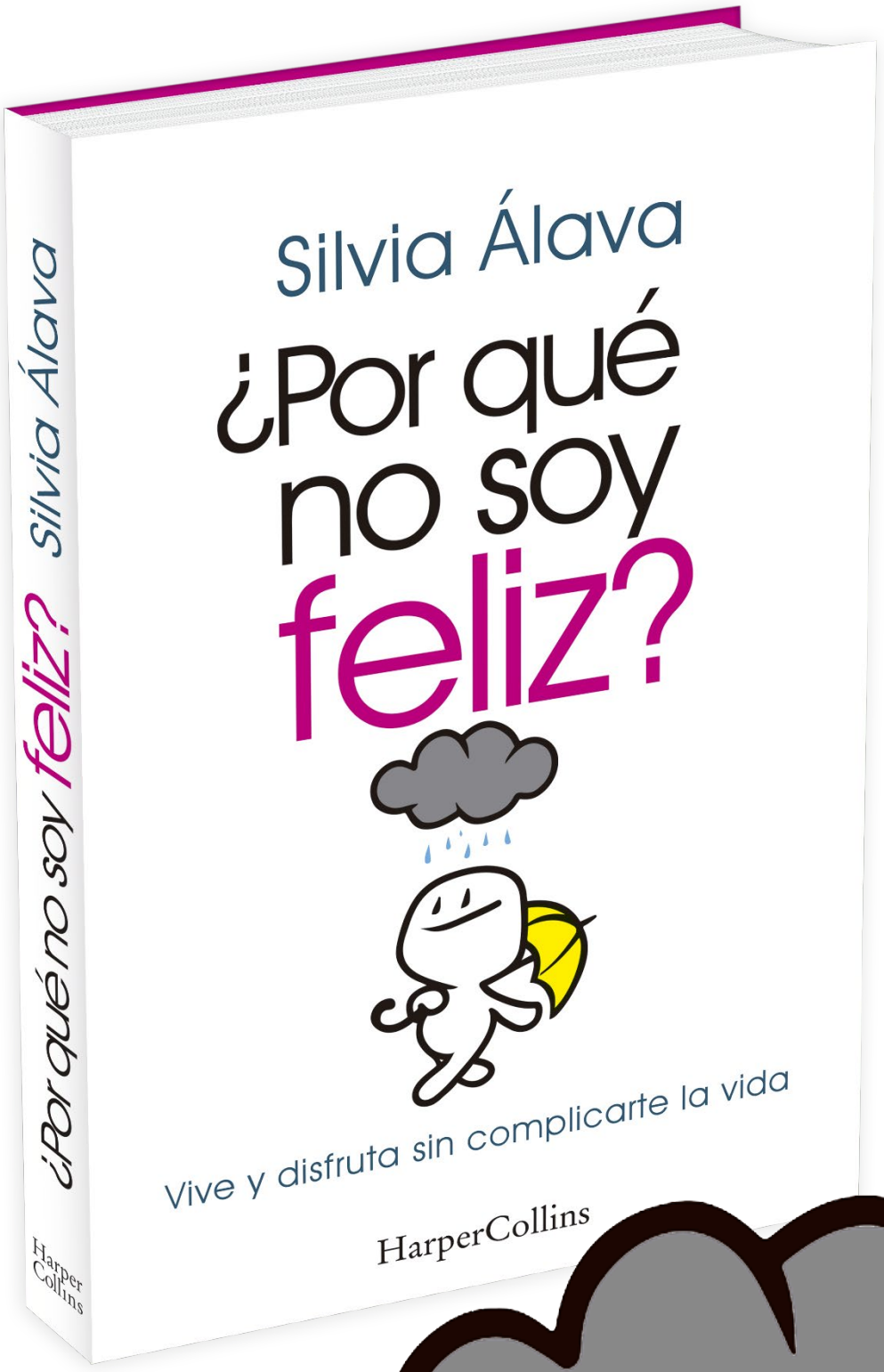


FECHA DE LANZAMIENTO:

12 DE ENERO DE 2022

¿Por qué no soy feliz?

