

Una granadina entre 59 premios nobel

Julia Maldonado, seleccionada entre 20.000 candidatos para un encuentro en Alemania

A la reunión de galardonados, que celebra este año su 70ª edición, acudirán 672 jóvenes de todo el mundo

■ ANDREA G. PARRA

GRANADA. «Soy licenciada en Ciencias Físicas por la Universidad de Granada (1996/2001). Durante los años 2002/2006 realicé mi tesis doctoral en el grupo de Física de Fluidos y Biocoloides bajo la dirección de los profesores Miguel Cabrerizo Vil-

chez, María José Gálvez Ruiz y Antonio Martín Rodríguez». Así comienza su presentación Julia Maldonado Valderrama que ha sido seleccionada para participar en el 60th Meeting of Nobel Laureates 2010 de Lindau (www.lindau-nobel.org), a la que asistirán 59 nobeles. Esta joven gra-

nadina ha sido seleccionada entre las 20.000 candidaturas de todo el mundo que se han presentado. Han sido elegidos 673 jóvenes y Julia ha tenido el privilegio de ser una de ellas gracias a la labor que ha desarrollado en los últimos años en el campo de la Física, en la rama de la alimentación concretamente. «Mi jefe de Inglaterra ha sido quien ha enviado la carta de recomendación», explica, a la vez que recuerda que allá por la década de los setenta también participó en este gran encuentro, que durante unos días paraliza esta ciudad de Alemania que se dedicará desde el día 27 de junio al dos de julio por completo a la investigación.

La joven investigadora granadina confiesa que «no soy la típica científica. Me gusta la Ciencia y experimentar. Hay que aprender idiomas y conocer nuevos países y compartir». El encuentro entre premios nobeles y jóvenes investigadores este año será por primera vez interdisciplinar. En opinión de Julia, «la investigación multidisciplinar es la base del futuro. Todos juntos podremos responder a problemas complejos».

En junio de 2006 defendió la tesis doctoral titulada 'Caracterización Interfacial de Proteínas y Tensioactivos: Aplicación a Dispersiones Alimentarias'. Antes y después estuvo viajando al extranjero. Desde 2006 ha estado cuatro años en el extranjero. Ha hecho investigación en centros de referencia. Parte de la investigación presentada en la tesis doctoral fue realizada en dos centros de investigación europeos: en el Max Planck Institut für Kolloid und Grenzflächenforschung, en Berlín (Alemania) y en el Laboratoire de Physique des Solides de la Universidad París XI, en París (Francia). En noviembre de 2006 comenzó su etapa posdoctoral financiada en un primer lugar por el plan propio de la UGR en el Institute of Food Research en Norwich (Reino Unido).

Así, la formación de Julia Maldonado en Física y la formación complementaria recibida en el Institute of Food Research en nanotecnología fueron claves para la obtención de una 'Marie Curie Intra European Fellowship' (Séptimo Programa Marco de la Unión Europea FP7-EU) para prolongar su estancia posdoctoral hasta abril de 2010 en el Reino Uni-

do. Actualmente, Julia Maldonado trabaja en el departamento de Física Aplicada de la Universidad granadina con un contrato 'Juan de la Cierwa'. Es de tres años y se puede ampliar por otros dos más.

En Granada, la joven investigadora granadina confiesa que pretende continuar la línea de investigación comenzada en el Reino Unido, para la cual «me ha sido concedida una ayuda financiada por la Unión Europea 'Marie Curie European Reintegration Grants (ERG)'. Añade que «la idea de este proyecto de investigación es aplicar conceptos físicos y ciencia de materiales para abordar el estudio de la digestión de grasa y su metabolismo con el objetivo de manipular estructuras alimentarias y diseñar alimentos saludables».

Investigación demandada

Estudiar la base, ciencia fundamental para ayudar en la elaboración de esos nuevos alimentos. Del mismo modo, dice que estas líneas de investigación, en general la Física aplicada está teniendo ahora más demanda «porque antes todo el mundo quería dedicarse a estudiar las estrellas».

La Comisión Europea de Investigación ha sido la que ha nominado a la granadina Julia Maldonado para asistir al 60th Meeting of Nobel Laureates 2010 de Lindau. Tras un proceso de selección en varias fases de las más de 20.000 candidaturas, 673 investigadores son seleccionados para participar en esta reunión. Este año, laureados de física, química y medicina asisten a una edición interdisciplinar del evento.

«Mi formación en física fundamental y la investigación aplicada a sistemas biológicos complejos que realizo actualmente ha sido clave en mi candidatura», confiesa Julia entusiasmada por la posibilidad de poder participar en una reunión en la que se codeará con nobeles, podrá intercambiar experiencias con investigadores de todo el mundo y vivirá durante unos días en una ciudad tomada por la ciudad.

