



... El bienestar es, en primer lugar, estar libres de problemas, de síntomas, de situaciones que van a influir en nuestro estado de ánimo. Estar libre de un excesivo estrés, libre de ansiedad, libre de tristeza, de preocupaciones excesivas. En el mundo escolar, es necesario estar libre de los problemas que pueden ocasionar, por ejemplo, el acoso.

En segundo lugar, hay que enfocar el placer, el disfrutar, la satisfacción en cuanto al control que tenemos de nuestra vida. La idea es que ponemos el centro del control dentro de nosotros y nos programamos con confianza sobre qué vamos a hacer para lograr nuestra satisfacción, nuestras metas. Y esto implica una esperanza de que lo vamos a lograr, confianza, y también implica la satisfacción de utilizar nuestras propias funciones ejecutivas. Nuestra capacidad para analizar un problema, para estructurar el problema, para compartir, comunicarnos, expresarnos.

Luis Rojas Marcos

Vídeo de la entrevista

<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/ceel/participacion-educativa/audiovisuales.html>





## Entrevista

Luis Rojas Marcos



**Encarna Cuenca** – Bienvenidos y bienvenidas a esta conversación con el doctor don Luis Rojas Marcos. Sobradamente conocido por parte de todos y de todas las que estamos en el mundo de la educación. Es médico, especialista en Psiquiatría, pero le gusta llamarse y presentarse de manera sencilla, aunque no es nada sencillo su trabajo, todo lo contrario, es muy completo y muy complejo. Trabaja en la Universidad de Nueva York y queremos conversar con él, sabemos que le gustan las palabras, sabemos que «somos lo que hablamos», en sus propias palabras, y queremos hablar de un tema que nos preocupa y ocupa en este momento en el Consejo Escolar del Estado, el bienestar. El bienestar integral de la comunidad educativa.

Hablábamos con el doctor Rojas Marcos y nos decía que se trata de un concepto reciente, pero que va adquiriendo más importancia, por lo que debemos estar preparados.

Agradecemos enormemente su presencia en el Consejo Escolar del Estado y que nos ayude a com-

prender de qué manera podemos conseguir ese bienestar integral de la comunidad educativa. ¿Cuándo hablamos de bienestar integral, de qué estaríamos hablando, doctor?

**Luis Rojas Marcos** – Bueno, para empezar, quiero agradecerle tus palabras y la invitación que me habéis hecho para colaborar con vosotros en este medio que tenéis. Para mí es un placer colaborar con vosotros porque el mundo en el que vivís y trabajáis, el mundo escolar, el mundo de la educación es fundamental. Es fundamental en cualquier país, en cualquier sociedad.

El tema del bienestar integral es algo relativamente nuevo. A mí me ayuda mucho recordar la definición de salud que hace la Organización Mundial de la Salud. Considera la salud como el estado de completo bienestar físico, psicológico y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o discapacidades. Esta es la definición oficial, digamos, de salud. Y ya envuelve la palabra bienestar y la amplifica en el sentido físico tan importante, psicológico o mental, y también social.



En los últimos años, yo diría como veintitantos años, el mundo de la medicina ha invertido talentos y recursos en estudiar el bienestar, la calidad de vida. Hoy día, yo creo que es algo que conocemos todos. La importancia del ejercicio físico, por ejemplo.

Es bueno para el corazón y bueno para el cerebro. Es un ejemplo. De qué forma la medicina ha enfocado esa calidad de vida. Por dar un ejemplo muy sencillo, pero muy tangible: en la medicina tenemos, por ejemplo, la píldora anticonceptiva. Esta píldora es una medicación, es una medicina, no cura ninguna enfermedad, pero la utilizan millones de mujeres para decidir cuándo y cómo quieren procrear. Un ejemplo muy concreto de lo que es la medicina de la calidad de vida.

En Psicología ha ocurrido algo muy parecido. En el año 2000, aproximadamente, ya se hizo obligatoria en Estados Unidos la asignatura de Psicología positiva. Entonces, empezaron a invertir recursos importantes en entender qué es eso del bienestar, qué es eso del optimismo. El optimismo, no desde el punto de vista filosófico, sino desde un punto de vista mental o psicológico; cómo definimos y cómo estudiamos la visión esperanzadora o la confianza de que vamos a conseguir las metas que nos proponemos.

