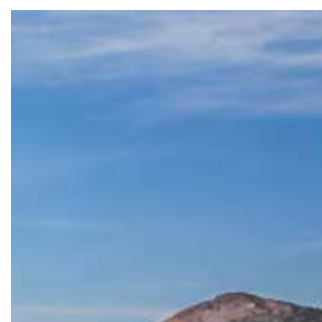




MENTE POSITIVA

Guía práctica
para cualquier situación

JULIÁN MELGOSA



Plan general



PÁG. 12

Capítulo 1: Aprendo a vivir

El poder del pensamiento	16	Interrelación cuerpo-mente	52
El pensamiento positivo.....	20	Superación: Desaprender	56
El desarrollo integral de la persona.....	24	Reglas básicas para ser desgraciado	58
La autoestima	28	Una inteligencia emocional sana	60
Disfruta de los sentidos	32	Vivir con esperanza	64
Sexo saludable	38	El deseo de ser feliz.....	70
Técnicas sencillas de relajación	40	Causas de los trastornos mentales	74
Una buena comunicación	44	Prevención de las enfermedades mentales	76
Vivir con alegría y optimismo	48	Barreras a la salud mental	80



PÁG. 82

Capítulo 2: Problemas centrados en el yo (I)

El insomnio	86	Los complejos	122
La hipocondría	92	La bulimia	124
Las fobias.....	94	La anorexia nerviosa	126
La ansiedad.....	96	Crisis de pánico	128
La depresión	102	Adicciones	130
Los traumas psíquicos	110	La ludopatía.....	138
El estrés	112	La dislexia	140
Obsesiones y compulsiones	118		



PÁG. 142

Capítulo 3: Problemas centrados en el yo (II)

Control de los pensamientos automáticos	146	La inseguridad	170
Cómo afrontar diferentes miedos	148	El narcisismo	172
Control del estado de ánimo	150	Las supersticiones	174
Los problemas de la adolescencia	152	Los problemas de la tercera edad	176
La crisis de valores e ideologías.....	154	Trastornos psicosomáticos	180
Problemas de identidad.....	156	El consumismo (compra compulsiva)	186
La homosexualidad y el cambio de sexo	160	Cansancio y fatiga crónica	188
El sentimiento de culpa.....	164	Psicología de la codicia	190
Potenciando la memoria	166	El perfeccionismo	192

Capítulo 4: Mis problemas con los demás

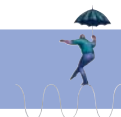
PÁG. 194



Ira y agresividad	198	El síndrome de Estocolmo	226
La timidez	200	Trastornos de la sexualidad	228
Los celos	204	La competitividad	230
El odio	208	La cleptomanía	232
Maltrato psicológico (<i>mobbing</i>)	212	La soledad afectiva	234
El acoso sexual	218	La envidia	236
Violencia conyugal	222	Vivir la multiculturalidad	238

Capítulo 5: Cómo enfrentar situaciones (resiliencia)

PÁG. 240



La enfermedad	244	Crisis económica o desempleo	266
La muerte	248	El divorcio	270
La adversidad	252	Familias monoparentales	274
El dolor y el sufrimiento	254	Violencia en la escuela y en la calle	276
Accidentes	260	Catástrofes	282
Terrorismo	262	Guerras	284

Capítulo 6: Terapias

PÁG. 288



El psicoanálisis	292	La terapia de grupo	316
La terapia conductista	296	La terapia familiar	318
La psicoterapia cognitiva	302	El uso de medicamentos	320
Escuelas nuevas	310	El ejercicio físico	322

Prólogo	8
Introducción	10
Bibliografía	326
Índice alfabético	328
Procedencia de las ilustraciones	331

MENTE POSITIVA

UNA GUÍA PRÁCTICA
PARA CUALQUIER SITUACIÓN

1.01 El poder del pensamiento

Aunque exagerado por su carácter absoluto, el adagio "querer es poder" tiene mucho de verdad. Todo deportista sabe que batir un récord no es cosa de mera preparación física, sino del cultivo de la mente y el pensamiento. De igual manera, muchos de los actos que realizamos, de los estados emocionales que nos embargan y hasta de las enfermedades que padecemos hallan su raíz en los pensamientos.

El gráfico de la siguiente página muestra los efectos, orígenes e influencia de los pensamientos. El entorno (personas, lugares, circunstancias...), la personalidad (optimista, suspicaz, agresiva...), y los recuerdos y experiencias del pasado son los resortes que suscitan nuestros pensamientos. La persona los procesa y los dirige a voluntad para dar lugar a la correspondiente reacción final que puede tener una vital importancia.

En los contenidos mentales y la forma de procesarlos se forja lo que pueden llegar a ser consecuencias muy dispares (ver de nuevo el gráfico indicado).

Pensamiento y conducta

A excepción de las reacciones automáticas o los actos muy habituales, las conductas se forjan en los pensamientos que los preceden. Considera los siguientes tres casos:

- Antes de acudir a la agencia de multipropiedad, Mauricio nunca pensó que él acabaría comprando, pero el ambiente del lugar, la amabilidad de los vendedores,

caciones que se tomaría y con la idea de que podría vender la propiedad o pasarla a sus hijos y nietos. A los dos días firmó el contrato.

- Eloísa fue a tomar un refresco con dos antiguas compañeras de bachillerato. Disfrutaron mucho hablando de mil cosas de aquellos días y de la situación presente. De regreso a casa, Eloísa comparó su vida con la de sus amigas. Reparó en detalles, les dio vueltas y concluyó que ellas eran más afortunadas. Pronto le embargó una profunda tristeza, mezclada con decepción acerca de sus propios logros, estados de ánimo que le acompañaron durante varios días.
- Victoria gozaba de buenas relaciones con todas las personas. Sin embargo, meses atrás, tuvo un altercado muy serio con su hermano y se dejó a un lado de hablar. Ella no quiso hacer las paces por



Hacia la congruencia de la identidad



Incongruencia del yo



Congruencia del yo

- La identidad cuenta con tres componentes:
- la identidad percibida (la autoimagen)
 - la identidad ideal (meta deseada)
 - la identidad real

Cuanta mayor congruencia haya entre las tres, la persona gozará de una identidad personal más auténtica. Pero si existe una incongruencia notable, habrá mayor riesgo de identidad anómala y de desequilibrio emocional. Toda persona necesita percibirse de manera justa y equilibrada, y establecer objetivos alcanzables hacia los que encaminarse.



¡CUIDADO CON LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS!

¿Te ocurre alguna vez que eres incapaz de dejar de pensar en algo? Librate de esa amenaza por medio de los pasos siguientes (y ver págs. 146 y 306):

- Identifica los pensamientos que te angustian o estresan.
- Al primer indicio de acercamiento de pensamientos indeseables, di (o grita si es preciso): ¡BASTA!
- Distráete ocupando la mente con pensamientos más edificantes.

Cultiva siempre una **actitud positiva** hacia las cosas y ocupa tu mente con temas agradables y edificantes. Y recuerda que sólo cuando conviertas en **hábito** el recurso a esta técnica de control, llegarás a conseguir "barrer" de tu mente los pensamientos indeseables de manera instintiva y segura.

