

**LIBROS CÚPULA**

No  
me  
llames  
**ofendidito\***

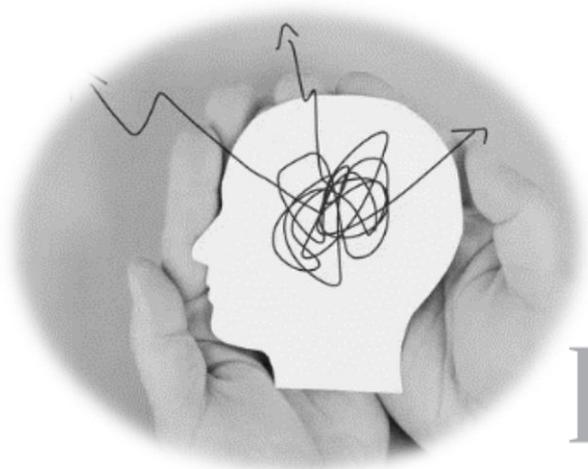
\*Rompiendo con los estereotipos  
y el estigma en torno a la salud mental

**lucy nichol**

**LIBROS CÚPULA**

A la venta desde el 7 de febrero de 2024

# LIBROS CÚPULA



No

me

llames

**ofendidito\***

\*Rompiendo con los estereotipos  
y el estigma en torno a la salud mental

**Lucy Nichol**

*El libro que no te dirá cómo hablarle o no hablarle a alguien  
con un problema de salud mental, sino que aumentará  
tu comprensión y te permitirá parar en seco el estigma*

- Los conceptos erróneos y la negatividad en torno a la salud mental siguen vivos y coleando (y reproduciéndose).
- En este libro que rompe el estigma, Lucy Nichol expone diez de los estereotipos de salud mental más dañinos. Examina de dónde vienen y cómo se perpetúan, explorando el impacto de las redes sociales, el poder de la prensa y cómo se representa la salud mental en la cultura popular.
- Con la ayuda y las voces de quienes se ven afectados por estas perspectivas dañinas, Lucy Nichol señala cómo podemos desmantelar el estigma de una vez por todas.
- *No me llames ofendidito* es una llamada a hacer frente a la retórica dañina y mostrar fortaleza en la vulnerabilidad y la honestidad.
-

# LIBROS CÚPULA

***«Para cualquiera a quien hayan llamado alguna vez «imbécil llorón y dependiente» o «gilipollas que solo busca llamar la atención» por hablar sobre un problema de salud mental»***

## **EXTRACTOS DEL PRÓLOGO, por Sue Baker**

- Lamentablemente, en la actualidad **el estigma en torno a la salud mental sigue vivo en casi todas las culturas del planeta**. En las últimas dos décadas se han hecho grandes avances que han ido mejorando la actitud de la sociedad y, lo más importante, el comportamiento hacia quienes vivimos con problemas de salud mental, pero aligerar la carga de generaciones de prejuicios y discriminación no es tarea fácil, ni tampoco una búsqueda a corto plazo.
- Hay muchas **amenazas que pueden echar por tierra estos avances** hacia sociedades más justas y progresistas y el cambio en las normas sociales. Las recesiones económicas suponen un riesgo para este progreso, igual que las historias o episodios negativos sobre la salud mental más publicitados, objeto de una cobertura mediática omnipresente y que son tendencia en las redes sociales. Asimismo, la información y las conversaciones en las redes sociales muchas veces refuerzan mitos negativos sobre una supuesta peligrosidad.
- El **progreso social** también está sometido a las grandes fortunas de los creadores de opinión claves, a los que les disgusta cualquier forma de moderación que amenace su derecho a expresar sus puntos de vista; unos puntos de vista que muchas veces solo sirven para alimentar el estigma y la discriminación que dificultan la vida de millones de personas y que en los casos más extremos ponen vidas en riesgo, porque la gente evita o retrasa la búsqueda de ayuda debido a la vergüenza y el estigma. Aquí es donde la «brigada de los ofendidos» entra en acción...
- **Cada cuarenta segundos alguien se quita la vida en el mundo**. El estigma en torno a la salud mental (expresado externamente por la familia, los amigos, los jefes, los compañeros de trabajo, los compañeros de estudios o los alumnos y los medios de comunicación) y el autoestigma tienen un papel fundamental a la hora de impedir la divulgación temprana y la búsqueda de ayuda. La discriminación nos impide poner en práctica nuestros derechos humanos más básicos: poder tener un amante, una pareja, familia, vida social, trabajo e ingresos o educación.