Y en el mundo de la Sociología ha ocurrido igual. También se estudia hoy día esas características de las comunidades, de las culturas, de las sociedades que favorecen un estado de bienestar.

Volvamos al estado de bienestar, no solamente económico (independencia), sino también físico y psicológico. El bienestar integral envuelve efectivamente estos tres componentes tan esenciales en la vida y concretamente en el mundo de la enseñanza.

**Encarna Cuenca** – Sin duda es interesantísima esta concepción de la salud, no es la ausencia de enfermedades, sino un estado general de bienestar.

Muchas veces se cruzan los conceptos del bienestar emocional y el bienestar mental. ¿Qué diferencia hay entre estos dos conceptos?

**Luis Rojas Marcos** – Pues sí, efectivamente, todavía es muy común que a veces hablemos de bienestar psicológico, otras veces de bienestar mental, y se habla también de salud mental. Yo creo que habría que definirlo. Habría que aclararlo porque en general se asume que el bienestar mental, el bienestar emocional es parecido. Yo creo que se puede hablar de esa forma, pero también es importante separar dentro del mundo del cerebro de las personas, una parte emocional que tiene que ver con los sentimientos, con las emociones.

Y obviamente, en el bienestar emocional tenemos esas emociones que van directamente al placer. Emociones hedónicas, como se llamaban antes, de satisfacción, de sentirnos contentos, de disfrutar. Y luego está ese otro componente también importante, que es la



satisfacción por conseguir metas. La satisfacción que nos produce, que también es una emoción, la emoción de haber logrado una meta, de haber aprendido algo, de haber contribuido de alguna forma al bienestar del mundo o de una persona en concreto. Ese factor emocional y mental a veces entra en la parte cognitiva de la persona. Quiero decir con esto que yo, que ya soy mayor, aprecio mucho la memoria, la capacidad para entender conceptos, la capacidad para crear. Estos factores también son emocionales, mentales y cognitivos, como decía.

Todo esto va unido a la hora de definir y describir qué es el bienestar mental y emocional.

**Encarna Cuenca** – Para la elaboración de este número de la revista y entendiendo cómo entendemos el bienestar de un modo holístico y global, hemos pedido a distintos expertos que desarrollen las características, desde sus distintas perspectivas, de qué es el bienestar físico, el medioambiental, el afectivo sexual ... y nos gustaría repasar con usted cuáles son las claves que nos permiten alcanzar o al menos acercarnos a estos bienestares.

**Luis Rojas Marcos** – Pues sí, es una pregunta interesante. Dada mi formación en el mundo de la medicina, de la sanidad y también de la psicología y la psiquiatría, pues para mí, el bienestar es, en primer lugar, estar libres de problemas, de síntomas, de situaciones que van a influir en nuestro estado de ánimo. Estar

libre de un excesivo estrés, libre de ansiedad, libre de tristeza, de preocupaciones excesivas. En el mundo escolar, es necesario estar libre de los problemas que puede ocasionar, por ejemplo, el acoso.

En segundo lugar, hay que enfocar el placer, el disfrutar, la satisfacción en cuanto al control que tenemos de nuestra vida. La idea es que ponemos el centro del control dentro de nosotros y nos programamos con confianza sobre qué vamos a hacer para lograr nuestra satisfacción, nuestras metas. Y esto implica una esperanza de que lo vamos a lograr, confianza, y también implica la satisfacción de utilizar nuestras propias funciones ejecutivas. Nuestra capacidad para analizar un problema, para estructurar el problema, para compartir, comunicarnos, expresarnos.

En resumen: se trata de estar libres de esas situaciones que influyen y que no nos permiten disfrutar de la vida y de ese bienestar. Y en segundo lugar, aumentar las oportunidades para disfrutar y para sentir ese bienestar en nosotros mismos, en nuestras relaciones con los demás, en nuestro aprendizaje, en nuestro trabajo, luchar y llegar a conseguir las metas que nos proponemos.

**Encarna Cuenca** –Y, sobre todo, mantener siempre la esperanza, ¿verdad? La esperanza, definitivamente. Sí, es casi el motor, ¿no?



