

y lo aprendí». Para el autor la práctica de la atención plena trasciende a los beneficios materiales (agrado, paz, energía) pues llega a regalarnos una nueva perspectiva vital, una perspectiva que hace mejor a las personas, pues nos hace más considerados con nosotros mismo y con los demás. Al atender todo lo que nos rodea, nos proyectamos al presente y descubrimos con ello que cada momento es trascendental, toda persona y todo instante. Nos volvemos más cuidadoso y atentos con lo que tenemos delante, nos lleva a ver y sentir y en consecuencia a discernir mejor lo que el autor llama el *feliz despertar*.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

MIGDYRAI MARTIN, *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte-Divorcio-Migración*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2010, 153 pp.

Es un libro eminentemente práctico, en el que la autora propone aumentar nuestro conocimiento sobre las experiencias de pérdida y las formas de hacerles frente, partiendo de la idea de que las experiencias de duelo son las más universales y frecuentes en la existencia humana y, paradójicamente, una de las más desatendidas y desinformadas. Afirma la autora que tarde o temprano, todos no enfrentamos a las pérdidas, y lanza una pregunta: ¿estamos preparados para crecer a través de ellas?

El libro ofrece una información útil para entender las complejidades de los procesos de duelo más frecuentes que afronta el ser humano. Se divide en tres capítulos: el duelo por *muerte*, duelo por *divorcio* y duelo *migratorio*. A modo de manual, se ofrece un resumen conciso con información útil sobre estos tres procesos de duelo, con un lenguaje sencillo destinado a todo tipo de lectores. Es en definitiva un libro que apuesta por la salud mental, elemento indispensable para una vida ilusionante, con proyectos y deseos de ser vivida.

La autora es graduada en Ciencias Médicas con especialidad en Psiquiatría Infantil y General. Ha trabajado en el Centro de Neurociencia de Cuba y profesora de Psiquiatría en la Universidad de la Habana. Reside desde 2009 en Navarra, donde trabaja como psiquiatra para el Servicio Navarro de Salud.

Toda la existencia humana se halla marcada por las pérdidas. Forman parte de la vida cotidiana, a lo largo de la vida hay que decir adiós a muchas realidades. Nuestra vida, y los vínculos afectivos que forman parte de ella, son provisionales y están sometidos a cambios permanentes. La capacidad de convivir y elaborar de una manera constructiva el conjunto de pérdidas en cada momento, es fundamental para mantener una calidad de vida adecuada.

Las adaptaciones a las pérdidas forman parte importante del crecimiento personal, sin embargo, a pesar que las experiencias de duelo, son las más universales y frecuentes de la experiencia humana, paradójicamente son de las más desatendidas. Cada pérdida emocional, funcional, o física, representa un duelo. No es posible evitar las pérdidas, pero podemos reaccionar ante ellas de diferentes formas, todo ello dependerá de cómo hagamos el duelo. Si los sistemas de apoyo y los medios de contención del dolor son lo suficientemente efectivos, se elabora mejor el duelo;

esta elaboración positiva facilita el crecimiento personal, por el contrario, un duelo insuficientemente elaborado lleva a una cronificación del sufrimiento psicológico, a disfunciones psicosociales y a la aparición de diversos trastornos y desajustes.

El propósito de la autora es informar al respecto y dar luz sobre estos temas; el libro no pretende sustituir ninguna ayuda que se reciba sobre el duelo, sólo intenta sumarse y servir de «compañero de camino». Toda la información que aporta la autora es muy útil para elaborar el duelo de una forma sana. Habla de muerte y de pérdidas, pero el libro está orientado hacia el crecimiento personal que se puede obtener tras las pérdidas asumidas con un duelo suficientemente elaborado tras las mismas.

La pretensión de la autora es conseguir una mejor salud mental para los lectores de este libro, entendida esta como un continuum que tiene un espectro más amplio que la mera ausencia de enfermedad. El bienestar mental es visto como un atributo positivo, por el que una persona puede alcanzar los niveles de salud mental que la habilitan para vivir con plenitud y creatividad, además de poseer una evidente flexibilidad que permite afrontar las dificultades y pérdidas que plantea la vida este es el propósito de este libro.

También la salud mental está concebida como el bienestar subjetivo, la percepción de la propia eficacia, la autonomía, la competencia y la autorrealización de las capacidades intelectuales y emocionales.

A decir de la autora, el presente libro ha surgido en un momento en el que la demanda de atención en salud mental, a nivel mundial, están alcanzando las más altas cotas. El principio de prevenir antes que curar, se impone. No se trata de un libro de autoayuda, sólo pretende ofrecer información útil para entender algo mejor los procesos de duelo más frecuentes a los que se enfrenta el ser humano. En suma es un libro que trata de despejar el importante camino hacia la promoción de la salud: elemento indispensable para desarrollar una vida con ilusión, proyectos y deseos de ser vivida.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

J. BURÓN OREJAS, *Debilidad aprendida y fuerza para luchar. Nuevos horizontes de la Psicología*. Santander: Sal Terrae, 2012, 255 pp.

El autor, Javier Burón Orejas es doctor en Psicología por la Universidad de Deusto y diplomado en Hipnoterapia. Obtuvo en la Universidad de Londres los títulos superiores de literatura y de Psicología y, hasta su reciente jubilación, fue profesor de Psicología en la Universidad de Deusto. Durante todo este tiempo, ha realizado publicaciones muy relevantes tanto en revistas científicas como libros.

A lo largo de nuestra vida nos encontramos con dificultades y obstáculos ante los cuales las personas reaccionan de maneras muy diferentes. Mientras unas se hundirán y no lograrán superarlos, otras se enfrentarán a ellos pudiendo salir incluso fortalecidas. En cualquiera caso, las consecuencias de estas dos situaciones son muy diferentes.

El autor trata de buscar respuesta a estas dos reacciones a través de los resultados de la investigación psicológica. Así, indaga sobre los recursos psicológicos o espiri-