2.04 La ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de preocupación que altera la normalidad de su vida. Los pensamientos son las relaciones financieras, la salud, el trabajo, el escape del mundo. La ansiedad se manifiesta en reacciones fisiológicas, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la respiración acelerada, la sudoración, etc.

La ansiedad puede desencadenar una crisis. Existen tareas preventivas de ansiedad además de calmar los síntomas cuando éstos aparecen:

- **Habla de tus problemas.** Busca la convivencia interpersonal estrecha con otra persona o pte tus experiencias. Quienes viven solos corren mayor riesgo de ansiedad. Si éste es tu caso, trata de mantener una buena relación con algún familiar o amigo/a que supla tus necesidades de compañía.

La ansiedad puede desencadenar una crisis. Existen tareas preventivas de ansiedad además de calmar los síntomas cuando éstos aparecen:

prevenirla

La ansiedad puede desencadenar una crisis. Existen tareas preventivas de ansiedad además de calmar los síntomas cuando éstos aparecen:

de ansiedad y sus síntomas

Ansiedad generalizada

de inquietud o "nervios"

- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Alteraciones en el sueño

Ansiedad con ataque de pánico

- Palpitaciones
- Respiración acelerada
- Sudor frío o sofocos
- Sensación de mareo



MENTE POSITIVA

ESTA OBRA SINGULAR, NOS PROVEE DE HERRAMIENTAS FRENTE A DESAFÍOS QUE A MENUDO NO SABEMOS BIEN CÓMO ENCARAR.

ES UN VOLUMEN DE 331 PÁGINAS, QUE A MODO DE MANUAL, NOS OFRECE UN AMPLÍSIMO CATÁLOGO DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS QUE SOBREVIENTEN A TODAS LAS PERSONAS.

PARA AFRONTAR ESAS SITUACIONES, SE EXPLICAN VALIOSAS TÉCNICAS DE AUTOAYUDA Y REFERENCIAS A PSICOTERAPIAS PROFESIONALES, ASÍ COMO UN BUEN NÚMERO DE TRATAMIENTOS NATURALES.



CUIDADO CON LOS CELOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

He aquí algunos efectos perniciosos de los celos en la pareja:

- Los celos van con frecuencia ligados a la **infidelidad** ("Si ella es infiel, yo lo seré más").
- La relación matrimonial se **deteriora** sensiblemente.
- La **comunicación** significativa desaparece.
- Se **apaga el amor** y se eliminan los compromisos.
- Los hijos reciben un **testimonio negativo** sobre la relación familiar y desarrollan una actitud que tiende a perpetuarse en la siguiente generación.

4.02 La timidez

La timidez es la inhibición ante la presencia de otras personas. El tímido evita y rehúye las situaciones sociales porque le producen tensión y fatiga. Como resultado, la persona acaba aislándose y desaprovechando las oportunidades de aprendizaje social.

La conducta tímida incluye tres manifestaciones fundamentales:

- **Evitación de encuentros.** El tímido intenta por todos los medios alegar excusas (a veces con historias increíbles) para no acudir a una cita, fiesta o reunión.
- **Ansiedad.** La persona excesivamente tímida manifiesta los síntomas fisiológicos de la ansiedad: agitación, palpitaciones, sudor, sonrojo, tartamudeo, etcétera, ante la presencia de otras personas. Como estos síntomas son embarazosos, el temor se perpetúa.

- **Vergüenza de hablar en público.** La persona tímida siente una fuerte alteración del ánimo al tener que dirigirse a un grupo o auditorio. La barrera que se produce es tal que resulta excesivamente difícil conseguir que la persona hable al grupo. Esto supone un problema muy serio cuando la profesión del tímido demanda el trabajo ante la gente.

El alcance de la timidez es vasto y toca a varias facetas vitales, como se muestra en el cuadro siguiente:

Consecuencias individuales	Consecuencias interpersonales	Consecuencias laborales
El tímido es infeliz por su condición. El tímido es una persona locuaz y enojosa.	El tímido carece del modo regular de nutrir sus necesidades sociales y va empobreciéndose en los destrezos y habilidades.	El tímido está abocado a cerrar muchas salidas profesionales que requieren trato habitual con otras personas. Y aun las tareas tradicionalmente solitarias requieren de una gran capacidad de concentración.

5.03 La adversidad

Nadie se libra de las adversidades. A todos nos toca, sin excepción, enfrentarnos con alguna. Las áreas siguientes son fuente común de adversidad: (ver pág. 270), con la familia o con los amigos.

- **Relaciones:** Problemas serios con el cónyuge (ver pág. 270), con la familia o con los amigos.
- **Trabajo:** Pérdida del empleo (ver pág. 266), reducción de los ingresos, bloqueos en el desarrollo profesional.
- **Salud:** Enfermedad transitoria que interrumpe la vida normal o diagnóstico de alguna enfermedad grave (ver pág. 244).

- **Finanzas:** Pérdida de ingresos, mala inversión, problemas en finanzas familiares (ver pág. 266).
- **Tráfico:** De tráfico, domésticos... (ver pág. 266).

La adversidad varía mucho, en la manera en que las personas enfrentan las adversidades. Unos sobrellevan las dificultades con determinación, otros se frustran y deprimen. ¿Qué nos causa los obstáculos con entereza? La respuesta está en la **resiliencia** o capacidad de superar las barreras con éxito.

¿Qué es la adversidad?

La adversidad es universal. Todos pasamos por trabajos y dificultades. Al mirar a nuestro alrededor veremos a otros en peor situación que nosotros. Esta realidad puede ayudarnos a superar nuestra carga.

Contra la adversidad con uno mismo. No podemos hacer lo posible para superar el problema... sin un resultado positivo.

efecto o inmediato. Debido precisamente a la adversidad, las circunstancias están en contra y no es realista esperar soluciones perfectas.

- **No lamentarse por el pasado.** Resulta una reacción automática y perniciosa mirar al pasado... ¿por qué no lo hice de otra manera? "¿Podría haberlo evitado?" La cuestión que puede evitarse controlando el pensamiento. Los errores del pasado pueden observarse como fuente de aprendizaje para evitar los problemas del futuro. Pero nunca deben tomarse como fuente de frustración por no haber hecho las cosas de forma diferente.

- **Considerar la finitud de la adversidad.** "No hay mal que cien años dure", reza el refrán castellano. La experiencia nos enseña que, aunque las contrariedades son muy alarmantes al principio, poco a poco van perdiendo fuerza, la persona se va recuperando y finalmente se alcanzan soluciones satisfactorias.

- **No generalizar.** El advenimiento de un accidente o pérdida va ligado a un área definida de nuestra existencia y hemos de evitar aplicarlo a todos los demás. Por ejemplo, la pérdida del empleo es una gran adversidad; aun así, podemos conservar intactos la familia, los amigos, los valores, la salud y otras cosas que nos agradan y nos apoyan.

- **Considerar lo positivo de la adversidad.** Toda experiencia adversa es amarga, pero de ella podemos extraer lecciones de experiencia y fortaleza. Al recordar las experiencias difíciles del pasado (de principio a fin) casi siempre aprendemos grandes cosas. Al final de la adversidad, la persona emerge con una fuerza especial que ha hecho su carácter más resistente.

