

El actor y presentador de televisión Javier Martín hablará sobre la compatibilidad de la enfermedad mental con una vida plena

El auditorio de Cultural Cordón acoge esta conferencia el martes 26 de noviembre, a partir de las 19.30 horas, bajo el marco del programa de salud mental organizado por la Fundación Caja de Burgos

El ciclo incluye hasta diciembre conferencias y charlas, de un gran número de expertos, video podcasts, proyecciones cinematográficas, exposiciones, representaciones teatrales y conciertos de música, así como salidas experienciales, talleres, cursos formativos y presentaciones de libros

El auditorio de Cultural Cordón acoge el martes 26 de noviembre, a partir de las 19.30 horas, la conferencia “La enfermedad mental declarada: ¿es compatible con una vida activa, plena y fecunda?”, que será impartida por Javier Martín Antón, actor, presentador de televisión y autor del libro *Bipolar y a mucha honra*. La entrada es libre hasta completar el aforo.

La cita forma parte del programa ‘Salud Mental. Hablemos claro y con conocimiento’, organizado por la Fundación Caja de Burgos y que se celebra en la capital y en la provincia durante el último trimestre del año con conferencias y charlas, de un gran número de expertos, video podcasts, proyecciones cinematográficas, exposiciones, representaciones teatrales y conciertos de música, así como salidas experienciales, talleres, cursos formativos y presentaciones de libros.

Bajo la dirección científica del psiquiatra Jesús de la Gándara, el programa aborda los distintos aspectos de la salud mental, desde los mitos que la rodean hasta el deterioro cognitivo, la situación emocional de los cuidadores, el estrés laboral y la prevención del suicidio, entre otras muchas cuestiones.

Javier Martín hablará de sus experiencias, sufrimientos, aprendizajes y enseñanzas en relación con su enfermedad mental, con claridad, sin dramatismos que nos distraigan del objetivo principal, que es ayudar a las personas que padecen enfermedades mentales.

NOTA DE PRENSA

Los ejemplos no son pruebas, pero ayudan a entender la vida. Por eso, en materia de salud y enfermedad mental, asuntos de suyo complejos, los ejemplos de personas enfermas que se atreven a hablar de su propia experiencia son muy útiles.

Vencer el estigma asociado a la enfermedad mental es difícil, pero es necesario. Contar con personas que hablen de ello claramente, que lo escriban y compartan con generosidad y sin escándalo es extraordinario para ayudar a muchas personas que no pueden, no saben o no se atreven a hacerlo.

Javier Martín, actualmente en tratamiento psicoterapéutico, saltó a la fama en la década de los noventa presentando el programa de televisión *Caiga Quien Caiga* junto a El Gran Wyoming.

En su libro *Bipolar y a mucha honra* (Espasa, 2022) se abre y cuenta desde dentro cómo es ser bipolar: lo malo, sí, pero también lo bueno, las sensaciones y sensibilidades que adquirió a través del trastorno.

El tono desenfadado del relato hace que la problemática se sienta cercana, pero no pesada: el trastorno bipolar es algo con lo que Martín asegura vivir perfectamente, incluso mejor que antes del diagnóstico; de ahí el nombre del libro y de ahí que este sea su mensaje: “Me río de mi trastorno para que él no se ría de mí”. Javier Martín reconoce lo importante que ha sido para él este poder transformador del humor.

Consulta la programación completa en:
<https://saludmental.cajadeburgos.com/>