

LUIS
ROJAS MARCOS

ESTAR BIEN

aquí y ahora



HarperCollins

Lanzamiento: 28 de septiembre de 2022

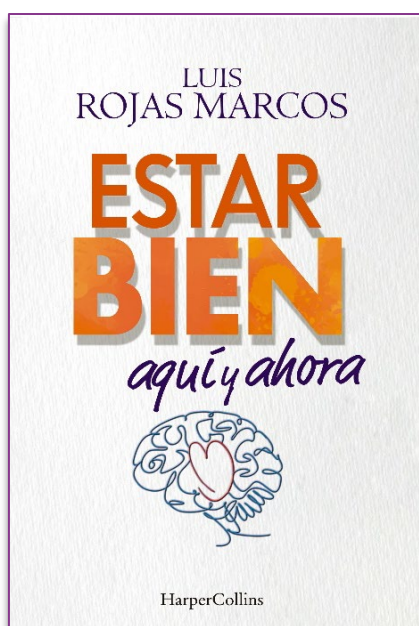
Autor: Luis Rojas Marcos

Publica: HarperCollins Ibérica, colección de No Ficción

**LUIS ROJAS MARCOS, UNO DE LOS PSIQUIATRAS MÁS
CONOCIDOS DEL MUNDO, NOS TRAE EL LIBRO DEFINITIVO QUE
PUEDE CAMBIAR TU MANERA DE SENTIR**

**¿Te has preguntado alguna vez qué es estar bien?
¿Sabes por qué habitualmente no lo estás?**

Luis Rojas Marcos, uno de los médicos psiquiatras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial, con el estilo sencillo y ameno que le caracteriza, nos da las claves para mejorar nuestro bienestar físico y emocional en una de las etapas de mayor incertidumbre que está viviendo la humanidad.



Encuentra tu equilibrio, responde a por qué no estás todo lo bien que podrías estar y aprende a estarlo.

En *Estar bien aquí y ahora* entenderás la importancia que tiene adoptar un **estilo optimista**, cómo proteger la **autoestima**, el poder de la **resiliencia**, el valor de las **relaciones afectivas** o por qué la **gratitud** y la **solidaridad** son claves para lograr una existencia más sana y feliz.

Una **obra imprescindible que ayudará a gestionar nuestras emociones** con el fin de ilusionarnos y superar los cambios y adversidades que nos depara la vida.

Ocho capítulos con los que descubrirás cuáles son las ciencias de la calidad de vida, los ingredientes de estar bien, los motivos que nos llevan a no estarlo y qué contribuye y podemos hacer para conseguirlo.

LUIS ROJAS MARCOS



Nació en Sevilla en 1943. Licenciado en Medicina en esa ciudad, en 1968 emigró a Nueva York donde se especializó en Psiquiatría y reside desde entonces. En 1992 fue nombrado *Commissioner* o máximo responsable de los Servicios de Salud Mental del municipio neoyorquino. Desde 1995 hasta el 2002 dirigió el vasto sistema de Salud y Hospitales Públicos de la misma ciudad. Por su cargo oficial, vivió muy de cerca los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y lideró la atención médica y psicológica a las víctimas. Del 2012 al 2021 compaginó su labor académica con la gestión como director ejecutivo de la organización

Médicos Afiliados de Nueva York (PAGNY por sus siglas en inglés), compuesta de 4.000 profesionales de la salud que prestan sus servicios en hospitales públicos y en las cárceles municipales. Precisamente, en este puesto, a principios del 2020 Rojas Marcos se enfrentó a los efectos devastadores de la pandemia del coronavirus que invadió al mundo, imponiendo una nueva vida caracterizada por la incertidumbre.

Profesor titular de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York, Rojas Marcos es Doctor *Honoris Causa* por las universidades de Ramón Lull, el País Vasco y Burgos. En la actualidad armoniza sus tareas docentes con la práctica psiquiátrica y la colaboración con instituciones dedicadas a temas sociales y de salud pública.

Autor de numerosos artículos científicos y de opinión, entre sus obras destacan *Las semillas de la violencia* (Premio Espasa Ensayo), *La autoestima*, *Corazón y mente* (obra conjunta con el cardiólogo Valentín Fuster), *Superar la adversidad*, *Somos lo que hablamos* y *Optimismo y salud*.

Tiene una fiel comunidad en la red social Twitter con 38,2 mil seguidores.

 **Twitter del autor: @LuisRojasMarcos | Visita www.luisrojasmarcos.com**

” «A lo largo de la vida, tanto en el escenario personal como profesional, he comprobado que, para sentirnos bien y vivir con ilusión en todo tipo de circunstancias adversas, es esencial localizar el centro de control dentro de nosotros mismos y confiar en nuestras capacidades ejecutivas para tomar medidas que nos ayuden a estimular la resistencia, la flexibilidad, la adaptación y, sobre todo, la esperanza activa. Es reconfortante saber que son muchas las personas que superan rachas muy duras y, en su lucha, cualidades que desconocían y experimentan cambios favorables».