**Luis Rojas Marcos** – Así es. Eso es fundamental. Un professor me decía: «mira, Luis, ¿podemos vivir sin comer?» « Bueno, pues dos, tres, cuatro semanas sin problema, incluso más, sin comer». «Sin beber, pues menos, ¿no?» «Un par de semanas sin beber agua.» «Sin respirar, seis minutos siete, no más». Ahora, «¿y sin esperanza?» «Sin esperanza es muy difícil vivir».

Y de hecho, en el mundo de la psicología, de la psiquiatría, si yo tuviera que identificar una enfermedad que para mí es quizás la peor, sería la depresión. Y la razón es porque nos roba la esperanza. Y sin esperanza es muy difícil tener un aliciente para aprender, para comunicarnos, para vivir. Por eso, efectivamente, Encarna, la esperanza es fundamental. Y la esperanza que va unida a nuestra decisión para aprender, para tener un proyecto, va unida a la confianza de que lo vamos a conseguir. Que no es la esperanza de «que sea lo que Dios quiera» o la suerte, no. Es la esperanza de que lo vamos a conseguir porque vamos a organizarnos, vamos a programarnos y vamos a utilizar nuestras propias capacidades para conseguir esa meta.

**Encarna Cuenca** – Claro que sí. Y yo creo que además esta es una tarea conjunta. De hecho, en el Consejo Escolar creemos absolutamente en la participación. Ese es el objetivo. Los temas sobre los que trabajamos son siempre temas consensuados. De hecho, este ha sido uno de los temas elegidos y trabajamos con esa esperanza de que juntos vamos a poder conseguirlo de una manera más fácil.

Todos tenemos parte de responsabilidad en todo esto, ¿no? Porque después está el cómo somos cada uno. Y bueno, cada uno, en función de ese ADN y del entorno que le convierte en lo que es, tiene que seguir avanzando con la ayuda de todos.

Hemos trabajado durante este año en un tema también propuesto por la comunidad educativa. Se

trata del uso de los dispositivos móviles por parte de los chicos. Es un tema que está todavía en discusión, como también estaba en discusión si podríamos hablar o no de bienestar o malestar digital y cómo ello podría influir o no en el bienestar emocional en grupos de distintas edades. ¿Cómo lo ves?

**Luis Rojas Marcos** – Bueno, Encarna, como sabes, este es un tema preocupante a nivel global, aquí en Estados Unidos y principalmente en Nueva York. Actualmente, es un tema que se está tratando a todos los niveles, que se está estudiando y que ya hay ciertas medidas que se están probando.

Yo crecí en Sevilla donde la televisión llegó cuando yo tenía 15 años. Durante mis primeros 15 años no había televisión. La primera televisión que yo vi fue cuando tenía 15 años, casi para cumplir 16. Era una televisión que habían puesto en un restaurante o en un bar. Recuerdo que íbamos los amigos a ver la tele allí. Bueno, digo esto porque no tardamos mucho en plantearnos, no los adolescentes, sino nuestros padres, nuestros profesores y profesoras, instructores en decir «bueno, ¿y esto de la tele cómo está afectando a los niños y niñas que están en el proceso de desarrollo?» Y empezamos a oír si cierta violencia que se percibía estaba también producida por la tele; y luego, la tele convertida en telecanguro. Había padres que, con muy buena fe, dejaban delante de la tele tres horas a sus hijos pequeños, hablo de edades de 3, 4 o 5 años. Las televisiones se convirtieron en canguros fantásticos porque los niños a esa edad, y un poco mayores, disfrutaban muchísimo de la tele. Entonces, claro, empezamos a ver la tecnología y los avances impresionantes que suponía.

No voy a entrar en mi vida personal, pero pensemos en la tecnología, sea el teléfono, sea la televisión o sea, hoy en día, el avance que supone Internet. En todos los sentidos tienen aspectos muy positivos, pero indudablemente también sabemos que el uso o



el mal uso de la tecnología es un problema. Los dispositivos digitales, efectivamente, pueden distraer a niños, niñas, adolescentes que están en un proceso de crecimiento, en un proceso de creatividad, de aprendizaje. Los dispositivos digitales pueden distraerlos hasta el punto de que interfieran con su capacidad para aprender.

