

# ¿Ser frágil es malo?

**ACEPTAR TU VULNERABILIDAD  
TE HACE MÁS FUERTE**

## ¿SER FRÁGIL ES MALO?

Aceptar tu vulnerabilidad  
te hace más fuerte

Miguel Ángel Rizaldos

Plataforma  
Actual



Descubre la belleza de la fragilidad  
y cómo convertirla en algo positivo

# La obra



## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Encuadernación: Rústica  
Formato: 14x22 cm  
Colección: Plataforma Actual  
Editorial: Plataforma Editorial  
Fecha: 22 febrero 2023  
ISBN: 978-84-19655-05-9  
Páginas: 216  
Precio: 20€  
Ebook: 9,99€

Ser frágiles nos hace, ante todo, humanos. **Cada día nos sentimos vulnerables en algún momento** y tenemos que lidiar con sentimientos incómodos como la timidez y la vergüenza. Para que estas manifestaciones de nuestra personalidad no se conviertan en una carga, debemos aprender a aceptar las emociones que consideramos negativas y convertirlas en herramientas que nos hagan más fuertes.

Con más de treinta años de experiencia como especialista en psicología clínica, Miguel Ángel Rizaldos nos explica que **ser frágiles no debe ser motivo de sufrimiento, sino todo lo contrario: si nos lo proponemos, podemos hacer de la vulnerabilidad una de nuestras principales aliadas.** Aunque con frecuencia vivimos emociones positivas y negativas, solo si nos exploramos y las hacemos nuestras descubriremos las fuentes de nuestro bienestar.

Con el respaldo científico de la psicología y la neurociencia, las páginas de ¿Ser frágil es malo? nos muestran **los conceptos clave alrededor de la fragilidad y nos brindan las herramientas para transformarla en un rasgo positivo de nuestro carácter.** Si entendemos las razones de nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes frágiles, cada día estaremos más cerca de aceptarnos, conocernos y querernos.

# ¿Este libro es para ti?

## ¡Test!

1. ¿Sientes que tienes cierta fragilidad?
2. ¿Los pensamientos negativos te hacen más vulnerable?
3. ¿Sentir vergüenza te hace ser más débil?
4. ¿Ser sensible no es sano?
5. ¿Querer hacer todo perfecto es malo?
6. ¿Dejarte llevar por la emoción te hace más frágil?
7. ¿Depender emocionalmente de tu pareja es sano?
8. ¿Tener inseguridad te hace ser más vulnerable?
9. ¿Cres en algún momento que hagas lo que hagas no sirve de nada?
10. ¿Si perdieras el trabajo serás capaz de afrontarlo?
11. ¿No te crees capaz de tener una ruptura sentimental?
12. ¿Crees que no podrás soportar el fallecimiento de un ser querido?
13. ¿Verte desbordado por el estrés es algo habitual en tu vida?
14. ¿Sientes que la ansiedad no te deja hacer lo que tu quieres?
15. ¿Estas quemado en tu trabajo?
16. ¿Sientes que no estás a la altura en tu desempeño laboral?

Todas estas preguntas se tratan en ¿Ser frágil es malo? No se trata de no ser frágil, sino de saber que la fragilidad forma parte de ti y que somos lo que somos gracias a nuestras fortalezas y nuestras vulnerabilidades. **Hay que sentir el malestar, pues es el punto de inflexión para poder sentirse mejor. Pretender estar continuamente bien no es realista; de hecho, vas a sentirte peor.** Desde la psicología tenemos intervenciones muy eficaces para gestionar tus emociones negativas y tu fragilidad. Este libro será de ayuda para las personas que están sufriendo por sentirse vulnerables y para aquellas que, aunque no están desbordadas por las emociones negativas, quieren aumentar su bienestar.

# El autor

Miguel Ángel Rizaldos Lamoca (Madrid,1967) es psicólogo especialista en Psicología Clínica, Máster en Psicología Infantil y Juvenil. **Cuenta con una amplia experiencia de más de treinta años.**

Desarrolla su actividad clínica en su consulta presencial en Aranjuez (Madrid). Es uno de los pioneros de la psicología clínica online en España. CEO y Psicólogo Clínico de [www.rizaldos.com](http://www.rizaldos.com).

También es experto en Psicoterapia, Coaching, Psicología Deportiva, Coaching Empresarial. Colabora en distintos medios de prensa, radio y televisión. Es formador, bloguero y conferenciante de salud y bienestar en el ámbito personal y profesional en las empresas, además de asesor de campañas de publicidad.

**Instagram: @rizaldospsicologo**

**Twitter: @MRizaldos**

**Youtube: @rizaldosonline**

**Facebook: Psicología 2.0**



# Entrevista

## con el autor

### **¿Por qué hablamos ahora de fragilidad?**

Hasta ahora se ha hablado poco de la fragilidad porque la vulnerabilidad siempre se ha visto como algo malo. Sin embargo, es algo muy humano, y hoy desde la psicología sabemos que conocer nuestra fragilidad nos hace más fuertes. Esto es porque la conciencia de tu propia vulnerabilidad hace que caigas menos en ella y a lo mejor incluso que puedas cambiarla. Muchas veces una característica del ser humano puede ser que tenga dos caras, "la buena" por ejemplo tener una mente muy activa y rápida te ayuda a ser más creativo y resolver problemas, pero "lo malo" es que tienes una mente muy predispuesta a "comerte la cabeza" como nadie.

