

# SÍSIFO

época II / n.º

dos números para hacer 6 años

- espacio libre de censura -

*publicación independiente, autofinanciada*



ESTAMOS EN:

- Calameo (busca el número deseado)
- Facebook (hazte amigo de sisifo fanzine)
- Lanzadera CRPS Villaverde (en la pestaña "revistas amigas")  
y por mail en PDF

envíos y colaboraciones:

*jdelaiglesiadiaz@gmail.com* — wasap / 656287788

Editorial

— ESPERAMOS TUS TEXTOS —

A modo de Editorial:  
“relato bipolar”

martes

Hoy estaba siendo una mañana maravillosa, de esas en las que te da tiempo a hacer todas las cosas que tienes que hacer, ántes de llegar a casa.

Es maravilloso andar por Madrid sin tener prisas, lo ves todo alrededor tuyo y disfrutas de todo lo que ves, porque puedes.

Vas, y sin querer tomas la mejor combinación entre el metro y tu autobús. También de pronto has descubierto que la parada que necesitas, de la línea que te deja mejor, queda justo en la parada de tu línea de la EMT, en la que vas y te bajas.

Maravilloso, es también que puedes hacer cuantas paradas quieras, ya que hoy día no eres un asalariado.

Maravilloso, descubrir rincones de Madrid nuevos, buenos sitios de los que a tí te gustan, buenos rincones, o visitar los viejos sitios donde transcurrió una parte significativa de tu vida, y pasear tranquilo recordando nombres pasados.

Los mejores bares, elegidos por estar bien puestos y a la vez por su esmero en el servicio... . Encontrarte con las pequeñas tiendas a las que ya habías olvidado que tenías intención de haber ido sin falta.

Pero con mi perra suerte, tenía que encontrarme en mitad de mañana con un imbecil y autobusero.

Resulta que cojo el Circular 1 a la Plaza de Mariano de Cavia, pero voy y me bajo en Atocha Renfe pensando en hacer un perfecto enlace con la línea 32, o la 14 o la 10, o con el 26 que también me deja. Perfecto.

Me bajo, pero de repente comprendo algo: “el autobús del que me he bajado también me lleva a donde voy”. Así que

me vuelvo a subir, bajo por las puertas de atrás, subo por las puertas de delante.

Lógicamente, al validar el abono el cacharro me pita en rojo.

yo:

— “perdone, es que me pita en rojo, porque me he vuelto a subir”.

el conductor autobusero:

— “ya! ya lo he visto! — “¿pero a donde va usted?”.

yo:

— “bueno... yo voy a la Plaza de Mariano de Cavia”.

el conductor:

- ¿pero donde se baja usted?!

[aquí el conductor me dice algo que me niego a recordar, algo así como “que todos somos iguales”, o que nosotros “nosequé”].

Éste imbecil de autobusero comienza a espetarme:

— ... porque es que paramos, ántes de Mariano de Cavia, en Mariano de Cavia, en Menendez Pelayo, en El niño Jesus! ¿donde quiere bajarse?!

[Aquí en éste momento, es cuando ya es como para mandarle a tomar por el culo “si es que tiene semejante cosa porque el conductor que se conduce de semejante manera, alomejor es que no caga el pobrecillo!].

Más: cuando le pregunto, ya mosqueado, que “si puedo seguir o no en el autobús o debo bajarme”, me suelta:

el conductor autobusero:

— porque usted ha picado con la Tarjeta Azul!

yo:

— hombre ¿y usted como lo sabe...?

el conductor autobusero:

— ¡¡porque es mi trabajo, caballero!!

Éste, no se opone a que permanezca en el coche revasando “el validador”. Me voy hasta la puerta de salida del bus, lento, y me quedo allí parado sin moverme y la mano sujeta a barra vertical, muy cerca del botón de solicitar parada.

Entonces juego: me concentro en envirle al pavo mis pensamientos ya que mejor no hablar (como suele ser)

“((eres un pedazo de imbecil, me voy a quedar aquí plantado, dándome cuenta de que yo sé que buenamente podía haber pasado delante de tus narices cuando yo hubiera querido, porque llevo también en el bolsillo una tarjeta-transporte de 10 viajes))”. ¿Falta de reflejos?

lo cuento como es:

Como muchos de nosotros, de nosotras, estamos condenados a siempre la duda, porque muchos tenemos que asegurarnos tres veces de cada cosa que va a pasar, no vaya a ser que metamos una pata... la verdad, por eso es que no estaba yo muy seguro de si era una neura mía o no, lo de que mi Tarjeta Azul pitaba distinto a lo del resto de los otros pasajeros. Decidí finalmente pensar que era una obsesión mía y un día dejé de darle vueltas.

No hay mal que por bien no venga, así, el imbecil autobusero ha resuelto mi duda, hoy conclusión: “estamos vigilados”.

Pero hay más con el tío, porque cuando estoy el la puerta de atrás, habiendo por su puesto solicitado adecuadamente la parada en la que me bajo “Plaza de Mafriano de Cavia”, y en la que me voy a apeaer yo solo, “el susodicho” se permite hacerse el remolón, tardando en abrir las puertas, a propósito efectivamente.

No se si corresponde llamarle “gentuza” pero hay cantidad de seres ahí, generalmente tíos a los que es de justicia etiquetarles con palabras contundentes.

Mísmamente mis vecinos okupas de arriba pura soberbia foranea, eso queda dicho.

Pero también me pasaron en la mañana cosas lindas; en el bar del desayuno me tocó un camarero atento y simpático, un profesional de su profesión, muy joven por cierto, en el gimnasio me saludaron al entrar y al salir, en La Casa Encendida donde tenía que devolver unos libros, ya me conocen por mi nombre y no tengo que sacar la tarjeta de la biblioteca y también para remate, encontré por pura chimba una tienda donde arreglar mi ordenador, y los de ahí, simpatiquísimos porque acababan de abrir y necesitan clientes, además parecen bastante competentes.

Antes de llegar a casa, hablé un momento con mi hijo por el móvil... tenía que contrarle lo de la tienda antes de que se me olvidara, así que le llamé a pesar de saber que no estaba teletrabajando, sino en el trabajo.

Enfín, y hasta encontré una botella para llevar el agua al gimnasio en la tienda de Deportes Moya, al paso camino del metro fué.

— Si es que va a ser verdad que basta estar atento, tranquilo y relajado para que te vengan las cosas buenas.  
fin.

P.D. al día siguiente tuve que devolver mi estupenda botella, me había empapado ya dos bolsos y el asiento de al lado de otro autobús de la EMT donde viajaba.

Por otra parte, la inestabilidad laboral y la fragilidad emocional de las jóvenes parejas hacen que éstas tengan pocos o ningún hijo, lo cual conduce a que España sea uno de los países del mundo con más baja natalidad, cuestión que debiera preocuparnos mucho pues dentro de no muchos años el estado del bienestar será insostenible.

### **CUESTIONES ABIERTAS**

- ¿Cuáles crees que son las mejores conductas y actitudes para conservar el amor matrimonial?
- ¿Cuáles crees que son las peores conductas y actitudes para deteriorar el amor matrimonial?
- ¿Piensas que el Estado debiera proporcionar gratuitamente mediadores familiares profesionales para ayudar a los matrimonios en crisis? ¿Por qué piensas que es importante?

66

*Para educar a los jóvenes tienen que aprender a dar o pronto se convertirán en exigentes defensores de sus caprichos.*

*Los niños necesitan sentirse seguros y para ello, no lo duden, es necesario que los padres les pongan límites (Javier Urra)*

Recientemente me enviaron una fotografía en la que se veía la siguiente frase: "Lo primero que hay que darle a los hijos es amor; lo segundo, disciplina". La idea me pareció bastante acertada, aunque no sea políticamente correcta pues hoy en día los niños occidentales tienen muchos objetos materiales pero poco amor auténtico, y la disciplina ha desaparecido del vocabulario familiar en aras del modelo educativo "democrático" o del modelo "permisivo". Así que partiendo de esa sugerente frase he concretado el amor de los padres y las madres a sus hijos en proporcionarles lo siguiente:

1. Lo primero que hay que darle a los hijos es *amor, cariño, ternura*. Hay casos de bebés que llegan a morir porque no se sienten queridos y los niños criados en orfanatos tienen mucha menos capacidad intelectual y emocional que los niños criados en familias. Una forma de transmitirles amor es que vean que los progenitores se aman y se demuestran cariño entre sí; por supuesto no se faltan al respeto, no se ríen el uno del otro y no discuten delante de los hijos. El amor a los hijos no se demuestra comprándoles toda clase de regalos y consintiendo todos sus caprichos (no les conviertas en unos niños mimados) sino, por ejemplo, dedicándoles tiempo para jugar, reír, escuchar, consolar, corregir, abrirles nuevas perspectivas, etc.
2. *Disciplina*, autocontrol, paciencia, orden y responsabilidad. Los padres deben saber decir "no" a sus hijos, deben ser autoridades, aunque no autoritarios: los hijos no necesitan que sean sus amigos o sus colegas, ellos ya tienen amigos y colegas de su edad.