Su uso interfiere con otras actividades esenciales para el desarrollo saludable de los niños. Hablamos de las relaciones sociales, de la comunicación con los demás, de participar, de compartir, de hablar. Tenemos que enfocar bien el uso de estos dispositivos.

Efectivamente, si entramos en el mal uso de los dispositivos, no hablamos solamente del mal uso de quienes los utilizan, sino del mal uso de quienes los crean. Por otra parte, debemos ser conscientes de que empezamos ya a tratar con una información que no es verdadera, con falsedades y abusos exhibicionistas de uno u otro tipo. Por eso, yo creo que, dado que los dispositivos digitales están al alcance de todos o de casi todos, constituyen algo muy importante que nos provoca temor. La comunidad educativa tiene que reflexionar en estos momentos y ver las ventajas que puede tener la tecnología e Internet, en términos de globalización, en términos de saber lo que está pasando lejos de nosotros. Esa utilidad puede motivar la solidaridad con situaciones lejanas que antes no teníamos, o la oportunidad de ver, de conocer. No obstante, hay que ser conscientes de que el mal uso de estos dispositivos puede provocar ciertos efectos secundarios que ya estamos detectando.

**Encarna Cuenca** – Hablamos de doña Lolina.

¿Qué nos puedes decir de ella?

**Luis Rojas Marcos** – Pues mira, me sorprende que me preguntes por una historia tan personal. Pero la verdad es que ya la he compartido en alguna ocasión. Yo era un niño y no os voy a contar mi vida

porque es larga y no es muy interesante. Yo nací en 1943. Tenía un problema de atención. Era un niño travieso, un niño parlanchín, un niño que interrumpía, que tenía más energía de la necesaria para el día a día y me daba por hacer diabluras (que vienen del diablo). Además, diabluras como que algunas veces me daba por andar sobre los tejados de las casas colindantes.

Mi madre sufría mucho. Con 13 años ya me suspendieron en casi todas las asignaturas; con 14, también, y entonces tuve que salir del colegio de los jesuitas, que se llamaba Portacelli, no sé si todavía sigue, pero era un colegio en Sevilla donde yo iba. Cuando estudiaba, lo que se llamaba entonces, el bachillerato elemental, en fin, con 14 años suspendí todas, menos la gimnasia, la educación nacional (me parece que se llamaba del espíritu nacional) y la religión. Mis padres pensaban que quizás yo podía aprender un idioma y empezaron a pensar que quizás yo no podría terminar el bachillerato, pero como última oportunidad me matricularon en el colegio del Santo Ángel de Sevilla, un colegio laico de niños y niñas *cateados*. Éramos los *cateados* de otros centros los que habíamos ido ahí. La cuestión es que efectivamente en uno de mis primeros días de colegio, yo tenía 15 años para cumplir 16, doña Lolina recibía a los estudiantes. Por algún motivo, me figuro, ella ya lo hacía con otros niños, se fijó en mí y me dijo: «mira, Luis, (era una señora además muy penetrante, o sea, que lo que te decía no se te olvidaba) tú te vas a sentar en la primera fila», algo que para mí era nuevo, yo me sentaba en la última o me sentaban en la última.

Luego otro día me dijo: «mira, Luis, cuando tú te sientas nervioso, pídele al profesor permiso educadamente para que te deje salir un momento, pídeselo». Y, efectivamente, empecé a hacer esto. Yo creo que ella ya había preparado a los maestros. Eso fue un componente fundamental para que yo empezara a crear mi nueva identidad. Yo tenía la identidad de



niño travieso, mal estudiante, cateado hasta los 14 años, y ahí empecé poco a poco, siguiendo los consejos de ella, a tener una nueva cultura en el colegio, que no era ya la del niño que conocían y que era un desastre.

Doña Lolina para mí representó entonces, y todavía no lo puedo olvidar, mi salvación.

Me salvó indudablemente, además lo hizo de una forma que me llegó, porque podemos intentar salvar a mucha gente, pero quien nos escucha tiene que conectarse con nosotros y yo me conecté con ella de alguna forma, y en una época donde no se conocía el trastorno por déficit de atención que, como sabéis, aquí, en Estados Unidos se hizo oficial en 1994. En aquella época, no había diagnóstico, había adjetivos: ese es un desastre, este es inquieto, travieso...