# LIBROS CÚPULA

- Las políticas y los servicios de salud mental cambian, pero la gente no está preparada para estos cambios; **no hay educación en salud mental en la escuela, ni en casa ni en el trabajo ni en las comunidades** donde se traslada a la gente con estos problemas para recuperarse y vivir. Las **falsas creencias** y los **malentendidos** siguen prevaleciendo en muchas culturas con una visión muy limitada de todo el espectro de la salud mental, centrada en las crisis y en la suposición de que todas las personas con un problema de salud mental ponen en peligro a los demás. Sencillamente, no se toma conciencia de que hay millones y millones de personas con este tipo de problemas trabajando, criando a nuestros hijos, gobernando, cuidando y contribuyendo a la sociedad en todos los pueblos y ciudades del mundo.
- **La crisis de la COVID-19 ha aniquilado la salud mental y el bienestar de todas las naciones, y los niños y los jóvenes se han llevado la peor parte** en esta «pandemia de la salud mental», como oí que la describían los líderes en este campo en una cumbre reciente sobre salud mental global. Lidar con problemas de salud mental era una parte central de la vida de muchos millones de personas ya antes de la pandemia. Ahora forma parte de la vida de muchas más, que han experimentado dificultades en este ámbito y angustia psicológica por primera vez durante ese periodo, lo cual **ha dejado un legado de deterioro de la salud mental que requerirá atención en los próximos años.**



***Si ser una «ofendidita» significa que hablo de lo que me molesta, que pido ayuda, que hago cosas para cuidarme y que no voy por la vida arrasando y causando daño y destrucción por el camino, entonces lo soy y estoy orgullosa de ello.***

***El estigma sigue ganando, pero este libro desenreda sus raíces y nos muestra lo que podemos hacer para cambiar las cosas.***

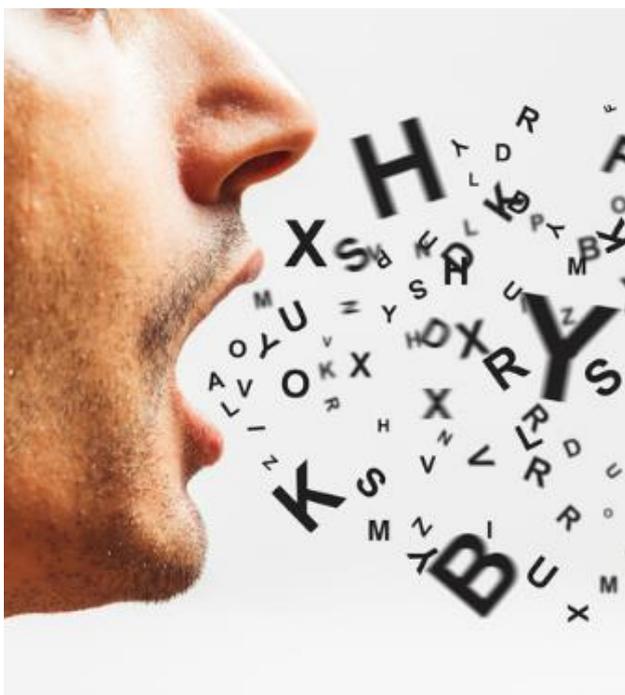
## EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

- ✓ «El **estigma** es una **enfermedad social que puede provocar angustia y limitar la recuperación**, y, en resumidas cuentas, hay que ponerlo en su lugar: preferiblemente en una caja cerrada en una habitación oscura».
- ✓ «He escrito este libro para **cuestionar los estereotipos que aún hoy en día oímos en relación con los problemas de salud mental**. Capítulo por capítulo, desglosaré cada uno de estos estereotipos y argumentaré y debatiré por qué son tan **tremendamente inexactos**».
- ✓ «**Ser capaz simplemente de decirle a alguien: «Creo que estoy teniendo un ataque de pánico**», por lo general —y al menos según mi experiencia—, **limita el periodo de tiempo que dura el pánico**, porque explicárselo a alguien y **no tener que fingir** es como abrir un grifo: gradualmente vas **liberando una parte de la presión**».