...sufimientos, para que nosotros podamos consolar también a los que sufren, como nosotros mismos fuimos consolados por el Señor. (2 Corintios 1: 4).

...alléis en diversas pruebas, porque vosotros sabéis que la prueba de vuestra fe...

Aprendo a vivir

1.04

La autoestima

Cómo afecta la autoestima a la conducta

Una autoestima adecuada proporciona bienestar psicológico a la persona: valía personal, seguridad, respeto por uno mismo, y fuerza ante los retos. En el trabajo, en la familia, con los amigos y en la comunidad, quienes poseen un justo valor de sí mismos alcanzan los mejores logros. Por el contrario, quienes sufren autoestima pobre se sienten inútiles frente a los problemas, y están abocados al fracaso.

En concreto, una autoestima empobrecida afecta a la persona negativamente de diversas formas:

- Puede llegar a causar depresión.
- Afecta al rendimiento escolar y laboral.
- Deteriora las relaciones interpersonales.
- Contribuye a la anorexia y a la bulimia.
- Está ligada al uso de alcohol y otras drogas.

Tradicionalmente se ha dicho que lo que nutre la autoestima del ser humano es su elevación, y reconocimiento social. Así, tener inteligencia, fortuna, buena casa, automóvil de lujo y un buen empleo son fuentes de autoestima. Sin embargo,

estudios recientes apuntan a motivaciones centradas, concretamente esfuerzos por la posesión de ideales y valores propios (ver pág. contigua).

EL APOYO A LA AUTOESTIMA



autoayuda

Los niños son especialmente vulnerables a sentirse inferiores porque valoran excesivamente la comparación con sus amigos y compañeros, que tienden a percibirse como más fuertes, más listos, más guapos y con más recursos.

Los siguientes consejos son útiles para potenciar la autoestima en los niños:

- Usa con frecuencia palabras de aliento.
- Sé positivo en tus mensajes.
- Evita las comparaciones.
- No hagas bromas con sus habilidades.
- Prevé la formación de valores.
- Proponte estar de buen humor.

INVESTIGACIÓN

Beneficios físicos de una mente positiva

David Sobel y Robert Ornstein (2000) recogieron evidencia empírica de los beneficios del pensamiento positivo, el optimismo y la sensación de control sobre las siguientes áreas de la salud:

- **Sistema inmunológico.** La saliva humana contiene sustancias químicas que nos protegen frente a las infecciones. Los niveles de protección de aquéllas son más eficaces los días en que las personas se sienten felices y satisfechas que cuando se encuentran tristes.
- **Cáncer.** En un estudio se enseñó a un grupo de pacientes con cáncer a pensar de forma positiva y edificante; también aprendieron técnicas de relajación. Los anticuerpos de estos pacientes resultaron ser mucho más activos que los de pacientes que no habían recibido tales instrucciones.
- **Longevidad.** A un grupo de ancianos residentes en centros de la tercera edad se les dio la oportunidad de hacer pequeñas elecciones (tipo de desayuno, día para ver una película, etc.). Haciendo esto se sintieron más satisfechos y más felices. Año y medio más tarde, el índice de mortalidad de este grupo era del 50% inferior al compararlo con los que no habían tenido posibilidad de elegir. (Ver cuadro de pág. 73).
- **Curso posoperatorio.** Se obtuvieron datos de la personalidad de pacientes sometidos a intervención cardíaca dividiéndolos en optimistas y pesimistas. Los optimistas tardaron menos en recuperarse, sufrieron menos complicaciones y retornaron antes a sus trabajos y aficiones.
- **Salud en general.** Se pidió a los participantes que elaboraran una lista de acontecimientos positivos y negativos que, a su parecer, les sobrevendrían en los próximos años. Dos años más tarde se examinó la salud de todos y se descubrió que, comparados con los de visión negativa, los optimistas de cara al futuro mostraban menos síntomas de enfermedad.



APRENDO A VIVIR INCLUYE LOS PRINCIPIOS PARA UNA VIDA MEJOR, A TRAVÉS DEL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA, DE LA AUTOESTIMA, DEL PENSAMIENTO POSITIVO Y DE UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL SANA.



CUIDADO CON EL INSTINTO DE RÉPLICA

Una de las barreras más comunes para la buena escucha es el instinto de réplica, que consiste en preparar mentalmente la respuesta mientras la otra persona habla. Y esto produce una **ruptura total de la comunicación**, pues no se reciben mensajes, sino que sólo se envían. Evita esta tendencia siguiendo los consejos siguientes:

- Hazte el firme propósito de escuchar.
- Considera que tu respuesta sólo será adecuada cuando comprendas cabalmente el mensaje de tu interlocutor.

- Mírala a los ojos.
 - Imagínate que tienes que dar cuenta en detalle de todo lo que te dicen.
 - Piensa que tarde o temprano resultará evidente que no has estado escuchando.
 - Instrúyete a ti mismo/a con la idea de que no es ético alejar tu pensamiento mientras te hablan.
- «Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio» (Proverbios 18: 13).



1.07

Técnicas sencillas de relajación

Hoy existen modos muy eficaces para hacer el trabajo de las personas más ligero y más digno. La fatiga física y las tareas repetitivas están prácticamente eliminadas en numerosas profesiones. Sin embargo, muchos se quejan de tensión y fatiga y desean librarse de ello. Se hace necesario conocer métodos sencillos y prácticos para relajarse.

La relajación del cuerpo

El organismo humano recibe el impacto del estrés y sufre dolor muscular, de estómago, cefaleas, alteración en el ritmo cardíaco... He aquí algunos consejos para una buena relajación:

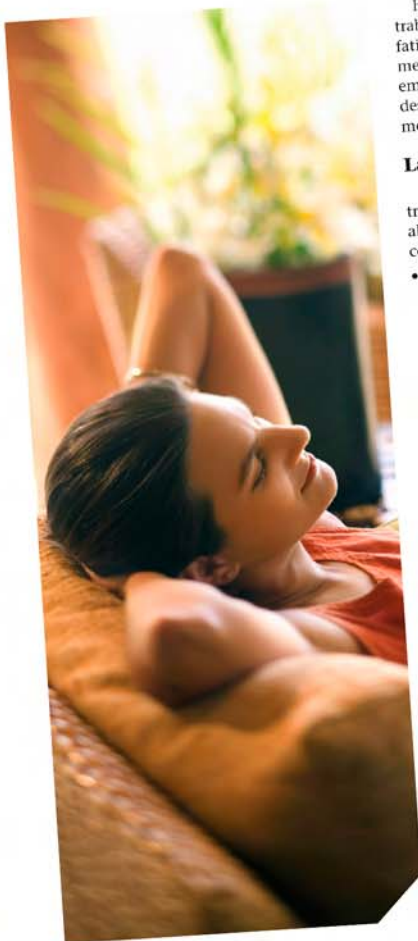
- **Respiración.** Es un medio rápido para superar la ira y la tensión. Pasa el dedo profundamente, expande el tórax y espira poco a poco o cinco veces y vuelve a la respiración. Haz esto cinco o seis veces al día, que estés en el auto, en el trabajo o con alguien, en una sala de espera. Cuando respires profundamente, haz una sonrisa en los labios y piensa en los asuntos que te preocupan.
- **Ejercicio físico.** Cualquier actividad adecuada a la capacidad física aporta relajación física y mental. Se debe hacer de forma regular, de cada uno, pues hay que moverse por medio de uno u otro lo consiguen con el ejercicio.
- **Baño.** El agua y su temperatura tienen un efecto benéfico sobre el cuerpo. La hidroterapia, bañarse con agua templada y fría, tiene un efecto sobre la circulación de la sangre y la actividad de las glándulas, mejorando el metabolismo general.
- **La relajación muscular.** Los músculos mencionados anteriormente aseguran la relajación de los músculos y el estrés (ver capítulo 1).