67

3. *Fomentarles una sana autoestima, una fuerte tolerancia a las frustraciones y una visión optimista de la realidad.*



4. *Interiorización de valores éticos, y religiosos si eres creyente, que les plenifiquen como personas, que no les quede duda sobre qué es valioso (ético) y qué inmoral. Hoy en día, con frecuencia, los padres dejan en manos de sus hijos decidir lo que está bien y lo que está mal mucho antes de que ellos lo deseen y estén capacitados para ello. Si no tienen referencias de valores claras en los padres, las buscarán en otros niños, especialmente en niños mayores que ellos. La violencia juvenil, el vandalismo, la crueldad, el desafío de la autoridad y la guerra contra los adultos implican un ataque hostil y despreciativo, comprensible venganza contra los adultos débiles que les han fallado. Cualquier sistema de valores es preferible a la falta de sistema, al caos*<sup>41</sup>.
5. *Creatividad: que jueguen, que bailen, que pinten, que den volteretas y hagan el pino, que escuchen música, que canten, que lean cuentos o novelas imaginativas y con valores, que jueguen al ajedrez, que aprendan a tocar la guitarra solos con un libro-método, que aprendan a componer canciones, que escriban relatos y poesías, que tengan un diario íntimo en el que escriban todos los días, etc.*
6. *Que (si buenamente pueden los padres) tengan al menos un hermano con el que jugar, reñir, reír, llorar... "interaccionar".*
7. *Ayudarles a descubrir su vocación vital y profesional atendiendo a las sugerencias de su individualidad innata: cómo afronta los problemas de la vida, cuál es su constitución y su temperamento, qué talentos y capacidades tiene, qué hace con más facilidad, qué es lo que mejor armoniza con su naturaleza, cuáles son sus preferencias valorativas...*

Evidentemente el orden expuesto tiene algo de artificial.

A continuación, exponemos dos valiosas ideas de Seligman<sup>42</sup> sobre la educación de los hijos. Hablo de la educación en este capítulo porque to-

- . 41 Cfr. Maslow: *La personalidad creadora*. Kairós. Barcelona. 1990.
- . 42 Seligman: *La auténtica felicidad*. Ediciones B, S. A. Barcelona. 2011

---

68

Sección II. El amor





dos los padres que aman a sus hijos procuran darles una educación que les proporcione una mayor felicidad a lo largo de la vida:

- “Cuandoserecompensaahijoonelogiosindependientementede lo que haga, se presentan dos riesgos. El primero consiste en que se vuelvan pasivos al saber que recibirán elogios al margen de su comportamiento. El segundo problema es que quizá le cueste darse cuenta de que ha hecho algo bien de veras cuando se lo elogie sinceramente. Un régimen constante de elogios incondicionales y bienintencionados tal vez lo incapacite para aprender de sus errores y aciertos. El amor, el cariño, la calidez y el entusiasmo deberían proporcionarse de manera incondicional. Cuanto más se ofrezcan, más positivo será el ambiente y el hijo se sentirá más seguro, y en consecuencia mayor será su actividad exploratoria y dominio alcanzado. Pero los elogios son un asunto bien distinto; deben utilizarse cuando el hijo haga bien las cosas, y no para que se sientan mejor. Además, debe graduarse el elogio para que se ajuste al logro.

69

Ética y Psicología. La realización personal

---

Antes de aplaudir hay que esperar a que el hijo logre encajar la pieza en el lugar correspondiente y no debe actuarse de manera que el logro parezca asombroso. Hay que guardar los mejores elogios para los logros mayores”.

- “Hasta los siete años la principal misión de la educación positiva de los hijos consiste en incrementar sus emociones positivas” (alegría, fluidez, regocijo, placer, satisfacción, serenidad, esperanza y éxtasis). A partir de los siete años se verá la aparición de algunas fortalezas de los hijos (curiosidad, amor por el conocimiento, juicio, ingenio, inteligencia social, perspectiva, valor, perseverancia, integridad, amabilidad, amor, civismo, imparcialidad, liderazgo, autocontrol, prudencia, humildad, disfrute de la belleza, gratitud, esperanza, espiritualidad, perdón, sentido del humor o entusiasmo). Es entonces cuando hay que ayudarles en el desarrollo de sus fortalezas, “identificándolas, nombrándolas y recompensándolas”.

Para una explicación exhaustiva, clara y amena sobre el reto de educar en el día de hoy recomiendo vivamente la lectura del libro del psicólogo Javier Urra: “El pequeño dictador”<sup>43</sup> y la obra “Cómo desarrollar la autoestima del adolescente”, de Aminah Clark<sup>44</sup>.

### **CUESTIONES ABIERTAS**

- ¿Qué crees que es lo fundamental que los padres den a sus hijos?
- ¿Crees que los padres deben poner límites a sus hijos? ¿Por qué?
- ¿Crees que los padres deben ser amigos de los hijos? ¿Por qué?
- ¿Deben los padres transmitir valores éticos a sus hijos? ¿Por qué?
- ¿Distingues entre fomentar emociones positivas y ayudar a desarrollar las fortalezas a los hijos?

---

. 43 Javier Urra: *El pequeño dictador*. La Esfera de los Libros. Madrid. 2006.

. 44 Aminah Clark: *Cómo desarrollar la autoestima del adolescente*. Debate. Madrid. 2000.

70

## **12. El amor de benevolencia**

*Tiene que haber otra forma de ir por la vida, sin que lo tengan que arrastrar a uno pateando y gritando (HUGH Prather)*

*La verdadera transformación personal y la plenitud del ser no puede llegar por otra vía que la de la generosidad y el amor complaciente a los demás (Bernabé tierno)*

Con el concepto “amor de benevolencia” quiero expresar la cordialidad, el respeto y la tolerancia que debemos a todas las personas, especialmente a aquellas con las que nos cruzamos en el día a día. A diferencia del amor de amistad no se requiere reciprocidad y no requiere trato íntimo y personal. La *afabilidad* o *cordialidad* “quiere decir ser abierto y servicial, estar disponible para los demás, facilitar el encuentro y la conversación agradable”, ser amable... Lo contrario es la “amargura de corazón”<sup>45</sup>, ser desagradable. ¿Qué nos cuesta ser amables con los vecinos y compañeros de trabajo? ¿O darle los buenos días con una sonrisa al conductor del autobús que utilizamos, al camarero del bar donde nos tomamos un café o al quiosquero que nos vende el periódico? ¿No es mejor resolver las diferencias por medio del diálogo antes que el uso de recursos jurídicos? ¿Y tirar ese papel a la papelera antes que a la acera, para que los demás encuentren las calles limpias? ¿Fumamos en otra habitación de la casa para no molestar a nuestros hijos o a nuestro cónyuge?

El *respeto* tiene una primera faceta de “ser educados”. Pero además consiste en no mirar a los demás como medios útiles para alcanzar fines, sino personas con dignidad que han de ser cuidadas. Esto nos lleva a respetar los derechos de los demás: derecho a la vida y a la integridad física y psicológica de los demás, respeto a la buena fama (contra la calumnia y la murmuración), respeto a la intimidad, respeto a la propiedad ajena (artículo 17 de

45 Francesc Torralba: *Cien valores para una vida plena*. Milenio. Lleida. 2003.

---

71

Ética y Psicología. La realización personal

---

la Declaración de Derechos Humanos)<sup>46</sup>, respeto al tiempo del otro (puntualidad)... Este planteamiento nos lleva a su vez a la solidaridad, pues los demás tienen derecho a una alimentación, vivienda, educación, sanidad y trabajo dignos para preservar el derecho a la vida (artículos 3, 23, 25 y 26 de la Declaración de Derechos Humanos), y todos somos responsables de hacer más justo este mundo.

