

## TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

### Texto 1.

**Hablamos con el psiquiatra Luis Rojas Marcos, miembro de la Academia de Medicina de Nueva York, sobre su último libro titulado *Nuestra incierta vida normal*.**

**¿Qué le ha impulsado a escribir este libro? ¿Tiene algo de autobiográfico?**

Realmente lo que me impulsó a escribirlo fue que en 2004 yo percibía un ambiente de incertidumbre a mi alrededor en Nueva York y también en España y otras partes del mundo. Me impresionó la importancia que tiene el sentido del futuro en los seres humanos y cuando este sentido se debilita nos sentimos con ansiedad y con miedo.

**¿Qué piensa usted que es lo más importante en la vida de las personas?**

Cuando les pregunto a las personas de qué parcelas de su vida extraen los momentos más felices, la mayoría me responde que, en primer lugar, de sus relaciones afectivas. También hay personas que mencionan el trabajo como una fuente de satisfacción y, finalmente, hay personas que mencionan sus ocupaciones o actividades durante el tiempo libre. Pero, de todo esto yo diría que la parte más importante y común de nuestra vida normal son nuestras relaciones con los demás.

**Diariamente hemos podido detectar un incremento de bajas por trastornos relacionados con psicopatologías. Supongo que las razones son múltiples pero, ¿no considera que se está produciendo un cierto nivel de fraude ante la ligereza con la que se diagnostican dichos trastornos por parte de la sanidad pública?**

El sufrimiento que causan los trastornos emocionales es difícil de cuantificar. Tenemos que confiar en lo que nos dice la persona y en lo que los especialistas observan. Es posible que haya personas que exageren su malestar emocional con el fin de justificar el no ir a trabajar. Sin embargo, en mi experiencia, hay más personas que acuden al trabajo pese a depresiones y angustias relacionadas con el propio trabajo que personas que evitan el trabajo disimulando o inventándose un trastorno emocional.

**¿Recomienda su nuevo libro a una persona joven? ¿Por qué?**

Creo que los jóvenes pueden encontrar este libro entretenido. Sobre todo, la parte que dedico a cómo combatir la incertidumbre. Por ejemplo, la importancia de hablar, de relacionarnos con los demás, de reírnos, de movernos, de hacer voluntariado y de diversificar las parcelas de nuestra felicidad.

**¿Podría explicarnos algo sobre el "sentido del humor", como psiquiatra y como observador de la vida cotidiana?**

El sentido del humor nos ayuda a ver las contradicciones y las ironías de la vida desde una perspectiva más general. En el fondo, el sentido del humor nos alivia el miedo y la inseguridad. Además, la risa, que suele acompañar al sentido del humor, es una reacción física muy saludable que no sólo nos alegra la vida sino que probablemente también la alargue.

## **¿Vivimos en una sociedad inmadura, con pocos mecanismos de defensa? Ante la menor dificultad ¿usamos con demasiada frecuencia ansiolíticos, antidepresivos?**

Yo no creo que vivamos en una sociedad inmadura. Pienso que si comparamos nuestra sociedad con sociedades de hace cincuenta o sesenta años, hoy vivimos más y, en general, vivimos mejor. Los mecanismos de defensa abundan. Tendemos a culpar a los demás de cosas de las que somos responsables. Tendemos a olvidar las experiencias negativas de la vida, y pensamos que en general somos mejores que quienes nos rodean. Estos son mecanismos de defensa que usamos continuamente sin darnos cuenta. En cuanto a los ansiolíticos a o antidepresivos, hay personas que los utilizan con demasiada facilidad, pero en general son medicinas que ayudan a millones de personas a superar el sufrimiento y la angustia que producen muchas situaciones adversas en la vida.

*adaptado de www.elpais.com, agosto, 2008*

### **Texto 2.**

Los hombres ya no sólo se miran al espejo para no cortarse durante el afeitado. A los españoles les gusta verse bien, y el año pasado se gastaron más de 400 millones en conseguirlo. En su baño hay cada vez más productos de belleza, sobre todo para el cabello, su gran obsesión. El gasto anual en cosmética masculina ha aumentado notablemente en los últimos cinco años, lo que ha generado el lanzamiento de cada vez más productos dirigidos específicamente a este mercado. El año pasado, los hombres franceses gastaron 881 millones de euros en productos de belleza, los españoles invirtieron 419 y los suecos, los menos coquetos de Europa, 65.

