Marian Rojas: «Si nos pasamos la vida buscando ser perfectos, enfermamos»

Publicado: Viernes, 23 Febrero 2024 10:00
Escrito por Álvaro Sánchez León

«No conozco vidas sin errores, sin dolor y sin batallas. El perfeccionista es el eterno insatisfecho que nunca está a la altura de lo que quiere»

Entre el «imperativo de felicidad» y las altas tasas de depresión navega una sociedad conectada más a las pantallas que a las personas. En medio de esa tensión existencial, la psiquiatra Marian Rojas relativiza los dramas, elogia la tristeza, fustiga las ansias de perfeccionismo y reivindica el miedo. La discípula más aventajada de Enrique Rojas, su padre, exige el «modo avión» en un universo que gira en «modo supervivencia». Autora de Cómo hacer que te pasen cosas buenas, habla en plata de comerse el mundo en dosis equilibradas de conocimiento propio.

Marian Rojas Estapé (Madrid, 1983) descubrió la Psiquiatría en la Bolsa de Madrid, entre el frenesí de los números rojos y las acciones que vuelan. Aquel día D acompañó a su madre al parqué y se encontró de pronto diciéndole a un bróker: «Le veo triste. ¿Le pasa algo?». La hija de Enrique Rojas optó por continuar la saga del diván con resortes propios, tan propios que acaba de escribir la sorpresa del año. Cómo hacer que te pasen cosas buenas ha conquistado el podio de los libros más vendidos.

Hacemos psicoanálisis de sus páginas antes de que empiecen a llamar al timbre los pacientes. La receta para ayudar a sobrevivir con garbo la firmaba en su consulta y en sus conferencias. Ahora la suscribe

Phoca PDF

también en un best seller que ha devuelto el significado de la vida a las estanterías de un mundo sin percha.

Una psiquiatra joven entre los libros tendencia. ¿Cuál es su diagnóstico de este éxito inesperado?

En una época donde la gente no encuentra sentido a las cosas tendemos a sustituir las razones de vivir por sensaciones, que dan placer y son buenas pero no llenan. Hemos reemplazado los porqués por emociones intensas. Somos adictos a experiencias cada vez más vibrantes que nos dejan más solos por dentro cuando no existen. El estudio de nuestro circuito neuronal confirma que funcionamos así.

¿Su libro triunfa porque queremos desengancharnos de un tren que descarrila hacia algún precipicio?

Una sociedad llena de vacíos se agarra a cualquier cosa: una persona, una idea, un libro… La felicidad depende del sentido que damos a nuestras vidas. Como psiquiatra, me dedico a ayudar a que la gente tenga un equilibrio sano, porque la felicidad es un concepto muy manido. Trato de animar a superar el pasado y mirar con ilusión al futuro conectando con el instante presente. Nuestras biografías tienen un alto grado de drama, de sufrimiento, de dolor, y debemos aprender a ser felices viviendo cómodos en la incomodidad real.

Terminó Cómo hacer que te pasen cosas buenas con un hijo ingresado en el hospital y su tercer embarazo en marcha.

Lo escribí en el momento más duro de mi vida. Le propuse a la editorial un libro sobre cómo hacer que nos pasen cosas buenas, y ahí se quedó el título, aunque estas páginas son mucho más profundas. No he llegado a las librerías para dar un sinfín de pautas de comportamiento, sino que propongo una cuestión de fondo que he investigado para entender mejor cómo somos, porque comprender significa aliviar. Cuando uno entiende por qué le pasan las cosas, por qué reacciona así su cerebro ante determinadas situaciones, por qué su organismo enferma en momentos de amenaza, es más fácil hacer frente a todas esas circunstancias reales y universales.

¿Se puede ser feliz sin asumir que somos vulnerables y que el sufrimiento forma parte de la vida?

No. Huir de la realidad nunca nos hace felices, solo incentiva la búsqueda de vías de escape que o son sanas o son destructivas. No hay términos medios.

¿Las redes sociales se consideran una herramienta de evasión?

Phoca PDF

El 95 por ciento de los jóvenes del siglo XXI utiliza las redes sociales como huida en falso frente a los problemas porque estimulan la atención —la corteza prefrontal— y la dopamina —la hormona del placer propia de las sustancias adictivas—. Fuera del ámbito profesional, casi todos utilizamos las pantallas cuando nos aburrimos o cuando estamos estresados, y enseñamos a nuestro cerebro que ante ambos escenarios siempre hay una forma rápida de huida. Es un reflejo de la nula tolerancia a la frustración que nos caracteriza como sociedad.