Por último, también debemos respetar las ideas y los comportamientos de los demás, aunque no los compartamos, y esto es la *tolerancia* (respetar las opiniones de los demás como nos gustaría que respetasen las nuestras). Recuerda que según Maslow el hombre autorrealizado es tolerante.

Aunque se habla mucho a favor de la tolerancia y los sociólogos “demuestran” (¿?)<sup>47</sup> que nuestra juventud es muy tolerante, yo, personalmente, percibo mucha intolerancia –ceguera– en nuestra sociedad: los jóvenes líderes de las distintas formaciones políticas de nuestro país son, los unos para con los otros, intolerantes (nunca dialogan, siempre se descalifican...); las redes sociales están repletas de críticas furibundas nada dispuestas a reconocer la validez de ideas distintas a las suyas; la xenofobia aumenta por doquier por el miedo a la inmigración; no se tolera la trata de blancas pero se tolera la prostitución como explotación sexual “voluntaria” (¿?)<sup>48</sup> de la mujer; se toleran 100.000 abortos

anuales en España como un “derecho a decidir” (¿?)<sup>49</sup> de la mujer pero no se tolera el derecho a la vida de los niños en gestación<sup>50</sup>, ni se tolera a los que tienen convicciones

- . 46 Por desgracia vemos con frecuencia cómo en nuestra sociedad no pocos gobernantes, que debieran salvaguardar los derechos y propiedades de los ciudadanos, son corruptos y atesoran fortunas con los bienes ajenos (con los impuestos de los ciudadanos). Por otra parte, los empresarios que podríamos denominar ‘corruptos’ son cada vez más ricos mientras sus trabajadores son cada vez más pobres dado que los precios suben, pero los salarios se mantienen. El derecho a la propiedad, por otra parte, ha de compaginarse con el derecho que tienen todas las personas a tener unos bienes que les garanticen una vida digna y esto significa que los que más tienen deben ceder parte de sus bienes a quienes no los tienen.
- . 47 Creo que confunden “tolerancia” con “permisividad”.
- . 48 ¿Seguro que es voluntaria? No creo que a ninguna mujer le guste que se le ponga encima cualquier baboso.
- . 49 ¿Se puede tener “derecho” a decidir sobre la vida de un tercero?
- . 50 El debate sobre la legalidad del aborto es, hoy en día, demasiado visceral como para

---

72

pro-vida, a los que se tacha de intolerantes; no se tolera el negocio de la compra-venta de drogas duras pero las leyes son tolerantes respecto al consumo de las drogas alcohol y tabaco y, en general, se tolera el uso re- creativo de la marihuana...

Otro ejemplo con esta misma idea es atacar los casos de corrupción de los partidos políticos que no son el mío y minimizar los casos de corrupción de mi partido.

No es lo mismo dar libertad progresivamente a los hijos conforme se van haciendo mayores que dejarles hacer cualquier cosa (esto sería confundir libertad con libertinaje). De la misma manera, no podemos confundir “tolerancia” con “permisivismo”: la tolerancia debe tener unos límites, al menos los límites de la Declaración de los Derechos Humanos, y por eso se habla a veces de la “tolerancia cero” con los maltratadores, los violadores, los asesinos de menores, la crueldad o los políticos corruptos. La ley no puede tolerar cualquier conducta y debe imponer sanciones económicas o privación de libertad ante algunas de éstas: sanciones que tienden a la reeducación de la persona (a la que se respeta) y que, por lo tanto, no pueden ser ni la pena de muerte ni la prisión de por vida.

Para Popper<sup>51</sup>, “la paradoja de la tolerancia se podría formular así: si uno es totalmente tolerante, incluso con los intolerantes, y la sociedad afrontarlo con una serena razonabilidad. Si el embrión o el feto, no fuesen humanos o fuesen un mero apéndice del cuerpo de la madre, es evidente que el aborto no sería un problema ético. Yo sólo quiero dar unos datos de la Embriología: 1. Desde el momento de la fecundación del óvulo por el espermatozoide hay un ser con un ADN único e irre- petible, distinto de el del padre y del de la madre. 2. Los distintos órganos comienzan a formarse en la tercera semana: concretamente, el día 21 empieza a latir el corazón y para la

cuarta semana de desarrollo el hígado está fabricando su propia sangre que es distinta a la de la madre. 3. En la cuarta semana los brazos y las piernas han comenzado a crecer. 4. Quinta semana: en sus ojos ya se distinguen la retina, el cristalino y los párpados, las orejas y la nariz van adquiriendo forma y ya se le puede hacer un electrocardiograma. 5. Sexta semana: los órganos genitales están bien diferenciados y empiezan a distinguir- se los dedos de manos y pies. 6. Séptima semana: el cerebro está ya completo (es posible registrar sus ondas cerebrales en un electroencefalograma) y las huellas digitales de los pies han quedado fijadas para siempre. 7. Octava semana: todos sus órganos están formados, de ahora en adelante sólo crecerá y perfeccionará las funciones.

51 Karl Popper(1902-1994) ha pasado a la historia por ser un ferviente crítico del totalitarismos.

Sección II. El amor

---

73

Ética y Psicología. La realización personal

---

tolerante no se defiende de sus ataques, los tolerantes serán aniquilados y, con ellos, la tolerancia”<sup>52</sup>.

#### **CUESTIONES ABIERTAS**

- ¿Eres una persona afable y cordial?
- ¿Respetas los derechos de los demás? Pon ejemplos.
- ¿Respetas la buena fama de los demás?
- ¿Eres tolerante con los que piensan o actúan de modo distinto a como tú lo harías? Pon ejemplos.
- ¿Piensas que el derecho a la propiedad debe compaginarse con el derecho de todas las personas a llevar una vida digna? ¿Por qué?

---

<sup>52</sup> Francesc Torralba: *Cien valores para una vida plena*. Ed. Milenio. Lleida. 2003.

## 11. El amor paterno/materno filial

*Para educar a los jóvenes tienen que aprender a dar o pronto se convertirán en exigentes defensores de sus caprichos.*

*Los niños necesitan sentirse seguros y para ello, no lo duden, es necesario que los padres les pongan límites (Javier Urra)*

Recientemente me enviaron una fotografía en la que se veía la siguiente frase: “Lo primero que hay que darle a los hijos es amor; lo segundo, disciplina”. La idea me pareció bastante acertada, aunque no sea políticamente correcta pues hoy en día los niños occidentales tienen muchos objetos materiales pero poco amor auténtico, y la disciplina ha desaparecido del vocabulario familiar en aras del modelo educativo “democrático” o del modelo “permisivo”. Así que partiendo de esa sugerente frase he concretado el amor de los padres y las madres a sus hijos en proporcionarles lo siguiente:

- Lo primero que hay que darle a los hijos es *amor, cariño, ternura*. Hay casos de bebés que llegan a morir porque no se sienten queridos y los niños criados en orfanatos tienen mucha menos capacidad intelectual y emocional que los niños criados en familias. Una forma de transmitirles amor es que vean que los progenitores se aman y se demuestran cariño entre sí; por supuesto no se faltan al respeto, no se ríen el uno del otro y no discuten delante de los hijos. El amor a los hijos no se demuestra comprándoles toda clase de regalos y consintiendo todos sus caprichos (no les conviertas en unos niños mimados) sino, por ejemplo, dedicándoles tiempo para jugar, reír, escuchar, consolar, corregir, abrirles nuevas perspectivas, etc.
- *Disciplina*, autocontrol, paciencia, orden y responsabilidad. Los padres deben saber decir “no” a sus hijos, deben ser autoridades, aunque no autoritarios: los hijos no necesitan que sean sus amigos o sus colegas, ellos ya tienen amigos y colegas de su edad.

67

Ética y Psicología. La realización personal

---

3. Fomentarles una sana autoestima, una fuerte tolerancia a las frustra-

ciones y una visión optimista de la realidad.

