

Fecha: 03-02-2026

Medio: La Estrella de Valparaíso

Supl.: La Estrella de Valparaíso

Tipo: Noticia general

Título: "La felicidad depende del cómo gestionamos nuestras expectativas"

Pág.: 8

Cm2: 575,0

VPE: \$ 788.885

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

16.000

82.502

■ No Definida

**MARIAN ROJAS-ESTAPÉ, PSIQUIATRA Y ESCRITORA DE BEST SELLERS ESPAÑOLA:**

# "La felicidad depende del cómo gestionamos nuestras expectativas"

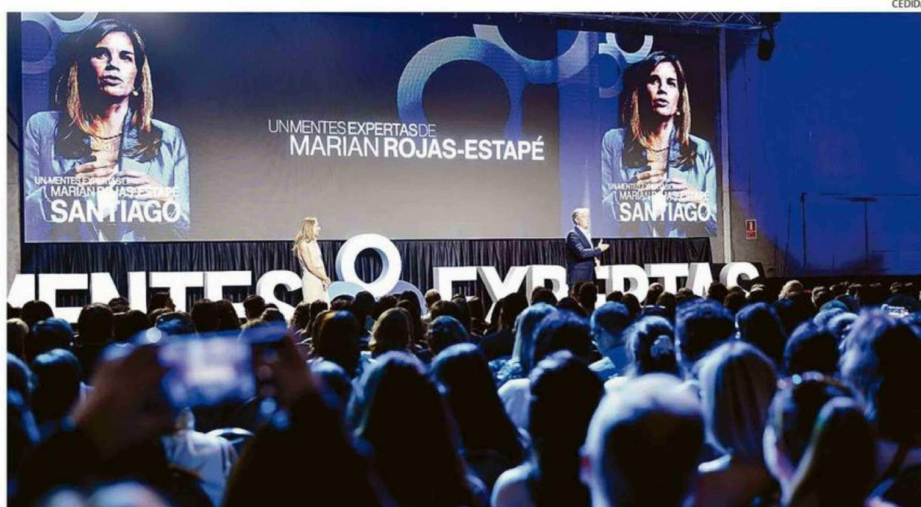
Agotó boleterías en el Teatro Municipal de Viña del Mar y Espacio Riesgo en Santiago. Autora se centró en temas como la personalidad, voz interior, energía, y charla de inducción privada para el electo Presidente Kast y futuros ministros.

Guillermo Ávila Nieves  
La Estrella de Valparaíso

**L**e basta con poner su mirada sobre lo que tiene delante para conseguir el hechizo: "Sanar comienza cuando nos atrevemos a mirarnos con honestidad". El auditorio en silencio parece absorto en busca de respuestas ante cómo armar un esquema de personalidad. "Frente al espejo, podemos preguntarnos: ¿cuál es mi propósito de vida?, ¿qué estoy sintiendo?, ¿qué necesito y no me estoy permitiendo? y ¿qué patrón repito que me hace daño?". Estas preguntas, apunta, "no buscan culpables, sino conciencia y conectar con nuestro presente". Y la conciencia, resume, "es el primer paso del cambio".

Su itinerario es de alguien inmerso en la agenda corta del profesional 2026: cinco conferencias entre Uruguay y Chile en solo dos días. La visita reciente de la reconocida psiquiatra y escritora de best sellers española Marian Rojas-Estapé a nuestro país generó impacto tanto en el ámbito de la salud mental como en lo político.

"Llegamos en un avión privado al Aeropuerto de Concón, que por temas de vientos, se atrasó tres horas: al final nos vinimos corriendo del Teatro Municipal de Viña a la capital para llegar al encuentro con el Presidente Kast y to-



"UN AYUNO DE DOPAMINA NO CONSISTE EN ELIMINAR EL MÓVIL, SINO EN USARLO CON INTENCIÓN".

dos sus ministros" corrobora Sharoni Rosenberg, CEO de la organización y de la gira- Mentes Expertas. También enlace con este medio para el relato de la licenciada en medicina y cirugía por la Universidad de Navarra, creadora del Proyecto Iussio (motivación y bienestar en el ámbito empresarial) y autora de superventas como "Cómo hacer que te pasen cosas buenas" y "Encuentra tu persona vitamina".