Una anécdota: durante esos días en Lindau (Alemania) es ciencia. El metro es gratis, los recibirá el ministro y los científicos se alojarán en casas de familias de la ciudad. No hay tantos hoteles para acoger a tanta gente.



Julia, en el laboratorio, el espacio donde mejor se desenvuelve. ■ IDEAL

Abierto Plazo
Matrícula

CURSO DE VERANO '10 Julio/Agosto

Todo nuestro talento al servicio de la educación

En Colegio Unamuno llevamos más de 40 años observando a la persona y hemos desarrollado instrumentos eficaces para su formación, por ello su HIJO ES NUESTRO COMPROMISO.

902 66 66 60

c/ Escritora Fuster Gallardo, 10-12 | 29018 Málaga | 952 29 06 30 fax

BACHILLERATO | E.S.O. | INTERNADO

APOYO

REFUERZO

RECUPERACIONES

SEMINTERNADO
(Sólo 1º y 2º E.S.O.)

NOVEDAD: 6º PRIMARIA

Alumnos

Padres

Colegio
Unamuno



COLEGIO UNAMUNO

El sistema definitivo.

www.colegio-unamuno.com



UNA MUJER SIN BARRERAS

Paca Pleguezuelos Gerente del Milenio de Granada y directora del Legado Andalusi

PERFIL

RAFA
LÓPEZ



✉ rafalopez@ideal.es

La veterana política deberá pelear por levantar un plan vacío, pero ha sabido superar otros retos

GRANADA. Salvo pifia de quien esto firma, y siempre que esta página vea la luz cuando debe verla, mañana será el cumpleaños de Francisca Pleguezuelos, Paca para los amigos e incluso para los que no lo son. De modo que, antes que otra cosa, hay que enviarle felicidades y deseárselo que celebre su cumpleaños con salud, y que la salud se prolongue por muchos aniversarios más.

Un perfil de Paca Pleguezuelos basado exclusivamente en su carrera política no sólo es aburrido para quien lo lee, sino también para quien lo escribe. De modo que hay que pulsar además otras teclas. Por

ejemplo: ¿qué opinan de ella sus detractores? Pues como detractores que son, no se quedan cortos: dicen que es algo chulesca, sobrada, algo arrogante y prepotente. ¿Y qué opinan quienes forman parte de sus afectos? Pues todo lo contrario a lo anterior: comentan que es una persona con capacidad, luchadora, con tesón rayano en lo brillante, discreta en su vida privada, unida a su familia, sincera, próxima, agradable, buena conversadora, directa y ganadora a pulso de cuanto ha conseguido.

Lo de la sinceridad casi nadie lo pone en duda. Verbigracia: en una entrevista concedida a este periódico en la campaña electoral de los comicios del año 2000 no dudó en declarar que en su día fue «una mujer cuota», fundamentalmente en el inicio de su andadura parlamentaria, aunque todo lo que vino después lo atribuye a su esfuerzo.

Tiene Paca otro rasgo, ni bueno ni malo, sino simplemente un ras-

go: es coqueta. Si se observa una hemeroteca por orden cronológico, se comprueba que la generosidad de su escote se va ampliando a medida que pasan los años. Ella misma lo ha proclamado: está orgullosa de su, digámoslo así, región pectoral.

Hay mujeres periodistas que sostienen que Paca da mejor trato a hombres periodistas que a ellas. Eso está por ver, aunque Paca declaró hace años algo peculiar sobre la normalidad y entereza con que afronta su discapacidad física: «Despierto mucha envidia sobre todo en mujeres que no comprenden que siendo coja puedo pisar fuerte en la vida. Los hombres me han ayudado muchísimo a superar los posibles complejos, han sido mejores amigos míos que las mujeres. ¿Y por qué no voy a llevar minifalda? Así comparan lo bonita que tengo la pierna sana y entonces dicen: '¡Jopé, cómo habría tenido la otra!'».

El color parece ser lo suyo: pelijorra subida, labios de rojo pasión, indumentaria de fuerza cromática.

Nuevo cargo

Paca viene a colación en este espacio de hoy debido a su más reciente destino político: acaba de ser designada gerente del Milenio de Granada y, en la misma tacada, directora del Legado Andalusi. Lo que menos necesitaba el Milenio, que a estas alturas acumula un retraso infernal, era alguien pusilánime a sus mandos, y de Paca puede decirse casi cualquier cosa... menos que es apocada.

