

Entrevista

“En España la queja es un elemento de comunicación”

Luis Rojas Marcos presenta un libro con 303 reflexiones personales

A. L. S. *estar bien*

A pesar de haber desarrollado su carrera en Estados Unidos, el psiquiatra Luis Rojas Marcos no necesita presentación. Este andaluz de origen compaguna su actividad docente e investigadora con la escritura. Ha publicado más de quince libros, el último, *Todo lo que he aprendido*, aporta 303 ideas fruto del trabajo que su autor continúa desarrollando en los campos de la medicina y la psicología.

P. ¿Dirías que éste es tu libro más intimista?

R. Es un libro más personal. Las experiencias más importantes son las que hemos experimentado, sentido o vivido. En este libro he expuesto una serie de ideas, conclusiones a las que he llegado después de 72 años de experiencia en la vida.

P. Dices que la incertidumbre nos atemoriza más que un peligro en concreto, ¿por eso la crisis económica nos ha afectado psicológicamente?

R. En muchas personas la crisis ha tenido un impacto concreto, pero el mayor daño de estas crisis es la incertidumbre, no saber, sentirnos indefensos, impotentes y también sentir que no podemos programar nuestra vida. Cada vez más y más las personas programamos el futuro. El 50 por ciento de lo que hablamos, decimos y pensamos tiene que ver con el futuro. Cuando esta programación se resquebraja y nos invade la incertidumbre esto ocasiona estados de inquietud y vulnerabilidad significativos. Mucho más que hace cien años, cuando no se contaba con el futuro.

P. ¿Qué son los pensamientos automáticos y cómo se eliminan?

R. Son conclusiones a las que llegamos sin pasar por un proceso racional. Son destructivos y pesimistas porque no nos damos una oportunidad de ver otras opciones. Debemos anotarlos y tratar de evitarlos porque nos limitan. En España se utiliza la queja como un instrumento fundamental de comunicación, pero si uno enfoca al individuo la queja es menor. Hay que separar el hecho de que nuestra cultura fomenta el hablar de los problemas y cómo nos sentimos a nivel individual. Porque estemos en crisis nos podemos



quejarnos todo el día y eso no tiene que implicar que individualmente seamos infelices.

P. Como dices, la felicidad abunda pero está mal visto hablar de ella...

R. Es así. En Estados Unidos se presume de ser feliz, está mal visto decir que eres negativo. Hace meses leí una encuesta entre personas creyentes que pensaban que cuanto más feliz eres más probabilidades tienes de ir al cielo, lo cual me llamo mucho la atención porque yo crecí en un entorno en el que para subir al cielo había que sufrir.

P. En todo esto, ¿qué papel juega la autoestima?

R. La autoestima se ha sobrevalorado. Sabemos que dictadores, políticos, niños que utilizan el *bullying*... suelen tener una autoestima alta basada en el poder de la fuerza. Es muy importante saber en qué se basa tu autoestima. Si se basa en el poder de someter a tus semejantes no es saludable. Por eso cuando hablamos de la autoestima es muy importante el definirla. En qué valores la basamos.

P. “La dieta es el sedante sociopolítico más poderoso para la mujer” ¿somos esclavos de la apariencia?

R. El ideal de siempre jóvenes y delga-

das ha sido utilizado por la sociedad para atraer la atención y la concentración de las mujeres y en ese sentido muchas se obsesionan por conseguir esa imagen ideal. La apariencia física ha hecho malgastar mucha inteligencia y creatividad, más en la mujer que en el hombre.

P. Otra de tus reflexiones señala que las connotaciones adversas de la vejez minan la felicidad de millones de individuos ¿no envejece bien nuestra sociedad?

R. Hoy nos dicen que lo viejo no sirve y la vejez se ve como un proceso de deterioro y decaimiento, lo cual no existe en las sociedades orientales. El problema es que muchas de las personas mayores llegamos a aceptar eso como una realidad, nos lo creemos. Incluso cuando tenemos energía, creatividad o tenemos ganas de contribuir esas creencias nos ponen frenos. Esto hace que una proporción muy alta de la sociedad o se aparte o se sienta apartada de los demás.

P. Respecto al acoso de alumnos afirmas que es una realidad oculta por un muro de silencio ¿cuál es la razón?

R. Las víctimas de acoso escolar sufren mucho y no se lo dicen a sus padres. Los profesores piensan que no tienen que tratar esos conflictos y los directores del colegio lo ignoran. Es muy importante hablar de ello, que haya tolerancia cero, que se explique qué es humillar a un compañero. Mientras que no se hable de ello, continuará.

Formación

¿No sabes cómo innovar? ¡Desbloquéate!

A. L. S. *estar bien*

A la hora de emprender un nuevo proyecto en la vida es normal que surjan un sinfín de dudas e inquietudes, máxime si se trata de un proyecto profesional, del que quizás dependa nuestro sustento. Pero cuando esos interrogantes nos impiden avanzar y nos bloquean es probable que necesitemos ayuda para centrarnos en lo que queremos desarrollar.

Y es que, en un contexto de crisis, la incertidumbre está a la orden del día por lo que tanto en un plano personal como en el plano profesional debemos adaptarnos a esa realidad. Por ello, aprender a focalizar los esfuerzos, capacidades y habilidades es fundamental a hora de buscar y crear nuevas oportunidades.

Pero, ¿qué es lo que más falla a la hora de emprender? Para África Hernández, co-creadora de Innova Sí! y facilitadora del Taller de Innovación, lo más complicado es pasar de la idea

la gestión de la empresa han transitado por vías diferentes”, puntualiza Hernández. Por ello este programa apuesta por la convivencia de ambos, pero antes hay que aterrizar las ideas, crear soluciones y diseñar un plan de acción para llevarlas a término. Precisamente, para llegar a este plan de acción se proponen dos talleres prácticos para aquellas personas que necesitan cambiar, innovar en su negocio o emprender.

El primero de ellos es un taller de innovación en que se ofrece una formación práctica en la que etapa a etapa y a través de diferentes técnicas se evoluciona desde la identificación de la situación de partida, a la elaboración de ideas y soluciones, con generación de prototipos o diseño inicial y la definición del primer plan de acción.

El segundo se centra en el coaching de innovación, que acompaña profesionalmente en la gestión de la incertidumbre y el proceso emocional y ayuda además en la pre-

El coaching de innovación gestiona la incertidumbre

sentación del proyecto. De este modo, a través de un coach, el objetivo es ayudar a aumentar la confianza y el compromiso para desarrollar ese plan de acción que se ha definido en el primer taller. En definitiva, se dan herramientas para encontrar la motivación personal y para transformar creencias limitantes en creencias potenciadoras. El truco es que el miedo no te paralice, sino aprender a trabajar con él: fracaso frente aprendizaje y flexibilidad frente a firmeza. **Más info:** [innovasi@innovasi.com.es](http://innovasi.innovasi.com.es).

