

Detén el estrés

Biografía

Jaime Silva Concha. Psicólogo. Doctor en Psicobiología por la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Psicología Cognitivo-Social por la Universidad de Barcelona.

El Dr. Silva lidera un programa de investigación en regulación emocional, estrés y salud mental en adultos y niños desde hace más de 21 años, y es autor de numerosos artículos científicos en revistas internacionales. Sus publicaciones se han destacado en medios de comunicación de Iberoamérica y del mundo. Actualmente dirige el Instituto de Bienestar Socioemocional (IBEM) en la Universidad del Desarrollo, el cual cuenta con nueve laboratorios dedicados a la investigación en salud mental, desarrollo humano, convivencia y aprendizaje.

Paralelamente, ha cultivado un quehacer clínico en el contexto de programas de manejo de condiciones de salud mental en la Clínica Alemana de Santiago y en forma privada. También ha desarrollado numerosos programas de intervención para el fomento del manejo de estrés en diferentes ámbitos de aplicación (salud, educación, organizaciones, etc.). Ha sido invitado en diversas ocasiones como consultor para informar sobre políticas públicas relacionadas con la salud mental. Es Director académico en la Sociedad Chilena de Desarrollo Emocional y miembro de diversas sociedades científicas. Actualmente lidera la formación en Terapia de Regulación Emocional en Latinoamérica.

Jaime Silva Concha

Detén el estrés

Los cuatro pilares del bienestar
psicológico para la homeostasis social

Este libro no podrá ser reproducido,
ni total ni parcialmente, sin el previo
permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la
utilización o reproducción de este libro
o de cualquiera de sus partes con el
propósito de entrenar o alimentar sistemas
o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2024, Jaime Silva Concha

Derechos exclusivos de edición:
© 2026, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso,
Providencia, Santiago de Chile
www.planetadelibros.cl

1ª edición en este formato: julio de 2026

Diseño de portada: Catalina Chung Astudillo
Ilustraciones de interior: Felipe Serrano / www.illustrative-science.com
Diagramación: Ricardo Alarcón Klaussen

Inscripción: 2024-A-7674
ISBN: 978-956-6434-23-8

Impreso en:

Para Constanza, Vicente, Cristóbal y Laurita

Índice

Introducción	13
Capítulo 1: Lo que todos deberíamos saber del bienestar y el estrés	21
El bienestar se aprende	23
Vivimos una epidemia (silenciosa) de estrés	27
El modo en que nos relacionamos inició la epidemia de estrés	30
La pandemia repercutió críticamente en la salud mental porque afectó la homeostasis social	35
La estructura de las emociones es fundamental para comprender el estrés	40
El bienestar psicológico tiene cuatro pilares y no hay una “receta” para alcanzarlo	47
Capítulo 2: Primer pilar del bienestar: Nacimos para conectarnos	53
La lucha por la colaboración	55
El equipamiento social básico	58
La vida con otros	61
El rol de la conexión interpersonal en la regulación del estrés y el bienestar	65
El doloroso camino de la desconexión interpersonal	71
La “resaca social” y los efectos del exceso de otros	75

Capítulo 3: Segundo pilar del bienestar:

El espectacular “ahora”	83
Usualmente asociamos bienestar psicológico con experiencias del aquí y ahora	85
Por naturaleza, el presente es predominantemente positivo	87
Experimentar el aquí y ahora puede ser muy beneficioso, pero no siempre es sencillo	91
El exceso de presente también es perjudicial	95
La higiene del estrés y los pasatiempos	98
El movimiento como puente entre el presente y la creatividad	104

Capítulo 4: Tercer pilar del bienestar:

El horizonte mental virtuoso	109
El factor menos esperado de la longevidad	111
La arquitectura del propósito de vida	114
En el horizonte mental habitan los demás	119
El propósito es un protector contra la adversidad	123

Capítulo 5: Cuarto pilar del bienestar:

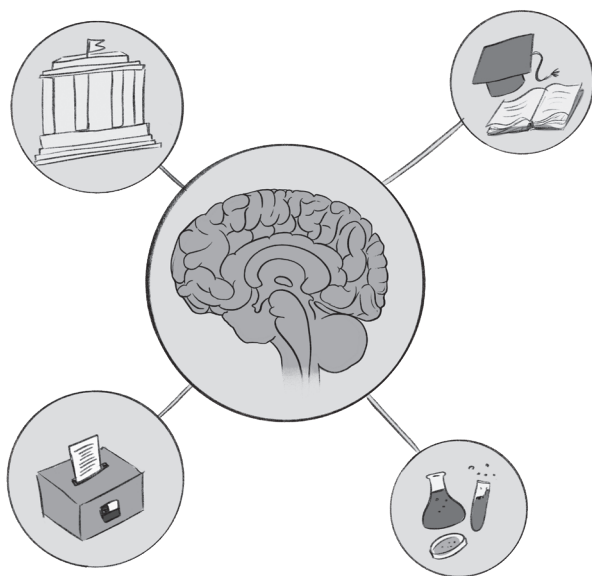
El corazón del espejo interior	129
Las emociones tienen información de nosotros mismos	131
Conocer lo que necesitamos de los demás	134
El estrés interrumpe el autoconocimiento	139
Orquestrar el equilibrio	142

