

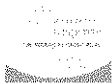


## Los consejos del doctor

**Título:** Vivir es un asunto urgente

**Autor:** Mario Alonso Puig

**Editorial:** Aguilar



■ Como especialista en cirugía general y del aparato digestivo, 'fellow' en Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard y miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York, Mario Alonso Puig ha dedicado gran parte de su vida a explorar el impacto que tiene los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos y en los niveles de salud, de energía y de bienestar que experimentamos.

Alonso Puig destaca por su gran capacidad de comunicación. La generosidad se plasma en las vivencias personales que el doctor Alonso comparte con el lector, que abarcan su infancia, su paso por la Universidad, experiencias y anécdotas vividas en su tiempo libre y también enseñanzas extraídas de su vida profesional, del mismo modo ilustra su ensayo con las reflexiones que ha tenido como consecuencia de su labor docente, y de los comentarios, observaciones o críticas que le han hecho los asistentes a los seminarios, por el impartidos.

El autor aporta una teoría muy interesante sobre los venenos, a los que clasifica en tres tipos: "El veneno de la culpa, que nos hace más manipulables, el veneno de la desesperanza, que inoculan los que disfrutan minusvalorando los éxitos y los logros de otros. El último veneno al que hacen referencia es el de la humillación, que produce la consecuencia de tender a aislarse y pensar que nunca vamos a estar a la altura, y pone como ejemplo las nefastas consecuencias que dejó entre la población el régimen de Pol Pot, sobre todo entre los camboyanos que emigraron a EEUU".

Martin Hernández-Palacios es director general de Aliter.