



Luis Rojas Marcos: «La depresión es una de las peores enfermedades, porque nos roba la esperanza»

Descripción

El doctor **Luis Rojas Marcos** protagonizó la tercera edición del Foro Nueva Revista, después de las sesiones dedicadas a [Carlos Chiclana](#) y [María Inés López-Ibor](#). En videoconferencia desde Nueva York, el prestigioso psiquiatra sevillano conversó con los alumnos de UNIR y Universidad Villanueva, en una nueva charla dedicada al bienestar emocional. El profesor, divulgador e investigador retomó los asuntos tratados en la [entrevista que concedió a Nueva Revista](#) después de la publicación de su libro *Estar bien aquí y ahora*, y habló de asuntos como la depresión, la importancia de aprender, la esperanza y el lenguaje; sobre lo esencial que es hablar con los demás y con nosotros mismos.

Antes de las preguntas, moderadas por **Pilar Gómez**, Rojas Marcos hizo una breve introducción, en la que habló de la incertidumbre vivida durante la pandemia, que nos afectó como seres humanos y alteró nuestro bienestar emocional. Para él, gracias a la conexión con sus lectores y seguidores, fue un periodo de aprendizaje, en una ciencia tan joven como la psiquiatría.

Estos quince minutos resumen bien el contenido del foro protagonizado por Luis Rojas Marcos:

Optimismo activo

Una de las claves de su discurso fue la necesidad del optimismo activo: «No es pensar que la vida va a ir a mejor, que lo positivo va a estar con nosotros. Es una esperanza activa, que es cuando ponemos el control de la situación dentro de nosotros mismos y nos decimos: Mira Luis, vas a controlar esa situación. Vas a tener confianza, creer en tus posibilidades de superar o controlar la situación, pero vas a tener que programarte, hacerte la lista de lo que tienes que hacer para lograr esa meta. Es esa confianza positiva y ese autocontrol». «Es una esperanza activa donde interviene no solamente la suerte o el destino, sino que sobre todo interviene lo que nosotros hacemos para lograr las metas que nos proponemos», resumió.

En este sentido, y ya en el turno de preguntas —en el que cabe destacar la entusiasta participación de los alumnos—, el doctor Rojas Marcos recordó un estudio de hace varios años en el que se entrevistaba a personas que habían sobrevivido a accidentes de aviación y se les preguntaba qué habían hecho. «Algo que fue estadísticamente significativo era la respuesta: “Yo hice algo por salir. Pensé que tenía que hacer algo para salir de esa situación”. Esto es lo opuesto a la persona que dice: “Mira, esto es cuestión de suerte. Si me tiene que tocar, me toca”. Ese hacer algo —añadió reconduciendo la historia a su terreno— también puede incluir pedir ayuda. No entiendo bien lo que me pasa, pero voy a ir a alguien que yo creo que me puede ayudar a encontrar respuesta a mi

situación».

«**Tomar el control es un paso importante a la hora de alcanzar metas en la vida, de superar obstáculos o incluso adversidades**», insistió el doctor, que destacó asimismo la necesidad humana de no quedarnos aislados y comunicarnos con nuestros semejantes. La soledad, dijo, «tiene un impacto no solamente psicológico en cuanto a la ansiedad y en cuanto al miedo, incluso a la tristeza y ya no digamos el paso siguiente, que es la depresión, que en mi opinión es una de las peores enfermedades que podemos sufrir, porque nos roba la esperanza».

Tristeza y depresión

Durante una hora, Luis Rojas Marcos siguió atendiendo a los participantes, en una consulta telemática y colectiva, en la que explicó la importancia de distinguir la tristeza de la depresión. «**Sentirnos tristes es normal y, de hecho, es un síntoma de salud mental**», afirmó. Nos sentimos tristes en gran medida porque conectamos, porque sentimos compasión o lo que llamamos empatía, que es un paso más alto. La empatía no solamente implica compasión. Implica que nos sentimos como se siente esa persona y eso supone un desgaste para quien la siente».

En este terreno, ilustró lo duro que pueden ser las profesiones que implican cuidar de los demás: «En el mundo de la salud, sea medicina, sea psicología, trabajo social, enfermería..., donde uno trata continuamente con personas que sufren, la compasión nos mueve a ayudar a encontrar soluciones para esas personas que están sufriendo. Pero esto también implica una inversión que puede llegar a afectar nuestra capacidad para funcionar si sentimos lo mismo».

Ahondando en la depresión, Rojas Marcos abordó un problema tan extremo como las ideas de suicidio, para aportar un mensaje de esperanza centrado, de nuevo, en la importancia de tomar las riendas de nuestras vidas: «**Hoy día tenemos tratamientos muy eficaces para la depresión, pero el paso primero lo da el que la sufre**. Yo tengo algo aquí, un sentimiento, y necesito ayuda. Es un paso fundamental a la hora de recuperar el control dentro de uno mismo y superar todo tipo de adversidades». El psiquiatra insistió en la importancia de dar ese primer paso de reconocer: «Estoy deprimido y tengo ideas de que la vida no merece la pena, incluso autodestructivas».

Es un tema demasiado profundo para resolverlo en una sola sesión, remató, que se complica por el estigma que todavía tienen en la sociedad las personas que sufren alguna enfermedad mental. Pese a todo, recalcó una vez más la importancia de hablar y comunicarnos, de «poner en palabras lo que sentimos». «**Hablar es muy sano y muy productivo**», remarcó Rojas Marcos, como principio para estar bien y no perder la esperanza.

Otras sesiones del Foro Nueva Revista

«Fortaleza emocional», con Carlos Chiclana. (24 septiembre 2024). [Leer más.](#)

«Salud mental en adolescentes», con María Inés López-Ibor. (2 octubre de 2024). [Leer más.](#)

«El bienestar es una tentación», con Pablo D'Ors. (29 de octubre 2024). [Leer más.](#)

«El laberinto de la adolescencia, con José Antonio Marina». (12 noviembre de 2024). [Leer más.](#)

Fecha de creación

16/10/2024

Autor

Federico Marín Bellón

Nuevarevista.net