



knowsquare .

ANTONIO GARCÍA SANSIGRE

9 DE OCTUBRE DE 2012

# REINVENTARSE

---

RESUMEN DE LA CONFERENCIA DE LUIS ROJAS  
MARCOS

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor  
y Know Square S.L.

FECHA CONFERENCIA – 6 de julio de 2012

RESUMEN DE – Antonio G. Sansigre

DESTINADO A – Know Square

SOBRE – Resumen-crítica de la conferencia de Luis Rojas Marcos

PONENTES – Luis Rojas Marcos

ORGANIZADOR – Thinking Party - Fundación Telefónica

DÓNDE – Espacio Fundación Telefónica, Gran Vía, 28. Entrada en C/ Fuencarral 3

ASISTENTES – estimado 120 personas (y hasta 3 veces más vía *streaming*)

## **Sobre el ponente**

Licenciado en Medicina por la Universidad de Sevilla, doctor en Medicina por la Universidad de Bilbao, emigró a Nueva York, donde se especializó en psiquiatría en el Hospital Bellevue y la Universidad de Nueva York.

En 1981, fue nombrado por el alcalde de Nueva York, Edward Koch, Director de los Servicios Psiquiátricos de la red de hospitales públicos de la ciudad. En 1992 el entonces alcalde de la ciudad, David Dinkins, designó a Rojas Marcos Commissioner of Mental Health o máximo responsable de los servicios municipales de salud mental, alcoholismo y drogas. En 1995 fue nombrado por el alcalde Rudolph Giuliani presidente ejecutivo del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de Nueva York (The New York City Health and Hospitals Corporation). En 2005 fue nombrado miembro del Consejo de Medicina del Estado (New York State Board of Medicine). En Marzo 2008 fue designado miembro del Consejo para Educación en Cuidados Paliativos.

## **Vídeo de la conferencia en Internet**

<http://mediateca.fundacion.telefonica.com/visor.asp?tx-s1-hftparty2012>

[http://www.fundacion.telefonica.com/es/que\\_hacemos/conocimiento/conferencias/thinking\\_party\\_2012/retransmision.htm](http://www.fundacion.telefonica.com/es/que_hacemos/conocimiento/conferencias/thinking_party_2012/retransmision.htm)



*Rojas Marcos durante la conferencia*

## Resumen de la charla

*“Poner los sentimientos en palabras es bueno”*

*“Estamos genéticamente equipados con optimismo”*

- La esperanza de vida en España es muy larga. Las mujeres españolas son las segundas o terceras del mundo en esperanza de vida (NOTA DEL AUTOR DEL RESUMEN – Son la cuarta, pero por detrás de dos países pequeños como San Marino y Macao, y por detrás de Japón).
- Valentín Fuster dice que hablar es bueno para el corazón: te baja la tensión arterial, las pulsaciones. Yo creo que también es bueno para la mente, porque al poner los sentimientos en palabras disminuye la ansiedad de lo que sentimos. Narrarlo nos permite estructurar y dar sentido a las cosas.
- Pensar las cosas no es lo mismo que narrarlas. Exige estructurar la conversación, ponerle palabras exactas. Por eso es bueno hablar, y si no hay alguien con quien hablar, hablarse al espejo.
- La persona que se divorcia tiene que comenzar a asumir una nueva situación: reinventarse de nuevo a la soltería. No es fácil, pero la gran mayoría lo supera. Lo mismo ocurre con nuestros cambios hormonales y biológicos: el paso de la adolescencia a la madurez.

