

Saca lo mejor de ti

PSICOLOGIA

Nº199

práctica

10 REGLAS
DE ORO
PARA MEJORAR
TUS RELACIONES

SITUACIONES
DELICADAS

Qué hacer
en cada caso

Claves para una

VIDA FELIZ

CÓMO ACTUAR ANTE LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

TERAPIA EMDR
La técnica que
sana el pasado

TEST

¿Eres un
*buen
amigo?*

WALKIM

Caminar
cura el
sufrimiento

TESTIMONIO

“Los *desastres
naturales*
sacan lo mejor
y lo peor de
nosotros”

**CONSEJOS
DE EXPERTO**

José María Doria,
Jorge Barraca, Quim
Valls, Maryam Varela,
Tomás Navarro,
Mariela Michelena,
Irene Alonso y
Amalia del Pozo



Consultorio counselling

de Maryam Varela

Progresar implica salir de nuestra zona de confort

“Mi sueño es volver a sentirme útil”

Soy uno de tantos españoles que, con 53 años y una carrera profesional exitosa, me he quedado sin trabajo. Soy arquitecto de profesión, he hecho más de 500 obras que aún pueden verse y disfrutarse. Al igual que a muchos otros profesionales de mi sector, la crisis me ha atizado duro, pues llevo los últimos cinco años manteniéndome a duras penas, como he podido, llegando incluso a hacer chapuzas. No es que se me caigan los anillos, pero necesito

crear, hacer proyectos, sentir que valgo, que apporto, que toda mi trayectoria y esfuerzo han servido para algo. Además soy padre de tres adolescentes y me gustaría que vieran en mí un ejemplo de responsabilidad, compromiso y esfuerzo, lo cual hoy no ven, pues por desgracia paso mucho tiempo en casa inventándome la vida. He tocado muchas puertas, lo he intentado todo, y ya casi a la desesperada, le escribo por si usted tiene otro punto de vista. CARLOS

Querido Carlos, entiendo tu desazón y desesperanza: tu sector no está fácil hoy día y creo que le falta bastante para recuperarse. Ahora bien, se me ocurren dos opciones que, desde mi mayor humildad, quiero proponerte:

* Intentarlo en países emergentes, pues se estima se estima que en 2050 los mercados BRIC (Brasil, Rusia, India y China) generarán el 44 por ciento del producto interior bruto mundial. Actualmente Sudamérica y el Magreb son los mercados más dinámicos. Si las ventas a América del Sur representaban hace solo seis años un 2,9 por ciento del total de exportaciones españolas de productos de la construcción, en 2012 habían ganado diez puntos de

cuota de mercado, hasta el 12,9 por ciento. En la misma línea, las exportaciones al Magreb han aumentado un 109 por ciento hasta alcanzar los 1.069 millones de euros el año pasado. Te sugiero revisar de vez en cuando www.construmat.com.

* Lanzar productos económicos para la gente joven. Como explica un empresario chino, cuando tienes 50 años has de trabajar para los jóvenes. ¿Qué tal viviendas populares a bajo coste? En la Bienal de Arquitectura de Chicago han presentado unas viviendas de dos habitaciones, un baño, una cocina y un salón-comedor en los que se ha gestado una pequeña gran revolución. La casa solo cuesta 6.000 euros, puede construirse en menos de un mes y permite que la levanten los propios propietarios.

MI CONSEJO: es tiempo de romper esquemas. Permanecer dentro de un estado mental cómodo puede convertirse en algo rutinario, aburrido y nos evita significativamente obtener progreso alguno. Perder el miedo a salir de nuestra zona de confort empieza desde dentro. Eres tú mismo quien construye las barreras para evitar el progreso y alejarse de peligros (mayoritariamente imaginarios). Salir de tu zona de con-

SU LIBRO



PASIÓN. Maryam Varela.
Editorial: Edición Personal.
Páginas: 156. Precio: 15 €.

¿Tienes algún sueño por cumplir? ¿No te atreves a dar el paso para hacerlo realidad? ¿Los contras superan a los pros en todos tus proyectos y acabas desistiendo? Escribe a nuestra experta restauradora de sueños, Maryam Varela, y te asesorará para que puedas cumplirlos. Más información en tel.: 609 84 00 78 y www.elmundodelasemociones.com



fort no significará otra cosa que no sea hacer algo nuevo. Experimentar y tener curiosidad en todo momento te ayudará a expandir tus límites.

“Quiero casarme y tener una familia”

Le escribo porque estoy desesperada: en este país no hay hombres que quieran comprometerse; son todos unos inmaduros. Me explico, mi sueño, como el de muchas mujeres, es casarme y crear una familia. Tengo ya 34 años y me estoy empezando a agobiar, pues ninguno de los hombres que he conocido merece la pena. No sé dónde buscar ni qué hacer. Lo hablo con mis amigas y están todas

igual. He pensado en usted porque llevo meses leyendo su consultorio y me parece clara, precisa y, sobre todo, muy “en la tierra”. ¿Puede darme alguna sugerencia? BIBIANA

Hola Bibiana, ¡sí que estás desesperada! Déjame que analicemos primero lo que me dices:

* “No hay hombres que quieran comprometerse, son todos unos inmaduros”: partes de una creencia que parece estar muy instaurada en ti y que te limita, pues, como humana que eres, cada vez que conoces a un hombre querrás confirmar que tienes razón, y hasta que no encuentres que lo que tú crees sobre los hombres es real, posiblemente

no pararás. Te propongo pensar en una creencia positiva sobre los hombres que te sea más sana y te abra alas.

* “Estoy desesperada”: cuando una persona está desesperada por encontrar pareja es porque busca que esta llene un vacío que ella no sabe llenar. Cuando conocemos una persona así, todos salimos huyendo, porque esa persona nos demanda demasiado. ¿Qué tal si te planteas cuál es tu carencia, qué necesitas realmente y para qué quieres una pareja? Contarse la verdad a uno mismo es siempre el primer paso para triunfar.

* “Mi objetivo es buscar pareja” cuando ese es el objetivo de una persona, se nota y produce rechazo. Además, el amor no se busca, sino que surge. Eso sí, no te viene a buscar a casa, por eso es importante socializar, abrirse a las personas y conocer mucha gente nueva.

MI CONSEJO: recuerda que aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta.

Tus preguntas a la experta

Escribe a: Revista Psicología Práctica. “Consultorio Maryam Varela”. C/ Príncipe de Vergara, 109, 2ª planta. 28002 Madrid. O bien, envía un e-mail a la dirección: mbellmont@globuscom.es