Capítulo 6: Cambiemos la sociedad

El bienestar no significa ausencia de estrés ni de sufrimiento	149
La homeostasis social como reflejo de nuestra capacidad de armonizar	154
Una sociedad que protege el bienestar psicológico	158
La homeostasis social y sus pilares: una tarea de vida	164

Reflexiones al terminar: Desde la lucha contra la medicalización de las emociones a las sociedades que se comprenden a sí mismas	167
Agradecimientos	177
Lecturas recomendadas	181

INTRODUCCIÓN



“Otorga palabras al dolor, la pena que no habla
susurra en tu corazón hasta romperlo”.

WILLIAM SHAKESPEARE, dramaturgo, poeta y actor inglés.

Desde hace algunos años transitamos una época inédita en la historia de la humanidad: la salud mental capturó una buena parte de la agenda política, cultural y social, a lo largo y ancho de una mayoría del planeta. No solo los índices de dificultades en la salud mental se han incrementado de manera alarmante, sino que hoy más que nunca existe la conciencia de la importancia de fomentar el bienestar psicológico en todas sus dimensiones. Ya sea desde las esferas de la educación y la salud o alcanzando dimensiones tan amplias como las políticas sociales o la naturaleza de las relaciones humanas y sus consecuencias, las temáticas psicológicas cobran un inusitado protagonismo en la discusión pública.

Este libro quiere impulsar a las personas —y a la sociedad— a mirarse a sí mismas y que, al hacerlo, comprendan su lugar en el entramado que constituyen los pilares del bienestar psicológico. Detrás de esto hay una responsabilidad individual y colectiva que refleja plenamente los aspectos esenciales de lo que hemos llamado *homeostasis social*. ¿A qué me refiero con esto? A que cada ser humano, en orden de sostener su sobrevivencia y viabilidad material y mental, forma parte de un entorno social que le confiere un espacio de libertad, así como también le otorga soporte —y exigencias— socioculturales. Somos navegantes de esta enorme trama en la que necesitamos mantener un equilibrio entre aquello que nos diferencia y nos hace únicos y todo lo que involucra pertenecer y ser parte de un grupo.

En ese trayecto conseguimos embeber una cosmovisión de la cultura y desarrollamos un sentido de quiénes somos y qué papel jugamos en este mundo. El sufrimiento y malestar psicológico (o los denominados “problemas de salud mental”) derivan en su mayor parte de desbalances en estos equilibrios fundacionales de la mente humana. La soledad, la pérdida y la desconexión del sentido surgen directamente de nuestra relación con otras

personas e incluso de cierto tipo de entornos culturales. En occidente, por ejemplo, los seres humanos, una especie altamente colaborativa y por esencia un “animal social”, hemos creado entornos que fomentan a tal nivel el sentido de la individualidad que terminamos por mermar el bienestar personal y colectivo, impulsando peligrosamente el sentido de la soledad, la desconexión y la alienación de la vida afectiva, por un lado, y la degradación de cohesión social, por el otro.

El motor fundamental de la homeostasis social son las emociones. No se puede comprender la psicología humana sin comprender la estructura y los principios fundamentales de la vida afectiva. Las emociones son verdaderas herramientas de autoconocimiento y en ellas radican las llaves del bienestar o el malestar psicológico. Es urgente favorecer en todos los niveles posibles, por ende, la alfabetización emocional. Una sociedad donde las personas no se conocen a sí mismas, o donde la misma sociedad no es consciente de los sesgos emocionales que imprime a sus miembros, está condenada a navegar sin rumbo en la arena del bienestar psicológico y la salud mental. De hecho, ese es el escenario que actualmente prevalece en la mayor parte del mundo.

Paradójicamente, en un mundo plagado de información, conocemos poco el funcionamiento de las emociones y cómo se relacionan con el desarrollo humano positivo. Se han cometido demasiados errores al considerar el funcionamiento mental y afectivo y, a partir de la necesidad de promover intereses ajenos a la salud mental, lamentablemente se han promovido visiones del ser humano que no solo se alejan enormemente de los principios por los cuales opera el bienestar, sino que además estas mismas cosmovisiones del mundo afectivo terminan por volverse en contra de nosotros. Ejemplos hay muchos, pero al menos dos son muy relevantes: la tiranía de la felicidad y la medicalización de la experiencia humana. Se le ha dado excesiva tribuna a la idea de que la felicidad es el horizonte de la existencia humana, al tiempo que se ha instalado una cultura del control emocional por encima de la comprensión de las emociones. Esta combinación ha facilitado la alarmante medicalización de la vida afectiva, en la que cualquier forma de malestar parece solucionarse con un

psicofármaco y en la que todo tipo de sufrimiento, por definición, se considera una patología o una enfermedad —o, como dicta el término en boga, “desórdenes cerebrales”—. Desde la profunda convicción científica de que esto no solo es un error, sino que también engendra por sí mismo problemas significativos en la salud mental, el objetivo que nos motiva es avanzar en el sentido contrario a esta absurda paradoja.