Desde que nacemos nos venden la idea de que tenemos que perseguir nuestra felicidad, que para triunfar en la vida hay que ser felices, y, además, en este siglo XXI, colgarlo en las redes sociales para demostrar al mundo lo bien que estamos. Pero ¿realmente es necesario ser feliz?

La psicóloga Silvia Álava responde a estas cuestiones en un libro en el que ofrece las claves para vivir y disfrutar sin complicarse la vida.

¿Por qué no soy feliz? ¿Por qué siento que no puedo más? ¿Qué me hace sentirme frustrado con mi día a día? ¿Por qué no soy capaz de estar satisfecho con mi entorno laboral? ¿Qué puedo hacer para que la convivencia no desgaste mi relación de pareja? ¿Por qué pierdo los nervios con mis hijos?

Todo tiene respuesta en *¿Por qué no soy feliz?*, un libro que **ayudará al lector a entender por qué nos encontramos abatidos en muchas ocasiones y cómo podemos revertir ese sentimiento para llegar al equilibrio y bienestar emocional** que tanto deseamos.

De la mano de la psicóloga Silvia Álava, el lector descubrirá que **ser feliz no significa habitar en el «país de la piruleta»**, donde todo es fantástico y maravilloso, porque ese lugar no existe, que **para estar bien no hace falta cambiar de vida, ni hacer giros radicales, sino vivirla de otra manera**, con conciencia y conforme a tus valores, aceptándote tal y como eres, sabiendo **que eres perfectamente normal dentro de tu preciosa imperfección**.

Ese es el secreto para comprender que todo merece la pena.

La autora nos muestra que lo que de verdad necesitamos es encontrarnos bien, a gusto, en calma y en paz con nosotros mismos.

El objetivo es conseguir bienestar emocional. En nuestro interior sentiremos todas las emociones —las agradables y las desagradables—, y lo más importante es aprender a reconocerlas y a comprenderlas para, así, aceptarlas y poder manejarlas.

Trabajando el bienestar emocional, no solo nos sentiremos mejor, sino que también conseguiremos el equilibrio emocional tan necesario para enfrentarnos con éxito a los problemas.

Además:

- **Silvia Álava es una de las psicólogas con más proyección mediática de nuestro país: radio, televisión y prensa.**
- **Silvia Álava es referente en España por sus libros sobre psicología infantil.**
- **La felicidad continúa siendo uno de los temas más tratados e importantes en nuestra sociedad.**

EL LIBRO REFERENTE DE LA AUTOAYUDA EN EL AÑO 2022

***Para ser feliz no necesitas cambiar las circunstancias de la vida. Necesitas cambiar la forma de entenderla.* S. A.**

Silvia Álava

Silvia Álava es doctora en Psicología clínica y de la salud. Ejerce como psicóloga sanitaria y educativa, especializada en Psicoterapia, profesora universitaria y divulgadora científica. Es directora del Centro de Psicología Álava Reyes y asesora a varias sociedades científicas a las que pertenece.

Autora de varios libros, también es conferenciante y colabora con distintos medios de difusión.

Ha recibido el Premio de Comunicación del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Tan importante como conocer tus virtudes es conocer tus defectos. De esta forma podrás ajustar las expectativas a la hora de definir tu sueño.

Hay personas que viven en una continua sensación de fracaso con niveles muy altos de frustración porque no ajustaron bien sus expectativas a la hora de tomar decisiones. Analizar tus posibilidades de forma realista te puede ayudar a evitar disgustos, pero también a poner el foco y a utilizar tu fuerza y tu energía en lo que sí que puedes lograr.

Cada persona es libre de elegir su camino, aunque sea el equivocado. No presiones a nadie para que haga algo que no quiere.

Vivimos en una sociedad que nos impone ser felices, presumir de ello y mostrarlo al mundo. Quizá sea hora de dejar de perseguir la felicidad para disfrutar de lo que ya tienes y sentir que estás en paz contigo mismo.