# LIBROS CÚPULA

- ✓ «Quiero que este libro nos anime a todos, con las palabras y las ideas, con las **opiniones de expertos** y los **comentarios y observaciones de fuentes múltiples**, a tener en cuenta **cómo el lenguaje puede afectar a las personas** y a **ser más conscientes de cómo usamos las palabras en las conversaciones sobre la salud mental**».
- ✓ «Definitivamente, **este no es un libro de reglas**: no te dirá lo que puedes o no puedes decirle a alguien con un problema de salud mental (o a cualquier otra persona, para el caso). No atacará a personas que sin darse cuenta han usado estigmas o estereotipos, sobre todo porque yo misma lo he hecho».
- ✓ «Juntos vamos a **explorar algunos de los estereotipos más persistentes en torno a la salud mental**. Desde **ofendidos hipersensibles** hasta **demandantes de atención**, y desde **psicópatas** hasta **borrachines y adictos**: vamos a centrarnos en **cuándo, por qué y cómo estos estereotipos se usan en la sociedad** y **por qué están tan completa y absolutamente equivocados** y, lo más importante, **qué los hace ser tan peligrosos**».

## ¿POR QUÉ EL LENGUAJE IMPORTA?



[...] **Las palabras importan**. Si no fuese así, no estaríamos tan irremediablemente comprometidos con ellas. En el mundo de **hoy en día, las palabras son aún más longevas**. Un tuit improvisado con unas copas de más puede resurgir online muchos años después, e historias sensacionalistas pasadas de los medios pueden ser las primeras en aparecer cuando alguien busca en internet síntomas de un trastorno de salud mental. Imagínate cómo pueden hacerte sentir esas historias cuando estás angustiado o te sientes confuso por algo que te está pasando. Añadir vergüenza y estigma a la mezcla podría impedir que te abrieras y buscaras ayuda.

**Las palabras que elegimos no solo verbalizan un significado literal, sino que también tienen la capacidad de expresar nuestras actitudes y**

**creencias sobre la forma en que debería funcionar el mundo. Reflejan nuestros pensamientos e ideas más profundos. En resumen, las palabras pueden construir o destruir.**

En palabras del **Doctor Ihemere**: «Un componente importante para **ser un comunicador eficaz** es **ser sensible a la hora de medir los efectos de nuestras elecciones de palabras en quienes nos escuchan** y ser capaz de **hacer los ajustes necesarios**».

[...] **La gente reacciona a las palabras**, y eso no solo significa que se «molestan» con ellas. La gente reacciona **ante cosas que oye y cree**.

# LIBROS CÚPULA

***Los problemas de salud mental muchas veces encuentran su campo de desarrollo en la negatividad y el aislamiento, mientras que la recuperación se basa en el cuidado y el apoyo.***

## **NO ME LLAMES... DEMANDANTE DE ATENCIÓN**

- En 2015, HuffPost publicó un artículo en el que compartía diversos tuits de la comentarista y empresaria **Katie Hopkins** sobre el tema de la enfermedad mental. En uno de ellos declaraba que ser diagnosticado de depresión era «el pasaporte definitivo a la obsesión por uno mismo», y en otro llamaba «**cabr\*nes que buscan llamar la atención**» a **personas con pensamientos suicidas**.
- **Hablar sobre nuestros propios problemas de salud mental ayuda a otras personas.** Debatir abiertamente sobre cosas que siguen estando (claramente) estigmatizadas ayuda a otros a **sentirse menos solos y avergonzados**, y podría animar a alguien a **reconocer sus síntomas o comportamientos como algo que puede tratarse o manejarse**.
- Los **famosos que actúan como embajadores para la concienciación sobre la salud mental** están tratando de iniciar conversaciones y **mostrarles a los demás que hay esperanza** y que **no deberían avergonzarse por sufrir un problema de salud mental**. En lugar de buscar atención, están intentando **mostrar que la enfermedad mental no discrimina y que cualquiera de nosotros podríamos experimentarla en algún momento de nuestra vida**.
- A veces, **ciertas conductas de búsqueda de atención se originan en la infancia**, cuando las personas no han sido reconocidas, afirmadas o validadas en el pasado. **¿Es realmente malo buscar llamar la atención?** Debemos sopesar si se busca llamar la atención o si hay una necesidad de atención. **¿Hay un motivo por el cual alguien realmente necesita esa atención?**
- **¿Qué hay de malo en decir «te necesito para algo» o «necesito que alguien me escuche»?** Nunca deberíamos rechazar tan rápidamente a alguien porque «solo busca llamar la atención», porque **puede que de verdad necesite ayuda**.
- **Las autolesiones.** Se ha desarrollado una narrativa peligrosa  $\Sigma$  en torno a que las autolesiones son una conducta para llamar la atención o incluso una «moda». Sin embargo, esto no podría estar más lejos de la realidad. Claramente **existe un enorme malentendido sobre por qué la gente se autolesiona**. En primer lugar, las autolesiones **normalmente se hacen en privado**, detrás de puertas cerradas. Si solo fuesen un comportamiento para llamar la atención, seguramente ese no sería el caso. Pero también hay conceptos erróneos en torno a los resultados intencionados de la autolesión. Por ejemplo, **la autolesión no siempre coincide con pensamientos suicidas**, y esto **alimenta de nuevo la idea de la búsqueda de atención**.
- Hay **muchas razones por las que las personas podrían hacerse daño a sí mismas**: puede ser para sentir dolor físico, como castigo, como distracción, como técnica de estabilización, para intentar cambiar su aspecto físico o para mostrar angustia sin necesidad de verbalizarla. Algunas personas

