

José María García García

Doctor en Psicología nacido en Huesa y afincado en Sevilla, publica **Lo fácil es sufrir**, en el que plantea los caminos que alejan de la felicidad

“Sentimos felices requiere un esfuerzo propio”

PEPI GALERA ■ JAÉN

Lo fácil es sufrir, dice la Editorial Alegoría, es un trabajo que poco tiene que ver con los tradicionales libros de autoayuda, ya que plantea al lector una serie de reflexiones que le revelarán los mecanismos automáticos que dificultan su camino hacia la felicidad. Es el primer libro para el gran público de José María García García, doctor en Psicología nacido en Huesa y residente en Sevilla. Además de esta publicación, desarrolla un intenso trabajo científico alrededor del “Síndrome de Burnout”, fatiga crónica relacionada con el trabajo, popularmente conocida como “estar quemado”. Mediante un lenguaje directo y numerosos casos prácticos, el autor consigue un diálogo activo con el lector que le permite descubrir y percatarse de los obstáculos que uno mismo se pone y que trunca sus deseos de felicidad.

—Este libro se presenta como una denuncia. ¿Sobre qué aspectos quiere alertar?

—Es una llamada de atención ya que no nos damos cuenta de que el hecho de que nos vayan bien las cosas, nos sintamos felices y en paz, requiere un esfuerzo. En

ese sentido es una denuncia. Estamos acostumbrados al uso de medicación, de drogas, asuntos que nos hacen escapar y huir, hacernos la vida más fácil, pero que a la larga nos perjudican. Tenemos que esforzarnos nosotros mismos para conseguirlo.

—¿Plantea que la solución para “ser feliz” estaría entonces en uno mismo más bien en que en cualquier elemento externo?

—La cuestión externa es importante, pero de lo que trata el libro es llamarnos a reflexionar para darnos cuenta de que es nuestra visión del mundo, de lo que nos rodea y de nuestros sentimientos, lo que nos contamina y nos hace sentir mal. Es una invitación a hacernos responsables a nosotros mismos de lo que nos ocurre.

—¿Es el ser humano quejica o insatisfecho por naturaleza?

—No, al contrario, más bien por naturaleza somos seres amorosos. Pero la cuestión es que, a través de la educación, fundamentalmente, se nos enseña a que lo importante es que nos acepten los demás. Al final esto imposibilita que nos comportemos como realmente somos y queremos, y lo cierto es que si nos dejamos estar tranquilamente, nos relajamos y meditamos, los seres humanos

somos profundamente amorosos. **—¿Cuáles son las claves que propone para que alguien se de cuenta de que necesita un cambio para ser más feliz?**

—Las claves pasan, primero, por resaltar que estamos acostumbrados a pensar que la culpa es de otros cuando nos sentimos mal o que la culpa es del mundo o lo económico, cuando realmente está en nuestra mano la oportunidad de cambiar muchas cosas. Después sugiero estrategias sencillas para trabajar desde lo psicocorporal, con ejercicios, movimientos y música, para conseguir sentirnos mejor y en paz con nosotros mismos.

—¿Y realmente se puede lograr?

—Es el trabajo de toda una vida. Es mucho el esfuerzo que hay que invertir. Somos muy mecánicos, repetitivos en nuestro comportamiento. Bajo nuestro comportamiento predecible, se esconde un ser humano que no es libre y que para ser feliz necesita serlo. Romper ese condicionamiento requiere esfuerzo.

—¿Es habitual que el trabajo sea punto de partida de estos estados de insatisfacción?

—La cuestión es que se nos enseña a apretar los dientes y a seguir adelante cuando en realidad



AUTOR. José María García es el autor de *Lo fácil es sufrir*.

la psicoterapia nos dice todo lo contrario, que hay que relajarse y respirar profundo. El problema es que vamos al trabajo pero no ponemos amor, atención o intención. Fundamentalmente, la mayor parte trabaja en cosas que no le gustan, de ahí a la insatisfacción hay un paso. **—¿Qué paso hay de la insatisfacción al síndrome del burn out o el agotamiento emocional en el trabajo?**

—Para que pueda hablarse del síndrome de estar quemado, es necesario que el sujeto trabaje

entre en contacto emocional con otras personas, como en hospitales y colegios. A eso hay que unirle el agotamiento emocional, la insatisfacción y, fundamentalmente, la despersonalización. Esto es que, al estar tan “quemado” aquella persona con la que se tiene que relacionar se convierte en enemigo, en un objeto de discordia, no un ser humano. Darse cuenta de esa animadversión es uno de los múltiples síntomas junto con otros como el no ser capaz de desconectar o descansar en los días libres.

Clasificados

Anuncios por palabras, hasta 10 palabras 2'05 euros, cada palabra más 0'21 euros. El número de teléfono cuenta como una palabra. Módulo (32 mm. de ancho por 31,6 mm. de alto); De martes a sábado 15'30 euros. Domingos, lunes y festivos 16'80 euros. Estos precios no incluyen IVA. Puede incluir imágenes o dibujos. Si no existe el epígrafe bajo el cual quiera insertar su anuncio lo creamos para usted. **SI DECIDE INSERTAR UN ANUNCIO EN ESTA SECCIÓN NO DUDE EN PONERSE EN CONTACTO CON NOSOTROS A TRAVÉS DEL 953 21 11 11. NOTA DEL EDITOR: COMPROBE EL TIPO DE NÚMERO DE TELÉFONO, EL COSTE DE LA LLAMADA Y LA DURACIÓN DE LA MISMA. OFERTAS/FORMACIÓN: LAS REFERENCIAS A OFERTAS PÚBLICAS DE EMPLEO INCLUIDAS EN ESTA SECCIÓN NO SON DIFUNDIDAS POR LA ADMINISTRACIÓN CONVOCANTE.**

Finanzas

TRASPASOS

SE traspasa café-bar en pleno funcionamiento, buen precio. 638923594.