Pero además de trabajar con empeño, que probablemente lo hará, Pleguezuelos deberá desplegar su labor equipada con una buena mochila de pilas Duracell, pues a nadie escapa que el Milenio es actualmente un erial. La última prueba, si es que era necesaria, fue la comparecencia del pasado lunes ante los medios de comunicación de la consejera de Presidencia, Mar Moreno, que puso en evidencia –casi-

todas las carencias del proyecto, por ahora reducido prácticamente a la nada. De modo que Paca, si quiere salir airosa, tiene ante sí el reto de dar contenido a lo que por ahora es un bluf. Dicho desafío viene acrecentado por otra dificultad añadida: época de vacas flaquísimas!

Nuestra protagonista acumula a estas alturas un voluminoso expediente político, siempre dentro de las filas del PSOE. Su última parada, veníamos diciendo, es el Milenio de Granada y el Legado Andalusi, pero antes había pasado por numerosas estaciones: tras sucesivos cargos internos en el partido desde los años setenta del pasado siglo, dio el salto al Congreso de los Diputados –de 1989 a 1993– para pasar al Senado –de 1993 a 1996– y repetir en la Cámara Alta –de 1996 a 2000–, aunque después volvió al Congreso –de 2000 a 2004–. Hasta ahora, su última actividad como cargo público había sido como europarlamentaria –de 2004 a 2009–.

No le sentó precisamente bien salir del Congreso en 2004 para pasar al Parlamento Europeo, ya que en aquella legislatura se había batido el cobre con el Gobierno de Aznar en materia de infraestructuras y había salido airosa de muchos de aquellos debates, pero aceptó con disciplina la marcha a Bruselas.

Si con alguien no se lleva precisamente bien Paca Pleguezuelos es con el PP. El último en lanzar una andanada contra ella ha sido el alcalde de Granada, José Torres Hurtado, quien ha dicho que carece de titulación adecuada para ejercer la función de gerente del Milenio.

Con el PP ya había tenido un rifirrafe entre lo político y lo personal cuando dos diputados provinciales de los 'populares' dejaron caer que algunos cargos del PSOE, entre los que figuraba Paca Pleguezuelos, accedieron a la propiedad de pisos construidos por la empresa municipal de vivienda de Granada. Paca se querelló contra ellos por injurias y calumnias, pero la denuncia fue desestimada.

¿Tiene Paca Pleguezuelos la titulación adecuada para ser gerente del Milenio? Pues según se mire. En primer lugar, no parece claro cuál es la titulación apropiada para un puesto de este tipo. Y en segundo, tampoco está claro si para tal cargo cabe exigir un determinado marchamo académico o más bien unas características políticas, o una mezcla de ambos.

En todo caso, Paca Pleguezuelos es licenciada en Ciencias Matemáticas por la Universidad de Granada y catedrática de instituto desde el año 1990.

Paca llega con el traje de faena puesto. Dicen que sigue fiel al Bitter Kas y a la tónica, así que el mundo de la noche y la pachanguilla no le ha hecho perder a cabeza por los cubatas. Pero eso no es demasiado importante. Lo que interesa es que la salud, además de la fuerza, le acompañe.



SUS CARGOS

Diputada: 1989 / 1993.

Senadora: 1993 / 1996.

Senadora: 1996 / 2000.

Diputada: 2000 / 2004.

Europarlamentaria: 2004 / 2009.

Gerente del Milenio de Granada

y directora del Legado Andalusi:

desde junio de 2010.

Dicen que sigue fiel al Bitter Kas y a la tónica, así que la pachanguilla de la noche no le ha hecho perder la cabeza por los cubatas

tre atávico hacia delante que tan llamativo resulta en esta coreografía. Animosas y correctas en las parejas, un tanto aceleradas en los conjuntos y precisas en el dramatismo colérico, fueron sin duda lo mejor de la noche.

Para cerrar la gala, el rojo rutilante de Bubies, que rubrica la gran sintonía existente entre Balanchine y Stravinski, mucho más que la simple amistad de dos compatriotas rusos varados en Norteamérica. El músico de Drianiensbaum puso su ritmo endiablado para este infierno rojo.

Y anoche el finlandés Nissinen acertó a sincronizar ese caudal de sentimientos musicales con la coreografía del destello llameante, de los cuerpos como reflejos, de las puntas como tas de joyero.

Un perfecto broche para una velada presidida por la corrección y por cierta nostalgia hacia la mejor danza del siglo XX.



El trío, en plena actuación. :: RAMÓN L. PÉREZ

Trío Deloitte de Mozart en la Chancillería

El trío formado en 2002 en la Escuela Superior de Música Reina Sofía y compuesto por Elena Rey (violin), Mikolaj Konopelski (violonchelo) y Noelia Fernández (piano) interpretaron obras de Fryderyk Chopin y Robert Schumann en la Real Chancillería.