# LIBROS CÚPULA

se autolesionan como una forma de comunicar que pueden lastimar a otros. Cualquiera que sea el motivo, **la autolesión siempre tiene un propósito y satisface una necesidad**, aunque el individuo no siempre sea consciente de cuál es.

- **Un poco de búsqueda de atención** no solo es normal, sino que **es necesaria para sentirnos seguros en el mundo**.

## NO ME LLAMES... OFENDIDITO

- **La gente no era más «fuerte» en lo que se refiere a la salud mental en décadas pasadas**, sino que **solían llevarlo en silencio**. Ser más proactivo a la hora de ocuparte de tu salud es, sin duda, una fortaleza, y eso incluye también **hablar sobre ello y liderar la conversación**.
- Si tomamos decisiones sobre nuestra salud mental proactivamente que pueden **ayudarnos a tener una vida más fuerte, feliz, larga y resiliente**, ¿en qué momento eso nos hace «débiles» u «ofendidos»?
- La vida no es blanco o negro. La **comodidad**, tal como podemos ver claramente, **se lleva otras características muy valiosas de nuestra vida**.



- En lo que se refiere al tema de **la resiliencia en la salud mental**, alguien me dijo una vez en Twitter: «Si un niño se cae de su bicicleta, dile que se suba otra vez». Bueno, sí, no es mala idea. Pero si se vuelve a subir con un casco y una mayor conciencia de la seguridad vial, permanecerá en la bici más tiempo, ¿verdad? La resiliencia **surge del aprendizaje, no de la ignorancia**.
- **Reconocer que no estás bien y pedir ayuda son verdaderas fortalezas**. Son una muestra de que **no tienes miedo**, de que **te niegas a enterrar tus sentimientos** y de que **no temes mirar directamente a los ojos a tus problemas**.

## NO ME LLAMES... TRISTE

- **Mezclar sentirse un poco triste con una depresión diagnosticable es problemático**, sobre todo porque **subestima las experiencias difíciles por las que tantas personas pasan**.
- Según Mental Health America, entre los **síntomas de la depresión** se incluyen los siguientes:
  - Persistencia de un estado de ánimo triste, ansioso o «de vacío».

# LIBROS CÚPULA

- Dormir demasiado o demasiado poco; despertarse en mitad de la noche o muy pronto por la mañana.
  - Fluctuaciones de peso: disminución del apetito y pérdida de peso, o incremento del apetito y ganancia de peso.
  - Pérdida de placer e interés en actividades de las que antes se disfrutaba, incluido el sexo.
  - Inquietud, irritabilidad.
  - Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento (como dolor crónico o trastornos digestivos).
  - Dificultad para concentrarse, para recordar o para tomar decisiones.
  - Fatiga o pérdida de energía.
  - Sentirse culpable, inútil o despreciable.
  - Pensamientos de suicidio o muerte.
- **Tomar antidepresivos no está ni bien ni mal.** Vale la pena recalcar que los antidepresivos **raramente funcionan aislados**; los médicos suelen prescribirlos como **parte de un enfoque más integral** para gestionar un problema de salud mental.