El CIS suele destacar que las preocupaciones de los españoles son, prioritariamente, el paro, los problemas económicos y la política. ¿Si incluyera «ser feliz» en sus encuestas nos llevaríamos una sorpresa?

La gente, en España, es feliz. Hay sol, se come bien y la seguridad por las calles es manifiesta. Podemos estar mejor o peor económicamente, pero contamos con una comunidad de apoyo que todavía pervive. Crecen los índices de soledad, y, sin embargo, aún destaca el peso de la familia y existen organizaciones muy volcadas ante las necesidades sociales. En nuestro país nos gusta disfrutar de las cosas, aunque tendemos a sufrir y a dramatizar mucho en determinados temas, y la crítica nos hace daño, porque las palabras tienen un impacto directo en la salud. Somos muy duros con los demás y con nosotros mismos.

¿Y cómo nos curamos de esa lengua viperina que nos divide?

El neuro-científico Richard Davidson, fundador y presidente del Centro para Mentes Saludables, se encontró una vez con el dalái lama, que le preguntó por qué todos los investigadores de la psique se dedicaban a estudiar el estrés, la ansiedad, la depresión, y nadie prestaba atención a la amabilidad, la bondad, la compasión, la empatía… Desde entonces, Davidson se centra en destacar que la base de un cerebro sano es la bondad. Mi padre tiene una frase que utilizo mucho en terapia: saber mirar —cómo veo, cómo observo, cómo juzgo— y saber amar. Trabajar el corazón nos ayuda a mirar con ojos que sanan.

¿Nadar en la superficie de las personas nos hace injustos?

Nunca hemos tenido acceso a tanta información y nunca hemos sido tan vulnerables al engaño. Estamos enamorados de lo superfluo, y cada vez somos más incapaces de profundizar y llegar al trasfondo de las personas y las cuestiones. Nos quedamos en titulares, en rumores, en comentarios superficiales sobre los demás que condicionan nuestros juicios. La corteza prefrontal es la parte del cerebro que pilota la concentración y es la zona del autodominio. Gran parte de la felicidad consiste en autogestionar lo que me conviene para evitar la

Phoca PDF

frustración. Las capacidades del cerebro o las usas o las pierdes. Si sustituimos la memoria por Wikipedia, el sentido de la orientación por Google Maps, y la atención por la pantalla, tendremos menos capacidad para conducir la realidad desde dentro.

¿Pretender una vida sin errores es saludable?

No conozco vidas sin errores, sin dolor y sin batallas. Si nos pasamos la vida buscando ser perfectos y no fallar, enfermamos. El empeño por mostrarnos perfectos en las redes sociales ya nos está enfermando. El perfeccionista es el eterno insatisfecho que nunca está a la altura de lo que quiere, por eso vive siempre alerta para controlarlo todo. Rema con esfuerzo en un mar imposible.

Marian Rojas Estapé (Madrid, 1983) empezó Medicina en la Complutense de Madrid y se graduó en la Universidad de Navarra. «En Madrid me enseñaron Medicina. En Pamplona aprendí a ser médico», dice. Con una sensibilidad particular ante el dolor y el sufrimiento decidió especializarse en Psiquiatría tras los pasos de su padre.

Sus dotes de observación y memoria son su talento. Cree en la humanidad sin filtros, con sus alegrías, sus dramas, sus ilusiones y sus callejones sin salida. Buscando el grial de los ojos brillantes que a veces se pierden entre lágrimas, se aplicó en el empeño de estudiar las relaciones entre cuerpo y mente, entre física y química interior, entre piel y alma.

Con 36 años, tres hijos y una consulta concurrida, en el peor momento de su vida publicó Cómo hacer que te pasen cosas buenas (Espasa, 2019). Desde un triple punto de vista —científico, psicológico y humano—, este best seller esperanzador ofrece una reflexión profunda y didáctica, donde se espigan consejos, sobre la aplicación de nuestras capacidades a la tarea de procurarnos una existencia plena y feliz.