4. *Interiorización de valores éticos, y religiosos o si eres creyente, que les plenifiquen como personas, que no les quede duda sobre qué es valioso (ético) y qué inmoral. Hoy en día, con frecuencia, los padres dejan en manos de sus hijos decidir lo que está bien y lo que está mal mucho antes de que ellos lo deseen y estén capacitados para ello. Si no tienen referencias de valores claras en los padres, las buscarán en otros niños, especialmente en niños mayores que ellos. La violencia juvenil, el vandalismo, la crueldad, el desafío de la autoridad y la guerra contra los adultos implican un ataque hostil y despreciativo, comprensible venganza contra los adultos débiles que les han fallado. Cualquier sistema de valores es preferible a la falta de sistema, al caos<sup>41</sup>.*

5. *Creatividad: que jueguen, que bailen, que pinten, que den volteretas y hagan el pino, que escuchen música, que canten, que lean cuentos o novelas imaginativas y con valores, que jueguen al ajedrez, que aprendan a tocar la guitarra solos con un libro-método, que aprendan a componer canciones, que escriban relatos y poesías, que tengan un diario íntimo en el que escriban todos los días, etc.*

6. *Que (si buenamente pueden los padres) tengan al menos un hermano con el que jugar, reñir, reír, llorar... “interaccionar”.*

7. *Ayudarles a descubrir su vocación vital y profesional atendiendo a las sugerencias de su individualidad innata: cómo afronta los problemas de la vida, cuál es su constitución y su temperamento, qué talentos y capacidades tiene, qué hace con más facilidad, qué es lo que mejor armoniza con su naturaleza, cuáles son sus preferencias valorativas...*

Evidentemente el orden expuesto tiene algo de artificial.

A continuación, exponemos dos valiosas ideas de Seligman<sup>42</sup> sobre la educación de los hijos. Hablo de la educación en este capítulo porque to-

8. <sup>41</sup> Cfr. Maslow: *La personalidad creadora*. Kairós. Barcelona. 1990.

9. <sup>42</sup> Seligman: *La auténtica felicidad*. Ediciones B, S. A. Barcelona. 2011



10.

11. -----

dos los padres que aman a sus hijos procuran darles una educación que les proporcione una mayor felicidad a lo largo de la vida:

- “Cuandoserecompensaunhijoconelogiosindependientemente de lo que haga, se presentan dos riesgos. El primero consiste en que se vuelvan pasivos al saber que recibirán elogios al margen de su comportamiento. El segundo problema es que quizá le cueste darse cuenta de que ha hecho algo bien de veras cuando se lo elogie sinceramente. Un régimen constante de elogios incondicionales y bienintencionados tal vez lo incapacite para aprender de sus errores y aciertos.

El amor, el cariño, la calidez y el entusiasmo deberían proporcionarse de manera incondicional. Cuanto más se ofrezcan, más positivo será el ambiente y el hijo se sentirá más seguro, y en consecuencia mayor será su actividad exploratoria y dominio alcanzado. Pero los elogios son un asunto bien distinto; deben utilizarse cuando el hijo haga bien las cosas, y no para que se sientan mejor. Además, debe graduarse el elogio para que se ajuste al logro.

69

Ética y Psicología. La realización personal

---

Antes de aplaudir hay que esperar a que el hijo logre encajar la pieza en el lugar correspondiente y no debe actuarse de manera que el logro parezca asombroso. Hay que guardar los mejores elogios para los logros mayores”.

- “Hasta los siete años la principal misión de la educación positiva de los hijos consiste en incrementar sus emociones positivas” (alegría, fluidez, regocijo, placer, satisfacción, serenidad, esperanza y éxtasis). A partir de los siete años se verá la aparición de algunas fortalezas de los hijos (curiosidad, amor por el conocimiento, juicio, ingenio, inteligencia social, perspectiva, valor, perseverancia, integridad, amabilidad, amor, civismo, imparcialidad, liderazgo, autocontrol, prudencia, humildad, disfrute de la belleza, gratitud, esperanza, espiritualidad, perdón, sentido del humor o entusiasmo). Es entonces

cuando hay que ayudarles en el desarrollo de sus fortalezas, “identificándolas, nombrándolas y recompensándolas”.

Para una explicación exhaustiva, clara y amena sobre el reto de educar en el día de hoy recomiendo vivamente la lectura del libro del psicólogo Javier Urra: “El pequeño dictador”<sup>43</sup> y la obra “Cómo desarrollar la autoestima del adolescente”, de Aminah Clark<sup>44</sup>.

## CUESTIONES ABIERTAS

- . ¿Qué crees que es lo fundamental que los padres den a sus hijos?
- . ¿Crees que los padres deben poner límites a sus hijos? ¿Por qué?
- . ¿Crees que los padres deben ser amigos de los hijos? ¿Por qué?
- . ¿Deben los padres transmitir valores éticos a sus hijos? ¿Por qué?
- . ¿Distingues entre fomentar emociones positivas y ayudar a desarrollar las fortalezas a los hijos?

• <sup>43</sup> Javier Urra: *El pequeño dictador*. La Esfera de los Libros. Madrid. 2006.

• <sup>44</sup> Aminah Clark: *Cómo desarrollar la autoestima del adolescente*. Debate. Madrid. 2000.

70

## 12. El amor de benevolencia

*Tiene que haber otra forma de ir por la vida, sin que lo tengan que arrastrar a uno pateando y gritando (HUGH PRATHER)*

*La verdadera transformación personal y la plenitud del ser no puede llegar por otra vía que la de la generosidad y el amor complaciente a los demás (BERNABÉ TIerno)*

Con el concepto “amor de benevolencia” quiero expresar la cordialidad, el respeto y la tolerancia que debemos a todas las personas, especialmente a aquellas con las que nos cruzamos en el día a día. A diferencia del amor de amistad no se requiere reciprocidad y no requiere trato íntimo y personal.

La *afabilidad* o *cordialidad* “quiere decir ser abierto y servicial, estar disponible para los demás, facilitar el encuentro y la conversación

agradable”, ser amable... Lo contrario es la “amargura de corazón”<sup>45</sup>, ser desagradable. ¿Qué nos cuesta ser amables con los vecinos y compañeros de trabajo? ¿O darle los buenos días con una sonrisa al conductor del autobús que utilizamos, al camarero del bar donde nos tomamos un café o al quiosquero que nos vende el periódico? ¿No es mejor resolver las diferencias por medio del diálogo antes que el uso de recursos jurídicos? ¿Y tirar ese papel a la papelera antes que a la acera, para que los demás encuentren las calles limpias? ¿Fumamos en otra habitación de la casa para no molestar a nuestros hijos o a nuestro cónyuge?

El *respeto* tiene una primera faceta de “ser educados”. Pero además consiste en no mirar a los demás como medios útiles para alcanzar fines, sino personas con dignidad que han de ser cuidadas. Esto nos lleva a respetar los derechos de los demás: derecho a la vida y a la integridad física y psicológica de los demás, respeto a la buena fama (contra la calumnia y la murmuración), respeto a la intimidad, respeto a la propiedad ajena (artículo 17 de

<sup>45</sup> Francesc Torralba: *Cien valores para una vida plena*. Milenio. Lleida. 2003.

---

71

Ética y Psicología. La realización personal

---

la Declaración de Derechos Humanos)<sup>46</sup>, respeto al tiempo del otro (puntualidad)... Este planteamiento nos lleva a su vez a la solidaridad, pues los demás tienen derecho a una alimentación, vivienda, educación, sanidad y trabajo dignos para preservar el derecho a la vida (artículos 3, 23, 25 y 26 de la Declaración de Derechos Humanos), y todos somos responsables de hacer más justo este mundo.

Por último, también debemos respetar las ideas y los comportamientos de los demás, aunque no los compartamos, y esto es la *tolerancia* (respetar las opiniones de los demás como nos gustaría que respetasen las nuestras). Recuerda que según Maslow el hombre autorrealizado es tolerante.

