



RECOMENDACIONES

LIBROS PARA UNA CRISIS

Dos psicólogos con dilatada experiencia reseñan un surtido de lecturas cuyo fin es enseñar a superar la angustia que provoca la situación de recesión económica en los hogares y a encarar el futuro con optimismo. / M. I. GUZMÁN

José Manuel Aguilar Cuenca. Psicólogo y escritor

Es el fundador del Centro de Psicología y Evaluación que, desde hace más de una década, se dedica desde Córdoba a la investigación social y económica. También es psicólogo clínico forense.



Guías de cabecera para superar un mal trance

José Manuel Aguilar es consciente de que de una crisis económica se puede sacar un aprendizaje impagable. Sin embargo, "el ser humano tiene una increíble capacidad para acostumbrarse a lo bueno, tendiendo a olvidar los episodios más ingratos de su pasado", avisa. Sus recomendaciones sirven para los lectores que han superado varios trances "como para quienes pertenecen a una generación que se enfrenta, por primera vez, a un momento histórico absolutamente novedoso, en donde el *todo vale* o el *me lo merezco* dejan paso al miramiento en el gasto". Estas son sus recetas.

>> **Ajuste de cuentas.** VICENS CASTELLANO. Aguilar (2008). El primer descubrimiento para muchos ha sido la percepción de que su comportamiento en los últimos años ha sido el responsable de encontrarse en atolladeros que van a hacer que sus hogares tengan que apretarse el cinturón, tal vez mucho más de lo que jamás pensaron y, aún peor, de forma innecesaria, a poco que se hubieran tomado un instante para pensar en dónde se estaban metiendo. Como de nada sirve el arrepentimiento, a éstos les vendría bien leer este libro, que se vende como un manual para lograr adquirir las claves necesarias para descubrir en qué te equivocas a la hora de administrar tu dinero. Aunque pareciera mentira, todo un éxito de ventas. Lo obvio explicado con multitud de ejemplos para todos lo que a él quieren acercarse.

>> **Ahorrar energía y proteger el medio ambiente.** VARIOS AUTORES. Ocu Ediciones (2004). El hogar es el protagonista de los principales gastos. Gestionar aquello sin lo que no podemos prescindir será fundamental para afrontar adecuadamente la crisis. Este libro, al igual que *Optimize la gestión de su hogar y disminuirá sus gastos*, publicado por Creaciones Copyright, son textos que prometen trucos que todos podemos poner en práctica para

conseguir retener los euros en nuestros bolsillos. Textos creados desde una visión práctica y de fácil aplicación.

>> **Crossumer.** VÍCTOR GIL Y FELIPE ROMERO. Gestión 2000 (2008). A medida que el consumo es la esencia de la vida del ciudadano medio, se está volviendo cada vez más complicado entender en qué consiste y, aún más complicado, comprender cómo funciona. En esta dirección, les recomiendo que se adentren en este libro, que pretende explicar cómo y qué nos mueve como consumidores. Un consumidor que mira con recelo a la publicidad, pero que sale a adquirir aquello que necesita. Consumidores que dominan conceptos como eslogan, posicionamiento o imagen de marca, pero que no quedan insensibles o se comportan de forma pasiva ante las presiones de las empresas.

>> **Rebelarse vende.** JOSEPH HEATH Y ANDREW POTTER. Taurus (2005). Es un libro construido para enseñarnos mucho más que todo, absolutamente todo, es consumo -incluidos aquellos movimientos que abogan por el no consumo, lo alternativo o

minoritario-, un libro que nos enseñará cómo el consumo puede adoptar formas muy sutiles. Un ejemplo es el concepto de consumo defensivo, en donde los autores nos indican cómo, para proteger a nuestra familia de un peligro generado por otros consumidores, compramos coches cada vez más grandes, con la sana intención de preservar a nuestras personas cercanas que se van a ver amenazadas por otros consumidores que han adquirido un coche más grande de para hacer lo mismo con los suyos.

>> **El hombre en busca de sentido.** VIKTOR FRANKL. Herder (2005). Para quien se sienta desorientado al ver cómo se cae todo a su alrededor un buen consejo es leer este pequeño libro. Es un clásico olvidado por muchos y desconocido por la mayoría, escrito por un psiquiatra vienés que, por su condición de judío, tuvo que vivir el infierno en la Tierra en forma de campo de exterminación. Fruto de aquella experiencia es este libro, cuyo objetivo es explicar qué pasa por la mente de un prisionero cuyo único afán es sobrevivir otro día. Todo un canto a la vida, la esperanza y la libertad, especialmente si nuestro alrededor anda revuelto.