INVESTIGACIÓN

Efectos salutíferos de la música

Existen infinidad de estudios que demuestran el efecto beneficioso de la música sobre diversas áreas de la salud. Vamos a ver algunos ejemplos.

- **La música se ha utilizado en medios clínicos para:**
 - **Reducir el dolor** en pacientes geriátricos con **artritis** (McCaffrey, 2003). Se expuso a los participantes de este estudio a una sesión musical de 20 minutos diarios y se los comparó a un grupo de control con silencio ambiental durante ese tiempo. Los ancianos que disponían de música consiguieron una reducción del dolor del 66% (según ellos) y del 50% (según los investigadores) frente al grupo control que mantuvo el mismo nivel de dolor.
 - **El tratamiento del estrés** de los maestros de enseñanza primaria (Cheek et al., 2003). Un grupo de investigadores llevó a cabo una comparación entre maestros en tratamiento psicológico clínico por causa del estrés. La mitad recibió terapia acompañada de música, la otra mitad recibió la terapia habitual (sin música). El primer grupo redujo el estrés significativamente más que el grupo de control.
 - **Controlar la respuesta ansiosa a la angiografía coronaria** (Campbell et al., 2003). En este estudio llevado a cabo en el hospital general de Kingston (Ontario, Canadá) se puso música antes, durante y después de llevar a cabo angiografías coronarias y se comparó con un grupo de control que no recibió música.



Problemas centrados en el yo (I)

2.01 El insomnio

Muchas personas se quejan de no dormir bien. Algunas tardan mucho en conciliar el sueño, otras tienen un despertar demasiado temprano o intermitente. Otras sufren una combinación de síntomas. Diversas estadísticas coinciden en que del 30% al 40% de la población se queja por insuficiente calidad de sueño, aunque sólo del 3% al 4% recibe el diagnóstico clínico de insomnio.



2.02 La hipocondría

Si no hay aparente causa profunda, es indicativo de que el caso no es grave y puede corregirse con los consejos que ofrecemos a continuación:

- **Acude a tu médico** de confianza y cuéntale tus temores y ansiedades. Si no hay gravedad, acéptalo y no cuestiones más el diagnóstico.
- **No cambies de médico**, ni vayas de consulta en consulta como si fueras de compras.
- Si sufres excesivo estrés, trata de organizar tu vida de forma más tranquila, pues el estrés puede precipitar esta condición.
- Si tu actividad es muy baja o tediosa, procura mantenerte ocupado/a con alguna tarea adicional de tu agrado, o de ayuda humanitaria.
- Una **relación de apoyo** es fundamental. Tu cónyuge, tu amigo, o un consejero profesional son necesarios.



forma irrealista
r físico. Una
cerebral, un
gr de...

2.05 La depresión



moderna en el ámbi-
al que figura a la ca-
licas y de psicología
a que la depresión
as causas de enfer-
do en el año 2020,
edades cardiovas-

ciones, la depre-
os y ancianos; a
e las clases ba-
obres. La OMS
s de...

ción de uno solo debe servir de alerta para hacer algo antes de que la solución sea más difícil.

- La depresión produce:
- **Estado de ánimo de inmensa tristeza.** Sobrevenien el llanto y el sentimiento de desesperación, muchas veces sin saber por qué.
- **Ausencia de placer en toda actividad.** No existe motivación por hacer nada. Ni siquiera para las actividades y compañías favoritas.
- **Pérdida de apetito.**

2.10 La bulimia

Hay más casos de chicas que aprenden a bulímica, pues la observan o escuchan a las amigas y acaban practicándola ellas mismas. Pero, de hecho, muchos más casos de los que se detectan, pues la apariencia externa no suele revelar el problema (como ocurre en la anorexia nerviosa; véase p. 126) y muchas veces no se llega a diagnosticar el trastorno.

Aunque también se da en varones, el perfil típico de persona bulímica es una adolescente o una joven que:

Padece deseos incontrolados de comer mucho de una vez. Durante estos episodios suele ingerir comidas muy calóricas: viandas,



frituras, nata, queso, pasteles, chocolate... sintiéndose incapaz de detenerse hasta la saciedad.

- Usa conductas inadecuadas para prevenir que la comida le engorde. El método más común (80%-90% de las veces) es provocar el vómito después de la comida. Otras formas son la sobredosis de laxantes, diuréticos, enemas, o el uso de fármacos para reducir la absorción de alimentos.

entorno donde se desenvuelve la persona), y también pueden ser útiles a quienes ya sufren bulimia.

Acción interna (pensamientos)

- **No te minusvalores.** Cuida de no disminuir tu autoestima. Reconoce tus puntos fuertes y ponte metas moderadas para mejorar tus puntos débiles. Piensa que otros también tienen problemas (¿cómo los conoces?).

Problemas centrados en el yo (II)



COMPLEJO DE INFERIORIDAD ENCUBIERTO

El narcisismo es, en realidad, una **reacción compensatoria** ante una **autoestima ínfima** que intenta ocultarse.

Si en tu vida te cruzas con un narcisista, **no lo odies**. Al contrario, tiéndele una mano sincera y amigable, pues la necesita.

Por supuesto, no todos los narcisistas aceptan ser ayudados, pero al menos podemos intentarlo.

Los problemas de la adolescencia

3.04

La etapa adolescente tiende a ser **la más difícil** de todo el ciclo vital. Muchos chicos y chicas de esta edad causan problemas en la familia, en el colegio y en la comunidad. Y, sobre todo, los sufren.

Al mismo tiempo, el adolescente se caracteriza por aspectos muy positivos que, si se encauzan adecuadamente, resultan beneficiosos para todos. Enumeramos siete problemas muy comunes que pueden aparecer a partir de los 11 o 12 años y sugerimos algunas opciones para que el mundo adulto vea al adolescente en sus dificultades.

Autoestima

Los sentimientos de inferioridad (ver pág. 122) de esta edad, especialmente en las muchachas, a menudo se traducen en poco rendimiento académico, problemas con su ánimo y en sus relaciones, dificultad para llevar a cabo responsabilidades.

Los maestros y adultos en esta etapa necesitan ejercer todo lo posible para no minusvalorar los logros del adolescente y comentarios positivos de manera casual e informal tienen un especial efecto en



Interacción familiar

La dinámica familiar tiende a cambiar cuando los niños entran en la adolescencia. Llegan a reorientar el método de estilo autoritario que el padre infantil fracasará al tratar de sugerir, controlar las imposiciones del niño de rebelarse y tomar decisiones de advertir, no oír que los padres consideren que se giran con tacto y mucho respeto.

