



Guía de lectura

Ansiosos anónimos



Eva Quevedo

UNA NOVELA LLENA DE HUMOR, EMPATÍA Y OPTIMISMO
SOBRE LA EPIDEMIA SILENCIOSA DEL SIGLO XXI.

Penguin Club de lectura

LA OBRA

En España, la ansiedad es el problema de salud mental más frecuente registrado en atención primaria: más de 111 casos por cada 1.000 habitantes.

En una sociedad acelerada, y cada vez más agotada, Eva Quevedo ha escrito una novela luminosa, divertida y profundamente actual sobre esta epidemia silenciosa que condiciona nuestra forma de vivir.

La ansiedad es uno de los grandes síntomas de la sociedad contemporánea. En España, el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2024 señala que el 35,6 % de la población tiene registrado en atención primaria algún problema de salud mental, y que los trastornos de ansiedad son los más frecuentes: 111,3 casos por cada 1.000 habitantes, por delante de los trastornos del sueño y los depresivos.

En la Unión Europea, el Eurobarómetro sobre salud mental publicado en 2023 reveló que el 46 % de la población había experimentado problemas emocionales o psicosociales —como ansiedad o depresión— en los doce meses anteriores; además, el 62 % consideraba que los

acontecimientos recientes, desde la pandemia hasta la crisis climática, la guerra, el desempleo o el aumento del coste de la vida, habían afectado a su salud mental.

En este contexto de estrés sostenido, hiperexigencia, insomnio, precariedad emocional, sobreinformación y vidas atravesadas por la prisa, Eva Quevedo convierte una realidad cada vez más compartida en una historia coral, luminosa y profundamente reconocible: la de quienes viven con la sensación de tener el cuerpo en alerta permanente y la cabeza encendida incluso cuando todo parece estar en calma.

Con humor, ternura y una mirada muy pegada a la vida cotidiana, la novela habla de salud mental sin solemnidad y de ansiedad sin estigma. No se limita a mostrar el malestar: lo humaniza, lo vuelve narrativo y lo sitúa en el centro de una conversación social urgente. Porque, en una sociedad que exige productividad, bienestar y autocontrol constantes, *Ansiosos anónimos* recuerda algo esencial: detrás de cada persona que «no puede más» hay una historia que merece ser escuchada.

SINOPSIS

Miranda ronda los cuarenta años y tiene una vida aparentemente estable, pero sufre de vez en cuando episodios de ansiedad.

Por prescripción médica, comienza una terapia de grupo, aunque internamente siente pocas expectativas de curarse.

Allí conocerá a personas como Mariló, a la que dejó sorda un desengaño amoroso y no oye a los hombres; Olga, divorciada con hijos, tan invisible para la sociedad que en ocasiones viaja gratis en los taxis y come de gorra en los bares, o Andrés, el hombre que parece uno pero son tres, con tres formas diferentes de entender la vida que casi nunca se ponen de acuerdo.

A lo largo de las once sesiones grupales dirigidas por Farah, la terapeuta del

Centro de Salud, conoceremos a los pacientes y sus problemas, que van desde lo cómico a lo extraordinario, desde quienes sufren los problemas más surrealistas hasta los que, como Miranda, se enfrentan a una ansiedad provocada por temas no resueltos que flotan en la más absoluta y desconcertante nada.

¿Habrá remedio para todos?

De la mano de unos personajes tiernos, divertidos y cercanos, Eva Quevedo ha construido una historia deliciosa que rompe el tabú en torno a la gran epidemia silenciosa del siglo XXI. Con rigor, pero también con humor, empatía y altas dosis de ánimo, esta novela pone sobre la mesa una verdad incómoda pero inevitable: tenemos que hablar de la ansiedad.

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. Miranda llega al grupo con miedo, prejuicios y ganas de escapar. ¿Qué cambia en ella a lo largo de la novela? ¿Diríais que el cambio principal es que «supera» la ansiedad o que aprende a mirarla de otra manera?
2. La novela habla de ansiedad, pero también de vergüenza. ¿Qué papel juega el miedo al qué dirán? ¿Por qué creéis que a los personajes les cuesta tanto mostrarse vulnerables?
3. El grupo reúne a personas muy distintas, pero todas parecen compartir un «pasado emocional común». ¿Qué les une realmente? ¿La ansiedad? ¿La soledad? ¿La sensación de no encajar? ¿La necesidad de ser escuchados?
4. Cada personaje expresa su malestar de una forma muy visual o metafórica: la cabeza de Casandra, la sordera de Mariló, la invisibilidad de Olga, el encierro de Darío, el deterioro de Ginés... ¿Qué os parece este recurso? ¿Ayuda a entender mejor la ansiedad y otros sufrimientos emocionales?
5. El humor está muy presente en la novela, incluso en momentos dolorosos. ¿Os ha parecido una forma de suavizar el tema o de hacerlo más verdadero? ¿Recordáis alguna escena en la que el humor os haya permitido entrar mejor en una situación difícil?
6. Farah insiste en que el aprendizaje real nace de las historias personales compartidas. ¿Qué importancia tiene escuchar? ¿Hay personajes que aprenden más escuchando que hablando?

7. La novela muestra distintas formas de huida: quedarse en casa, desaparecer, no oír, refugiarse en el pasado, anticiparlo todo, ironizar... ¿Qué huidas os han parecido más reconocibles? ¿Todas las huidas son negativas o algunas también funcionan como mecanismo de supervivencia?
8. Miranda tiene una mirada muy intensa sobre los demás: imagina vidas, interpreta gestos, carga con emociones ajenas. ¿Es la empatía una virtud o también puede convertirse en una carga? ¿Dónde está el límite entre acompañar a alguien y absorber su dolor?
9. ¿Qué imagen de la salud mental transmite la novela? ¿Os parece que rompe estigmas? ¿Consigue hablar de ansiedad de una forma cercana sin banalizarla?
10. Al final, el grupo se convierte en una pequeña comunidad. ¿Qué idea deja la novela sobre los vínculos? ¿Puede una comunidad improvisada, formada por desconocidos, ayudar a alguien a reconciliarse consigo mismo?
11. Después de leer *Ansiosos anónimos*, ¿con qué personaje, escena o sensación os quedáis? ¿Y qué creéis que nos dice la novela sobre vivir en una sociedad que nos exige estar siempre bien?

LA AUTORA

© José Antonio Madrid Alarcón



EVA QUEVEDO (Madrid, 1974) es publicitaria de carrera y formación, además de escritora. Ha trabajado en agencias de publicidad y en empresas anunciantes. En 2012, tras el nacimiento de su segunda hija y de una etapa de excedencia laboral, publicó *Blog de madre* en esta misma editorial: un compendio de artículos sobre el

complicado oficio de la maternidad, tratados con ironía y humor. Actualmente vive con su familia a las afueras de Madrid y se dedica a comunicar a través de la escritura, tanto en su vida laboral como en las notas del móvil durante el rato que permanece el semáforo en rojo. *Ansiosos anónimos* es su primera novela.