El coro universitario tuvo buen número de fieles. :: ALFREDO AGUILAR

V Encuentro de Coros Universitarios

El Coro de la Universidad Carlos III de Madrid, dirigido por Nuria Fernández Herranz, junto al conjunto instrumental Aktuell Ensemble, inauguró ayer en la iglesia del Sagrado Corazón el V Encuentro de Coros Universitarios.



Ensemble Plus Ultra es un excelente grupo de buenos cantantes, con un director que es, sobre todo, un estupendo músico, pero también –y eso es muy importante– un infatigable investigador, un musicólogo que se especializa en la literatura musical renacentista española. La conoce, la ama, y por ello está capacitado para interpretarla de manera magistral. Insufla seguridad, aplomo y capacidad interpretativa a los cantantes a sus órdenes. Y lo mismo ocurre con los afortunados instrumentistas que integran His Majestys Sagbutts & Cornetts. Programa muy bien elegido, donde brillaron, sobre todo, los nombres de Cristóbal de Morales y de Alfonso Lobo. Programa irreprochablemente interpretado y que nos acercó a un momento especialmente glorioso para la música y la cultura españolas.



Las Pasiegas se llenó para disfrutar de las jóvenes promesas orquestales. RAMÓN L. PÉREZ

Cuidado repertorio de la Joven Orquesta Sinfónica de Granada

Bajo la dirección de Gabriel Delgado Morán, la Joven Orquesta Sinfónica de Granada interpretó un cuidado repertorio en una repleta Plaza de las Pasiegas. La joven

violinista granadina M^a Carmen Jiménez Montes intervino como solista en la obra central de la programación, compuesta por obras de Massenet, Saint-Saëns y Falla.

El festival impulsa redes internacionales para el diálogo entre culturas

:: EFE

GRANADA. Representantes de organizaciones culturales destacaron la necesidad de «entenderse juntos» e impulsar redes internacionales para el diálogo entre culturas, con iniciativas como la mesa redonda celebrada ayer. Bajo el título 'Organizacio-

nes culturales: motor de entendimiento, cooperación y progreso', el encuentro, celebrado en el Palacio de Carlos V, contó con Kathrin Deventer, secretaria general de la Asociación Europea de Festivales, quien pidió «abrir puertas, abrir mentes y sociedades» partiendo de los «valores globales del arte».

Deventer destacó la presencia de una «agenda europea» que da dimensión política a la cultura y permite abrirse, desde una perspectiva de «derechos humanos», a países de otros continentes, entre los que citó Singapur y Sudáfrica.

En el marco de esta iniciativa, en-

globada dentro del ciclo 'Diálogos' del festival, Jaime Manuel del Arenal Fenochi, director del Instituto de México en España, añadió que estas redes de organizaciones culturales no deben sortear el debate acerca de quién puede determinar qué es «lo cultural».

Al respecto, Del Arenal habló del papel de las comunidades indígenas americanas, que «no son las culturas prehispánicas» sino que han experimentado numerosos procesos de «mestizaje», en los que «muchas veces» han tenido como obstáculo las políticas culturales «nacionales» de los estados Latinoamericanos.

PROGRAMA DE HOY

► **Las tradiciones de Peligros.** Teatro Pablo Neruda (19 y 20.30h). Iniciativa que arranca este año y que quiere promover la producción de espectáculos didáctico-familiares en la provincia.

► **Concierto de piano.** Real Chancillería (20.30h). Eleuterio Domínguez interpretará un repertorio con dos apartados: Albéniz como intérprete (con obras de Beethoven, Chopin y Liszt) y Albéniz como intérprete-compositor, que incluye una selección de la Suite española y el segundo cuaderno de Iberia.

► **Allegro Brass Quintet.** Jardín nazari de Vélez de Benaudalla (21.00). Este quinteto de metales interpretará un programa compuesto por partituras de Enrique Crespo, Alexander Arutunian, Carlos Gardel, Georges Bizet, Donato Semeraro, John Kander y Ennio Morricone.

► **V Encuentro de Coros Universitarios.** Iglesia Sagrado Corazón (21.30). El recital de hoy recorre las Polifonías del Renacimiento al siglo XX a través de las voces del Coro Ibn Rushd (Averroes) de la Universidad de Córdoba, dirigido por Albano García Sánchez, y el Coro Manuel de Falla, bajo la batuta de M^a Carmen Arroyo Maldonado.

► **Orquesta de México.** Palacio de Carlos V (22.30). La Orquesta Sinfónica de México ofrece dos conciertos en su primera visita a Granada. Bajo la dirección de su fundador, Enrique Bátiz, interpretará obras de Revueltas y Moncayo; del español, aunque mexicano de adopción, Rodolfo Halffter; y del argentino Astor Piazzolla.