Lolina es un ejemplo, un ejemplo de probablemente miles de ejemplos que hay. El profesional educativo, el profesor, la maestra, el maestro, el supervisor, el mentor tienen esa oportunidad y esa capacidad para captar incluso que lo que expresa ese adolescente no está en los libros; pero, de alguna forma, lo captan y pueden cambiarle la vida a un chico o a una chica. A mí me lo hicieron.

**Encarna Cuenca** – Sin duda, y además todas las doñas Lolinas y, en mi caso, doñas Isabelitas, que hay muchas y que han tenido y tienen que cuidar y de esta y de otras generaciones. ¡Cuántas cosas grandes han hecho! Afortunadamente, tenemos muchos ejemplos.

¿Qué podemos hacer para cuidar a profesionales como doña Lolina? ¿Qué está en nuestras manos hacer como comunidad educativa para animarles a que sigan siendo así?

**Luis Rojas Marcos** – Bueno, yo diría que, en primer lugar, reconocerlas. Que la comunidad educativa, de alguna forma, reconozca y también fomente y agradezca esta capacidad de los profes-

sionales. Reconocerlo abiertamente es un primer paso; naturalmente, el estimularlo, el crear situaciones de grupos donde se puedan compartir estas experiencias entre la comunidad educativa, no solamente los profesores, sino también aquellos que han sido influidos o afectados de esta forma positiva en sus estudios en sus experiencias escolares. Es necesario estimularlo, recompensarlo de alguna forma, ¿verdad?

El fomento de la solidaridad es otra de las características y se puede definir de muchas formas, pero una de ellas, no cabe duda, es que el papel del mentor o la mentora consiste en ayudar, en ser solidario porque tienen esa capacidad de generar un impacto significativo en el crecimiento saludable de miles de niños y niñas.

Así pues, es necesario aceptarlas, reconocerlas y también, promocionarlas en la actividad profesional que realizan.

**Encarna Cuenca** – En los centros educativos se crean unos ecosistemas que son muy especiales con múltiples interrelaciones entre los miembros de la comunidad educativa, me estoy refiriendo no únicamente al profesorado, al alumnado, al personal no docente, sino también a algo muy importante que son las familias.

Se habla últimamente en España, además lo recoge por primera vez la ley, el tema del bienestar emocional. Y el bienestar emocional no podemos conseguirlo de manera aislada. Formamos parte de una comunidad, y yo no puedo estar bien, si estoy contigo y tú no estás bien. De alguna manera, nos estamos influyendo el uno al otro. Nuestro bienestar condiciona el bienestar de las personas con las que convivimos y, queramos o no, nos condicionamos. ¿Qué podemos hacer en el entorno familiar para procurar el bienestar para todos?

**Luis Rojas Marcos** – Bueno, vuelvo al tema del bienestar, como ya lo hacéis, en el sistema escolar. La importancia del bienestar de todos los componentes de la comunidad educativa, estudiantes, familias y profesores, profesoras, indica que es un tema que está incluido en el sistema educativo.

Hay que incluirlo también en los objetivos, con programas e intervenciones específicas y en la visión de la institución. ¿Cómo vamos a buscar y a luchar en contra de esas otras fuerzas que impiden el bienestar emocional? Fuerzas que pueden ser debidas a mala información, a problemas psicológicos. Incluir el bienestar, implica no solo hablar de disfrutar, de sentir satisfacción, sino también, no debemos olvidarnos, de la autoestima y de la autoeficacia.

La autoestima hay que fomentarla en los estudiantes, en los profesores, profesoras y en la familia. Y la autoestima, básicamente, es el sentirnos bien con nosotros mismos, es valorarnos. Y dentro de la autoestima está la autoeficacia, el sentirnos eficaces, eficaces a la hora de estudiar, aprender, a la hora de enseñar, estimular, también incluye ese sentimiento de, «mira, que lo estás consiguiendo».