HarperCollins (HC): ¿Qué se va a encontrar el lector en el libro *Estar bien aquí y ahora*?

Luis Rojas Marcos (L. R. M.): En la actualidad, vivimos en un mundo empapado de incertidumbre que nos ha roto el sentido de futuro. Como consecuencia de este duro desafío, ideales a largo plazo como prosperidad o felicidad han sido sustituidos por estados de ánimo más tangibles e inmediatos. ***Estar bien aquí y ahora se ha convertido en una necesidad vital, una prioridad en nuestro día a día.*** En este libro encontraremos los **ingredientes físicos, emocionales y sociales de estar bien, las causas frecuentes de perturbaciones de nuestro bienestar subjetivo y las estrategias probadas más eficaces para recuperarlo y protegerlo.**

HC: ¿Qué es «estar bien» para Luis Rojas Marcos y debe ser para el resto de la sociedad?

L. R. M.: Aparte de un par de usos frecuentes de «estoy bien» en nuestros encuentros sociales para transmitir un saludo educado distante o la ausencia de malestar, los ingredientes de estar bien suelen incluir la **tranquilidad**, la **paz interior**, el **equilibrio cuerpo-mente**, la **salud**, las **sensaciones placenteras**, la **confianza**, el **sentido de eficacia**, las **relaciones de afecto** y las **ocupaciones gratificantes y solidarias.**

HC: ¿Por qué es útil leer este libro?

L. R. M.: El estudio riguroso de los factores que contribuyen a estar bien por las ciencias de la salud es reciente. Hoy sabemos que **nuestra forma de sentir la vida depende de múltiples ingredientes físicos, psicológicos y sociales que modelan nuestro ser.** Pienso que es una inversión rentable identificar las estrategias y pautas de conducta que favorecen nuestro bienestar. Además, si nos lo proponemos, todos podemos aprender a restaurar los estados de ánimo saludables y placenteros que son dañados por las adversidades. Y no olvidemos que muchas personas, en su lucha por superar la incertidumbre, descubren cualidades en ellas mismas que desconocían y experimentan cambios positivos.

HC: ¿Es clave identificar qué nos provoca no estar bien para poder estarlo?

L. R. M.: Ciertamente. Por ejemplo, el miedo normal es un reflejo indispensable para la supervivencia, pues nos avisa de los peligros. Cuando la inquietud que nos invade no es

consecuencia de un riesgo concreto, hablamos de ansiedad. La ansiedad persistente requiere atención psicológica pues daña nuestra aptitud para evaluar la realidad e interfiere en las relaciones, las ocupaciones y la capacidad para disfrutar en general. Igualmente, **distinguir el sentimiento normal de tristeza de la depresión que requiere tratamiento especializado es muy importante**. Es normal sentirnos tristes cuando perdemos a un ser querido, rompemos una relación importante o nos sentimos fracasados. Sin embargo, la depresión altera la forma de pensar, ensombrece la opinión de uno mismo, del mundo y del futuro hasta el punto de no verle ningún sentido a la vida. De ahí la importancia de saber cuándo pedir ayuda y dejarnos ayudar.

HC: ¿Y dónde queda la incertidumbre? ¿Cuál es el mejor remedio para combatirla, según Rojas Marcos?

L. R. M.: La incertidumbre nos atemoriza y nos estresa tanto porque contradice la expectativa natural de que controlamos razonablemente nuestro programa de vida. A la hora de combatirla, **es muy importante localizar el centro de control dentro de uno mismo, tomar el timón y confiar en nuestras capacidades ejecutivas para afrontar con esperanza las circunstancias inciertas**. Las actitudes pasivas que nos mueven a situar el control en el destino, la suerte o el tentador «que sea lo que Dios quiera», no funcionan. En situaciones peligrosas que no entendemos, buscar información clara y fiable es fundamental. También nos ayudan las relaciones afectivas y solidarias. La conveniencia de diversificar y compartimentar nuestras parcelas de gratificación se hace especialmente evidente en tiempos de inestabilidad. **Y no descuidemos el sentido del humor que fomenta las relaciones entre las personas en circunstancias adversas**. Además, nos ayuda a mantener una sana distancia emocional a la hora de tratar con las incoherencias y contradicciones del día a día.

HC: Autoestima, gratitud, solidaridad... Son ingredientes para estar bien que tratas en el libro, entre otros. ¿Qué nos señalas al respecto?

L. R. M.: De todas las opiniones que formamos a lo largo de la vida, la más relevante es la que formamos de nosotros mismos. Por eso, **una autoestima favorable constituye un pilar de estar bien**. La gratitud que sentimos cuando recibimos ayuda que consideramos valiosa y altruista **también juega un papel muy importante en nuestra satisfacción con la vida cotidiana**. En cuanto a la solidaridad, no hay duda de que cada día más personas captan los beneficios de las acciones solidarias para su satisfacción con la vida cotidiana y reconocen que la predisposición a auxiliar a sus semejantes es una fuente importante de bienestar. Además, está demostrado que **las personas que ayudan a otras en trances difíciles tienen más posibilidades de superar la situación** y son más resistentes al pánico y al agotamiento físico y emocional.

