



María Inés López-Ibor: «Es importante que los adolescentes aprendan a asumir responsabilidades»

Descripción

María Inés López-Ibor es una de las cuatro catedráticas de Psiquiatría que existen en España (y la primera de ellas). También es vicepresidenta segunda de la Fundación Ortega-Marañón, académica de la Real Academia Nacional de Medicina y de la Real Academia de Doctores de España... Sus cargos ocuparían buen espacio tanto el escribirlos como al enunciarlos, y lo recordó Federico Marín Bellón, encargado de conducir la segunda sesión del **Foro Nueva Revista dedicado al bienestar emocional**. Se celebró ayer en la [Universidad Villanueva](#), donde fue organizada en colaboración con la [Universidad Internacional de La Rioja](#) (UNIR), y contó con un numeroso grupo de participantes que plantearon sus preguntas.

El punto de partida fue la cuestión: ¿podemos hacer algo para mejorar la salud mental de nuestros adolescentes?, junto con el [artículo](#) así titulado que María Inés López Ibor elaboró para el número especial de *Nueva Revista* dedicado al bienestar emocional. Después de una breve introducción, en la que la especialista diferenció salud mental y enfermedad mental (lo primero se relaciona con el bienestar emocional, lo segundo con la aparición de síntomas o signos que indican que ahí hay una patología), resumió sus propuestas para promover una buena salud mental desde la infancia y en la adolescencia.

Se habló de la importancia de las decisiones, de las buenas decisiones, pero también de las malas. «Lo importante es que los adolescentes aprendan a asumir responsabilidades», en una edad en la que se tiende a culpar a todo y a todos. Hubo un toque de atención a los progenitores, que, en vez de ayudar en esa asunción de responsabilidades, descargan en hijos e hijas. El trabajo hay que hacerlo antes y después, «intentando que no tomen decisiones de forma impulsiva y luego invitándoles a la reflexión sobre las consecuencias», recordó María Inés López-Ibor.



La doctora María Inés López-Ibor y el moderador del acto, Federico Marín. Foto: © Universidad Villanueva

La ponente hizo hincapié en un enfoque global, biopsicosocial, que abarque factores ambientales, sociales y personales. En este sentido ofreció unas pautas sencillas que redundan en estar bien y en sentirse bien: seis para lo primero y dos más para lo segundo. Son estas:

Dormir bien, seis u ocho horas. Recordó que la adolescencia es el periodo donde empezamos a no cuidar o a descuidarnos pensando que el cuerpo resistirá siempre y en buenas condiciones.

Comer bien, variado.

Cuidar la higiene.

Aprender algo cada día.

Hacer ejercicio: veinte minutos de paseo tienen el efecto de un antidepresivo.

Reservar espacio para el silencio, la calma, el reposo. Diez minutos valen. En ellos se puede hacer algo como meditar o simplemente contemplar.

Junto a estos pasos, hay dos cosas que nos hacen sentir bien: **hacer algo por lo demás y cultivar cierto sentido de trascendencia**, ya sea religioso o no.

Finalmente, la charla derivó hacia la alegría (María Inés López Ibor es autora del libro [En busca de la alegría](#)). La doctora afirmó que la felicidad sí puede estar formada por momentos intensos, logros superados, mientras que la alegría tiene que ver con las vivencias y se construye a lo largo de la vida. ¿Cómo? Eligiendo aquello sobre lo que focalizarse, aquello de lo que se habla y se recuerda. Puso el ejemplo personal de la muerte de su padre, un día triste cuya vivencia no lo fue tanto al sentir el apoyo y cariño de muchas personas.

Otras sesiones del Foro Nueva Revista

«Fortaleza emocional», con Carlos Chiclana. (24 septiembre 2024). [Leer más](#).

«Al ayudar a otros nos beneficiamos», con Luis Rojas Marcos. (15 octubre de 2024). [Leer más](#).

«El bienestar es una tentación», con Pablo d'Ors. (29 de octubre 2024). [Texto de lectura](#).

«El laberinto de la adolescencia, con José Antonio Marina». (12 noviembre de 2024). [Leer más](#).

Fecha de creación

03/10/2024

Autor

Nueva Revista