Rendimiento académico

Es muy común que a esta edad pasen de una emoción a otra, lo que resulta en los resultados de los estudios. Los padres de adolescentes necesitan darles apoyo y, a veces, tareas que sean desafiantes. Los estudios de severancia, han de recordar a sus hijos que las tareas escolares deben ser prioritarias. También ayuda

Los efectos de la inseguridad

La persona insegura tiende a ser presa de los siguientes efectos adversos:

- **Falta de rendimiento.** No realiza bien su trabajo ni sus tareas; no porque carezca de valores, sino porque no cuenta con la necesaria seguridad en sí misma.
- **Dependencia afectiva.** Necesita constante apoyo por parte de los demás. Esta situación se hace discapacitante, pues el inseguro poco puede hacer por sí solo.
- **Yo débil.** Detrás de una apariencia normal (a veces prepotente) oculta sentimientos de inferioridad, y una gran sensibilidad a los comentarios y acciones de otros.



- **Conducta evitativa.** Al contemplar las tareas a realizar, el inseguro se siente inclinado a eludirlas, pues le inspiran zozobra.
- **Tendencia a la timidez y a la soledad.** Permanece en silencio o se aísla. Hace esto para evitar que otros descubran su "incapacidad."
- **Tendencia a la culpabilidad.** Experimenta remordimiento por culpas de origen incierto y esto dificulta notablemente cualquier tarea o función.

Problemas de adolescentes conflictivos

En un estudio (Barnes et al., 2003) llevado a cabo en la Universidad de Cardiff (Gales, Reino Unido), se hizo un seguimiento de doce años de 132 familias residentes en el sur de Londres. Se utilizaron una serie de cuestionarios de violencia para averiguar la incidencia de problemas depresivos y su efecto sobre la familia. Los resultados más sorprendentes fue que los niños de las madres que habían sufrido **depresión postparto** en los meses siguientes al alumbramiento, a los 11 años tenían cuatro veces más probabilidad de experimentar de violencia que aquellos cuyas madres no habían sufrido depresión posparto. Esto puede interpretarse de varias formas, pero apunta claramente a la necesidad de dar la debida atención al bebé desde sus primeros días de vida para evitar problemas serios en la adolescencia.

SE DEDICAN DOS CAPÍTULOS A LOS PROBLEMAS CENTRADOS EN EL YO, DADO QUE UNA ALTA PROPORCIÓN DE LOS CONFLICTOS Y PROBLEMAS QUE AFRONTA EL SER HUMANO TIENE QUE VER CONSIGO MISMO. SE EXPLICAN LAS CAUSAS QUE DAN LUGAR A LA DEPRESIÓN, LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS, LOS PROBLEMAS DE IDENTIDAD Y LA INSEGURIDAD, ENTRE MUCHOS OTROS, A LA VEZ QUE SE BRINDAN CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SOLUCIONARLOS.

Los efectos del narcisismo

El narcisista sufre las siguientes consecuencias de su trastorno:

- **Rechazo social.** Todo el mundo rehúye su presencia. Nadie quiere ser su amigo, ni entablar con él una conversación casual. Hasta quienes se le acercan por lástima, acaban asqueados al comprobar que no deja de alabarse ni por un momento.
- **Rendimiento pobre.** Ya sea en sus estudios, oficio o profesión, el narcisista no logrará mucho, pues su tiempo y esfuerzo van encaminados a brillar, no a rendir. Por otra parte, cuando intenta alcanzar un alto objetivo, el temor a la derrota lo sume en un mar de dudas e inoperancia.
- **Problemas emocionales.** Bajo la personalidad narcisista se esconde un sujeto frágil, inseguro, solitario e insistente en ocultar su vulnerabilidad. Puede ser presa de la depresión al ser consciente de que no es lo que quiere aparentar ser.

3.08

El sentimiento de culpa

Muchas personas viven con un sentimiento de culpa infundado, una culpa falsa o incierta. Esto les acarrea conflictos y tendencias de este tipo:

- sentimientos de inferioridad (ver pág. 122)
- perfeccionismo (pág. 192)
- autoinculpación constante
- temor al fracaso (con el consiguiente estado de hipervigilancia)
- ser demasiado exigentes con los demás

Por otra parte, el sentimiento de culpa es un recurso útil que promueve la conducta recta y considerada, favoreciendo la buena convivencia. Un sentimiento de culpa real es síntoma de una conciencia despierta (algo muy deseable), la cual sirve de autocensura y para prevenir delitos e inmorales. Sin embargo, no todas las conciencias son sanas (ver cuadro inferior).

Cómo afrontar la culpabilidad

Si la culpa es cierta, el camino es rectificar y, en su caso, lograr el perdón y efectuar la reparación.

Marina hizo mucho daño a su compañera de trabajo levantando bulos y arruinando su reputación. Esto le produjo un sentimiento de culpa muy profundo. Y no consiguió librarse del tormento hasta acudir a su amiga, reconocer su falta, pedirle perdón y hablar con todas las personas para desmentir sus falsedades.

En cuanto a la culpa infundada o desproporcionada, el proceso es más complicado y requiere diversas acciones:

- **Evitar los enfoques demasiado estrictos.** Los ambientes familiares o sociales demasiado exigentes o amenazantes contribuyen a una conciencia estrecha con el consiguiente riesgo de falsa culpa.
- **Controlar los pensamientos.** Es preciso autoinstruirse con mensajes tales como: "He hecho lo que he podido". "La perfección no existe en este mundo". "Los errores son herramientas de aprendizaje".
- **Desahogarse.** Hablar de los sentimientos de culpa con un amigo de confianza ayuda a organizar nuestras propias ideas al respecto. Y en cualquier caso, sirve de desahogo para descargar parte de la tensión creada por este sentimiento.
- **Practicar el perdón.** Perdonar a otros ayuda a perdonarse a sí mismo, lo cual es el objetivo último de la culpabilidad.
- **Acudir a Dios.** Dios está dispuesto a perdonar aun las maldades más grandes; hasta las que no se perdonan a nivel humano: «Aunque vuestros pecados sean como la grana, como la nieve serán emblanquecidos. Aunque sean rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana» (Isaías 1: 18).



CUANDO LA CONCIENCIA SE PERVIERTE...

La conciencia no siempre constituye una norma de conducta sabia. Existen conciencias demasiado estrechas y otras demasiado anchas. Quienes son demasiado estrictos esperan semejante norma en los demás. Y los laxos entienden que todo es bueno.

Es, pues, necesario contar con **normas externas y trascendentes**, principios éticos de validez universal. No en vano el apóstol Pablo advirtió a su discípulo Timoteo sobre algunos que, teniendo cauterizada la conciencia, mandarían a los creyentes hacer cosas absurdas (ver 1 Timoteo 4: 2, 3). Estas conciencias cauterizadas son insensibles, quedan incapacitadas por tantas transgresiones y, en consecuencia, no resultan válidas como guía de la conducta.