HC: También hablas sobre las «ciencias de la calidad de vida»: capital social y valores culturales, la medicina del bienestar y la psicología positiva. ¿Qué papel juegan en este sentido las relaciones afectivas en el proceso de «estar bien»?

L. R. M.: Efectivamente, a principios de este siglo grupos de profesionales del mundo de la sociología, la medicina y la psicología decidieron traspasar la frontera de su misión tradicional de diagnosticar, curar y erradicar dolencias y males con el fin de explorar los factores que fomentan la buena salud de las personas en su sentido más amplio. Hoy está ampliamente demostrado que **las personas que se sienten parte de un grupo afectuoso y solidario muestran un nivel de satisfacción con la vida superior que quienes viven solas o emocionalmente desconectadas**. Otro hecho establecido es que hablarnos y hablar para comunicarnos son actividades que fomentan y protegen nuestro bienestar en su sentido más amplio. No quiero dejar el tema de hablar sin mencionar los **beneficios de comunicarnos con animales domésticos**. Está demostrado que crear lazos afectivos y hablar a las mascotas estimula el bienestar emocional y físico, al promover la alegría y distraer de las preocupaciones, además de disminuir la presión arterial y las pulsaciones cardíacas.

HC: ¿Es el bienestar subjetivo?

L. R. M.: Todos sentimos y expresamos nuestro bienestar de formas tan personales como diferentes. Por tanto, los elementos que contribuyen a estar bien en el día a día deben ser identificados por las personas y no dictados por filósofos, científicos o impuestos por ideologías del momento. En efecto, **la gran diversidad de maneras de ser contribuye a la variedad de formas de apreciar nuestro bienestar**. Un día, llevaba unas horas batallando con los ingredientes de estar bien y los múltiples sentidos que le damos a esta expresión, cuando decidí preguntar en Twitter qué significado le dan a la expresión «estar bien». En pocas horas recibí unas mil respuestas. Al final, aunque no nos pongamos de acuerdo a la hora de definir qué es estar bien, todos lo reconocemos cuando lo sentimos.

HC: ¿Qué retos consideras que tenemos como sociedad para «estar bien»?

L. R. M.: Últimamente se han multiplicado los **estudios que enfocan aspectos positivos de la convivencia que contribuyen a la calidad de vida y el bienestar cotidiano** de las personas. Por ejemplo, cuando se establecen entre los miembros de una sociedad expectativas de cooperación, confianza y espíritu comunitario, que contribuyen a hacer agradable la vida. Los **valores y costumbres culturales también influyen**. Por ejemplo, en las sociedades individualistas, ser independiente se considera una cualidad, mientras que depender de los demás a partir de una cierta edad se ve como un defecto. Por el contrario, en los países donde predomina el sentido de colectividad, la dependencia y la cooperación dentro del grupo al que uno pertenece se consideran virtudes. Otro ejemplo de la influencia que ejerce la cultura en la percepción del bienestar es el hecho de que en

bastantes países —incluyendo los europeos— se prefiere mantener la satisfacción con la vida en privado; hablar del bienestar propio a menudo está mal visto.

3 MOTIVOS PARA LEER ESTE LIBRO

- Nos permite familiarizarnos con los factores que contribuyen a estar bien, lo que supone una inversión rentable. El bienestar subjetivo favorece la calidad y la cantidad de vida.
- Es importante estar al corriente de los remedios comprobados eficaces que nos protegen de los efectos dañinos de la incertidumbre, la desesperanza y la indefensión.
- Es significativo y revelador entender el hecho de que muchas personas, en su lucha por superar adversidades, experimentan cambios favorables en la percepción de sí mismas, en sus relaciones y en su filosofía de vida.

TEMAS PARA DEBATE, REPORTAJE Y ENTREVISTA

- Estar bien: claves e ingredientes para conseguirlo.
 - La incertidumbre: cómo superar la incertidumbre que nos provoca el futuro para mejorar nuestro presente.
 - Resiliencia, autoestima, estilo optimista, gratitud y solidaridad.
 - Las relaciones sociales afectivas.
 - Las emociones.
 - Psiquiatría y psicología en tiempos de incertidumbre.
 - Luis Rojas Marcos: reconocido médico psiquiatra en territorio nacional e internacional, además de autor *best seller*.
-

DATOS SOBRE EL LIBRO

- Título: *Estar bien aquí y ahora*.
 - Fecha de lanzamiento: 28 de septiembre de 2022.
 - Publica: HarperCollins, en su colección de No Ficción.
 - Formatos disponibles: trade y eBook.
 - ISBN papel: 9788491397755 | ISBN ebook: 9788491398318.
 - N° de páginas: 272.
 - Precio trade 19,90 € | Precio eBook 9,99 €.
-

CONTACTOS DE PRENSA

LAURA TORRADO

Responsable de Comunicación y Prensa en HarperCollins

laura.torrado@harpercollinsiberica.com | Tfno. 91 198 49 91

SARA GUTIÉRREZ

Ingenio de Comunicación

info@ingeniodecomunicacion.com | Tfno. 629280954