Relaciones

PRÉSTAMOS

PRÉSTAMOS rápidos en 24h. con escrituras (vivienda, finca, solar). Compramos promotoras de viviendas. 639400983.

Inmuebles

AGENCIAS MATRIMONIALES

AMOR&CO. Encuentra tu pareja cómodamente y sin desplazamientos. 953222086. www.amoryco.es/jaen.

RELAX

CHICO, andaluz, morenazo, fogoso, versátil, piso discreto, sólo chicos. 634231655.

JULIA, guapa, madurita, cariñosa, profundos besos negros, francés natural desde 30 euros. 607372763.

LUCÍA, universitaria, 23 años, atractiva, ardiente. Nueva en esto. 674921086.

RECIÉN divorciada, atractiva, rica, busco sexo, pago yo. 616708305.

SEXO con casadas cachondas. En directo. Llama gratis al 1480.

VIUDITA, aún joven, buen cuerpo, necesitando sexo, no cobro. 616599195.

LINARES, novedad Cristina cubana madurita, caliente, ardiente, recibo sola. 626440954.

JOVENCITA española, 120 pechos, completísima, cariñosa, desde 25 euros. 606699943.

ÁNGELES 29 años muy guapa, grandes pechos, delgada, complaciente, dulce, ardiente, sensual, piso discreto, atiende personalmente. 685711054.

20 euros penetración, mamas, besar, 50 domicilio, guapa andaluza. 697618588.

LINARES, joven rellenita, moribosa, polaca, novedad, unos días. 657749884.

MADURITA, 120 pecho, ninfomana, desde 25 euros, 24 horas. 601111038.

NOVEDAD, chica morbosa, viciosa, fiestera, todos servicios, también salidas. 632792387.

JAÉN. Katty, novedad, cubana, 25 años, completísima, 24 horas, también salidas. 674831841 722505968.

AHOHA, española explosiva, fogosa, su deseo sólo 30 euros. 648256072.

NOVEDAD, cordobesa, completísima, besucona, garganta profunda, francés hasta final. 693921396.

RUBIAS, morenas, dúplex, francés 2 bocas, independientes, salidas hotel, 24 horas. 606181479.

MANUELA. 35 años, alto standing, todos los servicios, 24 horas, también salidas. 604124773 602424861.

WWW.UBEDACASANA.COM. 30E chicas en lencería, cumple tus fantasías, copas gratis. Teléfonos 953108275 672045316.

NOVEDAD, 3 chicas delgadas, 130 de pecho, naturales. 660172640.

CHARITO, dulcecita, cariñosa, pechugoncita, latina. Ven a probarme. 699693163.

TRAVESTÍSIMA Anita, novedad, morenaza, especialista principiantes, sexy, besucona. 634271373 Jaén.

PRIMERA vez Linares. Travesti Laiza, completísima, 23cm., activa, pasiva, besucona. 662231836.

Servicios

FUNERARIAS

FUNERARIA San José. Paseo de la Estación, 46. Tfnos. 953271171 y 953239350. Servicio permanente.

FUNERARIA " La Verdad " de López. Madre de Dios, 8. Teléfono 953236928. Móvil 669925557. Servicio permanente.

FUNERARIA La Paz, C/ Pícadro II, 1º-bajo, Tfnos. 953267425-953243560. Servicio permanente y Seguros La Alianza Española Compañía de Decesos.

FUNERARIA Santo Rostro. S.A., del grupo Segyresa, servicio permanente. C/ Pintor Nogué, 4. Jaén tño. 953250261.

FUNERARIA Delgado Díaz S.L. Servicios Funerarios & Tanatorio. C/Cazalilla Parc. 37 (Pol. I. Los Olivares) sucursal C/ La Luna 11. Jaén. Tfnos. 953249951, 953251434.

FUNERARIA Evilis. Servicio permanente. C/ García Rebull, 8. Jaén. Tño.953271222-Móvil 629066071.

TANATORIOS

TANATORIO-CREMATORIO San José. Teléfono 953239350-953271171. Crta. de Granada s/n explanada Cementerio San Fernando.

TANATORIO-CREMATORIO Ciudad de Jaén, Delgado Díaz S.L. Servicios funerarios y tanatorio. C/ Cazalilla, parcela 37 (Pol. ind. Los Olivares). Tfnos: 953249951 - 953251434.

VARIOS

MASAJISTA china, muy relajante, dolor cuello, espalda. Cita previa 664110006.

Trabajos

OFERTAS

NECESITAMOS vendedores del euroboleta, incorporación inmediata, tlf. 953236732, horario 11-13H y 19-21H.

ALQUILER

ALQUILER habitaciones/apartamento estancias cortas, por horas o días. 636747062.