Aunque se habla mucho a favor de la tolerancia y los sociólogos “demuestran” (¿?)<sup>47</sup> que nuestra juventud es muy tolerante, yo, personalmente, percibo mucha intolerancia –ceguera– en nuestra sociedad: los jóvenes líderes de las distintas formaciones políticas de nuestro país

son, los unos para con los otros, intolerantes (nunca dialogan, siempre se des-califican...); las redes sociales están repletas de críticas furibundas nada dispuestas a reconocer la validez de ideas distintas a las suyas; la xenofobia aumenta por doquier por el miedo a la inmigración; no se tolera la trata de blancas pero se tolera la prostitución como explotación sexual “voluntaria” (¿?)<sup>48</sup> de la mujer; se toleran 100.000 abortos anuales en España como un “derecho a decidir” (¿?)<sup>49</sup> de la mujer pero no se tolera el derecho a la vida de los niños en gestación<sup>50</sup>, ni se tolera a los que tienen convicciones

. <sup>46</sup> Por desgracia vemos con frecuencia cómo en nuestra sociedad no pocos gobernantes, que debieran salvaguardar los derechos y propiedades de los ciudadanos, son corruptos y atesoran fortunas con los bienes ajenos (con los impuestos de los ciudadanos). Por otra parte, los empresarios que podríamos denominar ‘corruptos’ son cada vez más ricos mientras sus trabajadores son cada vez más pobres dado que los precios suben, pero los salarios se mantienen. El derecho a la propiedad, por otra parte, ha de compaginarse con el derecho que tienen todas las personas a tener unos bienes que les garanticen una vida digna y esto significa que los que más tienen deben ceder parte de sus bienes a quienes no los tienen.

. <sup>47</sup> Creo que confunden “tolerancia” con “permisividad”.

. <sup>48</sup> ¿Seguro que es voluntaria? No creo que a ninguna mujer le guste que se le ponga encima cualquier baboso.

. <sup>49</sup> ¿Se puede tener “derecho” a decidir sobre la vida de un tercero?

. <sup>50</sup> El debate sobre la licitud legal del aborto es, hoy en día, demasiado visceral como para

---

72

pro-vida, a los que se tacha de intolerantes; no se tolera el negocio de la compra-venta de drogas duras pero las leyes son tolerantes respecto al consumo de las drogas alcohol y tabaco y, en general, se tolera el uso recreativo de la marihuana...

Otro ejemplo con esta misma idea es atacar los casos de corrupción de los partidos políticos que no son el mío y minimizar los casos de corrupción de mi partido.

No es lo mismo dar libertad progresivamente a los hijos conforme se van haciendo mayores que dejarles hacer cualquier cosa (esto sería confundir libertad con libertinaje). De la misma manera, no podemos confundir “tolerancia” con “permisivismo”: la tolerancia debe tener

unos límites, al menos los límites de la Declaración de los Derechos Humanos, y por eso se habla a veces de la “tolerancia cero” con los maltratadores, los violadores, los asesinos de menores, la crueldad o los políticos corruptos. La ley no puede tolerar cualquier conducta y debe imponer sanciones económicas o privación de libertad ante algunas de éstas: sanciones que tienden a la reeducación de la persona (a la que se respeta) y que, por lo tanto, no pueden ser ni la pena de muerte ni la prisión de por vida.

Para Popper<sup>51</sup>, “la paradoja de la tolerancia se podría formular así: si uno es totalmente tolerante, incluso con los intolerantes, y la sociedad

afrontarlo con una serena razonabilidad. Si el embrión o el feto, no fuesen humanos o fuesen un mero apéndice del cuerpo de la madre, es evidente que el aborto no sería un problema ético. Yo sólo quiero dar unos datos de la Embriología: 1. Desde el momento de la fecundación del óvulo por el espermatozoide hay un ser con un ADN único e irrepetible, distinto de el del padre y del de la madre. 2. Los distintos órganos comienzan a formarse en la tercera semana: concretamente, el día 21 empieza a latir el corazón y para la cuarta semana de desarrollo el hígado está fabricando su propia sangre que es distinta a la de la madre. 3. En la cuarta semana los brazos y las piernas han comenzado a crecer. 4. Quinta semana: en sus ojos ya se distinguen la retina, el cristalino y los párpados, las orejas y la nariz van adquiriendo forma y ya se le puede hacer un electrocardiograma. 5. Sexta semana: los órganos genitales están bien diferenciados y empiezan a distinguirse los dedos de manos y pies. 6. Séptima semana: el cerebro está ya completo (es posible registrar sus ondas cerebrales en un electroencefalograma) y las huellas digitales de los pies han quedado fijadas para siempre. 7. Octava semana: todos sus órganos están formados, de ahora en adelante sólo crecerá y perfeccionará las funciones.

<sup>51</sup> Karl Popper (1902-1994) ha pasado a la historia por ser un ferviente crítico de los totalitarismos.

## Sección II. El amor

---

73

Ética y Psicología. La realización personal

---

tolerante no se defiende de sus ataques, los tolerantes serán aniquilados y, con ellos, la tolerancia”<sup>52</sup>.

## CUESTIONES ABIERTAS



- . ¿Eres una persona afable y cordial?
- . ¿Respetas los derechos de los demás? Pon ejemplos.
- . ¿Respetas la buena fama de los demás?
- . ¿Eres tolerante con los que piensan o actúan de modo distinto a como tú harías?  
Pon ejemplos.
- . ¿Piensas que el derecho a la propiedad debe compaginarse con el derecho de todas las personas a llevar una vida digna? ¿Por qué?

---

<sup>52</sup> Francesc Torralba: *Cien valores para una vida plena*. Ed. Milenio. Lleida. 2003.



Carmen Urbietta.

## POEMARIO

### **Me doy cuenta.**

Me doy cuenta,  
que a pesar de mis años aún sigo entera.  
Melancolía.  
Del cristal empapado tras la llovizna.  
Bullen las olas.  
Y el marino recrea sus dulces odas.  
Odas al viento.  
Mira a mis ojos, niña, que estoy hambriento.  
Abre las alas.  
Volaré de mañana por la ensenada.  
Ruego por tí.  
Naceré nuevamente para sentir.  
Rayos de sol.  
Uno llega directo a mi corazón.

## **Hoy hago sobremesa.**

Hoy hago sobremesa en el sofá naranja.  
Junto a amigos desconocidos para mi familia.  
Amigos de hace ya más de quince años.  
De los que no tienen noticia.  
Y yo aclaro; mando fotos, wasshapeo,  
y se ponen nerviosos al instante.  
No parece que estén por la labor,  
de admitir algo nuevo para ellos.  
Hoy hago sobremesa en el sofá naranja,  
deseando que un día sea mi familia,  
la que venga a ocupar los asientos ocres.  
Y reine la armonía.

## **El romero en el vaso reposando.**

El romero en el vaso reposando.  
Te traerá suerte, me dijo la gitana,  
que me leyó la mano esta mañana.  
Cuando iba a misa...  
Repican las campanas y ella insiste  
en que voy a tener suerte de por vida.  
¿Ves esta línea?; ahí se dibuja claramente.  
Amor y alegría...  
Le di mis últimos cincuenta céntimos.  
Ella me protestó: "eso es muy poco"  
No, si ya lo sabes de antes...como es mi caso.  
El romero en el vaso reposando.  
y derramando su olor refrescante.  
Mañana iré a ver a la gitana.  
Y llevarle su parte...

## **Siento libre el corazón.**

Siento libre el corazón...  
los miedos ya se disipan.  
No me preguntes por qué.  
Creo que me necesita.  
Yo le necesito a él  
pá que me haga compañía.  
Juntos al amanecer.  
Juntos al anochecer.  
Juntos en cerrada noche.  
Y juntos a mediodía.  
Desde el sofá de mi casa  
silba el himno a la alegría.  
Mientras barre, friega, pasa...el mocho con gallardía.  
Me ayuda mucho este chico.  
Es caballeroso y digno.  
Si nos hemos encontrado  
es porque sería mi sino.  
Y me alegro de tenerle  
a mi lado todo el día.  
Amigos vienen a verme  
que me respetan  
su compañía.



## **Cumpliré mi condena.**

Cumpliré mi condena por tí.  
Dejaré libre al viento todos tus cargos.  
Pagaré fianzas, extorsiones, corrupciones, penas...  
Hasta que vea florecer la rosa blanca en tu jardín.  
Todo es posible. Nada me espanta.  
Solamente quiero verte limpio.  
Limpio de los cargos que ellos te imputan.  
Y que no son ciertos.  
Balanza que se inclina hacia la izquierda  
como tu corazón.  
Corazoncito humilde que derrama.  
El estribillo de una canción.  
Alma sensible que llora impotente,  
cuando lo humillan.  
No hay defensa posible; ya te han etiquetado...sin conocerte.  
Y yo testigo impenitente,  
mirando muy de cerca la injusticia.  
No. Seré yo quien cumpla la pena  
de estar aquí a tu lado.  
Mirando tiernamente tu perfil.

## **Silencio.**

Silencio... mucho silencio.

Es mi deseo, silencio.

No quiero ruidos.

No quiero cortapisas ni conspiraciones.

