



**ANSIEDAD,
DEPRESIÓN
Y ESTRÉS,
FRENTE
A LA FELICIDAD**

Consuelo Maqueda Morales

© Libros ENCASA. Ediciones y Publicaciones © Consuelo
Maqueda Morales

I.S.B.N.: 978-84-945350-0-0
Depósito Legal: MA-900-2016

Autora: Consuelo Maqueda Morales

Diseño de portada: José Manuel Ruiz Maqueda

Colaboradora: María E. Ruiz Maqueda

Correctores de texto: Manuel Ruiz Gómez
María E. Ruiz Maqueda José
Manuel Ruiz Maqueda

Realiza: Libros ENCASA
EDICIONES Y PUBLICACIONES

C/ Ferrándiz, 22 - Bajo A 29012
Málaga. Tl.: 952 65 21 71 e-mail:
info@librosencasa.es
www.librosencasa.es

No se permite la reproducción de esta obra, ni parte de ella, por cualquier procedimiento técnico, sin el permiso previo y por escrito de la Editorial.

Printed in Spain. Impreso en España

*A mis familiares más cercanos, que se fueron, pero
siguen conmigo.*

Y a mi marido y mis hijos.

INDICE

INTRODUCCIÓN	13
PRESENTACIÓN	15
PROEMIO	17
I. ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS	21
Ansiedad	24
Depresión	35
Estrés	43
II. MENTE (Cerebro)	53
Pensamiento y actitud personal	53
El cerebro (Dra. M ^a Pavón)	53
Actitud primordial. Humor y optimismo	54
Aprendizaje y fortaleza emocional	56
El pensamiento. Pensar bien.....	60
Actividad y voluntad	65
Actividad y ejercicio	65
Definir objetivos. Toma de decisiones	67

Autonomía y control. Barreras a superar	68
Hábito. Memoria	71
Aficiones y ocio	79
Intuición y bienestar	81
Inteligencia emocional	81
Relaciones interpersonales	87
Crisis y conflictos	89
Bienestar	99
III. LA CRISIS	103
Ética y valores, hoy	103
Conciencia social	103
Hacia el equilibrio	105
Gestión de la propia vida	108
Convivencia	H4
Reflexión crítica sobre la comunicación	114
Factores que favorecen la comunicación	117
Una vida con sentido	119
Maduración y autoeducación	120
Vivir conscientemente	120
Disciplina y constancia	121
El cambio está en ti mismo	122
IV. LA VIDA	127
Vivir en bienestar	127
Relaciones con el entorno	127
Relaciones con los otros	131
Reglas de oro vitales	132
Vivir en equilibrio	134
Equilibrio emocional	134
Amistad	136
>rganiza tu vida	138

Criterios para gestionar la propia vida	139
Adaptación	139
Autocontrol	143
Superación	146
V. LAS VIRTUDES	149
Virtudes	149
Prudencia	149
Humildad	152
Esperanza.....	155
Paciencia.....	158
Valores morales	160
Bondad.....	160
Perdón.....	163
Serenidad	167
Autoexigencia	169
Perfeccionismo	169
Mediación	173
Reglas de la amabilidad	177
VI. FEMINISMO. HUMOR	179
Feminismo	179
La mujer actual	179
El poder en las mujeres.....	182
Gestión inteligente de la vida	183
Mujer y amor.....	187
Humor	189
Humor y libertad	189
Humor y salud	190
La risa.....	192
Los chistes	194

VII EL TRABAJO	199
Actitud ante el trabajo	199
Comportamiento en el trabajo	199
Relación con los compañeros	200
Actitud laboral	202
Trabajo y constancia	207
Consejos	208
Factores psicológicos y personales que influyen	
en el trabajo.....	209
Influencia del carácter en el trabajo	209
Influencia de la edad en el trabajo	213
Dificultades y problemas laborales	215
El trabajo: un reto personal	219
El trabajo: realización de la persona	225
VIII. CARENCIAS PERSONALES	231
Para tomar conciencia, vencer y erradicar	231
Envidia	231
Tristeza.....	236
Ira	237
Miedo	240
Para mejorar y superar.....	246
Preocupaciones	246
Pereza.....	247
Trato con personas difíciles	249
Culpabilidad	254
IX. ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN.....	257
La lucha por la vida.....	257
Compromiso personal.....	259
Autorreflexión	260
Abrirse a la vida	263

ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS, FRENTE A LA FELICIDAD

El futuro.....	271
Independencia.....	273
Realismo	275
Autosatisfacción	275
Cimientos de la salud.....	280
Vencer obstáculos.....	281
Sueños	286
La motivación.....	290
X. AUTOESTIMA	297
Se aprende a vivir, viviendo	297
Modos de vida	297
Autoconocimiento	298
Aceptación y cambio	301
Vivir con los otros	308
Para afrontar el futuro	310
Entendimiento y voluntad.....	310
XI. FELICIDAD	317
Plan MINDFULNESS.....	317
Bienestar. <i>Reglas de oro</i> para conseguirlo	319
Sobre la felicidad {autores}.....	322
Elige la felicidad	325
Claves para ser feliz	326
Vida especulativa	335
Algunas orientaciones prácticas para ser feliz	339
Necesidades básicas	349
BIBLIOGRAFÍA (Autores)	357

INTRODUCCIÓN

Comentario (a las sentencias de autores citados).