En las ferias del libro se codea con Arturo Pérez-Reverte, María Dueñas o Fernando Aramburu. Sus lectores acuden a sus firmas con páginas subrayadas, preguntas y emotivos agradecimientos. La palabra soledad es la más repetida en los correos que recibe y ella ha emprendido una cruzada pública contra los fantasmas de la desconexión social.

Entre la consulta, la neurociencia, las librerías y la Cadena SER, con la bata blanca salpicada de dolores, Rojas es un anti-inflamatorio y un bronco-dilatador, una ráfaga de aire fresco para quienes no pueden ver el bosque y se están perdiendo —sin querer, sin poder evitarlo, sin ayuda— lo mejor de la vida.

Phoca PDF

Dice el psicólogo canadiense Steven Pinker que nunca hemos estado mejor. Entonces, ¿por qué hay tanta depresión en la sociedad actual?

Muchas provienen de vivir alerta durante mucho tiempo. Si una persona se mantiene en un estado de estrés y tensión, su cerebro genera cortisol, una hormona que, de primeras, ayuda a hacer frente a un desafío, pero a la larga provoca una sensación permanente de amenaza que deriva en irritabilidad, fallos de memoria, de atención, problemas de sueño, y en una tristeza crónica que acaba en depresión.

¿Cómo frenamos esa tendencia?

Después de diez años escuchando vidas de pacientes he llegado a la conclusión de que el 90 por ciento de lo que nos preocupa jamás sucede, pero nuestro cuerpo y nuestra mente lo viven como si fuera real, porque no distinguen la realidad de la ficción. En una sociedad hiperestresada, incapaz de desconectar de los niveles de alerta del entorno para disfrutar con las cosas buenas que nos hacen crecer, cuando queremos frenar ya estamos enfermos. El cortisol elevado durante demasiado tiempo nos lleva a estados somáticos: enfermedades inflamatorias, reumatológicas y algún tipo de cáncer. Podemos programar el futuro, pero no controlarlo, porque ese afán nos conduce directamente a la patología.

Nos gusta tenerlo todo atado, y al final nos controla la ansiedad. ¿Cómo ser audaces y, a la vez, vivir en paz?

Sueña en grande, actúa en lo pequeño. Ese es mi lema. Construye castillos en el aire cuando seas capaz de levantarlos. Plantearse objetivos y poder celebrarlos en la meta es importante, porque disfrutar con la pelea por esos objetivos ya nos está conectando con lo bueno de la vida. Si nos obsesionamos con conseguir por conseguir, nos pasaremos la vida sin gozar cada momento. El acierto es que cuadre la ecuación entre las expectativas y lo que vamos logrando. Reinventarse y no perder la ilusión son dos buenos timones que merecen la pena.

¿Somos víctimas de un imperativo de felicidad?

Sí. La obsesión por ser felices va unida a la obsesión por sentirnos culpables si no lo logramos. Un pensamiento positivo sin conocimiento propio puede hacernos daño. Es sano buscar lo mejor que llevamos dentro, pero también es sano frenar la tendencia constante por ser felices a toda costa, porque la vida tiene un componente de sufrimiento que debemos afrontar de la mejor manera posible.

«Aprender a ponernos en el lugar del otro es una necesidad urgente

Phoca PDF

para la convivencia social»

«Somos una sociedad que ha perdido el sentido de la vida», ha dicho usted. ¿Y de la muerte?

La muerte como final de una vida de lucha y de amor da sentido a todo. Nos hace pensar. Reflexionar sobre cómo quiero llegar a la muerte —cómo me despediré de mis seres queridos o cómo quiero que me recuerden— nos ayuda a replantearnos la vida con visión de conjunto.

En este siglo XXI frenético usted receta contemplación, mindfulness, desconectar el móvil…

El ser humano no está diseñado para ir constantemente en «modo supervivencia», sino para conectar y disfrutar de lo que tiene: la naturaleza, las personas… ¡Ojo, que vivimos en una sociedad que conecta mejor con las pantallas que con los seres humanos y la relación directa con las personas es lo único que nos llena de felicidad en la vida!

La serenidad es encontrar la paz y la calma en medio de la adversidad. Desde el punto de vista neurológico, el sistema nervioso simpático se activa ante la alerta produciendo dilatación de las pupilas, taquicardias y sudoración. Cuando recuperamos la calma, se activa el sistema nervioso parasimpático, que refuerza el sistema inmunológico, recupera conexiones celulares e incluso genera nuevas neuronas. Con la paz interior ponemos a punto el organismo y el cerebro para volver a hacer frente a la siguiente batalla. Debemos enseñar a nuestro cerebro a buscar momentos de calma. No digo que nos bajemos de la rueda y nos vayamos a vivir al campo, porque es utópico, sino que, a pesar de los días bulliciosos, sepamos frenar y buscar instantes de serenidad.