Quiero ser yo.

Silencio para cantar a mi amado.

Dulces canciones que me hablan de él.

Silencio para escuchar los latidos de su gran corazón.

O de mi respiración.

Silencio.

Silencio deseado...

## **Atardece la tarde.**

Atardece la tarde

las sombras alcanzan su máxima longitud.

El sol se tiñe de colores ocres....que el mar intenta copiar.

Atardece la tarde y los marinos

arrían las velas de su embarcación.

Solitarios, recogen sus aperos.

Gaviotas sobrevolando sobre sus cabezas.

Atardece la tarde, y yo, con mi perrita Lluvia,

voy caminando hacia el espigón.

Lugar donde se juntan los marinos,

a vender boquerón.

## **Un día verás.**

Un día verás cómo amanece...  
mientras piensas en mí.

## **Me gustan tus silencios.**

Me gustan tus silencios, son misteriosos...

La mirada cercana en el compás de un libro.

Nenúfares flotando en cristalinas aguas.

Y tú en primera fila observándolo todo.

Me gustan tus silencios, más también cuando hablas.

Culta cadencia de datos olvidados...

Me gusta cuando hablas, pues eres mi Maestro.

Creo que entraste en mi vida sólo -¿sólo?- por eso.

Al fin he conseguido ser feliz. Infinitas gracias.

## **Me dijiste adiós.**

Yo sé que un día volverás  
a mi lado.

Que tu gatita maullará  
en tu tejado.

Un pensamiento febril  
del pasado...

Y ¡zas! ya estarás en mí...

Me dijiste adiós desde tu ventana,  
y yo quise creer que existiría un mañana.

Mañanas dulces con sabor a caramelo,  
a azúcar y jazmín; suaves como el terciopelo.

No me ves; no te veo; pero te tengo cerca.

Vibra mi corazón al sentir tu ausencia.

Me dijiste adiós y yo todavía no me he ido.

Perdóname, mi amor, te he desobedecido...

...quizá algún día miraremos juntas la luna creciente.

## **Un día después.**

Un día después y nada ha cambiado.  
Las nubes se ciernen sobre mi tejado.  
Miro la luna oronda, los labios encendidos,  
por un toro soñador que se los ha mordido...enamorado...  
Cuántas canciones se agolpan en mi garganta,  
canciones guerrilleras, repletas de esperanza.  
Nada ha cambiado.  
Hoy comeré lo mismo que ayer...  
macarrones salados.  
Tengo, tengo y tengo del verbo haber.  
Juguetonas versiones de nuestra red.  
En que nos atrapamos.  
El pueblo llano clama pidiendo un cambio.  
Y mi cuñado,  
no ha sacado escaños para sus filas.  
Dieciséis estaciones a la basura.  
Y un sinfín de proyectos encadenados  
a lo largo de días y hasta de años.

## **Por los cañizares baja.**

Por los cañizares baja  
la procesión.  
Miles de hombres devotos  
y una canción.  
Cantan al Cristo-aunque nunca le han visto-,  
que lleva elevado  
el capellán.  
La llaga, la corona y la bondad.  
Son muy austeros.  
Cuatro pares de panes  
y un vino bueno.  
Aunque no le han oído.  
Encadenarse en el huerto  
de los olivos.  
Y recibir con gracia  
el beso envenenado  
de codicia, traición,  
y falsedad.  
Él ya le ha perdonado  
sin vanidad.  
Con sentimiento.  
Una llaga al costado; mirada al viento.  
Ruega por mí, se dicen,  
los pecadores.  
Y Cristo les escucha  
lanzando flores.  
Flores del cielo  
que son las estrellitas  
y los luceros.



## **Subía por la pradera.**

Subía por la pradera con un gran ramo de florecillas.

Cogidas por el camino que lleva al río.

Vino a entregármelas.

Su sonrisita al viento daba las gracias.

Gracias a tí, tesoro por esta ofrenda

de flores, de narcisos y de violetas.

¡Cuánto te quiero!

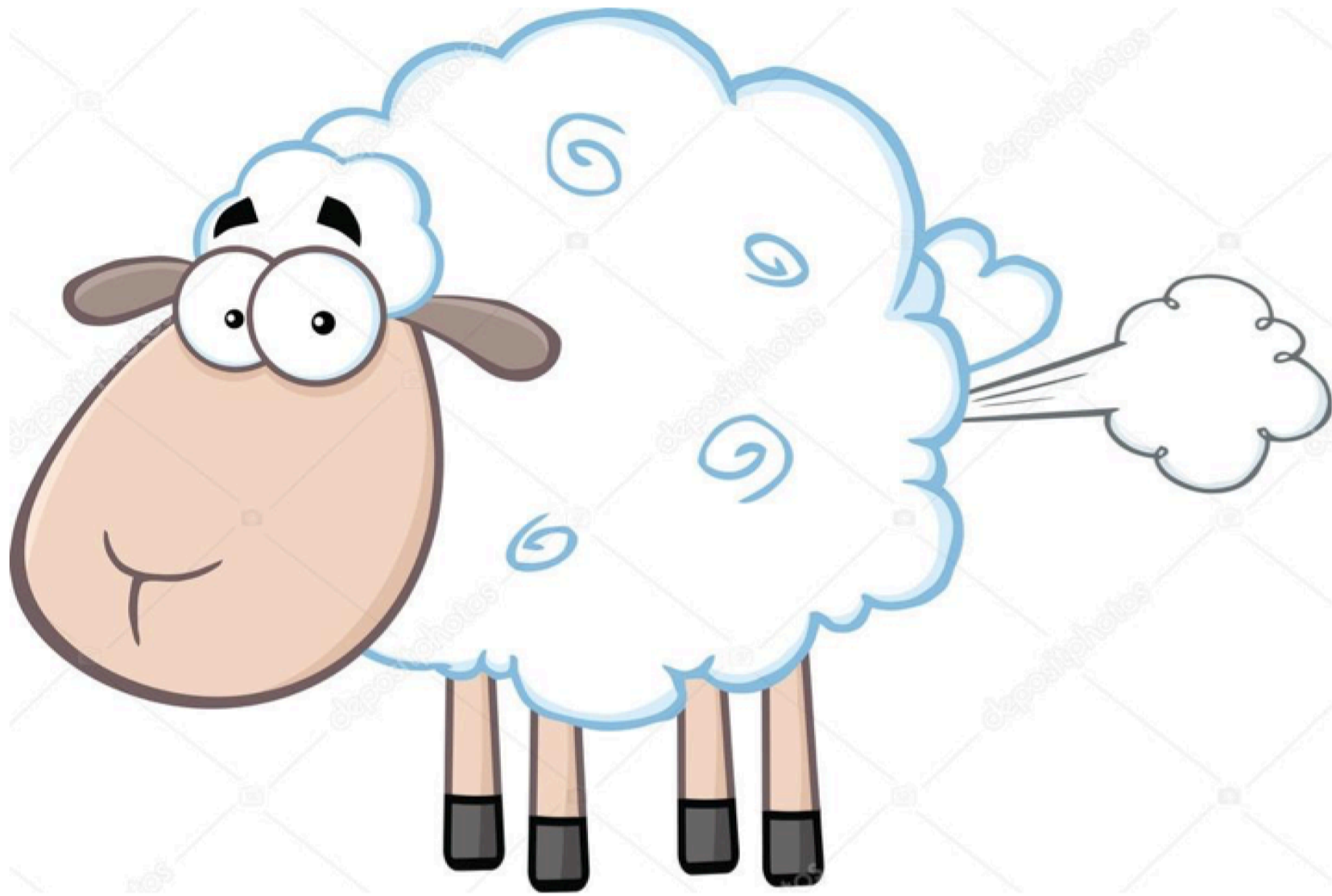
Con sonrisa en la boca, le dí un beso...

Y mi hija Laura.

Redobló la sonrisa con la mirada.

## **Me tiro un pedo**

Me tiro un pedo en el baño  
y alguien se ríe en el comedor...  
Antes nunca me pasaba...



Como bien dice Naciones Unidas, el agua es un derecho, no un privilegio. Sin embargo, solo el 2,5 % del agua de la Tierra no es salada y buena

parte de ella es de difícil acceso. Hasta 3.500 millones de personas podrían estar sufriendo escasez de agua en el año 2025.

