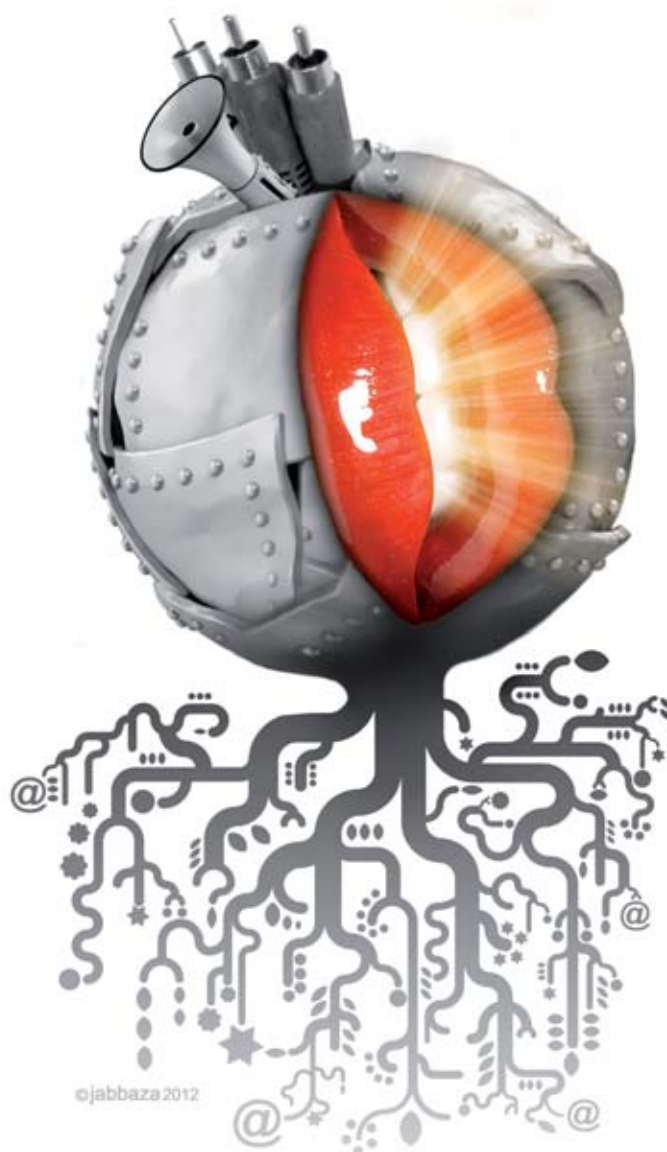


23º CONGRESO NACIONAL DE ENTREVISTA CLÍNICA Y COMUNICACIÓN ASISTENCIAL



SÍGUENOS EN



“Aprendieron a escuchar
y hablaron 1000 lenguas”

GRANADA
2-5 MAYO 2012

HOTEL MACIÀ REAL DE LA ALHAMBRA - GRANADA

Secretaría de coordinación:

semFYC congresos

Carrer del Pi, 11, 2ª Pl., Of. 13 · 08002 Barcelona

Tel. 93 317 71 29 · Fax 93 318 69 02

congresos@semfyc.es


semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria


S/MFYC
Asociación Andaluza
de Medicina Familiar
y Comunitaria


Grupo Comunicación y Salud

TALLER “GIMNASIA DEL OPTIMISMO”

Autores:

- M^a Pilar Arroyo Aniés. Médico de Familia (CS Huarte)
Grupo de Comunicación y Salud de Navarra
- Rafael Gracia Ballarín. Médico de Familia (CS Amurrio)
Grupo Comunicación y Salud de Euskadi

Había en Grecia un rey de nombre Polícrates. Polícrates vivía feliz y así se lo había comunicado por carta a Amasis, un amigo suyo de Egipto. Polícrates le escribió que vivía feliz, que no tenía preocupaciones, que no le pedía a la vida más que seguir como hasta el momento. Amasis se enfadó con él. Mucho, además. Y le dijo que era una irresponsabilidad decir que era feliz, que eso no crearía sino envidia a su alrededor. Y le dio un consejo, que ser feliz no era suficiente y que había que sufrir. Y, para ello, es decir, para sufrir, debía perder la cosa que más quería. Polícrates quedó pensativo pero finalmente decidió hacer caso a su amigo. Cogió el anillo de oro que le regaló un gran amigo suyo y lo tiró al mar, para saber lo que era la pérdida. El anillo se lo comió, sin embargo, un gran pez y un pescador pescó aquel pez. Al pescador le pareció un pez tan grande que se le ocurrió regalárselo a Polícrates, tan buen hombre era Polícrates.

Limpiaron el pez y Polícrates se dio inmediatamente cuenta de que aquel era su anillo, que el destino se lo había devuelto. Y decidió que aquello era un mensaje de los Dioses, que los Dioses querían decirle que no merecía la pena sufrir en vano, que la vida ya trae consigo sufrimientos y que si era feliz debía seguir siéndolo. (Herodoto siglo V a.C.)

(Tomada de: Javier Kaltzakorta- (Universidad de Deusto) a Kirmen Uribe en el libro “Bilbao-New York-Bilbao”)

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El interés por el tema es creciente, vivimos inmersos en un universo de recetas “para ser feliz” y la bibliografía de referencia es abundante. Basta con mirar los escaparates de nuestras librerías, incluso en los aeropuertos y los autores se aplican a la tarea de hacer sencilla la lectura de sus fórmulas.