Pintura a todo gas

El artista Manu López plasma sus obras en cascos, motos y coches

La originalidad y la innovación de sus piezas le han proporcionado numerosos clientes por toda Andalucía

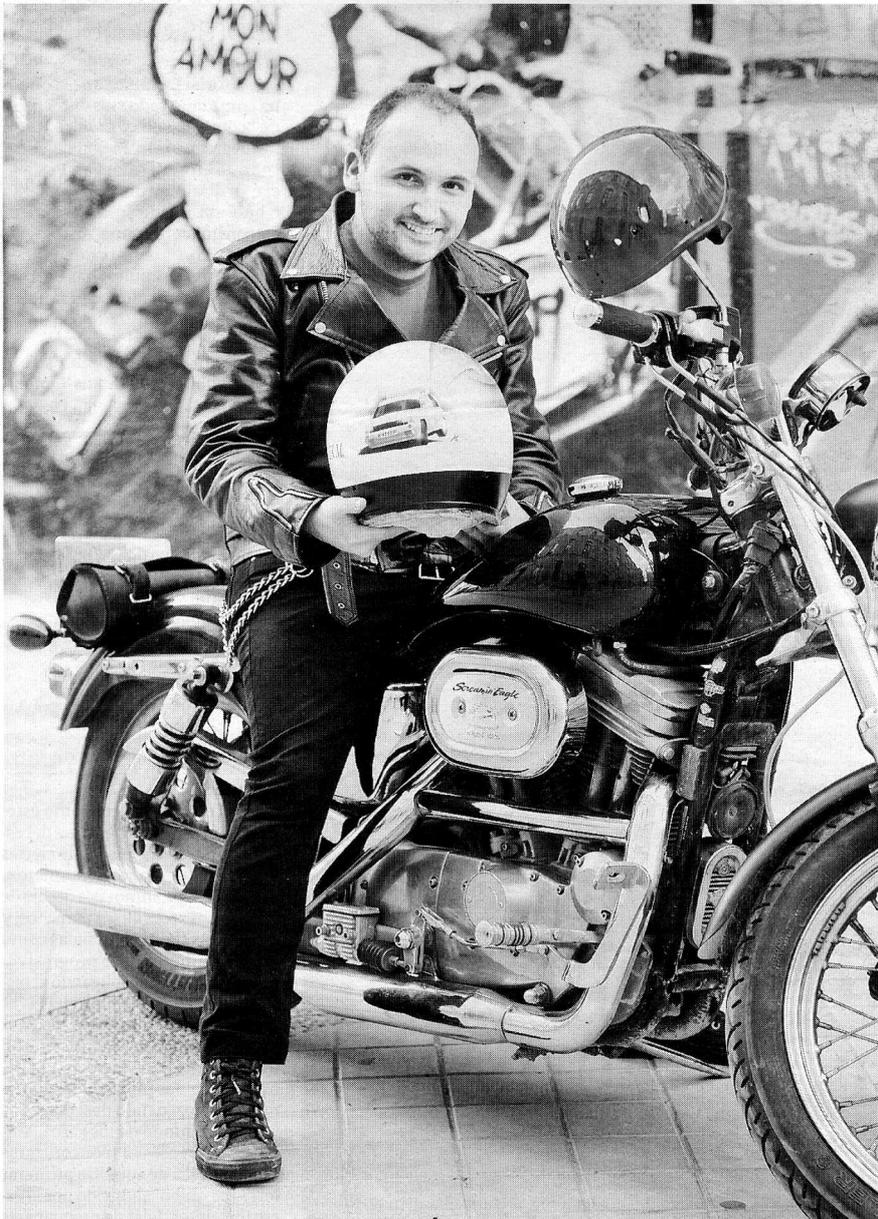
FRAN GAVILÁN

GRANADA. Ícono y referencia de toda una generación de personas que simpatizaban con la contracultura estadounidense de los años sesenta y setenta, la película 'Easy Rider' ('Buscando mi destino', en la adaptación española) narra la historia de dos jóvenes que emprenden un largo viaje en motocicleta por Estados Unidos. El filme, que fue dirigido por Dennis Hopper (recientemente fallecido) en 1969 y que muestra las distintas caras de aquella sociedad norteamericana que se posicionaba en contra de la Guerra del Vietnam, reza en su mensaje central que no hay nada mejor que tener una moto para sentirse libre. Esto es lo que piensa el joven artista Manu López que, además de ser un amante de las dos ruedas plasma su arte en ellas a través de la oleografía profesional aportando un toque personal a cada trueno de metal que pasa por sus manos.