Ante esta crisis que se avecina es oportuno mostrar lo que diversos diseñadores, nacionales e internacionales, están haciendo al respecto. Se trata no solo de enseñar objetos relativos al mundo del agua y soluciones a problemas relacionados con ella -cómo almacenarla, limpiarla, depurarla, utilizarla con más raciocinio, etc.-, sino también de mostrar proyectos cuya intención es llamar la atención sobre estos asuntos y hacerlos más visibles al ciudadano, de modo que tenga un efecto sobre el buen uso que cada uno debe hacer sobre este bien tan precioso.

como algunas nuevas interpretaciones del botijo, botellas y jarras pensadas para que desaparezcan las botellas de plástico de las mesas de los restaurantes. También ejemplos de fuentes públicas, que cada día serán más comunes, así como artilugios diseñados para su purificación -como los filtros que tienen efecto inmediato-, artefactos que usan la energía solar para desalinizar el agua o estructuras que pueden facilitar la recolección del agua de lluvia y también filtrarla para su consumo. Además, en relación a la contaminación de los océanos, mostraremos una selección de muebles y objetos realizados en plástico rescatado del mar, desde prendas de ropa y calzado hasta sillas o tejidos. Asimismo, llamaremos la atención sobre algunos excesos del mundo de la moda como el hecho de que se empleen 10.000 litros de agua para fabricar un solo pantalón vaquero y enseñaremos algunas alternativas.

La importancia del agua

El Día Mundial del Agua

se celebra cada 22 de marzo para recordar la relevancia de este líquido esencial. A pesar de que todas las actividades sociales y económicas dependen en gran medida del abastecimiento de agua dulce y de su calidad, 2.200 millones de personas viven sin acceso a agua potable. Esta celebración tiene por objetivo concienciar acerca de la crisis mundial del agua y la necesidad de buscar medidas para abordarla de manera que alcancemos el Objetivo de Desarrollo Sostenible No 6: Agua y saneamiento para todos antes de 2030.



## Aguas subterráneas, hacer visible lo invisible

Este 2022 el foco de atención se centra en las aguas subterráneas, unas aguas invisibles cuyos efectos se aprecian en todas partes. Se trata de aguas que se encuentran bajo tierra, en los acuíferos (formaciones de rocas, arenas y gravas que contienen cantidades importantes de agua).

DULCE AGUA

EXPOSICIONES RETIRO

PRECIO: Entrada gratuita

FECHA: del 24 de marzo al 21 de agosto de 2022 a las

ORGANIZA: CentroCentro

---

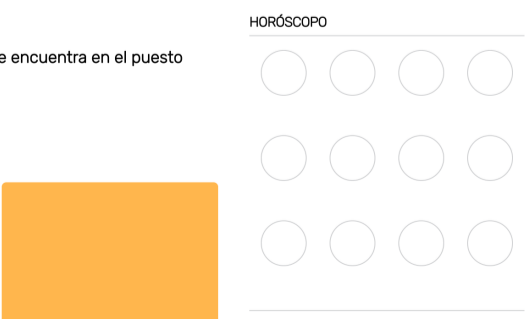
Nosotros y nuestros socios hacemos el siguiente tratamiento de datos:



el país  
de los analizados en los que la salud mental es más cara es Estados Unidos  
. Entre los más baratos,  
encontramos a Bangladesh -con un 209,09 % por debajo de la media mundial-  
seguido de Indonesia, Turquía e India  
Estados Unidos vuelve a estar en  
lo más alto de la tabla, con las mejores infraestructuras de salud mental.

precio por sesión de terapia, el país más caro es Suiza con un promedio de 181 €  
España se encuentra en el puesto  
número 30 de los países más caros.

nuestro país ocupa el puesto número 3  
de los 50 analizados en el que más personas con  
esta enfermedad hay por cada 100 mil habitantes



**Actualidad Medicina Nutrición Ejercicios Familia Dos pediatras en casa España, en el puesto 36 de los países donde la salud mental es más cara**  
POR Mercedes Borja NOTICIA 30.03.2022 - 08:44H La startup alemana Kenkou, especializada en salud digital, ha llevado a cabo el estudio Índice de precios de la salud

mental 2022, en el que ha analizado el acceso a la salud mental en 50 países del mundo.

España es, según este estudio, el tercer país de los 50 analizados con más personas con depresión.

Nosotros y nuestros socios usamos cookies o tecnologías similares para **Tres cada cuatro sanitarios ha tenido síntomas de ansiedad y depresión en la pandemia.**

Una mujer con expresión triste. PEXELS

almacenar, acceder y procesar datos personales como sus visitas al sitio web, interacciones y dispositivos utilizados con arreglo a nuestra Política de Cookies. Puede aceptar todas las cookies o algunas, rechazarlas, oponerse BLOGS DE 20MINUTOS

a tratamientos basados en intereses legítimos, y cambiar la configuración y preferencias en cualquier momento.

Nosotros y nuestros socios hacemos el siguiente tratamiento de datos:

Almacenar o acceder a información en un dispositivo, Anuncios y contenido personalizados, medición de anuncios y del contenido, información sobre el público y desarrollo de productos, Datos de localización geográfica precisa e identificación mediante las características de dispositivos

LA ENERGÍA COMO DERECHO

La generación distribuida: una oportunidad para el mundo rural

LA GENTE DE ROSY RUNRÚN

Marta Riesco cuenta su verdad sobre el posado robado con Antonio David: «Me han obligado

Kenkou, startup alemana especializada en salud digital, acaba de hacer públicos los resultados del estudio The Mental Health Price Index 2022 (Índice de precios de la salud mental 2022), que pone de manifiesto qué países ofrecen un mejor acceso a la salud mental en el mundo.

Tras dos años de pandemia y las consecuencias de la guerra en Ucrania, los servicios de salud mental de todo el mundo están siendo sometidos a una gran presión, por lo que creyeron interesante analizar cómo estos acontecimientos están afectando a la accesibilidad, el coste y la calidad de los servicios de atención de la salud mental en distintos países de todo el mundo.

Para llevar a cabo esta investigación, se comenzó analizando los datos de salud mental de más de 120 países de todo el mundo, que terminaron siendo 50 con datos confiables y comparables tras una revisión inicial, pues, como asegura Matthias Puls, CEO y Director General de kenkou, “la comparación directa entre diferentes países en el estudio no siempre es útil dada la diferencia en el poder adquisitivo entre el Norte y el Sur Global, por ejemplo”.

En cada uno de estos países se analizaron distintos datos, como el coste de la atención (precios por sesión, día de hospitalización y coste medio mensual), el coste de los medicamentos (precio en las farmacias de los medicamentos para afecciones comunes, como depresión, ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia), la prevalencia de las afecciones de salud mental, y el acceso y la

calidad de la atención. Los datos se tomaron de fuentes como la OMS, EUROSTAT, la OCDE y el Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud.

Para obtener una visión más completa del acceso, la calidad de la atención y el coste de la atención de la salud mental en cada país, se calculó una puntuación general para la infraestructura de salud mental, teniendo en cuenta todos los factores relacionados con el acceso y la calidad. El resultado es un índice comparativo que revela el costo y la calidad del tratamiento de salud mental en 50 países alrededor del mundo.

### **Estados Unidos, el país más caro, Bangladesh, el más barato**

Tras analizar los datos de estos 50 países, se llegó a la conclusión de que el país de los analizados en los que la salud mental es más cara es Estados Unidos, con una desviación general de 2818 % por encima de la media mundial. Por detrás de este país, están Suecia, Singapur, Alemania y Austria. Entre los más baratos, encontramos a Bangladesh -con un 209,09 % por debajo de la media mundial- seguido de Indonesia, Turquía e India. España se encuentra en el puesto 36 de la tabla.

En cuanto a la calidad de las infraestructuras, Estados Unidos vuelve a estar en lo más alto de la tabla, con las mejores infraestructuras de salud mental. Por debajo de este país encontramos a Reino Unido, Finlandia y la República Checa. España se encuentra hacia mitad de la tabla, pues ocupa el puesto 23.

En cuanto al precio por sesión de terapia, el país más caro es Suiza con un promedio de 181 € por hora, seguido por los Emiratos Árabes Unidos (143 €) y Noruega (125 €). Los más baratos son Indonesia (4 euros), Irán (8 €) y Argentina (22 €). Con 50 euros de media por sesión, España se encuentra en el puesto número 30 de los países más caros.