Tras ofrecer conferencias a tablero vuelto en Santiago y Viña del Mar sobre "Cómo domar la mente y cultivar la alegría", su foco pasó además por un encuentro privado: tuvo una charla reservada con 22 de los 24 miembros del gabinete del presidente electo José Antonio Kast antes de su anuncio oficial, centrada en herramientas de autoconciencia. ¿Objetivo? Liderar proyectos de alta complejidad y el autocuidado, así como asesorarlos sobre el manejo del estrés y el bienestar emocional en el servicio público.

Para Rojas-Estapé, madre de cuatro hijos y embajadora de la ONG española Manos Unidas, nuestra voz interior se convierte en una jueza, "cuando nos habla con dureza, generaliza y nos hace autoboicot". En cambio, dice que es una aliada "cuando nos orienta sin destruirnos". Para cambiar su tono, basta un ejercicio sencillo: "Escuchar qué nos decimos cuando fallamos y reformularlo como lo haríamos con alguien a quien queremos, uniendo verdad y compasión". Clave: "Proteger la energía mental cuando no podemos alejarnos de personas que nos drenan. Primero entender, comprenderse a sí mismo, ¿comprenderse a sí mismo? ¿Nos traicionaron...?". Después, "establecer límites internos, reducir expectativas, no personalizar conductas ajenas y practicar respiración consciente ayuda a preservar la corteza prefrontal y responder desde la calma, no desde la reacción".

**-Vivimos en una sociedad**

**que premia la productividad y la prisa. ¿Cómo se manifiesta en el cuerpo ese exceso de cortisol?**

-El exceso de cortisol no siempre se ve, pero sí se siente en el cuerpo. Se manifiesta en cansancio constante, contracturas, problemas digestivos, inflamación, dificultad para dormir o aumento de peso abdominal. El cuerpo acaba expresando el estrés que la mente aprende a normalizar.

**-Si el estrés nos "descarga" la batería, ¿qué actividades o hábitos cotidianos serían los mejores "cargadores" de energía emocional hoy?**

-Requieren entender que necesitamos repararnos para descansar, fortalecer el área de la atención y potenciar el sistema inmune. Dormir bien, moverse a diario, mantener vínculos seguros, respetar silencio y conectar con un propósito claro son hábitos que regulan el sistema nervioso y devuelven al cuerpo su equilibrio natural.

**-¿Cómo distinguimos la "química" inicial de una verdadera conexión que nos aporte oxitocina a largo plazo?**

-La química inicial suele ser intensa y estimulante, activada por la dopamina. La conexión verdadera, en cambio, se construye con el tiempo: se acompaña de calma, confianza y coherencia. Una buena señal es preguntarse si con esa persona uno se siente más en paz, auténtico y mejor después del encuentro.

**-Su fórmula dice que la felicidad depende de la gestión de expectativas. ¿De qué forma moderar la ambición para no vivir frustrados, pero sin perder la ilusión por nuestras metas?**

-La felicidad depende en gran parte de cómo gestionamos nuestras expectativas. Moderar la ambición no es renunciar a sueños, sino aceptar que el camino no siempre será lineal. La vida está compuesta de micro y macrobatallas, aprender a gestio-

“

La conexión verdadera, se construye con el tiempo, y se acompaña de calma, confianza y coherencia”.

Marian Rojas-Estapé, psiquiatra

narlas; mantener metas con flexibilidad y paciencia, evita la frustración y protege la ilusión a largo plazo.

Marian Rojas-Estapé hace hincapié en el cómo ayudar a niños a tolerar la frustración en un mundo de respuestas inmediatas y pantallas. "Implica no evitarles el malestar, sino acompañarlo. Poner límites claros, enseñar a esperar, validar la emoción sin eliminar la norma y dar ejemplo de autocontrol: permite una voluntad sana, resiliencia y autoestima sólida".

Y plantea sobre la sustitución del sentido de la vida por sensaciones en celular: reducir las pantallas por la mañana y antes de dormir, "evitar el consumo compulsivo de estímulos y sustituirlos por actividades lentas y conscientes permite al cerebro recuperar su capacidad sin sobreestimulación".



**3**

millones y más de ejemplares de libros de Rojas-Estapé han sido vendidos en más de 40 países en el mundo.