¿Existe una tendencia a patologizar y a medicalizar estados de frustración o duelo?

El 20 por ciento de la población está medicada por ansiedad, depresión, insomnio... ¡Las cifras son terribles! Cualquiera que lea el nuevo manual de trastornos mentales se verá reflejado en diferentes patologías de algún modo, y en el caso de los niños es particularmente llamativo. El mundo se ha psicologizado. Yo tiendo a quitarles hierro a los diagnósticos, incluso, a veces, ni los doy, porque los nombres técnicos generan perturbación. Las etiquetas nos producen vértigo, sobre todo cuando después buscamos en Google… Hay una psiquiatría dura —enfermedades mentales agudas e incapacitantes— y otra psiquiatría, en auge, que aborda desórdenes que no son graves pero que afectan a muchísima gente, como la ansiedad, los cuadros semi-depresivos o el insomnio, que son piedras en el zapato durante todo el día y provocan

Phoca PDF

roces en la familia, en el trabajo, etcétera.

Fingimos que empatizamos. Fingimos que sufrimos. Fingimos que fingimos. ¿Cómo reconectar con la autenticidad?

Lo que más motiva al ser humano es ser amado y ser reconocido, por eso hacemos todo lo que sea para aparentar que vivimos bien. Si no estamos sanos por dentro, buscaremos ese aplauso o ese afecto como compensación a nuestros vacíos. Y germinará la envidia, que demuestra superficialidad, no profundidades. Fingiendo pensamos que los demás nos ven como queremos, porque las ganas de querer que todo el mundo piense que nuestra vida es casi perfecta son universales. Me encanta desmitificar a la gente que parece perfecta.

Ser optimista, alargar los telómeros y tener menos posibilidades de enfermar. Explique esta trilogía del emoticono sonriente.

Los telómeros son los capuchones de las puntas de los cromosomas, que se van acortando cuando nos vamos haciendo mayores. Son el reloj biológico natural. Sabemos que la manera en la que nos enfrentamos a los problemas de la vida puede acortar o alargar nuestros telómeros. La actitud proactiva —me levanto, leo, hago deporte, quedo con alguien, me venzo a mí mismo y voy hacia adelante— mejora los telómeros, la salud física y la psicológica. El optimismo es ver la vida como una gran posibilidad para mejorar. La gente que tiende a ver la vida en positivo, a pesar de las circunstancias, tiene menos riesgo de minar su salud. El pesimista, el que convierte las emociones en una soga, se acerca al diván.

Cuando todo el mundo tiene una fórmula para el optimismo, ¿corremos el riesgo de convertir en tabú cualquier sentimiento discrepante?

El optimismo es una herramienta que no puede ser un fin, ni una obsesión, ni comprarse a cualquier precio. Una herramienta sin contexto se convierte en un problema en sí misma. La psicología positiva solo funciona cuando nos conocemos bien en situaciones de calma y de estrés.

Usted receta optimismo y observa enfermedades sociales. ¿Dónde encuentra el equilibrio una psiquiatra?

Es una profesión de riesgo mental. Pasar el día escuchando fantasmas, traumas y problemas puede conducir a no creer en el ser humano. Uno también acaba teniendo sus miedos y sus fobias, porque tú ayudas al paciente pero el paciente te provoca sentimientos con cada una de sus palabras. Cada especialista debe tener sus mecanismos para recuperarse. Yo tengo momentos diarios para encontrar calma mental. Me

Phoca PDF

sirve conectar con mi marido y mis hijos, con la lectura, darme un paseo y echar el freno por completo en vacaciones para reponerme de cara al siguiente curso.

Drogodependientes emocionales, chutes de sensaciones fuertes, mendigar likes a cualquier precio. ¿Cuál es la metadona contra esta adolescencia crónica?