Perlas de Sabiduría Antigua

«¡Dichosos aquéllos a quienes se les perdonan las transgresiones y se les cubren los pecados!» (Romanos 4: 7).

Mis problemas con los demás

EN MIS PROBLEMAS CON LOS DEMÁS, EL AUTOR NOS DESCRIBE LOS PROBLEMAS INTERPERSONALES MÁS COMPLEJOS, ANALIZANDO MINUCIOSAMENTE TODAS SUS CARACTERÍSTICAS Y OFRECIENDO SOLUCIONES DIRECTAS, APLICABLES EN NUESTRO ENTORNO PERSONAL, LABORAL Y SOCIAL.

INVESTIGACIÓN

Prevención del odio

A fin de prevenir la escalada de delitos por odio por parte de los adolescentes, Dacia Gerst propone las siguientes estrategias (Gerst, 2005):

1. **Programas de resolución de conflictos.** Ayuda a los jóvenes para que utilicen destrezas verbales y de negociación en los problemas que tengan entre ellos y de cara al mundo adulto y a las autoridades.
2. **Planes para potenciar la empatía.** A veces la empatía no viene de forma natural y debe alimentarse a través de relatos, historias, fotografías, documentales, etcétera que promuevan buenos sentimientos hacia los demás y una disposición sincera a evitarles daños.
3. **Técnicas para controlar los impulsos.** Apoyo a los adolescentes para que tomen decisiones correctas en el momento preciso antes de manifestar ira y enojo.
4. **Técnicas de escucha.** Enseñar a los jóvenes a escuchar de forma atenta los mensajes verbales y no verbales de otros. Aprender a leer no sólo las palabras, sino también los sentimientos del oponente.
5. **Resolución racional de problemas.** Motivar a los adolescentes a utilizar modos racionales de conducta, reduciendo el componente emocional que lleva a la manifestación de ira y odio.



LOS EFECTOS DE LA IRA SOBRE EL IRACUNDO

Aunque en el pasado se defendieran los beneficios de destapar la olla a presión por medio de la ira, hoy está claro que los riesgos sobrepasan cualquier pequeño logro que pueda alcanzarse con las malas maneras. Comparados con las personas de hábitos pacíficos, los que se aíran con frecuencia:

- Tienen cuatro veces más propensión a sufrir **enfermedad coronaria**.
- Corren mayor riesgo de **morir jóvenes**.
- Experimentan **sentimientos de culpabilidad** después de sus explosiones.

- Sus **familiares y amigos los rehúyen** por su mal genio.
- Mantienen una **relación matrimonial más conflictiva**.
- Son más propensos al **uso de sustancias nocivas** (tabaco, alcohol, drogas...).
- Corren mayor riesgo de **comer en exceso** y sufrir **sobrepeso**.

Antes de encolerizarte, piénsatelo dos veces, ya que es posible detener el proceso y prevenir males mayores.



Cómo enfrentar situaciones (resiliencia)

RESILIENCIA, ES UN INTERESANTE CONCEPTO ALUSIVO A LA CAPACIDAD DE ENFRENTAR Y SUPERAR LA ADVERSIDAD. SE DEDICA UN CAPÍTULO COMPLETO A ANALIZAR EN PROFUNDIDAD DIVERSAS SITUACIONES DE ALTA DIFICULTAD, QUE NOS PUEDEN ACONTECER A TODOS, Y SE EXPLICA CÓMO EL AFECTADO PUEDE RESISTIR Y REHACER SU VIDA EN VIRTUD DE SU CAPACIDAD RESILIENTE.

SÍNTOMAS QUE PUEDEN FAVORECER LA VIOLENCIA

Si ves en tus hijos alguno de los síntomas siguientes (especialmente si ves más de tres), intenta prevenir la conducta violenta de la siguiente manera: lee con especial atención los consejos que se dan en estas páginas para prevenir la conducta violenta.

Niño en escuela primaria

- Problemas de atención y de concentración.
- Molestar y provocar a otros niños.
- Tendencia a pelear con otros niños en el colegio o en la casa.
- Obtener malas notas de manera constante.
- Perder el control y se muestra demasiado enojado si se le gastan bromas.
- Es rechazado por otros niños debido a su actitud.
- Es cruel con los animales domésticos.
- No tiene paciencia y se frustra sobremanera cuando no le salen bien las cosas.

Adolescente

- Es extremadamente rebelde frente a padres, maestros u otros adultos.
- No respeta los derechos de los demás.
- Toma alcohol o usa drogas.
- Falta a clase sin razón justificada.
- Se queja demasiado de que lo tratan injustamente.
- Se asocia con otros jóvenes de mala reputación.

5.07 Crisis económica o desempleo

Todas las personas pasan por alguna circunstancia en la que el dinero escasea por unos días o semanas. Se hacen los ajustes y sacrificios correspondientes y finalmente se supera la situación.

En algunos casos, a veces las cosas se complican mucho más de lo que se tiene. En tal circunstancia, las personas están expuestas al deterioro de su salud mental y para evitarlo deben poner en marcha algunas medidas firmes.

En otros casos, el problema fundamental es personal. La pérdida del empleo durante un largo tiempo supone. Implica también una reducción de actividad, de estructura de seguridad, de autonomía de aportación, de desarrollo personal y de desarrollo personal.

Supone una multitud de consecuencias psicológicas y emocionales. La pérdida resulta traumática.

Consecuencias

La pérdida puede provocar las reacciones

El desempleo provoca un estado de ánimo

Concentración

5.07

tración y de desesperanza, seguidos por periodos de esperanza y anticipación ante alguna puerta que se abre.

Los efectos no se limitan al padre y a la madre, sino que alcanzan también a los hijos. El cuadro de investigación de la página contigua muestra cómo los niños también sufren con motivo de la pérdida de empleo del progenitor.

Además, en los casos de desempleo, los datos estadísticos indican un ascenso en la violencia hacia el cónyuge y el abuso sexual de los hijos. La presión que produce el paro lleva a estas conductas, muchas de las cuales podrían evitarse con una actividad laboral adecuada.



5.03

La adversidad

Nadie se libra de las adversidades. A todos nos toca, sin excepción, enfrentarnos con alguna. Las áreas siguientes son fuente común de adversidad:

- **Relaciones:** Problemas serios con el cónyuge (ver pág. 270), con la familia o con los amigos (ver pág. 266), relaciones de pareja, bloqueos en el desarrollo.

efecto o inmediato. Debido precisamente a la adversidad, las circunstancias están en contra y no es realista esperar soluciones perfectas.

- **No lamentarse por el pasado.** Resulta una reacción automática y pernicioso mirar a cualquier desgracia y decir: "Podría haberlo evitado... ¿por qué no lo hice de otra manera?" Lamentarse por el pasado es una fuente de irritación que puede evitarse controlando el pensamiento. Los errores del pasado pueden evitarse.