Estar en el área de confort ni es malo ni significa que seas menos que los demás porque no persigues tus sueños. Vivir en calma y sentir que controlas tu vida también forma parte de ese sueño.

No somos menos que nadie por sentir tristeza, enfado, frustración..., son emociones normales, que todos sentimos. Tal y como somos, tal y como nos sentimos, somos suficientes.

Somos analfabetos emocionales. Carecemos del léxico necesario para nombrar lo que sentimos. Y el primer paso para manejarlo es nombrarlo, atendiendo a los diferentes matices de cada una de las emociones.

No existen las emociones malas. Todas son buenas, porque todas nos dan información.

En la vida no puedes dejar de sentir las emociones agradables ni las desagradables. El objetivo será potenciar las primeras y regular las segundas. No intentar taparlas.
Tenemos miedo a la soledad y a la intimidad. La tecnología evita que tengamos que hacerlo. Nos hace sentir conectados y no solos. A veces, a costa de tapar los sentimientos.

El problema no son las redes sociales; el problema surge cuando te importa en exceso gustar a los demás y tus emociones dependen de cuántos «corazones» consiguen tus publicaciones.

La envidia te aleja de conseguir tu bienestar emocional. Un buen antídoto para prevenirla es la empatía. Ponerte en el lugar de la otra persona, ser capaz de alegrarte por ella y de preocuparte y ayudarla cuando tiene problemas, sentir compasión por su situación.

El humor es uno de los principales aliados de la vida. Es una disposición mentalque denota una actitud sonriente ante la vida y sus imperfecciones. Es ser conscientes de las incongruencias de la vida, pero sin intención maliciosa u hostil.

Los psicofármacos alivian, pero no curan. No enseñan estrategias para manejar la ansiedad; bloquean los síntomas, pero el problema sigue ahí. No hacen nada para resolverlo.

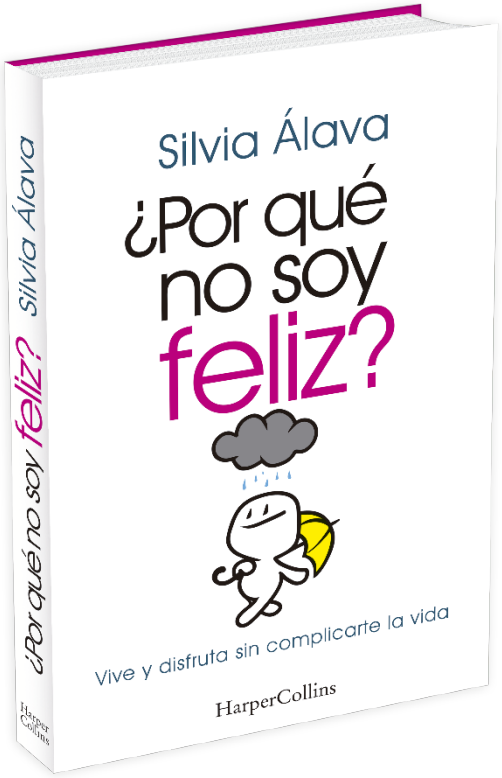
Saber que lo que te ocurre es que estás sintiendo ansiedad es el primer paso para poder manejarlo y superarlo.

Temas para debate, reportaje y entrevista:

- **La felicidad.**
- **La empatía.**
- **El bienestar emocional.**
- **La superación de uno mismo.**
- **La salud mental.**
- **El humor.**
- **BlueMonday.**

SOBRE EL LIBRO

Título: ¿Por qué no soy feliz? Vive y disfruta sin complicarte la vida.
Autora: Silvia Álava.
Fecha de lanzamiento en España: 12 de enero de 2022.
Publica: HarperCollins, sello editorial de HarperCollins Ibérica, en su colección de No Ficción.
Formatos disponibles: trade y eBook.
ISBN papel 9788491397304| ISBN ebook 9788491397373
Nº de páginas: 304.
Precio trade 17,90 € | Precio eBook 8,99 €



Contacto de prensa:

Ingenio de Comunicación

info@ingeniodecomunicacion.com

Sara Gutiérrez: 680997385