



## **ESTAR BIEN** **una reflexión desde la sociología clínica**

**Fernando Gil Villa**

***Edit. Sapere Aude, 2018***

Se trata de un completo estudio sobre el bienestar, un estado que todo el mundo busca, pero que cada vez es más difícil poner los medios para llegar a él. No se trata solo de ir poniendo parches para lograrlo: asistir a la última terapia de moda, tratar de llevar una alimentación equilibrada, no abusar de las tecnologías de la comunicación, practicar algún tipo de deporte... Además, hay que revisar nuestros conceptos de enfermedad y de salud, así como nuestra relación con la muerte, y debemos hacerlo desde un marco socio-psicológico en el que se equilibre el bienestar personal con el de los otros seres vivos y con el planeta.

El autor, catedrático de sociología en la Universidad de Salamanca, tras una introducción en donde define ampliamente qué es el bienestar desde la óptica de la sociología clínica, estructura el libro en dos partes. En la primera bajo el título ¿Qué significa estar bien?, ahonda sobre el conceptos de salud y enfermedad, que define como dos caras de una misma moneda, y entra también en la actitud del individuo ante la vejez y la muerte. En la segunda parte, titulada “Entre la reflexión y la acción”, describe las pautas para mejorar el bienestar.