

# La terapia colectiva de MARIAN ROJAS

ANTE MILES DE PERSONAS QUE AGOTARON SUS DOS CONFERENCIAS EN CHILE, LA PSIQUIATRA Y AUTORA ESPAÑOLA OFRECIÓ UN CERTERO DIAGNÓSTICO SOBRE CÓMO EL EXCESO DE CORTISOL Y DOPAMINA AFECTAN LA SALUD MENTAL. ¿SU RECETA? CULTIVAR LAS RELACIONES HUMANAS, USANDO EL PERDÓN COMO HERRAMIENTA DE SANACIÓN.

Por **Claudia Guzmán**  
 Fotografías **Lupe de la Vallina y Bárbara San Martín**



**CUANDO AÚN FALTABAN SEMANAS PARA EL EVENTO, LAS ENTRADAS –QUE NO SON BARATAS–** ya estaban sold out. “Fue el regalo de Navidad de mi marido”, cuenta Magdalena, diseñadora de unos 50 años de edad y feliz poseedora de uno de los tickets con mejor ubicación. “Él sabe que siempre escucho su podcast, que tengo todos sus libros. La verdad es que ella me ha ayudado a entender muchas cosas; sobre todo a mis hijos”, agrega esta seguidora de Marian Rojas Estapé, psiquiatra española y autora del bestseller “Cómo hacer que te

pasen cosas buenas”, quien estuvo de paso en Chile a fines de enero para dar dos conferencias sobre salud mental.

A las 13:00 y 20:00 horas de un caluroso miércoles, más de cuatro mil personas como Magdalena –sí, en su mayoría mujeres– se dieron cita en Espacio Riesco para escuchar a una de las divulgadoras científicas más célebres del mundo hispano parlante en la primera de un ciclo de conferencias internacionales llamado “Mentes Expertas”. A lo largo de dos horas reirán y se emocionarán con las anécdotas personales y las viñetas clínicas

que ella les compartirá. La biología, la química, la fisiología, la neurociencia y la psicología serán la base de cuanto Marián Rojas Estapé tiene que decir para dar su diagnóstico de porqué las cosas funcionan mal hoy: "Estamos intoxicados de cortisol, también estamos intoxicados de dopamina y vivimos en una severa crisis de atención".

Rojas comenzó su charla hablando sobre el cortisol, conocido como la hormona del estrés. "El ser humano no está diseñado para vivir siempre en modo alerta", afirmó, advirtiendo que la exposición constante al estrés puede tener efectos devastadores en nuestra salud mental y física. "Cuando vivimos en estado de alerta mantenido, el cortisol pasa al efecto contrario y me empiezo a inflamar", dijo, señalando que esto puede llevar a problemas como gastritis, colon irritable y otros trastornos inflamatorios.

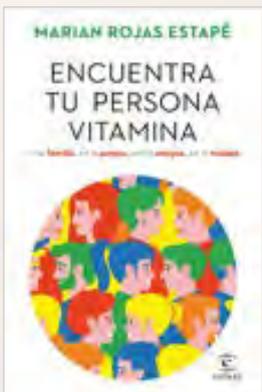
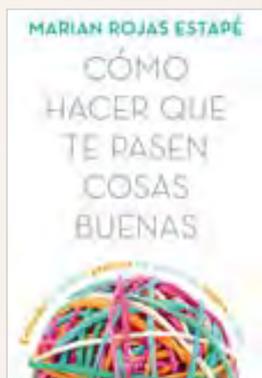
La psiquiatra enfatizó que el cortisol, en niveles adecuados, es un antiinflamatorio que ayuda al cuerpo a reaccionar ante situaciones de peligro. Sin embargo, cuando se convierte en un estado crónico, el cortisol puede afectar negativamente nuestro organismo. "Un niño con miedo no presta atención", advirtió, subrayando la importancia de crear entornos seguros y saludables para el desarrollo emocional, especialmente en la infancia.

Rojas también se refirió a la dopamina, la hormona del placer que genera el mecanismo cerebral asociado a la sensación de la recompensa. Para ella, su exceso puede llevar a una disminución en la calidad de vida, como una adicción. "Adictos al placer nos convertimos en intolerantes al dolor", afirmó, destacando que la sobreexposición a la dopamina puede debilitar nuestra corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones y el control de impulsos. "Cuando vivimos intoxicados de dopamina, cada vez pienso peor, gestiono peor mis impulsos, miento, manipulo", añadió, enfatizando la necesidad de encontrar un equilibrio emocional.

Rojas explicó que, al aprender a tolerar el dolor –a postergar la recompensa–, podemos permitir que nuestro cerebro genere dopamina endógena. "Cuando se empieza a tirar un poquito hacia el dolor comienzo a generar dopamina yo. Si tengo un poquito tengo hambre y espero, la genero. Cuando me quiero meter en Instagram y espero, lo hago. Si estoy cansado de hacer deporte, pero aguanto un poco más, lo logro", dijo, resaltando la capacidad del cerebro para adaptarse y encontrar formas de recompensa incluso en situaciones difíciles.