La pureza estilística de las *sentencias*, de los distintos autores, posee ricas posibilidades estéticas y una gran autoexigencia.

El lenguaje responde a una estructura compleja y ágil, una estética de mensajes emocionales y reflexivos, con fuerza vital y maestría.

La lectura es agradable y positiva, por su fondo doctrinal, ante todo, reflexiva y auténtica.

Se trata de aforismos que se memorizan fácilmente por su fluidez y sugerencia. Combinan estoicismo a la vez que humor, conteniendo también un gran poso cultural e inalterable en el tiempo.

Las sentencias citadas de los diversos autores, son de importante riqueza, debido a su fondo moral, intensidad, humanismo y credibilidad.

El libro posee conceptos vitales e intuiciones acertadas, empleando a veces la ironía y siempre con un lenguaje selecto.

La realidad se hace posible, a pesar de la ficción y el artificio, gracias a la unión de lo culto y lo popular, prevaleciendo una estética intensa y perdurable, explicando la vida misma, a través de la diversidad.

Se muestran virtudes y vicios, normas de conducta esenciales: generosidad, lealtad, sobriedad, nobleza.

¡Todo un canto a la vida!

PRESENTACIÓN

Tan sólo unas líneas para describir a la sorprendente persona que se esconde tras la autora, y que les pueden ayudar a entender cómo una mujer, casi octogenaria, publica cuatro libros en tan sólo ocho años.

Puede decirse que un único objetivo le ha motivado a lo largo de su vida: ayudar a los que la rodean, consolarles en sus preocupaciones y aportar soluciones a los problemas. Nada se quedaría si intuye que a alguien puede hacerle más falta que a ella misma.

A esta capacidad de amar y compartir sin límites, se une su inagotable inquietud por la lectura y el estudio.

En una primera etapa de su vida, cursó estudios universitarios para luego trabajar como docente en varios centros. Una segunda fase importante para ella, ha sido casarse con la persona con la que aún hoy comparte una vida feliz y cómo no... SER MADRE.

Como madre... ¡Insuperable! Ella siempre está ahí. Para todo y para todos.

Pero una vez que sus hijos "volaron" ya por sí mismos, es cuando Consuelo comienza una larga labor de investigación sobre las motivaciones y vías de salida tanto de la depresión como de la ansiedad. Para ello, ha estudiado numerosos libros y tratados sobre ambos temas, y ha ido recopilando y registrando citas muy reveladoras de prestigiosos psicólogos, psiquiatras, filósofos, etc., a las que ha ido sumando su propia perspectiva.

Y todo ello ha dado por fin lugar a este libro, ***ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS, FRENTE A LA FELICIDAD***, una magnífica guía de autoayuda que cualquiera podríamos y deberíamos tener a mano.

¿Quién de nosotros no ha pasado (o pasaremos) por un momento complicado en el trabajo, una fase de ansiedad por un exceso de estrés, problemas con nuestra pareja, situaciones familiares difíciles de manejar, o simplemente una depresión que ni nosotros mismos sabemos de dónde procede?

Como un recetario que toca diferentes estilos culinarios, esta guía contempla innumerables situaciones que pueden amenazar nuestra felicidad, pero siempre aportando soluciones y vías de mejora, desde el plano mental y también físico.

La energía, creatividad e inagotable generosidad de Consuelo Maqueda Morales, se reflejan en cada una de las líneas de este libro, las cuales ha escrito con un único e importante fin: ***TU FELICIDAD***.

María Ruiz Maqueda

PROEMIO

*No llores por tu sufrimiento lucha
por tu felicidad. Nada es imposible
de solucionar, solo ¡sigue
adelante!*

Papa Francisco

El *ritmo* lingüístico de las sentencias citadas a lo largo del libro, hace que el estilo (denso, vigoroso y doctrinal), a veces, se convierta en una especie de *conciencia universal* (código de usos).

El *fondo* filosófico-popular, posee una armonía auténtica, propia de una sabiduría estoica.

En cuanto al valor *moral* (ético), surge de una inteligencia ingeniosa de contenido escéptico, de importante riqueza plástica.

Se hace un *balance personal*, por su serenidad y benevolencia, mediante observaciones *puntuales* psicológicas ("todo tiene solución en la vida").

En una palabra, aspirar a una felicidad razonable, en una vida, donde estamos, para aprender y crecer.

Como dice *José A. Marina*: "Une lo psicológico (fascinación), a la misma voluntad (del lenguaje o razón)".

Se trata de una *temática* impresionista, de lectura grata, propósito hondo e inventario preciso.

Los diferentes núcleos temáticos se basan en una documentación que facilita hacer un análisis comparativo, haciendo realidad las palabras de *Heidegger*.

"La lengua es la casa del ser".

Es de rigor asumir las responsabilidades vitales e implicarnos en nuestros actos y cuidar el entorno.

No somos seres aislados; por ello, no podemos descuidar nuestra formación humana e intelectual.

La autora

**ANSIEDAD, DEPRESION
Y ESTRÉS, FRENTE A LA
FELICIDAD**