

El psicólogo David Ramírez presenta una guía novedosa para mejorar la autoestima: "Un amor sin límites"

El psicólogo David Ramírez (Granada 1990), presentará el próximo día 15 de noviembre, a las 18:30 en el salón de actos del Colegio Teresianas de Pamplona -Calle Francisco Alesón 1-, el libro "Un amor sin límites. Los pilares de una sana autoestima, un buen autoconcepto y la estabilidad emocional" que aporta una novedosa visión sobre el ser humano desde la perspectiva neuropsicológica, sociológica y espiritual

El título de la obra recoge bien lo que el contenido de forma extensa pretende transmitir al lector. "La base de nuestra personalidad, de nuestra autoestima y nuestro autoconcepto, reside en el apego establecido y desarrollado en la primera infancia". Por desgracia, afirma el autor, "no sabemos dar un amor sin condiciones y sin límites, que es precisamente el que necesitamos para que pueda forjarse un apego seguro, garantía de estabilidad emocional y de un sano desarrollo psicoafectivo".

Por esas limitaciones al amor que se da y se recibe, aparecen las denominadas heridas afectivas, que marcan patrones de personalidad como la dependencia afectiva, la tendencia perfeccionista o la rigidez cognitiva. Ramírez señala los mecanismos neurocerebrales implicados en la respuesta de ansiedad, de depresión o en las propias adicciones que se ven alterados a partir de experiencias tempranas de apego inseguro. En ese contexto, la espiritualidad aparece como estrategia para combatir la crítica patológica "que nos hunde, compara y humilla". Esta dimensión permite vencer las distorsiones cognitivas o las listas interminables de "deberes" para alcanzar perfección. La espiritualidad permite dotar de sentido la existencia, con una vinculación afectiva segura, estable, desde la cual puede crecer una persona que se siente amada sin condiciones y sin límites, no por lo que hace o produce, sino por lo que es. Por su identidad.

"Hay algo peor que fracasar en tus buenos propósitos... y es tener éxito en la mentira, y en este momento, el mundo nos lleva a vivir una mentira de consumismo desenfrenado, de venta de nuestra persona con tal de obtener una valoración efímera, valoración que cuando no la tenemos para nosotros mismos, la buscamos mendigando en un trabajo, en el dinero, en una relación o en pequeños ídolos que nos montamos. Buscamos sensaciones rápidas que nos ayuden a vivir cuando nos falta el sentido profundo de sentirnos amados".

El autor acude a la infancia temprana para destacar como en esos primeros años, llegados en la debilidad más absoluta, pues "no somos capaces de valernos por nosotros mismos, los cuidados que nos brindan nuestras figuras de apego, nos constituyen como persona" y son claves para entender que el ser humano no vale más por lo que aporta sino por lo que es: un ser único, irrepetible, con una historia de vida propia que merece ser cuidado, amado y valorado sin condiciones y sin límites.

A partir de esta realidad, el libro plantea unos consejos para vivir de un modo adecuado la maternidad y la paternidad, el autocuidado, la espiritualidad o las relaciones de pareja y revertir así patrones

disfuncionales y a veces intergeneracionales.

En este momento ya se han reservado unos 400 ejemplares de la obra para cuando el día 15 se habilite su venta. Más de 200 personas se han inscrito ya para la presentación del libro el próximo 15 de noviembre, que consistirá en una intervención del autor y en un posterior coloquio con el Decano de psicología de la universidad de Granada y autor del prólogo del libro, Ignacio Morón, la Doctora especialista en Pediatría Reyes López de Mesa y el sacerdote Ion Perea, teólogo y filósofo, rector del seminario de Tarazona.

Todos los beneficios recaudados con la venta del libro el día de su presentación, se destinarán a dos causas esenciales:

La primera, ofrecer atención psicológica privada a personas que no cuentan con los medios suficientes para poder pagar un tratamiento psicológico, canalizando los beneficios mediante la fundación PsicoSalud Pamplona.

La segunda, ofrecer el 50% de los beneficios recaudados con la venta del libro, el día 15 de noviembre, a la Fundación Enrique de Osso, que está colaborando de una forma inestimable en la atención, limpieza y reconstrucción de las zonas dañadas por la DANA en Valencia.

David Ramírez, afincado en Navarra desde 2014, es psicólogo sanitario, doctor en neurociencia y cognición por la Universidad de Navarra, profesor asociado de la Universidad de Navarra, la Universidad Pública de Navarra, la Universidad Católica de Murcia y de la Universidad Panamericana (México). Desde 2018 dirige la consulta PsicoSalud Pamplona (<https://www.psicosaludpamplona.com/>), especializada en trastornos clínicos como depresión, ansiedad, adicciones o terapia de pareja.

Datos de contacto:

David Ramírez Castillo
Director
628205392

Nota de prensa publicada en: [Navarra](#)

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [Solidaridad y cooperación](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>