5.02

La muerte

Cómo prepararse para la muerte

Hay personas que prefieren no pensar ni hablar del tema por ser desagradable. Pero el diálogo equitativo sobre la muerte puede ayudar mucho a afrontarla. Si quieres estar preparado para esta realidad inevitable, considera los consejos siguientes, especialmente si padeces de alguna enfermedad terminal o si tu edad es muy avanzada:

- **Busca un ambiente social adecuado.** La presencia de algún familiar querido o amigo íntimo es básica. Busca la compañía de personas dispuestas a estar cerca de ti y a realizar actividades contigo. Esas personas deben transmitir buen humor, desenfado y ganas de vivir.
- **Sigue una rutina y costumbres habituales.** Tus días deben estar marcados por una ocupación

continúa en la página 250

Terapias

POR ÚLTIMO, EN EL CAPÍTULO DEDICADO A **TERAPIAS**, SE EXPONE UN CATÁLOGO DE LAS PSICOTERAPIAS MÁS UTILIZADAS HOY EN DÍA, AGRUPADAS POR ESCUELAS Y CORRIENTES, COMO EL PSICOANÁLISIS, LA TERAPIA CONDUCTISTA O LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, ENTRE OTRAS.

6.02 La terapia conductista

Lo más importante para la terapia conductista es la **conducta observable**. Identificada la conducta indeseable, se altera o elimina con el uso de técnicas apropiadas. Esta terapia reconoce los sentimientos, los pensamientos y los valores personales, pero les resta importancia a la hora de la intervención. De hecho, según la terapia conductista, no es necesario cambiarlos pues, al variar la conducta, empezarán a cambiar los sentimientos y los pensamientos. Pero esto no siempre ocurre así y por ello en los últimos años se ha enfatizado el enfoque cognitivo-conductual que combina la terapia conductista con la cognitiva, que trataremos en el capítulo siguiente.

El conductismo es eficaz por sí solo cuando el trastorno no reviste problemas de raíz muy profunda. Esta terapia resulta particularmente idónea cuando concurren circunstancias como las siguientes:

- Cuando la causa del problema es una conducta aprendida. Las conductas indeseables adquiridas por hábito o por observación son más fácilmente modificables que las que se presentan como resultado de un trauma o de una personalidad consolidada. Si, por ejemplo, una depresión viene por haber vivido con un depresivo a quien se ha observado e imitado, la terapia conductista estará especialmente indicada.

Cuando los premios y recompensas son apropiados. Si estamos tratando a un niño con enuresis (ver p. 183), podemos ofrecerle un punto por cada noche que no ensucie la

cama y utilizar los puntos para canjearlos por juguetes.

- Cuando se evita el castigo. Por ejemplo, en un tratamiento de desintoxicación es mejor premiar el logro de haber estado sin tomar alcohol durante dos meses que castigar una recaída.
- Cuando la conducta deseable puede aprenderse por imitación. Por ejemplo, un adolescente que usa la violencia cambiará mejor observando a otros adolescentes de conducta normal que recibiendo una monserga.



INVESTIGACIÓN

Ejercicio y memoria

Uno de los últimos hallazgos es la relación entre el ejercicio físico y la capacidad mental. Woo y Sharp (2003) reclutaron participantes jóvenes y mayores sometiéndolos a ejercicio físico y a varias pruebas mentales.

La influencia del ejercicio sobre el rendimiento en los tests mentales no afectó a todas las áreas, pero sí a algunas específicas. En concreto, los jóvenes mejoraron su habilidad para recordar datos clasificados en categorías.

Por su parte, los mayores sometidos a ejercicio obtuvieron mejores resultados en las pruebas de memoria verbal.



Mitos sobre el ejercicio físico

- Aunque las posibilidades disminuyen con la edad, hacer un programa adecuado y muchos programas de ejercicio para personas con más de 60, de 70 años, ya que la masa muscular se ha visto afectada por los años que han practicado ejercicio.
3. "Consume demasiado tiempo". Es verdad que hay que invertir algo de tiempo en hacer ejercicio, unos veinte minutos al día. Sin embargo, con el ejercicio se cosecha agilidad, pérdida de peso y buen humor, lo cual ahorra tiempo al realizar otras tareas con mayor rapidez y eficacia.
 4. "Es aburrido". No tiene por qué serlo. Practica la actividad que te divierta. Incluye a otras personas de tu agrado, pon música, o hazlo mientras trabajas. El cuadro "Hazlo divertido", en la página siguiente, puede aportarte ideas.
 5. "Fatiga demasiado". Si lo practicas durante algún tiempo, estarás en forma y con una fatiga ligera y agradable. Y recuerda, la calidad del sueño mejora con el ejercicio, de modo que, al fin y al cabo, estarás más descansado/a.
- ...ser dañino". Deportes como, la carrera o la natación son buenos. Pero si tienes miedo a caerte, simplemente camina. Si el dolor, es posible que estés llegando al límite de tu capacidad de cambios. En cualquier caso, hay que ejercitarse con moderación, quedándose en el sofá y ejercitar el cuerpo.

CASO PRÁCTICO

Alfredo, de cuatro años, siempre había sido un niño fácil de llevar. Sin embargo, las cosas cambiaron desde que nació su hermanito. Alfredo perdió el control con demasiada frecuencia. Ciertos días tenía hasta cinco o seis rabietas muy fuertes. Su madre más perdió el apetito. Finalmente, sus padres fueron a la psicóloga en busca de consejo. La psicóloga visitó la casa un par de tardes. Al hablar mucho, observó la vida en familia y tomó algunas notas. Mantuvo dos entrevistas con los padres y una con el niño. Quedó claro que el problema de Alfredo estaba reforzando sus conductas inadecuadas. Alfredo había aprendido que podía llamar la atención de su madre cuando ésta estaba ocupada. Sólo tenía que lanzarse al suelo y patear. Sólo tenía que quererse comer. Acto seguido, su madre dejaba al hermanito y atendía con mucho afecto a su desazón.

El **plan** de modificación de la conducta contaba con dos objetivos:

1. Desaparición de las rabeletas.
2. Retorno a la alimentación normal.

Y éstos eran los consejos a seguir:

1. **No prestar atención a Alfredo** cuando tuviera rabietas.
2. **Dedicarle diariamente tiempo en exclusiva**, demostrándole que la llegada del bebé no había mermado el cariño de sus padres. Únicamente no podían ser afectuosos después de una rabietta o cuando Alfredo se negara a comer.
3. **Animarlo a colaborar en el cuidado del pequeño**. Esto le haría olvidarse de sí mismo.
4. **No hacerle caso cuando se negase a comer**. No permitirle comer entre horas, para que tuviera apetito en la comida. Empezar el plan con sus recetas preferidas.
5. **Usar una economía de fichas**. Alfredo recibiría fichas por obedecer, por ayudar en sus pequeñas tareas, por comer bien, por no tener rabietas, etcétera.

6. Además, cuando transcurriera una semana sin rabietas y comiendo bien, Alfredo iría a casa de sus primos a jugar un día entero como **premio**.

El plan funcionó hasta el punto de alcanzarse los objetivos en la primera semana. Hubo recaídas mínimas, pero después de un mes, el problema se dio por resuelto.

1. Me gusta pensar en lo agradable del pasado.
2. Me gusta mirar al futuro con esperanza.
3. Tiendo a ver lo positivo en todo.
4. Hay que echarle algo de humor a lo trágico.
5. Mi pasado ha sido un desastre.
6. Soy desafortunado/a.
7. Soy gafe.
8. "Piensa mal y acertarás".