Bruno Moiola Montenegro. Experto en sexología y escritor

Trabaja en el Instituto de Psicología y Desarrollo Afectivo Sexual. Coordina un programa de atención psicológica a enfermos de fibromialgia en Sevilla y está estudiando las relaciones duraderas de pareja.



Siete reglas para hacer la vida algo más sencilla

Este psicólogo está convencido de que algunas de las respuestas que muchos necesitan para salir a flote está en los libros. "Son conocidas, y temidas, las imágenes de inversores arruinados tirándose desde los rascacielos de la ciudad de New York tras el crash de los años 20 pero, por suerte, eso no ha ocurrido aquí", advierte Moiola. Aun así, cree que hay quienes precisan ayuda y por eso desgana una serie de claves que cualquier ciudadano angustiado por la crisis puede poner en práctica para mejorar su estado de ánimo. Las reglas, según Moiola, son siete:

"Más que nunca, utiliza el sentido del humor, además de liberar tu tensión te permitirá tomar distancia de los problemas y eso facilita su resolución". La segunda recomendación es incentivar la capacidad de comunicación: "Habla, expresa, transmite a quienes te rodean tu sentir y temores, descubrirás como estos son menos intensos". La tercera recomendación es apoyarse en la red social: "Acude a los tuyos, tu pareja, amigos, familia. Ya se sabe que las penas compartidas son menos penas". El cuarto consejo está relacionado con el anterior: "Fortalece tus lazos íntimos, es una buena oportunidad para conjurar con tu pareja y salir entre los dos a flote". El resto consiste en cuidar el cuerpo, con ejercicios como nadar, montar en bicicleta, bailar o sencillamente pasear, que permiten eliminar esas sustancias tóxicas que el estrés genera en el cuerpo y dificultan el descanso y bienestar. Y, ante la preocupación, relajación, respiración profunda, thai-chi o yoga. "Cualquier sistema de relajación es útil en momentos de adversidad". Lo último es sencillito: "Mira al futuro y ve construyendo el camino que te lleve a nuevos proyectos y circunstancias".

Para poner en práctica estas reglas hay algunas lecturas recomendadas que ayudan. La primera es su último libro, que salió al mercado hace unos meses.

>> **Emocónate.** BRUNO MOIOLI. Temas

de hoy (2008). Práctico y ameno, enseña que las emociones deben ser la principal herramienta para vencer la adversidad y conseguir la plenitud. La sociedad tecnificada, materialista y promotora del individualismo está logrando desconectarnos de nuestras emociones y convertirnos en analfabetos emocionales. Cuando el ciudadano actual se encuentra perdido en sus propios sentimientos, se angustia y echa mano de las terapias farmacológicas. Pero hay alternativas como llorar, reír, amar... y, en definitiva, emocionarse.

>> **101 maneras de simplificar la vida.** O. SUZANNAH. Amat Editorial (2004).

Encontrar tiempo para relajarse a diario no es fácil. Este libro aporta ideas y consejos prácticos para organizar mejor la mente, la salud y el hogar cuando nuestro estilo de vida es frenético.

>> **La sabiduría de vivir.** JOSÉ MARÍA TORO ALÉ. Desclee de Brouwer (2008).

Desde las diferentes facetas de la sabiduría podemos encarar los acontecimientos que la vida nos presenta con otra mirada. Mirar lo que sucede con los ojos de la sabiduría es vaciar nuestra mirada de contenidos, de prejuicios, de temores, de rencores, de ansiedad o de culpa. El lector se puede ver reflejado en cada página del libro.

>> **El arte de simplificar la vida.** LOREAU DOMINIQUE. Ediciones Urano (2006). Esta obra traslada las enseñanzas zen al mundo occidental en un libro práctico y lleno de sabiduría. Reflexiones, anotaciones, consejos y ejercicios para sentirse bien en el propio cuerpo y en la propia mente, con uno mismo y con los demás. Una obra reveladora y completísima que puede llegar a convertirse en el gran manual de la vida, sobre todo, para las mujeres de este milenio.

>> **Psicología positiva: una nueva forma de entender al psicólogo.** BEATRIZ VERA POSECK. Calamar Edición y Diseño (2008). Existe una nueva rama de la psicología que se separa del enfoque tradicional centrado en la enfermedad y la patología y focaliza su atención en las virtudes y fortalezas del ser humano, alzándose como un perfecto complemento de la práctica clínica profesional. Es un excelente manual para quien quiera buscar alternativas a un tratamiento tradicional.