### CRISIS ATENCIONAL

A lo largo de toda su charla, la psiquiatra hablará una y otra vez de la corteza prefrontal del cerebro. Los efectos de las intoxicaciones que producen el cortisol y la dopamina están alojados en esa zona y se traducen en una profunda crisis de atención. "La crisis de atención es una crisis de corteza prefrontal, que es la encargada de concentrarme,



Hasta la conferencia de Mentes Expertas llegaron los seguidoras de la psiquiatra con sus libros para ser firmados por ella.



## “ADICTOS AL PLACER NOS CONVERTIMOS EN INTOLERANTES AL DOLOR (...) CUANDO VIVIMOS INTOXICADOS DE DOPAMINA, CADA VEZ PIENSO PEOR, GESTIONO PEOR MIS IMPULSOS, MIENTO, MANIPULO”.



de gestionar mis impulsos: de frenar y empatizar, de frenar y contemplar. Es la zona que me ayuda al autogobierno”, define.

El efecto de las pantallas, de las redes sociales, de los algoritmos que solo muestran lo que recibe likes es una preocupación para Rojas Estapé. Asegura que la hiperestimulación que producen los dispositivos móviles también lleva a la polarización de la sociedad por la pérdida de la capacidad de poner atención en lo diferente, en el otro. El cortisol –alerta ante la diferencia– y la dopamina –recompensa del like– terminan haciendo que el ejercicio de la atención se diluya por el escaso esfuerzo.

De ahí, dice Rojas que las crisis que enfrenta actualmente el ser humano sean tan difíciles de sortear. “Crisis política, crisis económica, crisis... Que unos tipos muy listos, que estudian mucho, no se pongan de acuerdo con otros tipos que saben de estos temas para salir de la crisis sucede porque se requiere de corteza prefrontal. Pero, metidos en una crisis de corteza prefrontal, no podemos salir de la crisis porque las herramientas para salir de la crisis desaparecen”, asegura.

Y agrega: “Cuando mi corteza prefrontal se bloquea, he perdido la capacidad de empatizar y los algoritmos solo me llevan a ver aquello que a mí me importa, cada vez me pongo más lejos del otro lado, más me polarizo... ¡Pero si es que la vida es ponernos de acuerdo con aquellos que no piensan como nosotros!”.

### EL PODER DEL PERDÓN

Uno de los momentos más impactantes de la charla fue cuando Rojas habló sobre el perdón como una herramienta esencial para la sanación. A través de su podcast ella ha compartido más de una vez lo que fue su experiencia en Camboya, hasta donde llegó en 2007 tras terminar sus estudios de medicina para ayudar a niñas y jóvenes que habían sido víctimas de explotación sexual.

Contó la historia de una niña que huyó de su abuela porque la obligaba a tener relaciones con un empresario norteamericano. La joven llegó hasta la casa de un hombre bueno que veía deambular

por su barrio ayudando a los más pobres, y quien resultó ser un misionero católico. Cuando lo descubrió rezando bajo una imagen de Cristo crucificado le preguntó que quién era ese, y el religioso le explicó que un hombre a quien los suyos entregaron al sufrimiento y a la muerte. La niña se sintió identificada, y le preguntó que qué había hecho Jesús para superarlo. Y la respuesta fue clara: “Los perdonó”.

Relata, emocionada, Marian: “La niña me contaba que se había puesto sobre la esterilla junto al misionero y que le decía al tipo de la escultura ‘ayúdame a perdonar al americano, ayúdame a perdonar a mi abuela, no puedo seguir con rabia, ayúdame, ayúdame, por favor’. Me dice que lo hizo hasta que se levantó y se sintió libre. Con esa niña de 13 años me di cuenta de que, cuando nos han hecho tanto daño, la única manera de recuperarnos es aprendiendo a perdonar. Me impactó, yo lloraba desconsolada. De hecho, cuando llegué a España empecé a investigar qué era el perdón”.

A través de su investigación, Rojas Estapé llegó a la conclusión que el perdón es una decisión. “Es reconocer que te han hecho daño, que te han humillado, que te han abandonado y que decides ir al pasado, a tu historia con esa persona y volver sano y salvo. Es mirar hacia atrás y volver sin un pico de cortisol. Si no quieres perdonar, las consecuencias son que vas a vivir intoxicado de cortisol toda tu vida, y ya sabemos que eso te enferma porque el rencor enferma bioquímicamente hablando”.

En su segundo libro, “Encuentra tu persona vitamina”, la española pone el foco en las relaciones humanas, en cómo las heridas emocionales se reflejan en los vínculos y cómo estos nos pueden fortalecer o debilitar.