Puntuación:

Anótate 1 punto por cada V de los cuatro primeros enunciados.

Interpretación:

De 7 a 8 puntos
Definitivamente
optimista.

De 5 a 6 puntos
Tendencia al optimismo.

De 3 a 4 puntos
Tendencia al pesimismo.

De 0 a 2 puntos
Definitivamente pesimista



autoayuda

RELIGIÓN Y SUPERSTICIÓN

Decía **Voltaire** que «la superstición es a la religión lo que la astrología es a la astronomía: la hija alca-
cada de una madre muy prudente».

La fe religiosa puede utilizarse como apoyo en la incertidumbre. Dios promete: «Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo» (Mateo 28: 20).

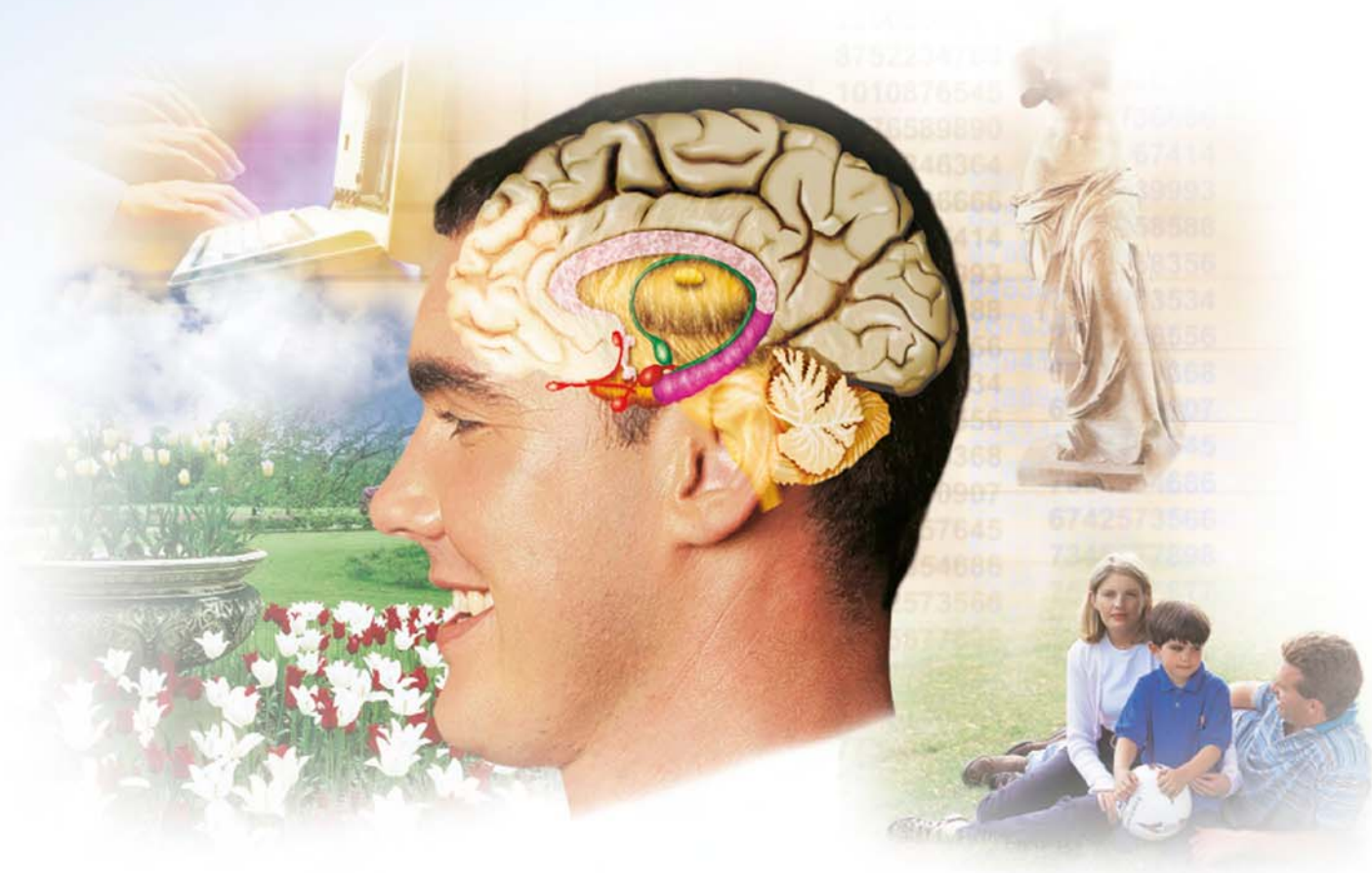
Este enunciado viene del Creador y Sustentador del universo y merece la pena aceptarse. Medita en estas palabras, prueba a orar a Dios y a contarle tus ansiedades e incertidumbres; confía en él para que él, y no las supersticiones, te lleven a buen puerto en todos los aspectos de tu vida.

Perlas de Sabiduría Antigua

«Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él cuida de vosotros» (1 Pedro 5: 7).

MENTE POSITIVA ES UNA GUÍA PRÁCTICA PARA CUALQUIER SITUACIÓN. LA INTEGRACIÓN DE SUS MÉTODOS EN LA RUTINA PERSONAL SE TRADUCIRÁ, SIN LUGAR A DUDAS, EN UNA VIDA MÁS SANA, EQUILIBRADA Y FELIZ.

MENTE POSITIVA



Frases de Jesús

«Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar» (Mateo 11: 28).



MENTE POSITIVA



***Mente positiva* provee herramientas frente a desafíos que a menudo no sabemos bien cómo encarar. En un solo volumen, este manual ofrece un amplísimo catálogo de situaciones problemáticas que sobrevienen a todo el mundo. Adversidades y opciones de conducta son analizadas con amenidad y rigor técnico por un autor que es ya un reconocido comunicador, con décadas de éxito como profesor y escritor.**



Para afrontar esas situaciones, se incluyen lo mismo valiosas técnicas de autoayuda que referencias a psicoterapias profesionales, así como buen número de tratamientos naturales. Una guía para la salud integral de la mente, con orientaciones y remedios prácticos, en muchos casos de aplicación inmediata, sobre: principios de una vida mejor, problemas con uno mismo, problemas con los demás, resiliencia(interessante concepto alusivo a la capacidad de enfrentar y superar la adversidad) y las principales técnicas terapéuticas agrupadas por escuelas y corrientes.



JULIÁN MELGOSA es doctor en Psicología, ex rector de la AIIAS (universidad internacional ubicada en Filipinas), ex profesor de la Open University (Reino Unido) y actualmente decano de la Facultad de Educación y Psicología de Walla Walla University (Washington, USA). Autor de Sin estrés, Para el niño(junto con Raúl Posse), Para adolescentes y padres y Para la pareja (junto con Annette D. Melgosa), todos ellos publicados por Editorial Safeliz en español, inglés y otras lenguas, con múltiples reediciones y reimpressiones.

ISBN 978-84-7208-167-3




editorial safeliz