### **¿Cómo podemos cambiar el estigma que tienen ciertos sentimientos "malos"?**

Pues sabiendo que las llamamos emociones negativas no porque sean malas, sino porque desagradables de sentir. Todas las emociones tienen su "lado bueno" porque nos ayudan a adaptarnos a las circunstancias adversas. También nos ocurre que, cuando vemos a una persona que queremos en una emoción negativa, por empatía también lo pasamos mal y por ello tratamos enseguida de que cambie a una emoción positiva. Pero con ello estamos invalidando lo que nuestro ser querido está sintiendo. Aunque tengamos buenas intenciones, somos unos analfabetos de las emociones, nadie nos dijo cómo gestionar saludablemente lo que sentimos.

### **¿Puede una persona que se siente vulnerable sentirse bien?**

Si, no es incompatible. Sucede cuando la persona acepta su vulnerabilidad y, por tanto, no lucha por lo que no puede o no está a su alcance lograr. En ese sentido, la persona no se auto boicotea, sino que se trata bien a nivel emocional. Se trata como trataría a una persona que quiere cuando comete errores, las cosas no le van bien o fracasa. Esto en psicología sería tener autocompasión, que, aunque en castellano suena mal, "tener pena de uno mismo", en psicología sería tener cuidado con lo que decimos, con nuestro diálogo interior.

# Entrevista con el autor

## **¿Cuál ha sido tu experiencia como psicólogo con la fragilidad?**

Es mi trabajo diario desde hace más de treinta años trabajar con la fragilidad de las personas. Que la reconozcan es el primer paso cuando acudes a terapia: reconocer que tienes un problema y necesitas ayuda. Este primer paso es muy difícil de hacer, puesto que o tardas mucho o no llegas a darlo nunca. Creemos erróneamente que lo psicológico es cuestión de voluntad y esfuerzo, y "si pido ayuda es que soy débil". No es así, aunque pongas voluntad y esfuerzo si no sabes cómo hacerlo, no lograrás nada. En mi experiencia, cuando las personas son capaces de aceptar su fragilidad y mostrarla sin miedo, dan un paso muy importante en su propio bienestar.

## **En el libro podemos encontrar técnicas para superar sentimientos considerados adversos.**

En los capítulos de este libro vas a encontrar herramientas para hacer frente y manejar mejor tus fragilidades como: "comerse demasiado la cabeza", la timidez y vergüenza, ser demasiado sensible, el perfeccionismo, la impulsividad, la dependencia emocional, la inseguridad, "tirar la toalla demasiado pronto", el duelo, la ansiedad y el estrés y estar quemado o sentir que no estas a la altura de tu trabajo.

## **¿Por qué leer «¿Ser frágil es malo»?**

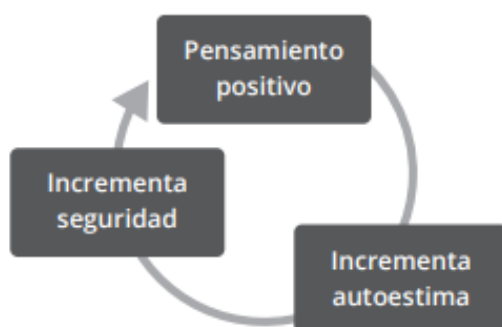
Te invito a leer este libro porque tienes plasmado en apenas 200 páginas mi experiencia, y trabajo como profesional de la psicología clínica, de la salud mental. En él vas a encontrar una buena ayuda, y herramientas, aunque nunca sustitutiva de una psicoterapia individual, pero si reflejado lo que trabajo a diario en mi consulta con mis pacientes. Este libro puede llegar a ser un punto de inflexión para tener mayor bienestar y llevar mejor el malestar.



# FRAGMENTO DE «¿SER FRÁGIL ES MALO?»

*¿Ser frágil es malo?*

## **Bucle positivo**



Ser vergonzoso no tiene por qué ser un problema. Es perfectamente adecuado necesitar un tiempo para entrar en calor, coger confianza con personas desconocidas y adaptarse a situaciones nuevas. Pero la vergüenza extrema sí puede impedir a algunas personas sentirse cómodas en situaciones sociales o ser todo lo sociables que les gustaría ser y limitarlas en su día a día. Como explicaba con la timidez, esta también tiene su doble cara, por lo que conocerla e identificarla, ser conscientes de cuando nos está limitando y perjudicando y actuar para evitar que condicione toda una vida es lo mejor que podemos hacer por nosotros, por nuestro bienestar. Nos lo merecemos.

**Ser vergonzoso no tiene por qué ser un problema. Es normal necesitar un tiempo para coger confianza con personas desconocidas y adaptarse a situaciones nuevas.**

No existen fórmulas mágicas. Al final, siempre deberás armarte de valor, contar hasta tres y exponerte a tus miedos.



**Si necesitas más información o te interesa una entrevista con el autor, ¡no dudes en contactarnos!**

Raúl Gil

[prensa@plataformaeditorial.com](mailto:prensa@plataformaeditorial.com)

Plataforma Editorial, SL  
Muntaner, 269 Entlo. 1ª  
08021 Barcelona, Spain

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

Tel +34 933 65 71 73

## ¿SER FRÁGIL ES MALO?

Aceptar tu vulnerabilidad  
te hace más fuerte

Miguel Ángel Rizaldos

Plataforma  
Actual



Descubre la belleza de la fragilidad  
y cómo convertirla en algo positivo

**¡Gracias por tu  
tiempo!**