Este no es un libro de recomendaciones ni una letanía de prescripciones de cómo se debe vivir la vida. De eso, basta levantar una piedra y encontraremos cientos y miles de comentaristas que colman redes sociales con verbalismos de toda clase. Este libro busca algo diferente: pretende enseñar y que el lector pueda comprender de qué se trata y en qué consiste el bienestar psicológico y, desde allí, estimular preguntas y nuevos desafíos. Tiene un objetivo ambicioso, no facilista, pero honesto; de hecho, opera bajo el principio de lo que llamaremos la “veracidad y honestidad científica”. Me interesa tematizar y poner en palabras lo que impulsa el malestar psicológico para movilizar el cambio, como sabiamente nos propuso Shakespeare. Al servicio del cambio queremos posicionar la ciencia como insumo fundacional de cualquier emprendimiento en miras del bienestar psicológico y de una sociedad humanizada.

La ciencia y la perspectiva detrás de los conceptos vertidos en el texto que tienes en tus manos son el fruto de más de 20 años de labores de investigación y atención clínica de pacientes. Como investigador he tenido la suerte de desarrollar programas de investigación en salud mental, estrés y regulación emocional. La ciencia me ha enseñado a mantener siempre una actitud de humildad frente al conocimiento; este es un método honesto, pero no la verdad. Bajo ese principio ético se ofrecen los contenidos de este libro.

Paralelamente a mis labores como investigador, he cultivado una práctica clínica permanente, lo que me ha hecho muy sensible a las vivencias personales y atento a los contenidos y cualidades de las experiencias del que sufre. Como resultado de esta combinación, he alcanzado una profunda conciencia del respeto y la apreciación hacia lo específico, al mismo tiempo que reconozco la singularidad e indivisibilidad de la experiencia de cada individuo.

El costo personal de esta trayectoria ha sido que en el ámbito científico se me ha relativizado por “ser un clínico”, al mismo tiempo que en el círculo de la psicología clínica se me cataloga como “un investigador” y, por lo tanto, sospechoso de no calificar completamente en el “perfil” del psicólogo clínico estándar. Pero con la perspectiva del tiempo, y observando cómo se ha desenvuelto la psicología científica, valoro la enorme ventaja que significó esta “doble militancia”, la que se ha traducido en una perspectiva informada y sólida desde el punto de vista científico, pero vinculada fuertemente a las vivencias y problemáticas de personas que sufren. Sin duda, esto ha sido el motor de mi creatividad durante estas décadas y un lugar de privilegio para poder referirme a las temáticas que hoy tanto nos preocupan.

La tarea de la escritura de este libro se realizó en tres etapas, divididas en tercios casi idénticos, en tres ciudades distintas: Santiago de Chile, Nueva York y Barcelona. Por esto, hay ideas que representan diferentes momentos de reflexión a lo largo de un año y medio de trabajo segmentado. Esto aporta riqueza a los conceptos, que como muchas actividades en la vida se engrandecen con el tiempo y toman formas insospechadas. Como en las expresiones artísticas, parte de lo escrito lo experimenté como un flujo de ideas que, cual torrente, llegaron fluidamente a mi conciencia. Otras secciones, en cambio, me tomaron mucho tiempo, algo así como bordar detalladamente un telar. La combinación de circunstancias y los diferentes estilos probablemente impliquen una heterogeneidad en la profundidad del análisis. En todo momento, sin embargo, intenté respetar una máxima: que mis palabras sean comprendidas por el público más amplio y diverso.

Como explicaré en las páginas venideras, el contenido que desarrollé es lo que —como interesado en psicología— me hubiera gustado conocer y aprender en diversas etapas de mi desarrollo personal. Sin duda, es un libro que puede leerse en distintas etapas de la vida y, en consecuencia, tendrá distintos tipos de aportaciones; esa es la idea. En mi opinión, los conceptos aquí abordados son una materia obligatoria para personas que quieren desarrollarse plenamente. La virtud de este texto justamente es acelerar lo que lleva una vida completa comprender. Esa es

la esencia de nuestra capacidad humana única, la habilidad de armonizar nuestras vidas y experiencias con las de otros.

El desafío que tenemos por delante es instalar un entorno que invite a reconectar y revalorizar los vínculos afectivos como el contexto central, donde el desarrollo integral alcanza todo su potencial. Esta es una tarea política, científica, educativa y cívica. Este libro es un humilde aporte desde las ciencias psicológicas para avanzar en esa dirección.

J. Silva
Julio, 2024

CAPÍTULO 1

Lo que todos deberíamos saber del bienestar y el estrés



“Se puede saber más de lo que se puede demostrar”.

RICHARD PHILLIPS FEYNMAN, físico teórico estadounidense.