



## LIBROS

### 'La bondad de los malos sentimientos'

- Susana Méndez Gago
- Ediciones B. 16 euros

### Tras el equilibrio emocional

■ LAS CRISIS hacen aflorar sentimientos excluidos durante la época de bonanza. Ya no es todo felicidad, diversión, placer, tranquilidad... La psicóloga Susana Méndez cree que, hechos a los algodones, ahora nos alarmamos al sentir emociones *duras*. Pero ve en ello algo beneficioso: la recesión nos da la ocasión de fortalecernos si aprendemos qué son esas pasiones negativas y su utilidad. Gestionando correctamente la vergüenza, la culpa, el aburrimiento, el desamor, la agresividad, la angustia, la envidia, el fracaso y la frustración podremos controlar la autoestima, respetar las normas, reforzar la creatividad, activar la autocrítica..., logrando así el equilibrio emocional.