Insisto, no se trata solo de placer, sino de disfrutar por haber conseguido una meta. Y ahí también es importante incluir otro concepto que lleva años, pero últimamente hablamos más y lo estudiamos a fondo,

que es la resiliencia. Esa capacidad que tenemos los seres humanos de resistir una situación problemática y sin rompernos y luego, luchar para superar el obstáculo que sea.

**Encarna Cuenca** – Mencionas el concepto de la autoestima. Muchas veces nos encontramos con chicos y chicas de los que no son buenos estudiantes, no tienen buenos resultados académicos y, sin embargo, tienen unas capacidades que estamos obligados, como profesores y como familias, a ser capaces de verlas y hacer todo lo posible para que estos estudiantes salgan adelante.

He escuchado en algunas de tus charlas cuando tu madre pensaba que tú tenías buen oído para la música. Entonces, esto te hizo cambiar tu percepción de ti mismo, ¿no? ¿Qué importante es cómo nuestras familias nos ven, cómo nuestras familias procuran, satisfacer nuestras necesidades! Todas las necesidades, también esa necesidad de autoestima y de poner en valor aquello que hacemos bien. ¿Qué mensaje podemos lanzar a las familias para crear ese clima que ayude a lograr el bienestar?

**Luis Rojas Marcos** – Yo creo que lo has descrito muy bien, me has hecho recordar la importancia que tuvo la música para mí. Todavía me encanta la música, pero no es lo mismo. Efectivamente, mi madre notó





que yo tenía buen oído. Lo notó, y me dijo: «vas a aprender, ¿por qué no aprendes a tocar el piano primero?».

Venía la profesora de solfeo y aquello era un desastre porque el solfeo, realmente, es una buena prueba para niños y niñas con el problema de atención. Bueno, el cambiar un símbolo por un sonido es un proceso generalmente difícil para niños que tienen este problema. Pero sí he tenido buen oído. Entonces, me dio la oportunidad de que no me enseñaran a tocar el piano o la guitarra con el solfeo, sino que me enseñaran de otra manera: «mira, pon el dedo aquí y mira qué bien suena». Como a mí me gustaba la música, pues, me pasaba horas, horas, primero con la guitarra, un poco de piano y luego se le ocurrió que probara la batería. Vamos, que tu madre te aconsejara que aprendieras a tocar la batería, eso tenía mucho mérito.

Porque, claro, la batería hace ruido. Es el compás lo que ayuda, la parte positiva de la batería, pero no es musical, es sintónico. Pero bueno, ahí entré, hicimos un cuarteto, yo tenía 15 años, y aquello funcionó. Éramos cuatro y lo mío era la batería. Tocábamos y empezamos a tocar en la radio, en Sevilla, y claro, para chicos de 15, 16 y 17 años aquello fue muy importante para nuestra autoestima. Las chicas nos escuchaban y algunas de ellas nos mandaban notitas. Eso me ayudó muchísimo porque la música, en mi caso, me proporcionaba autoestima y autoeficacia, porque además era algo que yo tenía que hacer y que sonaba bien con la ayuda de mis compañeros.

Es muy importante saber encontrar esas cualidades desconocidas de las personas con las que trabajamos o convivimos, sean estudiantes, sean familias, sean profesores y profesoras y maestros y maestras. Entrar en su mundo y descubrir en ellos cualidades que tienen y que pueden desarrollar eso es algo maravilloso.

Yo lo he vivido en ambos sentidos. Yo he tenido la oportunidad de vivirlo. No quiero entrar en mi vida

aquí, pero se me ocurre ahora que tú me preguntas eso, cómo un chico de 24 años viene aquí (Nueva York) sin hablar inglés o muy poco inglés, y cómo puede llegar a tener puestos importantes en el sistema de salud años después. En gran medida me encontré con personas que veían en mí algo y te decían que podías servir para esto y confiaban en mí. Eso no solo me ha pasado a mí, eso les ha podido ocurrir a millones de personas. Entonces favorecer el papel del mentor o la mentora es otro factor muy importante en el bienestar emocional.