Este joven granadino, que actualmente realiza una tesis doctoral en la Facultad de Bellas Artes de Granada, comenzó su relación con la pintura hace 12 años. La primera vez que descubrió este arte fue en forma de grafiti. «Me llamaban mucho la atención algunas pinturas que veía por la calle, sobre todo sus colores, expresiones y formas. Fue entonces cuando comencé a realizar mis primeros bocetos, inspirados en las figuras que más me gustaban», explica.

Además de la pintura, este artis-

«Hay personas que necesitan constantemente hablar; para mí pintar es una necesidad»



Manu López posa subido en una Harley Davidson con varios de sus trabajos más recientes. :: RAMÓN L. PÉREZ

ta, que por aquel entonces estudiaba en un instituto de Educación Secundaria, tenía una gran afición por las motos custom, un estilo que popularizó la marca Harley Davidson en los años 70, que consiste en personalizar las motocicletas al mismo tiempo que se mantiene su estilo clásico con el fin de conseguir que cada vehículo de dos ruedas sea único.

Chapa y pintura

Gracias a sus dos pasiones, la pintura y las motos, Manu López consiguió trabajar en un taller de chapa y pintura que le permitían ganar un poco de dinero entre clase y clase y, por otro lado, expresar su arte de una manera original.

Todo comenzó cuando iba en su ciclomotor al instituto. «Me aburría mucho el diseño de mi casco y pensé en darle un toque más personal». Así, el joven comenzó a probar con un spray negro y con los mismos bocetos que había realizado con anterioridad. «Los apliqué en mi casco y en mi viejo ciclomotor. Aquí fue como comencé a interesarme esta forma de hacer arte», explica.

Cuando el joven consiguió juntar una amplia colección de diseños, se acercó a un taller de chapa y pintura y le planteó al propietario comenzar a ofrecer sus diseños para los clientes de motos y de coches. «Al dueño le pareció buena idea y comencé a realizar oleografía profesional para este taller». Con anterioridad, algunos amigos ya le habían encargado algunos dibujos para sus motos y cascos, así que el artista pudo practicar.

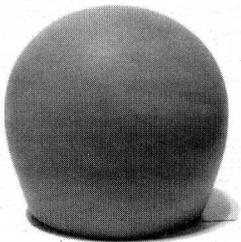
A raíz de entrar en el taller, Manu López comenzó a perfeccionar su técnica. Cada día, sus dibujos se hacían más realistas y perfeccionados y esto, unido al boca a boca, comenzó a proporcionarle numerosos clientes de Granada y Almería. «Los motoristas gastan mucho dinero en sus máquinas y buscan personas que hagan bien este tipo de trabajo y, la verdad, es que escasean», comenta.

Fiel defensor de todas las disciplinas del arte, Manu López cree que lo más importante para que una creación transmita algo es la sensibilidad con la que el espectador la mira. «Una obra siempre tiene un trasfondo y nos cuenta algo y da igual como y donde esté plasmada», comenta.

En la actualidad, Manu López realiza una tesis en Lenguaje Artístico Académico, que él define como «el arte de plasmar la realidad más próxima». Debido a la cantidad de tiempo que debe dedicar a su doctorado, el joven granadino dejó el taller hace dos años, pero no ha dejado de pintar motos, cascos o coches de particulares. Además, su afición se ha extendido a instrumentos musicales, como guitarras y bajos eléctricos. Hoy en día, numerosos grupos de rock de toda Andalucía ya han contratado sus servicios.

La originalidad y la innovación en su trabajo le han valido el reconocimiento de numerosos compañeros de profesión. Y no sólo por la oleografía, sino también por sus retratos y esculturas. Sin duda, es uno de los artistas granadinos a tener en cuenta. Mientras tanto, Manu López, que enseña sus trabajos con humildad, sólo piensa en crear. «Hay personas que necesitan constantemente hablar; para mí pintar es una necesidad», reconoce.

EL PROCESO



Paso uno
Capa base: Se prepara el casco eliminando todo tipo de imperfecciones, ya sean arañazos o hendiduras. Para ello, se utilizan masillas adhesivas. Posteriormente se lija y se aplica la capa base.



Paso dos
Primer boceto: Una vez seca la capa base, se vuelve a realizar un segundo lijado. Seguidamente, elegimos la localización del dibujo y fijamos el primer boceto en una superficie bien definida.



Paso tres
Detalles: A continuación, se bajan los colores, volúmenes, fondos y motivos de la imagen elegida. A la vez, se retocan los últimos detalles para proceder a su lacado.



Paso cuatro
Lacado: Por último, se aplica el barniz (mínimo dos manos de lacado) para proteger y sellar la imagen. Esta acción aportará al casco un brillo cristalino y una gran protección al dibujo.

