

NOTA DE PRENSA 2026

AUTOR
DISPONIBLE
PARA
ENTREVISTAS

TRILEMAS

El método para recuperar el equilibrio vital

Jesús J. de la Gándara
Doctor en Medicina y especialista en
Psiquiatría



¿Y si tres palabras pudieran ayudarnos a ordenar lo complejo de la vida?

El psiquiatra **Jesús J. de la Gándara** convierte los «**trilemas**» en herramientas prácticas para afrontar la salud mental, las relaciones, el trabajo, el envejecimiento y la búsqueda de una vida más equilibrada.

Hay conceptos que parecen imposibles de conciliar: salud, dinero y amor; libertad, igualdad y fraternidad; deseo, **posibilidad y deber**. El libro **Trilemas- El método para recuperar el equilibrio vital** parte de una idea sencilla: **cuando tres elementos importantes consiguen mantenerse en equilibrio, pueden convertirse en un apoyo estable para afrontar situaciones complejas**. Como un taburete de tres patas, un trilema proporciona un punto de apoyo desde el que mirar la vida con mayor seguridad y serenidad.

El método nace de la experiencia profesional y personal de **Jesús J. de la Gándara Martín**, médico y psiquiatra, con una larga trayectoria de estudio, ejercicio, investigación y docencia de la medicina. **Su experiencia en consulta le llevó a descubrir la importancia de explicar las cuestiones complejas de forma sencilla y comprensible**: «Si no me entendían mis pacientes, no servía para nada lo que les decía».

La idea de los trilemas surgió de la unión de dos experiencias aparentemente alejadas: la montaña y la psiquiatría. **De joven, mientras practicaba escalada y esquí, descubrió que el control podía marcar la diferencia entre la seguridad y el peligro**. Años después, ya como psiquiatra, comprobó que esa misma sensación de control era fundamental en la relación terapéutica y en la capacidad de afrontar las dificultades. De ahí nació la búsqueda de pequeños «taburetes» que ayudaran a sostener conceptos tan frágiles como la libertad, el amor o la salud mental.

NOTA DE PRENSA 2026

El libro **Trilemas** propone un **repertorio de trilemas aplicables** a situaciones concretas, contruidos con palabras sencillas, sonoras y fáciles de recordar. **El objetivo es que puedan convertirse en recursos mentales a los que recurrir precisamente cuando las circunstancias hacen más difícil pensar con claridad.** El autor comenzó a utilizarlos con sus pacientes y explica que obtuvieron buenas opiniones y resultados, siempre como apoyo y nunca como sustituto de una psicoterapia reglada o de un tratamiento farmacológico.

Entre los modelos que desarrolla encontramos «salud, dinero y amor», «auténtico, factible y repetible», «síntomas, proyecto y disfrutar», los tres componentes de la salud mental según el modelo presentado en el libro, o «deseo, poder y deber», como fórmula para conciliar lo que queremos hacer con lo que podemos y debemos hacer.

En su propuesta final, el autor sintetiza años de reflexión y práctica en las tres emes, las tres efes y las tres eses, **un método vital que combina movimiento, creatividad, comunicación, fortaleza, fecundidad y fortuna.** Su objetivo último: alcanzar, aunque sea parcialmente, seguridad, serenidad y satisfacción, y favorecer una mejor salud somática, mental y social.

Con un lenguaje divulgativo, humanista y salpicado de humor, Trilemas propone una forma diferente de mirar los grandes problemas cotidianos: no se trata de encontrar una solución perfecta, sino de construir apoyos suficientemente sólidos para recuperar el equilibrio y seguir avanzando.



ÍNDICE DEL LIBRO

Tres palabras.

Teoría del control.

Repertorio de trilemas.

Salud, dinero y amor.

Auténtico, factible y repetible.

Un cerebro de tres plantas.

Trilema de la salud mental.

Trilema SIN.

Datos, problemas y catástrofes.

Las tres aes de los bomberos.

Trabajo, oficio y profesión.

La vida vacante.

Las tres edades.

Si quieres y puedes, debes.

Trilema CON.

Un triciclo.

Besar es cosa de tres.

El taburete de la felicidad.

Epílogo

Fuentes

Agradecimientos

NOTA DE PRENSA 2026

AUTOR



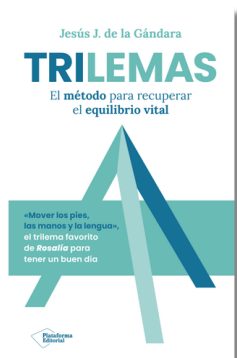
Jesús J. de la Gándara Martín (Tornavacas, Cáceres, 1956) es doctor en Medicina y especialista en Psiquiatría (1984); ha ejercido en Burgos como jefe del Servicio de Psiquiatría (1995-2021) y ha sido profesor de las universidades de Burgos y Valladolid.

Entre sus distinciones destaca ser académico corresponsal de la Real Academia de Medicina y Cirugía y, vocal de honor de la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas. Ha sido nombrado colegial honorífico del Colegio Mayor San Bartolomé de Salamanca.

Es autor de numerosas publicaciones y colaboraciones en medios científicos y ha impartido clases y conferencias a nivel nacional e internacional. Ha publicado unas cincuenta monografías de psiquiatría y ciencias afines, así como una veintena de libros de ensayo, poesía y narración. Es colaborador habitual de medios de comunicación, prensa, radio, televisión y podcasts en redes.



[@jesusdelagandara](https://www.instagram.com/jesusdelagandara)



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO | Encuadernación: Rústica | Formato: 14x22 cm |
Temática: Ciencia, psicología y desarrollo personal | Editorial: [Plataforma Editorial](#) |
Páginas: 224 | Precio: 22,90€ | ISBN: 979-13-88080-76-0 | Disponible en E-book

**Si necesitas más información o te interesa
una entrevista con el autor no dudes en contactarme.**

¡Gracias por tu tiempo!