**Encarna Cuenca** – Sin duda. Acabamos de incorporarnos después de las vacaciones y he tenido la oportunidad de ver en distintos reportajes que las personas hablaban de la importancia de volver a las rutinas. Todos tenemos ganas de marchar de vacaciones, pero qué ganas tenía de volver a la rutina. Las rutinas de alguna manera nos organizan la vida. Los pequeños rituales nos organizan la vida. Los rituales nos conectan con los demás y nos hacen sentirnos parte de una determinada comunidad. Y luego están los pequeños placeres.

Ese café con leche por la mañana que te devuelve un poquito a la vida. Disfrutar. En algún momento escuché que hablabas de la importancia de disfrutar de un plato de croquetas. Disfrutar de esas pequeñas cosas que la vida nos regala. Es un factor importantísimo. ¿Cómo podemos conseguir el bienestar en el día a día?, ¿qué nos dirías?

**Luis Rojas Marcos** – Bueno, yo diría, «en primer lugar, hazme una lista de esas actividades o de esas situaciones que te hacen sentir bien». Y digo esto porque, en el fondo, si pensamos, el bienestar, y sobre todo el bienestar emocional, es subjetivo. Yo recuerdo que, me han preguntado como psiquiatra: «Bueno, Luis, ¿qué puedo hacer para ser feliz?»

Y yo decía, «pues mira, habla, relaciónate». Yo decía lo que yo había aprendido que hacía feliz a mucha gente. Volvían a verme tras unos meses, me decían, «mira,



aquella lista que me diste, Luis, a mí no me funcionó». Y aprendí que en este aspecto, sí, indudablemente hay cosas que podemos hacer universales, como las buenas relaciones, el comunicarnos, el compartir la vida. Podemos decir que eso, en general, es positivo y ayuda a nuestro bienestar. Pero no nos olvidemos, como decías antes, que es necesario identificar en los jóvenes sus capacidades. Si no tiene buen oído, pues no le pongas a tocar un instrumento, ¿no?

Bueno, pues en este sentido, a ver, hagamos una lista de cuáles son esas situaciones sencillas que nos hacen sentir bien.

Darme un paseo por Central Park, aquí, que está muy cerca, pues me hace sentir bien. Entre los árboles, la gente sonriente, en fin, salir, ciertos tipos de música. Cada persona va a hacer una lista diferente. Entonces, el paso siguiente es que ahora tú tienes el control dentro de ti mismo. Cómo te vas a programar para hacer esas actividades que van a aumentar tu bienestar emocional. Cuando hacemos esa lista, hay cosas que son frecuentes, que podemos hacer cada día.

A veces nos sorprendemos. Cuando vivimos la pandemia del COVID, varias personas me decían, «mira, Luis, yo antes de salir, pues, llamo al vecino. Antes apenas hablaba con él. Sí, es verdad. Oye, ¿quieres que te traiga un café? ¿Quieres que te...? Yo me sentía bien todo el día pensando en aquel momento. Yo había tratado de ser solidario con otra

persona». Pues es otro ejemplo, esto es un punto muy, muy importante. En el día a día tenemos esa posibilidad.

**Encarna Cuenca** – Es que es muy importante sentirse útil, ¿verdad? Sentir que estás ayudando.

**Luis Rojas Marcos** – Sentirse útil es muy importante. Muy importante. Se entiende en los adultos, pero en los adolescentes..., el adolescente que se siente útil te lo va a explicar de una forma tan intensa y tan positiva. Sí, porque quizás sea una idea que no aceptemos en general, los adolescentes útiles, pero sí lo son. Y cuando se dan cuenta de que lo son y son reconocidos por serlo es una fuente muy importante de autoestima, de autoeficacia y de satisfacción y bienestar.

**Encarna Cuenca** – Y de bienestar, sin duda. Bueno, pues, no sé si quieres añadir alguna cosa más. Sí que quiero decirte mil gracias por este bienestar a lo largo de toda esta conversación. Mil gracias también por todas las palabras y todas las ideas compartidas en tus libros, en tus charlas, que tanto nos han ayudado. Gracias de verdad. Y ojalá que estés bien.

**Luis Rojas Marcos** – Gracias a ti, Encarna, y a tus colegas por haberme invitado a colaborar con vosotros. Para mí es un gran placer y tengo una gran admiración por esa labor que hacéis tan extraordinaria. Mil gracias.

