más preocupante; los **conflictos emocionales** en el menor cuando está inmerso en el divorcio de sus padres, sobre todo cuando estos son contenciosos, o la cada vez más alarmante **influencia de las redes sociales** que, con frecuencia, aparece en los medios de información.



LIBROS CÚPULA

LA DEPRESIÓN EN LOS JÓVENES

¿Es muy frecuente la depresión infantojuvenil?

La Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) del año 2017 constata que, entre la población infantil (0-14 años), la prevalencia de trastornos de la conducta fue del 1,8 % y la prevalencia de los trastornos mentales —entre los que se incluye la depresión y la ansiedad— fue del 0,6 %. Así mismo, se observa que la prevalencia de los trastornos de la salud mental infantil es mayor entre los chicos, excepto el binomio depresión/ansiedad, que suele afectar más a las mujeres.



Podemos afirmar que la depresión infantojuvenil es más frecuente de lo que se piensa, y los paidopsiquiatras lo saben muy bien. Lo que ocurre es que la expresión de los síntomas es diferente a la depresión que aparece en los adultos.

En los menores predominan cambios de carácter, en especial irritabilidad y cólera. Asociado a lo anterior, el menor presenta también fracaso escolar, aislamiento, disminución de la tendencia al juego y dificultades para acudir a clase. Por último, es muy importante tener presente que los niños y adolescentes suele expresar la depresión con dolores diversos, como cólicos abdominales, cefaleas o astenia.

¿Cómo sabemos que estamos ante una depresión y no ante un episodio de tristeza o desánimo?

Lo vamos a exponer de forma gráfica para que, en líneas generales, se vean las diferencias:

Depresión	Tristeza
No hay motivo aparente.	Hay una causa que la provoca.
Con frecuencia, dolores y molestias.	No hay otros síntomas.
Suele mejorar con antidepresivos.	Mejora con la compañía y el diálogo.
Guarda ritmos estacionales.	Aparece en cualquier época.
Empeora por las mañanas.	Fluctúa según la causa que la provoca.
Intensa dificultad para concentrarse.	No hay problemas de concentración.

LIBROS CÚPULA

¿Cómo se manifiesta la depresión en los menores?

Primero tenemos que insistir en que los menores se deprimen más de lo que creemos, solo que lo expresan de forma diferente a los adultos. En un niño o adolescente, veremos, sobre todo, los cambios del carácter como irritabilidad, oposicionismo, aumento de la agresividad, aislamiento, bajo rendimiento académico, apatía intensa y, a veces, dolores de tipo digestivo y de cabeza.

No obstante, esta es una lista de síntomas que pueden delatar que estamos ante un niño con depresión:

1. Bajo rendimiento escolar.
2. Irritabilidad.
3. Pérdida de interés en las relaciones.
4. Reducción de su actividad deportiva o de sus *hobbies*.
5. Rechazo del contacto familiar.
6. Cambios en su rutina.
7. Aumento de fatiga.
8. Pérdida de apetito.
9. Problemas de sueño.
10. Dificultad de concentración.
11. Comentarios negativos sobre el futuro o sobre sí mismo.

ACOSO ESCOLAR

¿Cuándo debo preocuparme como padre de que exista un posible acoso escolar? Ante el primer síntoma o signo de que estemos ante un posible acoso escolar, debemos preocuparnos. Para ello, lo más útil es que les detallemos los signos de acoso escolar y que al menos puedan hacer una presunción diagnóstica.



LIBROS CÚPULA

1. Ansiedad. Con frecuencia se confunde con problemas de ajuste social, déficit de habilidades sociales o, incluso, hiperactividad. Además, la interferencia de la ansiedad con el rendimiento académico es elevada porque suele producir problemas de atención y concentración, lo que a su vez puede cerrar el círculo y acabar en fracaso escolar.

2. Trastorno por estrés postraumático (TEP).

Es una complicación o secuela que aparece meses o años después del acoso. Tu hijo sufre un TEP si observas los siguientes síntomas:

- Visualizaciones recurrentes o flashbacks regulares de lo que le pasa en el colegio.
- Vivencia de terror, que le produce insomnio, así como hipervigilancia.
- Fallos en la memoria e incapacidad para recordar detalles.
- Pérdida o disminución de la capacidad de concentración y atención.
- Aislamiento social e introversión.
- Incapacidad para experimentar alegría.
- Disminución de la afectividad hacia otras personas.
- Tendencia al absentismo escolar.
- Irritabilidad e hipersensibilidad a la crítica.

3. Distimia. Es un tipo de depresión crónica que puede padecer el 5 % de los menores de la población general. Los que viven con la carga emocional que significa el acoso escolar la desarrollan con mayor frecuencia. En todo caso, el 40-70 % de los niños con distimia presenta comorbilidad con otros trastornos psicológicos.

4. Somatización. Se trata de la aparición de sintomatología psicósomática (cefalea, dolores abdominales, náuseas, vómitos, etc.) en el menor afectado de acoso. Este tipo de sintomatología nos revela la existencia de un conflicto psicológico que el menor sufre por su deber de acudir forzosamente al centro donde está siendo víctima de un acoso ante el que se halla indefenso.

Por tanto, si enferma —porque la ansiedad producida por el conflicto se somatiza—, esta «enfermedad» produce un rol funcional efectivo. Un niño enfermo no puede acudir al colegio por esa razón y, por tanto, no sufrirá acoso. Este tipo de sintomatología aparece, sobre todo, cuando se acaba el fin de semana o un periodo vacacional.

LIBROS CÚPULA



ADICCIÓN A LAS REDES

¿Qué señales indican que existe una adicción a las redes?

