



# Ser feliz en la crisis

## PSICÓLOGOS DAN CONSEJOS PARA NO AMARGARSE

Los expertos sugieren no exagerar los problemas, cuidar la autoestima y evitar a las personas tóxicas

Arnau Mas  
ADN

● En las farmacias españolas se venden más antidepresivos que aspirinas.

La depresión afecta ya a cerca de seis millones de ciudadanos –la mitad de ellos sin diagnosticar– y es la segunda causa de baja laboral en el país. Pero, ¿qué hay que hacer para no amargarse la vida en tiempos de crisis? Un grupo de expertos da consejos para reducir el estrés, eliminar los pensamientos negativos y potenciar la autoestima.

“Se trata de no ser demasiado exigentes con nosotros

**En Twitter**  
« En tiempos de crisis profunda, vivir el presente desde el pasado produce tristeza, depresión y parálisis. ¡El retrovisor, al maletero! »  
@EnriqueDeMulder

mismos, aceptar las críticas sin indignarnos y no quejarnos constantemente de las contradicciones que sufrimos”, explica el psicólogo Rafael Santandreu, que destaca la importancia de ver los problemas “en su dimensión real”.

Según la psicóloga Mercè Conangla, creadora de la Fundación Àmbit de Barcelona, la autoestima se tiene que trabajar a diario: “Tenemos que identificar los cinco puntos fuertes de nuestra personalidad, potenciarlos y repetirlos cada día que ‘nunca habrá una persona como nosotros’”. También recomienda llevar siempre un “paraguas emocional” para protegernos de las personas tóxicas que, según dice, “son como la lluvia ácida”.

Sumergirse en la bañera para relajarse, repetir tu frase favorita para evitar pensamientos negativos o escribir una carta a un amigo son algunas de las recetas de la psicóloga Marisa Bosqued. Para ella, si se afrontan las situaciones adversas “con actitud positiva, valorándolas de forma objetiva, se conseguirá controlar las emociones”.



Cerca de seis millones de españoles sufren trastornos depresivos, la mitad de ellos sin diagnosticar. CORDON PRESS



Laurent Gounelle, ayer.

### Cuando nos convertimos en ‘esclavos voluntarios’

● Escribir todas las noches durante tres meses tres cosas buenas que se han hecho ese día. Vencer el miedo al fracaso y al cambio. Dejar de pensar que la realización de uno mismo perjudica a los demás. Son algunas pautas que ofrece el experto en desarrollo personal Laurent Gounelle *No me iré sin decirte adónde voy* (Planeta).

Con ecos de *Mr Vértigo*, de Paul Auster, el maestro Yves Dubreuil insta a su discípulo, Alan Greenmor a superar pruebas para dejar de ser un “esclavo voluntario”. “Entre las decisiones que los empleados de las grandes empresas son llevados a tomar en un año, el 30% son contrarias a sus convicciones”, asevera Gounelle.

A él la crisis de los 30 le llegó “a los 23”, cuando, siguiendo a autores como Milton Erickson dejó atrás su vida gris y empezó a buscar la felicidad en las relaciones afectivas y no en las sexuales. Hoy, tras aprender a focalizar más allá del éxito social o la adquisición de bienes, trata de ayudar a los insatisfechos permanentes de cualquier edad. Y como Dubreuil a Greenmor, les llama a probar a decir que no, aunque se empiece por rechazar la *baguette* que nos dan en la panadería porque está demasiado cocida: “Si no dices nunca no estarás en una situación en que los otros decidirán por ti”. S.M.

### Ayuda profesional



**¡Sé feliz!**  
MARISA BOSQUED  
Paidós

Ejercicios diarios para controlar los pensamientos negativos, mejorar la asertividad, reducir el estrés y potenciar la autoestima.



**El arte de no amargarse la vida**  
RAFAEL SANTANDREU  
Oniro

A partir de anécdotas extraídas de su consulta, el autor propone técnicas de psicología cognitiva para positivizar la forma de pensar y actuar.



**Ecología emocional para el nuevo milenio**  
M. CONANGLA / J. SOLER  
Zenith

Recursos para aprender a gestionar las emociones, con el fin de prevenir y enfrentarse a situaciones de crisis personal y colectiva.



**Te amo... pero soy feliz sin ti**  
JAIME JARAMILLO  
Zenith

El Premio Mundial de la Paz en 1990 defiende que el secreto de la felicidad consiste en amar de forma consciente, sin miedos ni angustias.

### Los desafíos

**1 Tiempos difíciles.** Los expertos recomiendan encarar la crisis como si fuera un naufragio: hacer recuento de lo que tienes, elaborar un plan de acción y afrontar los problemas en su dimensión real.



**2 Ansiedad.** La sensación de estrés es mental y la presión se la pone uno mismo. Se trata de aprender a disfrutar del trabajo y afrontar las adversidades como una oportunidad para iniciar cambios.

**3 Relaciones.** Tomar distancia a nivel emocional en el trabajo para evitar que te afecten las neuras de los demás. En la pareja, alejarse del llamado hiperromanticismo –el “sin ti yo muerdo”– y amar sin angustias.