El hombre de hoy ha metido la nariz en el mundo de las cremas hidratantes, mascarillas capilares y antiarrugas. Pero los españoles aún se resisten al cambio, y la mayor parte sólo utiliza los productos básicos de toda la vida: champús, perfumes, desodorantes y loción para el afeitado. En lo que sí están a la última es en el cuidado de su cabello, su gran preocupación. Emplean más productos capilares que las mujeres y gastan una media de 128 euros anuales en peluquería. Sólo los franceses superan a los españoles en cuanto a la frecuencia del lavado: el 60% de los franceses se lava el pelo cada día, frente al 58% de los españoles.

Los españoles también comienzan a solicitar tratamientos específicos en centros estéticos, como por ejemplo la depilación láser y los masajes antiestrés, que se han convertido en sus tratamientos favoritos. Además, los especialistas en cirugía estética aseguran que las intervenciones más solicitadas por los hombres son: la eliminación de las bolsas de los ojos, de grasa en el abdomen y de grasa en el pecho.

Pero ¿qué dicen las mujeres? Las mujeres consideran que ser atractivo significa estar relajado, bien afeitado y perfumado, según los datos que se desprenden de un estudio. Pero las europeas quieren además que el hombre de sus sueños se cuide el cabello y sobre todo que no tenga caspa. Siete de cada diez mujeres opina que es muy importante que el hombre con el que salen huela bien, pero, pese a los esfuerzos que los españoles hacen en materia de cuidado personal, ellas no están demasiado contentas con los resultados y cerca de la mitad de las españolas no cree que ellos se cuiden adecuadamente. Sin embargo, un 76 % de las mujeres francesas –las más exigentes– sí están contentas con la apariencia de los hombres.

*adaptado de El País Semanal, noviembre, 2004*

### Texto 3.

El Gobierno ha dado los primeros pasos para sacar adelante la Ley General Audiovisual. La nueva norma regulará tanto el sector público como el privado. Será "una ley marco" que se ajustará a la directiva de Televisión sin Fronteras e incluirá la creación de un Consejo de Medios Audiovisuales. El Ministerio de Industria, encargado de su tramitación parlamentaria, calcula que estará lista en marzo del año que viene.

Por primera vez, se establecerá una clara diferenciación entre los contenidos de las televisiones públicas y las privadas para evitar que ofrezcan –como ocurre ahora– programaciones clónicas. Las emisoras (estatales o autonómicas) financiadas con el dinero de los impuestos tendrán que cumplir los compromisos de servicio público que actualmente está redactando Bruselas. Será la manera de justificar las jugosas subvenciones que reciben. RTVE y los 13 entes regionales consumen cada año alrededor de mil millones de euros procedentes de las arcas públicas.

Para eludir conflictos, la nueva ley quiere dejar muy bien delimitado el modelo de financiación. Uno de los objetivos del Gobierno es que TVE vaya recortando poco a poco su dependencia del mercado publicitario, hasta el extremo de suprimir completamente los anuncios. El Ejecutivo evalúa los efectos que tendría reducir en TVE el tiempo de publicidad. Para el año próximo, el tope será de 10 minutos (frente a los 12 de las cadenas comerciales), de manera que en una década la publicidad podría llegar a cero. UTECA, la entidad que agrupa a los operadores privados, quiere que las autonómicas sigan el ejemplo de TVE. De momento, cada una aplica su propia norma, pero la nueva ley unificará criterios porque será (sin perjuicio a las competencias autonómicas) de carácter "general".

A diferencia de los modelos imperantes en Europa, el Gobierno rechaza implantar un canon para sufragar los gastos de las corporaciones públicas, aunque no descarta que puedan explotar fórmulas como el patrocinio. En una reunión celebrada la semana pasada con el consejo de administración de RTVE y los sindicatos, Fernández de la Vega apostó por un modelo público fuerte y de calidad.

El Gobierno quiere incluir dentro de la ley el Consejo de Medios Audiovisuales, una autoridad independiente encargada de velar por su cumplimiento. Prácticamente todos los países de la Unión Europea tienen organismos de estas características y el Consejo de Europa ha instado a que se pongan en marcha allí donde no existen. En España hay consejos autonómicos en Cataluña, Andalucía y Navarra.

Entre sus funciones este organismo tendrá que velar por la transparencia empresarial de los operadores, hacer respetar los compromisos de programación (incluidos los contenidos destinados al público infantil), los límites publicitarios o las inversiones en cine. Estas tareas recaen ahora en el Ministerio de Industria, que también se encarga de sancionar los incumplimientos.

*adaptado de [www.top-noticias.com](http://www.top-noticias.com), noviembre, 2008*