Entre los signos indicativos de una adicción a las redes sociales tenemos, como destacados, los siguientes:

- Cambios repentinos de humor.
- Pérdida del autocontrol.
- Bloqueos para iniciar o seguir una conversación.
- Dificultad para mantener relaciones interpersonales.
- Agobio, inseguridad, sensación de vacío, celos y dificultad para decidir.
- Síntomas físicos (arritmias, opresión en el pecho, falta de aire, sudoración, molestias digestivas y náuseas, entre otras).
- Aislarse de las relaciones directas.
- Pérdida de la noción del tiempo o del espacio debido a la permanencia en las redes.
- Privación del sueño.
- Descenso en el rendimiento escolar.
- Descuido de responsabilidades o actividades consideradas importantes en el entorno escolar, laboral, social, familiar o de pareja.
- Manifestaciones de euforia, así como pensar y hablar de los temas y circunstancias que suceden entre los conocidos de las redes sociales.

Si tus hijos presentan varios de estos signos, es recomendable que acudáis a una consulta médica. Solo un especialista en temas de salud puede determinar si un joven presenta esta clase de adicción.

En caso de ser diagnosticada como tal, es fundamental iniciar acciones para controlarla y erradicarla. Los padres pueden contribuir a que sus hijos limiten el uso de las redes sociales con normas y medidas disciplinarias contundentes y sencillas como:

LIBROS CÚPULA

- Fijar horarios para usar la tecnología (y vigilar que se cumplan).
- Mantener el ordenador en el salón o donde los padres puedan vigilar su uso.
- Monitorear el empleo de teléfonos según la edad del hijo.
- Fomentar las charlas cara a cara, los juegos de mesa, la actividad física y la reducción del uso de móviles cuando estén en familia.

ORIENTACIÓN ESCOLAR

¿Cómo diferenciar entre un menor que se niega a estudiar del que no tiene aptitudes para entrar en el mundo académico?

Las diferencias esenciales están en conocer a fondo las aptitudes del muchacho. Al igual que se hace una valoración oftalmológica u odontológica, se puede hacer una valoración psicométrica a través de la cual podamos saber su cociente intelectual, los rasgos de personalidad, las actitudes básicas, la inteligencia emocional, etcétera. Por lo tanto, en lugar de entrar en discusiones bizantinas, es más eficaz recurrir a un estudio psicopedagógico y a la orientación que estos gabinetes pueden dar al respecto.

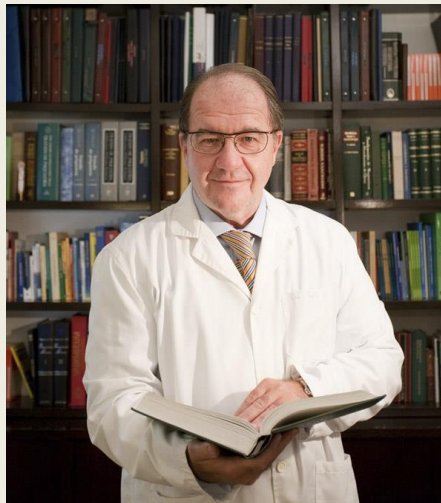
Es fundamental que los padres sepamos que ir a la universidad y sacarse un grado no es sinónimo de éxito, ni mucho menos de obtener una seguridad laboral. Es más, hoy en día hay muchas opciones profesionales que no surgen de las clásicas titulaciones de «toda la vida», sino de nuevas profesiones que requieren una formación diferente a la que se considera tradicional.

Muchos padres siguen pensando en clave de prestigio y estatus social, mirando hacia el pasado, cuando eso ni es válido ni es cierto. El prestigio lo da la competencia profesional, y que la persona realice su trabajo con la formación adecuada y, sobre todo, con interés e ilusión.



LIBROS CÚPULA

LOS AUTORES: LORENA DÍAZ Y JOSÉ CARLOS FUENTES



Lorena García Díez es periodista y actualmente co-presenta el programa *Espejo Público* en Antena3. Previamente fue directora y presentadora del informativo *Las Noticias de la Mañana* de Antena 3 Noticias y fue conductora de diversos espacios de debate.

José Carlos Fuertes Rocañín es Doctor en Medicina por la Universidad de Valladolid y Especialista en Psiquiatría por la Universidad Complutense. Médico Forense Titular en excedencia. Facultativo Especialista de Psiquiatría del Sistema Nacional de Salud en excedencia. Especialista en Psiquiatría del Ministerio de Defensa. Profesor colaborador en la UNED y extraordinario en la Universidad de Zaragoza. Autor de más de una treintena de libros sobre salud mental, autoestima, depresión, ansiedad, comunicación, divulgación en psiquiatría clínica y también psiquiatría legal. Vicepresidente de la Sociedad de Psiquiatría Legal y Ciencias Forenses.

Se define sobre todo como un psiquiatra clínico, es decir, un médico que desde hace más de treinta años se dedica a aliviar, y cuando puede, curar el sufrimiento humano. Comparte su vocación por la medicina con la docencia y la investigación. Dentro de la psiquiatría general se ha especializado en la psiquiatría legal, es decir, en intentar ayudar a los tribunales en aquellos casos en los que una persona, por el especial estado de su salud mental, requiere también una consideración especial ante la ley. Colabora semanalmente en televisión, en el programa *Espejo Público* de Antena 3.

www.josecarlosfuertes.com

LIBROS CÚPULA

EDUCAR ES SER UN ESPEJO

Una aproximación a la salud mental

Lorena García Díez y José Carlos Fuertes Rocañín

LIBROS CÚPULA. 2022

15 x 23 cm. / 300 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 12 de enero de 2022



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA Y ENTREVISTAS CON LOS AUTORES:

LOLA ESCUDERO - Directora de Comunicación de Cúpula

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es