“A todas esas personas que nos han dañado, padres, tíos, exmaridos, familiares, hay que saber colocarlos en un lugar donde no nos amarre el resto de la vida, porque queremos reconquistar nuestra vida, queremos tener una corteza prefrontal fuerte, regular nuestros niveles de dopamina, que el cortisol no nos inunde



Chile, Argentina, Uruguay y España son parte de las paradas donde Marian Rojas Estapé, y otros profesionales de la salud mental, llevan sus charlas motivacionales para la organización Mentes Expertas.

**“CUANDO MI CORTEZA PREFRONTAL SE BLOQUEA, HE PERDIDO LA CAPACIDAD DE EMPATIZAR Y, ENCIMA, LOS ALGORITMOS SOLO ME LLEVAN A VER AQUELLO QUE A MÍ ME IMPORTA, CADA VEZ ME PONGO MÁS LEJOS DEL OTRO LADO, MÁS ME POLARIZO”.**

la vida”, aconseja. “Lo único que nos salvará es la oxitocina, mi hormona favorita, la del embarazo y la lactancia; la que aparece ante los vínculos sanos, la que previene el envejecimiento, el deterioro, la enfermedad física, los trastornos mentales. Queremos, que la gente confíe en nosotros, hace bien. Somos más fuertes no cuando somos fuertes, sino cuando nos sentimos queridos. Está demostrado que a partir de 8 segundos de un abrazo, bajas los niveles de cortisol”, asegura.

#### RECONQUISTAR LA VIDA

El tercer libro de Marian Rojas “Recupera tu mente, reconquista tu vida” es el más práctico de los tres en que ha explorado la conexión entre cuerpo y mente, entre mundo físico y emoción. De hecho, cuenta que ella propuso a su editor que la publicación se imprimiera incluyendo subrayados de color en cada página, como si hubiesen sido hechos con un destacador. “Hay muchos tips y muchas rutinas en el último libro”, dice la española y, de inmediato, desde la audiencia se levantan los ejemplares de quienes esperan una dedicatoria en la página inicial. No son pocas las asistentes que han llevado copias de todos los libros de la autora hasta el lugar.

Ya han pasado casi dos horas de charla, y la doctora Rojas se dispone a recetar:

“La primera recomendación y la más importante es hacer deporte. El deporte es el mejor antidepresivo que hay. Lo que pasa es que a veces la depresión es tan dura y es tan fuerte que uno no va a hacer deporte. Entonces claro, hay que empezar con el antidepresivo. Pero luego deporte 15 minutos al día; sólo empiecen a caminar. El corazón empieza a latir, a los 5 minutos empiezas a notar que te sientes mejor de ánimo, a los 10 empieza a bajar el cortisol y a los 15 empiezan a bajar los niveles de azúcar en sangre. Si llegamos a los 30 minutos empezamos a reducir grasa y a los 45 empezamos a notar que se empieza a liberar esa dopamina maravillosa”.

El segundo consejo médico es cuidar la alimentación “sobre todo cuando estamos pasando rachas malas”, dice. Y agrega: “Hay alimentos inflamatorios que neuroinflamán el cerebro y, por lo tanto, estamos más propensos a la falta de atención, a la falta de concentración y a que nuestra batería baje más rápidamente a lo largo del día”.

Finalmente, Marian recomienda permitir a la mente divagar. “Aumentar este aburrimento permitido es bueno. Eliminar todas las distracciones posibles de mi vida, quitar las alertas de movimiento del móvil. Cuando quitas las alertas la primera semana mirarás a tu móvil el doble de veces, pero a partir de la siguiente semana sentirás libertad porque no hay distracciones constantes. Y, cuanto más frenamos las distracciones, más capacidad tenemos de frenar las autodistracciones, entonces nuestra corteza prefrontal se empieza a focalizar en lo que realmente me hace ilusión, en lo que le dará sentido a mi vida”.

Al final de esta charla en que los asistentes se han reído, emocionado y tomado notas de cada tip, la psiquiatra invita a todos a sacar las alertas del celular. “Si quieres que las cosas buenas te pasen, si quieres tener suerte en la vida, ponte una ilusión. Saca los ojos del celular, de la pantalla y mira la realidad. Activa el optimismo, porque si en la vida hay algo parecido a tu sueño, esta te lo va a enseñar”, cierra en medio de miles de aplausos de quienes se ilusionan con tener un minuto con ella o llevarse al menos su firma y una dedicatoria en los libros que ha prometido autografiar. ■

El ciclo Mentes Expertas en Chile continuará el 11 de abril con el psiquiatra español Enrique Rojas, padre de Marian Rojas Estapé y autor de libros como “*La conquista de la voluntad*” (1994), “*Adiós depresión*” (2006) y “*Comprende tus emociones*” (2023).