- El cambio, obligado o voluntario, forma parte del ser humano. Reinventarse está en nuestra esencia.
- Pero afortunadamente estamos genéticamente equipados con optimismo. En Nueva York se presume de ser feliz. Aquí en España por decir eso mismo te llaman ignorante. En una encuesta reciente en Nueva York a 15.000 personas, la mayoría pensaba que cuánto más feliz eres, más probabilidades tienes de ir al cielo. Piensan que si te has trabajado la felicidad aquí, te mereces el cielo. En España también somos felices, pero lo llevamos en secreto. La gente en Estados Unidos va al psiquiatra porque quiere ser más optimista. Tuve un paciente que había leído que con optimismo se reducía el riesgo de ataques al corazón.
- Para reinventarse, es fundamental:
  - Un mentor, un ángel, una persona o varias que nos acompañan en ese cambio.
  - Un cambio de entorno. No es fácil, pero da resultados. Ante problemas en el colegio continuados, yo propongo a los padres cambiar al niño de colegio. Se ve como un fracaso, pero puede ser muy efectivo.
- Para manejar una empresa es preciso tener una serie de habilidades ejecutivas: capacidad de introspección y análisis, capacidad de toma de decisiones...
- Pero también se requieren otra serie de habilidades, en particular localizar el centro de control dentro de uno mismo: ante una situación difícil, ¿tendéis a pensar que tenéis el control dentro de vosotros? Las personas que localizan el centro de control dentro de ellas mismas tienden a reinventarse con más facilidad.
- En Estados Unidos se hizo un estudio para averiguar por qué había más muertos por huracanes en el estado de Louisiana que en el estado de Illinois. Analizaron la intensidad de los huracanes y la resistencia de las casas sin encontrar diferencias. Finalmente entrevistaron a las personas y llegaron a la conclusión de que los habitantes de Illinois reaccionaban ante el huracán tratando de resguardarse, mientras que los de Louisiana se encomendaban a la suerte.
- Si tuviéramos un aparato para medir el optimismo sería más fácil. Como no disponemos de ello, el optimismo se mide preguntando tres ejes:
  - Optimismo visto por la perspectiva de futuro, esto es, la esperanza.
  - Optimismo visto desde el pasado, esto es, cuántos recuerdos positivos alberga uno frente a recuerdos negativos. Es verdad que mucho de lo malo se olvida.
  - Optimismo desde el estilo explicativo: ¿cómo explica uno las cosas que le ocurren? El cerebro no lleva bien el vacío, todo tiene que estar de alguna forma explicado. Ante una situación de dificultad, el estilo explicativo tiene 3 componentes: “esto es

culpa mía” (cuánto más culpa te echas, menos optimista eres), “esto no me afecta a mí” y “esto no va a durar para siempre”. Si justificas un estado mental diciendo que “has tenido un día en el trabajo” es más optimista que decir que “tienes un carácter que no hay quien te aguante y no tienes remedio”.

- Cuando pedimos a la gente que se mida su optimismo, siempre lo hacen con mayor nota que si le pedimos que mida el optimismo ajeno. Lo mismo ocurre con la felicidad (medido como satisfacción con la vida en general). ¿Por qué pensamos que somos más felices que el resto? Porque nuestro cerebro nos arregla, nos alinea nuestra interpretación del mundo.
- También ayuda a reinventarse el diversificarnos. Para no hundirnos, ayuda tener parcelas variadas de felicidad: si nos va mal en un área, sufrimos menos si disponemos de otras áreas. Está demostrado que las personas que están contentas en el trabajo superan una separación mejor que aquellas que no están contentas en el trabajo.
- El sentido del humor nos ayuda porque nos permite tomar una perspectiva menos profunda de la vida. Yo le pregunté a mi madre si quería que la enterrase o la incinerase al morir. Ella con una sonrisa pícaro me dijo: “dame una sorpresa”.

## Notas Como Speaker

- Luis Rojas Marcos es del tipo de conferenciantes que transmiten más por la forma que por el contenido. Es mejor conferenciante en la forma que en contenido.
- Durante una hora capta la atención, genera una enorme empatía con el público, que se identifica con él. A posteriori, de su conferencia se extraen menos contenidos que de otra, pero ha logrado mantener a los asistentes muy entretenidos.
- Entre sus habilidades como conferenciante está hacer participar al público, pone ejemplos, cuenta historias personales, chistes...
- Se mueve con más soltura que antes, cuando siempre solicitaba un atril para dar las charlas.
- Por supuesto, tiene campos de mejora. Por ejemplo, se pasó toda la conferencia llevando un vaso de agua.

## Transparency Vow

El autor de este resumen tiene relación personal con el ponente, pero no con la Fundación.