La mejor manera de conectar con el mundo online es estar de lleno en el mundo offline. Uno de los grandes abonos para el cerebro es azuzar nuestra capacidad de asombro y volver a mirar las cosas con interés. Estamos en una sociedad en la que damos todo por hecho y en la que todo sucede de manera instantánea, y eso nos lleva a no saber esperar. Debemos volver a educar en la espera en las diferentes facetas de la vida, porque el cerebro, cuando no tiene lo que quiere, se frustra, se pone triste y se irrita. Las dos esferas que nos hacen más felices están relacionadas con el amor y con el trabajo, dos ámbitos que nunca ofrecen resultados inmediatos y requieren la paciencia y la perseverancia de saber esperar. Hay que aprender a vivir en la rutina encontrando la belleza en lo cotidiano, porque si solo dependemos de las grandes emociones, de los cambios, las experiencias intensas y los sentimientos a corto plazo, nos convertimos en personas demasiado vulnerables.

¿Está proscrita la tristeza en nuestra sociedad?

La tristeza tiene muy mala fama, y eso es un problema. Decía Darwin que el ser humano que sobrevive es el que mejor se adapta a las circunstancias, y esa capacidad de adaptación depende en buena medida de cómo gestionamos todas las emociones: la tristeza, la alegría, la ira, el asco… Si nos pasamos el día renegando de la tristeza, acabamos en una huida sin fin. Aunque no tenga buena prensa, es fundamental, porque es la emoción que mejor nos conecta con nuestro interior. La tristeza nos sirve para reflexionar y decidir cambiar las cosas que no funcionan. También existen personas que profesan amor a la tristeza —la melancolía— porque encuentran un deleite en esa amargura que les confiere cierto placer. Muchos autores y artistas se inspiran en la melancolía, aunque deben estar al quite: cuando permites que la tristeza se convierta en un estado de ánimo habitual, entras en un pasadizo deslizante peligroso.

¿Estamos en pie de guerra contra emociones como la ira, el miedo, el asco o la envidia, además de la tristeza?

Todas las emociones son necesarias porque constituyen las respuestas lógicas ante las diferentes circunstancias, y todas vienen precedidas de un razonamiento, aunque no seamos conscientes. Las emociones

Phoca PDF

—buenas o malas— son básicas para la supervivencia. El asco, por ejemplo, evita que comamos cosas que nos enfermen. La ira nace cuando vemos que falta armonía en nuestro entorno e impide que caigamos en la sumisión, propia de quien acepta todo sin medidas. El miedo es la emoción que nos ha traído hasta este punto de la historia. Hay una obsesión por evitar el miedo, y no se trata de eliminarlo, sino de saber que existe para digerirlo de forma correcta. La gente valiente no es la que no tiene miedo, sino la que lo acepta y avanza.

«Podemos prever y programar el futuro, pero no controlarlo, porque ese afán nos conduce directamente a la patología»

¿Por qué tenemos dificultad para encontrar palabras que expresen las emociones?

En la generación de nuestros padres y abuelos expresar los sentimientos era lo propio de personas débiles. A ellos les enseñaron que había que tragárselo todo. Luego descubrimos que quien se traga las emociones se ahoga. Hay estudios que relacionan el silencio emocional con problemas dermatológicos, cardiológicos, digestivos… Las siguientes generaciones han ido aprendiendo a gestionar las emociones y estamos en una etapa interesante.

¿Cuáles deben ser las pasiones dominantes de una sociedad que quiere romper el cascarón y madurar?

Urge educar en valores como la empatía, de tal manera que se evite juzgar a los demás. Todos ponemos etiquetas y tenemos nuestros prejuicios sobre personas, razas, orientaciones sexuales... Aprender a ponernos en el lugar del otro es una pasión urgente para la convivencia social. Además, recomendaría especialmente participar en alguna actividad de voluntariado. Pocas acciones llenan más al ser humano que dedicar tiempo, cabeza y corazón a los demás desinteresadamente. Impulsar la cultura es otra prioridad para sostenernos sobre pilares sólidos. Aprender las raíces, los orígenes, formarse para no cometer los mismos errores y para valorar lo que han aportado quienes nos precedieron, nos contextualiza mejor y nos da argumentos que ofrecen sentido a nuestra biografía.

Las páginas de su libro mezclan cuerpo (cerebro, hipotálamo, hormonas) y mente (valores, ilusiones, corazón). ¿Los médicos que solo ven huesos, cartílagos y venas pueden ser perjudiciales para nuestra salud?