### **España, 'medalla de bronce' en depresión**

Aries

n

Leo

Tauro Géminis Cáncer

blf

Virgo Libra Escorpio

Donde, por desgracia España sí está en los primeros puestos de la lista en el del número de personas con depresión, pues, según este estudio, nuestro país ocupa el puesto número 3 de los 50 analizados en el que más personas con esta enfermedad hay por cada 100 mil habitantes (5.700), solo por detrás de Grecia y Portugal. En cuanto a las personas con ansiedad, España se sitúa en el puesto 21, con casi 5 mil personas por cada 100 mil habitantes, y en el 36 en cuanto a personas que padecen estrés, que según este estudio son 32 de cada 100.

hrxj

Nuestro país también se sitúa hacia la mitad de la tabla en cuanto al número de psicólogos y psiquiatras por cada 100 mil habitantes, en el puesto 21 en cuanto a psicólogos (19,1) y en el 27 en cuanto a psiquiatras (menos de 10 por cada 100 mil). Sin embargo, estos datos ponen de manifiesto la diferencia que encontramos con países de nuestro entorno. Portugal, por ejemplo, cuenta con 232 psicólogos y 13 psiquiatras por cada 100 mil habitantes, y Francia con 48 y 20 respectivamente.

Según Matthias Puls, CEO de kenkou, debido a los acontecimientos mundiales de los últimos dos años "todos los países del mundo deberían estar preparados para



tratar creciente número de pacientes de salud mental, algo que supondrá un desafío para muchos ya estirados sistemas de salud”. En la digitalización podría estar la clave para hacer frente a estos desafíos, “la digitalización de la atención médica es el camino a seguir a través de innovaciones tecnológicas y tecnologías de monitoreo con las que podemos brindar atención asequible y accesible para todos. Creemos firmemente que con las nuevas se puede lograr una atención a la salud mental eficaz”, asegura.

Se puede acceder a los datos detallados del estudio desde aquí.

Conforme a los criterios de

**MOSTRAR COMENTARIOS**

**CÓDIGOS DESCUENTO**

Código descuento MyProtein

40% Código Descuento MyProtein en tu Pedido

Código descuento PromoFarma

8% en tu pedido con el código descuento PromoFarma

Una publicación de:

**20 MINUTOS EDITORA, S.L. SALUD**

Código promocional Sephora

20% Código Promocional Sephora en la Primera Compra

Código descuento Lookfantastic

50% Cupón Lookfantastic para Beauty Box ¡Suscríbete!

Código promocional Dosfarma

Código Dosfarma para disfrutar del Envío por 0€ ¡GRATIS!

Código Descuento Platanomelon

10% Código Descuento Platanomelón en el espectacular Vibrador con Calor

Lucas

TE INTERESA

Recetas fáciles Juegos Guía local Códigos descuento Especiales Newsletters

ESPAÑA

Madrid Cataluña Andalucía C.Valenciana País Vasco Aragón Asturias

Extremadura Galicia

Murcia Castilla y León

Castilla-La Mancha

Canarias Baleares Cantabria Ceuta Melilla

CORPORATIVO

Heraldo La Informacion Cinemanía México EE.UU. Premios 20blogs

Publicidad

Henneo Printing Services

CONFIGURAR

ACEPTAR TODAS

a ser un personaje público»

CIENCIA PARA LLEVAR

Ilustraciencia IX presenta las mejores ilustraciones científicas del año

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Depresión Salud OMS

Aviso legal y condiciones de uso Política de privacidad Política de cookies

© **20 Minutos Editora, S.L.**

Contacto Quiénes somos

**Ir al psicólogo, un lujo en España: "Me dejaba 240 euros al mes porque en la Seguridad Social no me atendían"**

Ansiedad

HORÓSCOPO

Salud mental

**El drama de los pacientes con depresión: la gran mayoría no recibe tratamiento**

Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual.

Asimismo, a los efectos establecidos en el artículo 33.1 de Ley de Propiedad Intelectual, la empresa hace constar la correspondiente reserva de derechos, por sí y por medio de sus redactores o autores.

Más información

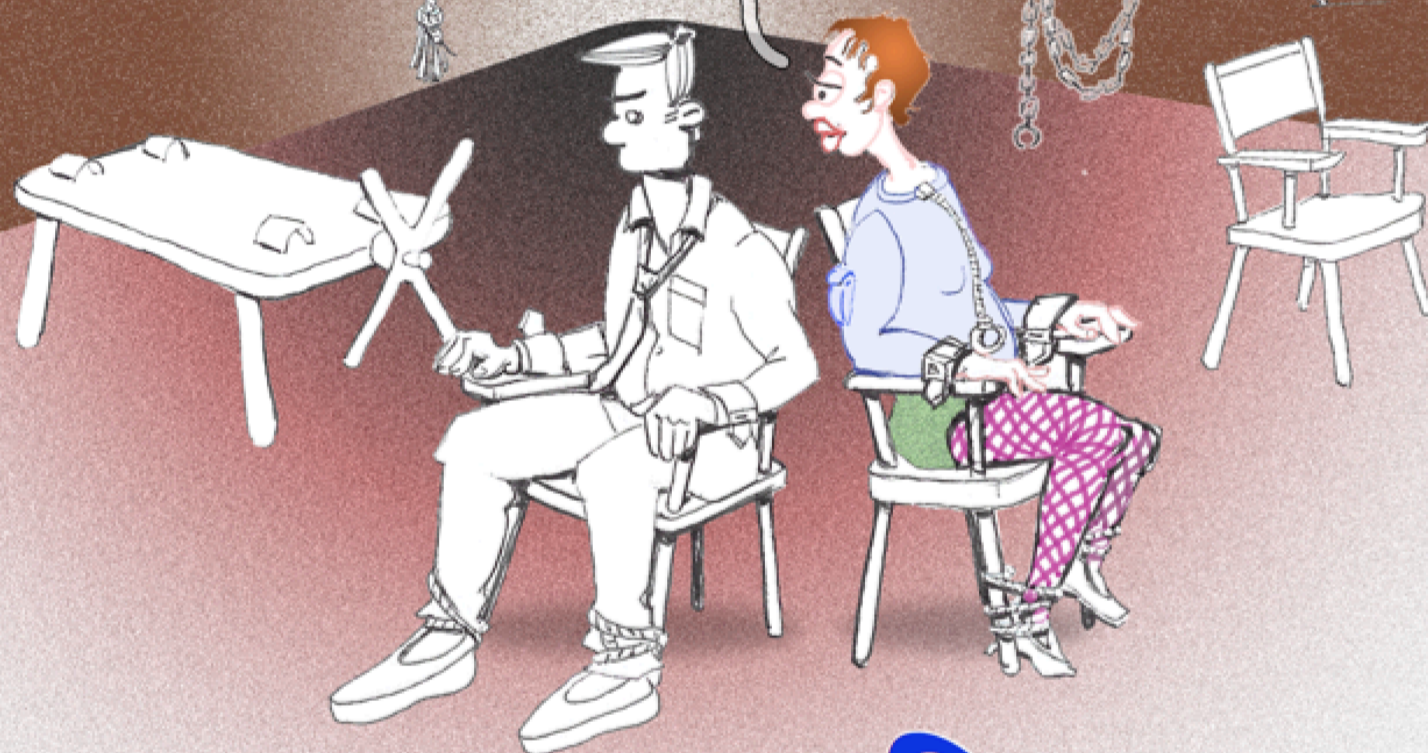
vdp

t

Sagitario Capricornio Acuario

Piscis

TU COMO ESPÍA ...  
NO LO ENTIENDO  
¡4 IDENTIDADES FALSAS!  
¡¡Y TE CASAS 4 VECES  
CON LA MISMA MUJER!!



Q.- 1022.

**BÚSCANOS. ESTAMOS EN:**

- Calameo (elige el número)
- Facebook (hazte amigo de sisifo fanzine)
- Lanzadera CRPS Villaverde (pestaña “revistas amigas”)

Y

confiamos en que que nos sigais,  
de paso, que colaboreis  
con vuestro arte o no arte en vuestro fanzine

un abrazo: **Equipo Sísifo,**  
gracias por acompañarnos!  
seguimos en contacto en:  
[jdelaiglesiadiaz@gmail.com](mailto:jdelaiglesiadiaz@gmail.com)

*-envio de colaboraciones-*

**DISFRUTAD  
DE ÉSTE NÚMERO;**