«No podemos elegir lo que nos pasa, pero sí qué hacemos con ello»

Izabela Zych Psicóloga

La investigadora de la Universidad de Granada acaba de publicar el libro 'Cómo recuperar el control de tu vida'

INÉS GALLASTEGUI

GRANADA. Nacida cerca de Cracovia (Polonia), Izabela Zych llegó a Granada como estudiante de Erasmus, pero se enamoró de España y se quedó. Es doctora por la Universidad de Granada, investigadora en el grupo del catedrático Gualberto Buena-Casal y tiene una consulta de psicología en Sevilla. Acaba de publicar en la colección SOS Psicología Útil de Anaya el libro 'Cómo recuperar el control de tu vida'.

«En el libro señala que en la sociedad actual la vida ha mejorado desde el punto de vista material, pero son más frecuentes trastornos como la ansiedad, las fobias o la depresión, y quienes los sufren tienen la sensación de perder el control sobre su vida. ¿Por qué?»

«Curiosamente, parece que cuanto más control tenemos sobre nuestro entorno, más descontroladas están nuestras vidas. Eso ocurre, sobre todo, cuando las personas creen erróneamente que su felicidad depende de sus circunstancias o de los demás y no de ellas mismas. Con frecuencia nos encontramos con gente que dice que sería feliz si tuviese un trabajo mejor, si su pareja se comportase de otra forma, si viviese en un sitio distinto, etcétera. Esas personas se empeñan en intentar conseguir un entorno perfecto, pretenden controlar la conducta de los demás y eliminar por completo todo el malestar, dejando de lado lo que realmente importa y lo que sí pueden controlar, es decir, su propia vida.»

«¿Hay un patrón común en los problemas que ve en su consulta?»

«El patrón común consiste en empeñarnos en controlar lo que no está en nuestras manos y dejar de lado lo que depende de nosotros. Por ejemplo, imaginemos a una persona que pierde su puesto de trabajo debido a la crisis económica. Hay quien se hunde porque entiende que, si no tiene trabajo, no tiene sentido ni siquiera levantarse de la cama. Además, si salir de su casa le provoca ansiedad, entonces prefiere no hacerlo y así evita tenerla. Esa persona intentaría controlar lo incontrolable, es decir, exigiría tener ese mismo puesto de trabajo, aunque fuese imposible, y se centraría exclusivamente en no tener ansiedad. De esta manera, dejaría de lado lo que sí podría controlar, por ejemplo, levantarse de la cama, apoyar a su familia o buscar un nuevo empleo o cualquier otra ocupación útil. Paradójicamente, terminaría con más an-

siedad y menos oportunidades de trabajo. Por tanto, en términos muy generales, se puede decir que el patrón común tiene que ver con buscar la felicidad fuera de nosotros y olvidarnos de que nosotros somos los responsables de nuestras vidas y emociones. No podemos elegir lo que nos ocurre, pero sí qué hacemos con ello.»

«El libro es muy práctico: invita al lector a razonar de forma ordenada y a hacer 'ejercicios' que le ayudarán a modificar pensamientos y emprender acciones para mejorar su vida. ¿Esta es la base de la terapia cognitivo-conductual?»

«Así es. La terapia cognitivo-conductual que, por cierto, es el enfoque validado científicamente como tratamiento para la mayoría de los trastornos psicológicos, consiste en cambiar, por un lado, nuestros pensamientos y, por el otro, nuestra conducta. Se ha demostrado que el malestar patológico aparece cuando pensamos de manera irracional que no se corresponde con la realidad y cuando cometemos errores típicos de pensamiento que desembocan en fuertes emociones negativas. También se ha demostrado que podemos aprender a pensar de forma más racional y así vivir mucho más felices. No obstante, eso no es suficiente para conseguir el control sobre nuestras vidas. El segundo componente más importante de este enfoque terapéutico es la acción, que es la que nos lleva a un verdadero control, no sólo de la emoción, sino sobre todo de nuestra vida.»

Profecía autocumplida

«¿Cómo puede una persona romper un círculo vicioso negativo y entrar en uno positivo?»

«Un círculo vicioso negativo aparece cuando estamos en una situación difícil y actuamos de una forma destructiva, que hace que, en vez de mejorar, empeoremos todavía más nuestra vida. Para entrar en un círculo vicioso positivo, hay que emprender acciones que nos lleven hacia lo que realmente nos importa, nuestros objetivos y valores.»

«La profecía autocumplida es un mecanismo que dificulta la vida de muchas personas. ¿Por qué es tan difícil detectarla?»

