



María Jesús Álava (izquierda) e Isabel Cañas. | Pablo H. Gamarra

Álava: «La vida empieza cada día, podemos aprender a sentirnos bien»

La psicóloga presentó en club FARO 'Que nadie manipule tus emociones', un libro en que el comparte sus reflexiones, experiencias y vivencias de más de cuarenta años de profesión

ANA RODRÍGUEZ
Vigo

«La vida es amor, desamor, humor alegría, tristeza,... Empieza cada día y podemos aprender a sentirnos bien con ella y con nuestras emociones». Esa es una de las reflexiones más alentadoras de más de 40 años de dedicación a la psicología de María Jesús Álava, que presentó ayer en club FARO su último libro, 'Que nadie manipule tus emociones' (La Esfera de los Libros).

Compartió además otras reflexiones tajantes: «Hemos fracasado en las educación de las nuevas generaciones, que no están preparadas para la vida. Hemos sustituido el sobreesfuerzo por la sobreprotección», afirmó tajantemente. Recordó esta referente en la psicología en España que durante una conferencia ofrecida también en Club FARO en 2002, con motivo de su libro 'El no también ayuda a crecer', advertía sobre el peligro de educar a los niños sin normas ni pautas y evitando su frustración, lo cual le deja sin recursos ante la vida. «Es la generación más débil de la historia».

Presentada por Isabel Cañas, li-

enciada en Derecho Económico-Empresarial, Álava respondió al principio del acto a preguntas que le fue realizando su introductora. «Nacemos poco preparados para la vida, nos conocemos poco y nos cuesta empezar a hacerlo», manifestó. Aconsejó a los asistentes empezar a ser conscientes de nuestros pensamientos - tenemos entre 60.000 y 100.000 al día -, conocer cómo éstos, sobre todo los negativos, influyen en nuestras emociones.

Respecto al tema escogido para titular el libro, dibujó cuatro grandes perfiles de manipuladores: personas insensibles, gente que se cree superior probablemente para contrarrestar sus inseguridades, personas sin empatía que no reaccionan ante el sufrimiento ajeno y narcisistas, que mienten sin piedad a los demás y a sí mismos, reaccionan mal ante cualquier tipo de crítica y quieren que les halaguen. «Lo peor de todo es que son el 6% de la población». -dijo respecto a estos últimos-.

El patrón de actuación de un manipulador comienza por escoger como víctima a una persona sensible, a la que halagan para ganar su confianza y estudian sus

puntos débiles. «No os fijéis en qué os dicen, sino cómo os hacen sentir», recomendó. «El tipo de sociedad actual favorece la manipulación y la mentira, que ha dejado de tener consecuencias».

Dibujó la salud mental en España como la peor de Europa, ya que nuestro país es el número 1 en el consumo de antidepresivos y el absentismo laboral se ha disparado: «1,2 millones no van cada día a trabajar y más de la mitad de las bajas son por salud mental», expresó. La situación tras el covid ha empeora-

SUS FRASES

«No hemos preparado a las nuevas generaciones para la vida al sobreprotegerlas»



«La sociedad actual favorece la manipulación y la mentira»

do la situación, sobre todo en tensión, agresividad y desesperanza. «Nunca han llegado a consulta pacientes tan jóvenes y tan mal».

Añadió como factor que contribuye a la mala salud mental el hecho de que en España solo haya seis psicólogos en la sanidad pública por cada cien mil habitantes (18 es la media europea) e instó a las empresas a que cuiden la salud mental de sus trabajadores, empezando por el equipo directivo y llegando a toda la plantilla.

Apoyándose en una proyección audiovisual, recomendó comenzar el proceso para nuestro bienestar emocional puntuando diez áreas de nuestras vidas (salud ocio, trabajo, amistad,...) y escogiendo una para subir puntuación. Ofreció también una lista de errores a evitar y seis reglas de oro: «no malgastes tu vida sin reservar tiempo para ti, que tu bienestar dependa de lo que das, no de lo que recibas, escucha a los que te rodean y abrázate si te sientes débil». Finalizó su intervención bailando con el público el 'I will survive' de Gloria Gaynor.

Cuatro décadas guiada por el afán de ayudar

Explica María Jesús Álava que se decidió a estudiar psicología en la universidad llevada por su afán de ayudar a otras personas ofreciéndoles recursos para combatir desde lo más profundo la infelicidad y mejorar su bienestar emocional. Antes había barajado como posibles opciones medicina o periodismo.

Después de más de cuatro décadas de trayectoria profesional y también como divulgadora a tra-

vés de los libros, artículos y colaboraciones en medios de comunicación para hacer llegar la psicología a quienes no van a consultas, Álava ha querido saldar una deuda con sus lectores en la que anuncia como su última obra editorial. «Le debía al lector que nos pregunta si los psicólogos nos aplicamos lo que sabemos a nuestra vida personal contarles cómo en los momentos más difíciles de mi vida yo he aplicado los

principios y recursos de la psicología», explica.

Por eso en este libro habla en primera persona y comparte vivencias de su infancia, juventud y etapa adulta, entre los más duros el duelo que tuvo que afrontar cuando falleció su madre con poco más de sesenta años. «Conseguí superar ese sufrimiento cuando pude sustituir el dolor por un profundo y sincero agradecimiento», dice.