## NO ME LLAMES... GANDUL

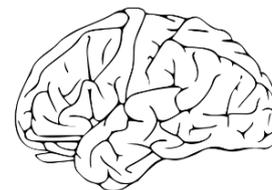
- «Trabajé para una empresa en la que varios de nosotros nos quedábamos trabajando fuera del horario laboral simplemente para demostrarle al jefe que estábamos totalmente comprometidos con el trabajo. Nos hacía sentir que éramos parte de la pandilla de currantes incondicionales de las tropas de la oficina, que eran fuertes y resilientes y que seguirían adelante incansablemente porque nada era tan importante como el trabajo diario. Por supuesto, este es otro ejemplo de las **ideas equivocadas acerca de la resiliencia**. **Tu resiliencia no prosperará si sigues ignorando lo que el cuerpo y la mente necesitan** y, en definitiva, **terminarás siendo menos productivo en el trabajo**».
- 
- Por desgracia, demasiados de nosotros, aunque nos neguemos a reconocerlo, **aún creemos que trabajar todas las horas que tenemos disponibles es una evidencia de que somos resilientes** y de que hacemos bien nuestro trabajo.
  - Aunque un lugar de trabajo determinado pueda decir que se adhiere al apoyo en salud mental y que combate el estigma, **si la cultura central es tóxica o el equipo líder no lo apoya genuinamente, simplemente no puede suceder.**

# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE DE CONTENIDOS



Sobre la autora  
Prólogo  
Introducción  
Por qué el lenguaje importa  
No me llames... demandante de atención  
No me llames... ofendido  
No me llames... triste  
No me llames... gandul  
No me llames... psicópata  
No me llames... neurótico  
No me llames... borrachín  
No me llames... vanidoso  
No me llames... tarado  
No me llames... malo  
«Manicomios»  
Conclusión  
Agradecimientos  
Referencias  
Otras lecturas



### SOBRE LA AUTORA



**Lucy Nichol** es una escritora apasionada por crear conciencia sobre la salud mental. Ha escrito mucho en medios de comunicación como *The Independent*, *The i Paper*, *New Musical Express*, *Metro*, *Huffpost* y otros más. También fue columnista de la revista *Standard Issue* de Sarah Millican y ha trabajado con una amplia variedad de organizaciones benéficas de salud mental, entre las que se incluyen Recovery Connections, Mind, Time to Change, Student Minds, Action on Postpartum Psychosis, Road to Recovery Trust, St. Andrew's Healthcare y Newcastle United Foundation. En 2021 publicó su primera novela, *The Twenty Seven Club*, una exploración ficticia y humorística del estigma y el impacto de la salud mental en la década de 1990. En 2022 se lanzó su secuela, *Parklife*, que se centraba en el tema de la adicción y la recuperación. En 2021 también le publicaron un ensayo breve sobre ansiedad en el libro *The Book of Hope (Bluebird)* de Jonny Benjamin y Britt Pflüger.

Lucy es, lamentablemente, toda una experta en lo que se refiere a la ansiedad y habla abiertamente sobre lo que significa crecer con ataques de pánico y preocupación por la salud. También ha trabajado con varias organizaciones benéficas que ofrecen asesoramiento para guiones de telenovelas y dramas televisivos en relación con la forma de representar la salud mental (incluyendo las adicciones).

# LIBROS CÚPULA

## NO ME LLAMES OFENDIDITO

Lucy Nichol

Libros Cúpula, 2024

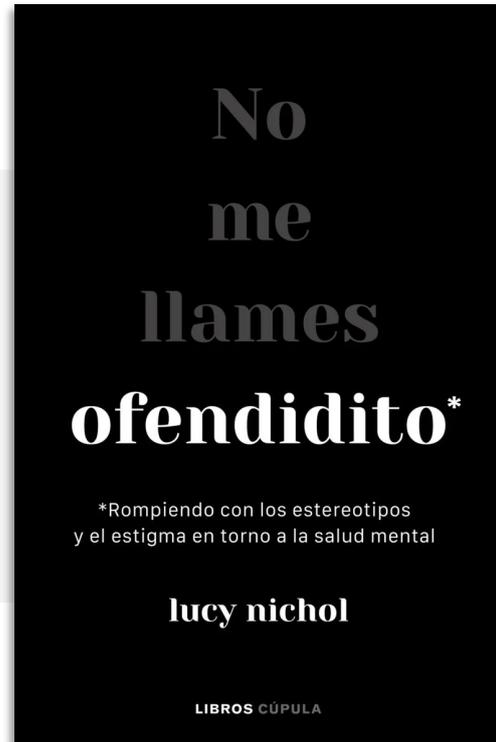
15 x 23 cm.

232 páginas

Rústica com solapas

PVP c/IVA: 26,95 €

A la venta desde el 7 de febrero de 2024



### Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