«Cuando tenemos una actitud predeterminada y estamos predispuestos a vivir una situación, sobre todo negativa, y después ésta ocurre de verdad, se puede tratar de la llamada profecía autocumplida, es decir, una predicción que se cumple sola. Es difícil detectarla porque no nos damos cuenta de que actuamos de tal manera que nosotros mismos provocamos que pase lo que no queremos que ocurra. Por ejemplo, si creemos que nuestros nuevos vecinos nos caerán mal, incluso antes de conocerlos, lo más probable es que así sea, porque sin querer,



Izabela Zych, en su consulta de Sevilla. :: IDEAL

«Cuando estamos en una situación difícil, a veces actuamos de forma destructiva»

«Nuestra sociedad está acostumbrada a castigar y no a premiar»

«Si estamos predispuestos a vivir una situación, al final suele ocurrir»

tenderemos a comportarnos con ellos de manera fría y distante. No obstante, también podemos entrenarnos en detectar y prevenir esa profecía.

«Dedicar un capítulo a explicar cómo funcionan los 'premios' y los 'castigos' ante la conducta de otras personas.»

«En realidad, no podemos cambiar la conducta de los demás, sólo lo pueden hacer ellos mismos. Lo que sí podemos hacer es reforzar su parte positiva, expresar claramente

qué es lo que hacen bien y así influir en su comportamiento. Nuestra sociedad está muy acostumbrada a 'castigar', es decir, regañar y quejarse cuando hay algo que nos molesta, y raramente a 'premiar', es decir, reconocer y alabar lo que es de nuestro agrado. Así, enseñamos a los demás lo que nos disgusta pero no lo que sí nos parece bien. Ese capítulo promueve un cambio de enfoque que, sin duda, funciona mucho mejor.

«A lo largo del texto advierte varias veces que un libro de autoayuda no puede sustituir al psicólogo, y anima a los lectores a consultar con un terapeuta. No todos los autores son tan responsables...»

«Aparte de ejercer como psicóloga en mi consulta, también me dedico a la investigación en este campo. Y los estudios científicos han demostrado claramente que los trastornos psicológicos no se curan mediante libros de autoayuda y que nada puede sustituir el trabajo de un buen terapeuta, con conocimientos teóricos y prácticos. No obstante, también se ha demostrado que un libro basado en los hallazgos científicos y con ejercicios prácticos puede ser de gran ayuda. Lo mejor que podemos hacer es usar el sentido común y consultar con un terapeuta si tenemos problemas importantes.»

Nueve de cada diez norteamericanos comen demasiada sal cada día

:: EFE

WASHINGTON. Nueve de cada diez estadounidenses consumen demasiada sal al día, según un nuevo informe del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) que advierte que muchos de ellos toma más del doble de la cantidad diaria recomendada. Las actuales directrices dietéticas del Departamento de Salud de Estados Unidos indican que un adulto debe limitar su consumo de sal diaria a 2.300 miligramos al día y a 1.500 miligramos en caso de que el individuo tenga la presión arterial alta. Sin embargo, los investigadores que entrevistaron a casi 5.000 adultos, encontraron que el consumo medio estaba en casi 3.466 miligramos de sodio diarios, gran parte concentrado en alimentos como la pizza, la pasta y los embutidos.

«El sodio se ha convertido en un elemento tan generalizado en la dieta que es difícil para la gran mayoría de estadounidenses estar dentro de los límites recomendados», señaló la directora del estudio Janelle Peralez Gunn, analista de salud pública del CDC.

Comer mucha sal puede elevar la presión arterial, que es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular —junto con el tabaquismo— y también puede provocar insuficiencia renal.

Según el estudio, publicado en la revista semanal del CDC, el 77% de la cantidad diaria de sodio que consumen los estadounidenses proviene de comida procesada y comprada en restaurantes.

El grupo dividió en nueve categorías los alimentos y concluyó que los que más sodio aportan a la dieta son los cereales y sus derivados, que suponen el 36,9% del consumo total de sodio (unos 3.466 miligramos), seguidos por los alimentos que contienen carne, pollo y pescado, que representan el 27,9%. En conjunto, estas dos categorías representan casi dos tercios de la ingesta diaria de sal en la dieta estadounidense.

Evitar 500.000 infartos

El pasado mes de abril, el Instituto de Medicina estadounidense pidió a las autoridades establecer normas para el uso de sal en los alimentos procesados con el fin de reducir el consumo de sodio entre los estadounidenses. La solicitud fue planteada a la Administración de Alimentos y Fármacos, el organismo federal que regula la venta y consumo de alimentos y medicinas en el país, que todavía no ha decidido si va a obligar a las empresas de alimentos a reducir la sal.

Según un informe de la Universidad de Stanford, si se logra reducir el consumo de sodio en un 9,5% se evitaría casi medio millón de ataques cardíacos y derrames cerebrales, lo que supone un ahorro de 32.000 millones de dólares en gastos médicos.