Hipócrates decía que el médico no tiene que estudiar la enfermedad que tiene el enfermo, sino al enfermo que tiene la enfermedad, y su sabiduría sienta cátedra más de dos mil años después. No todas las

Phoca PDF

migrañas son iguales, no todos los cuadros digestivos son idénticos… El paciente es quien se merece el foco de atención. Esto requiere tiempo, empatía y paciencia. Es más fácil prescribir una pastilla que preguntar qué te ha pasado, cuál es tu situación personal… El problema es que la gran mayoría de los médicos no tienen tiempo en consulta para un abordaje integral. Convertir al paciente en el eje de la atención médica es un reto para el sistema sanitario público, donde las agendas suelen estar saturadas y el profesional solo cuenta con diez minutos por cita.

Dice que la medicina occidental «no estudia el interior de las personas» cuando se dirige solo al síntoma. ¿Qué enfoque alternativo necesita la Medicina ante la sociedad que se encuentra en sus salas de espera?

Conozco el mundo oriental y me encanta aquella cultura tan enfocada a la persona. La medicina china no reniega de ningún tipo de sabiduría tradicional, porque todas son complementarias. Aunque la occidental ha avanzado muchísimo, vamos dando pasos muy lentamente en aceptar algunas terapias supletorias en un mar de propuestas milagro que no curan y hacen daño a la salud pública. Los pacientes mejoran aunando tratamientos.

La familia se rompe cada vez más. Lo dicen las estadísticas y se palpa en su consulta. ¿Corremos el riesgo de envejecer teniendo como compañera de fatigas a la triste soledad?”?

La salud física y psicológica predice nuestro modo de envejecer, y la manera de envejecer depende de cómo nos sintamos queridos. Mi gran preocupación del siglo XXI es la soledad. En el momento más globalizado, más conectado, con el internet de las cosas incorporado a nuestras casas, la gente está cada vez más sola. Urge hacer un esfuerzo para unir lo que se ha desconectado. El siglo pasado fue el de la diversidad, este es el de la igualdad, y el que viene debe ser el de la conexión con personas que nos ilusionen la vida. Recomponer las relaciones de familia no es solo una medida importante, sino una urgencia sanitaria.

¿Es viable comerse el mundo sin atragantarse?

Cuidado con comerse el mundo muy rápido y obsesionarse por alcanzar pronto el éxito. No pasa nada por ir avanzando poco a poco. Querer generar impacto está haciendo mucho daño a personas que han puesto en eso el sentido de sus vidas. El trabajo bien elaborado con ilusión es más sano. No hace falta ser un influencer, porque cada vez vemos más gente con miles de seguidores en las redes sociales con problemas de autoestima, de inseguridad y de trastornos depresivos.

Phoca PDF

¿Cómo se cura el odio?

Perdonando, que es un acto de amor. Sin el perdón, se instala en nosotros el odio y el rencor, dos reacciones incompatibles con la felicidad. Si no somos capaces de perdonar, el problema es nuestro, porque nos quedamos intoxicados.

¿Seremos capaces de incorporar a nuestras rutinas el deporte de reírnos de nosotros mismos y de nuestras imperfecciones?

Reírnos de nuestros fracasos y problemas y priorizar el sentido del humor es básico. No podemos tomarnos tan en serio lo que nos pasa. Para superarse es necesario asumir el error y la imperfección, y reírse de uno mismo. Sabemos que la persona que ríe activa el músculo orbicular del párpado, que tiene una relación con el sistema límbico. Eso genera endorfinas y sustancias positivas para el organismo. Está comprobado que cuando uno se ríe a carcajadas hay una explosión luminosa en el cerebro, como se ha visto en alguna resonancia magnética. El sentido del humor es una vitamina para el cerebro muy buena para la salud.

¿El optimismo realista y sanador de Rojas Estapé será un tsunami crónico?

A raíz de esta publicación he descubierto otra forma de ayudar más allá de conferencias o terapias. Mi única finalidad es ofrecer un apoyo basado en la evidencia científica y en mis reflexiones personales para alegrar la vida de muchas personas, para alcanzar la paz y el equilibrio en un mundo hiper-estresado e hiper-comunicado. Por mi parte, seguiré estudiando y pensando ideas para actualizar el discurso y poder así tender la mano a miles de lectores que necesitan que alguien les encienda la luz.

Álvaro Sánchez León en nuestrotiempo.unav.edu/es

Phoca PDF