



El profesor emeritense es experto en Psicología de la Personalidad :: HOY

Fernando Sarráis defiende la gimnasia psicológica para ser personas positivas

En su último libro, 'Temperamento, carácter y personalidad' ayuda a abandonar la negatividad para ser más feliz y sufrir menos

:: EFE

PAMPLONA. El profesor emeritense de Psicopatología y Psicología de la Personalidad Fernando Sarráis ha defendido la necesidad de ejercitar la manera de ser para conseguir ser «personas positivas», una dinámica que debería asumirse de la misma forma que hace gimnasia para tener un cuerpo más atractivo o más sano.

Así lo ha asegurado este profesor de la Universidad de Navarra, con motivo de la publicación de su último libro, 'Temperamento, carácter y personalidad', que define como «una guía para construir una persona positiva», de alguien «que tiene más probabilidad de ser feliz». «De la misma forma que se ha puesto de moda los gimnasios,

el cuerpo, el estilismo o la belleza exterior, elementos que con dinero y un poco de paciencia se puede trabajar, contrasta que no hay un gimnasio psicológico, no hay preocupación por tener una persona por dentro positiva», ha lamentado Sarráis (Mérida, 1958).

«No ser paranoide, hipocondríaco, avaricioso, pesimista, preocupón» es lo que se intenta destacar en su libro, en el que se insiste en que «todas las personas que tienen una manera de ser negativa sufren mucho más y hacen sufrir». El libro trata de «hacer ver cómo funciona el psiquismo humano, para, conociéndolo, poder llevarlo bien, hacia la positividad para ser feliz», ha insistido. En cuanto a la influencia de los factores externos en la felicidad, considera que «ya se sabe que el mundo es difícil, lo que hay que hacer es inmunizarse. Uno no puede esperar a que el mundo cambie, que no haya crisis ni paro», por lo que la afección de los problemas en cada uno depende en buena medida «de la actitud que se tenga ante el mundo negativo».