Optimismo- Nuestra definición de referencia:

“Es un estado de ánimo y disposición general de esperar del entorno físico y social algo agradable que sea motivo de placer y fuente de beneficio para uno mismo” (Lionel Tiger 1979).

Taller de Gimnasia del Optimismo.

Congreso Nacional Comunicación y Entrevista Clínica. Granada 2012

Efectos positivos del Optimismo sobre la salud y la mente.

Efectos del optimismo sobre la salud	Efectos del optimismo sobre la mente
Alarga la vida y ayuda... -en prevención cardiovascular -a afrontar enfermedad tumoral -a controlar el estrés -a reforzar sistema inmune -a superar sucesos traumáticos -a afrontar pánico y depresión	- desarrollo apertura mental - situado en el presente - promueve pluralidad de perspectivas - menor tendencia a comparar - “aumenta la energía y mejora la calidad de vida”

Algunos **factores pueden influir**, en diferente grado, en la presencia y desarrollo del optimismo: vivir una democracia sana, llevar una vida de pareja estable, evitar sucesos y emociones negativas, disponer de un entramado social rico, acercarse a la religión,...

Por el contrario y pese a las “metas escurridizas” que se nos presentan en el mundo de la publicidad y los comentarios de nuestro entorno sugieren, se sabe que **no influyen factores** como: ganar más dinero (la escasez puede ser destructiva pero la abundancia no implica felicidad), gozar de buena salud (depende mucho de la valoración subjetiva de cada uno), llegar al máximo nivel de estudios, trasladarse a lugar más soleado... (ver más adelante “Las 10 Razones para ser feliz”)

EN DEFINITIVA,

“...la dicha y desdicha no dependen tanto de los avatares de la vida como del significado que les damos” (L Rojas Marcos)
“las cosas que ocurren no son las que te perturban, sino la opinión que tienes de ellas” (Epicteto)

También se puede hablar de desviaciones del Optimismo o **falso Optimismo**: el Optimismo no realista que distorsiona la realidad o carece de información; el Pensamiento mágico de las personas que usan amuletos; el Falso optimismo de los políticos que llevan al autoengaño o el Optimismo obligatorio u obsesivo de algunas sectas o movimientos integristas...

PUNTO DE PARTIDA

La Psicología Positiva aborda la Salud Mental desde el bienestar, desde la experiencia del individuo sano. Se define como: el estudio

Taller de Gimnasia del Optimismo.

Congreso Nacional Comunicación y Entrevista Clínica. Granada 2012

científico de las experiencias positivas y trazos carácter individuales positivos y de las instituciones que facilitan su desarrollo.

Los textos de M. Seligman y otros autores con opiniones y trabajos de peso en la Psicología norteamericana dedican gran tiempo a explicar la importancia de las emociones positivas y la creación de lo que llaman “*espiral de bienestar*” a partir de la puesta en común de las mismas, versus las llamadas negativas: ira, miedo, tristeza que surgen como respuesta defensiva en la historia evolutiva del ser humano y animales en general y que han sido muy estudiadas (B. L. Fredrickson).

Estudia Seligman qué emociones constituyen nuestra fuente de felicidad (considerando éste un término subjetivo)

- en el pasado (satisfacción, alegría, realización personal, serenidad, gratitud y perdón) resaltando un punto de vista no determinista del mismo sobre el futuro.
- en el presente (placer y gratificación) y
- en el futuro (habla de fe, esperanza, optimismo, seguridad).

Un punto de vista optimista basado en la revisión de la óptica que aplicamos a los acontecimientos, a su permanencia en el tiempo, a su influencia en cuanto hacemos y la responsabilidad personal que les atribuimos, nos permite mantener actitud constructiva ante la circunstancia adversa y buscar el lado positivo de las cosas, reduciendo el impacto de los fallos (nos protege de la infravaloración) y aumentando la sensación de control.

“*El talón de Aquiles del organismo humano está en el aparato regulador de las emociones*” (G. Marañón)

Aborda también la forma de desarrollar las emociones positivas en cada uno de los entornos en los que nos movemos: trabajo, familia, ... valorando que no existen soluciones rápidas. Pulsar un botón no suele bastar para solucionar la mayoría de los problemas humanos y es importante un ritmo lento que nos ayude a percibir las diferencias y los contrastes... Ello pone en cuestión el uso del piloto automático para nuestras relaciones personales y el desarrollo de actividades vitales y, probablemente, en nuestras consultas.

Las situaciones adversas persistentes condicionan pasividad y pérdida de control en el individuo (*burnout*) y se hace preciso plantear cambios en el entorno y, en ese contexto, urge potenciar la creatividad. Por

otro lado, en nuestro trabajo, como *relación de ayuda* a los pacientes, parece importante destacar que vivir momentos en los que uno tiene un impacto positivo y significativo en la vida de otra persona puede ser extraordinariamente gratificante. (Privilegio)

En nuestro país, José Luis Bimbela (EASP) se hace eco del tema con su método “*Volver a Pensar*” cuando las emociones negativas nos afectan.

Y el Psicólogo y Profesor: Luis Arbea Aranguren ha trabajado el tema a partir de su experiencia profesional y como enfermo crónico, sirviéndose de la Psicología Positiva también para los afectados de Esclerosis Múltiple con su “Programa Fierabrás”.

(Ver referencias de ambos en Bibliografía).

EN ATENCIÓN PRIMARIA

Paul Hershberger propone el uso de las herramientas de la Psicología Positiva en nuestras consultas de Atención Primaria. Confronta cómo, de habitual, la atención a la salud mental se dirige al diagnóstico y al tratamiento de esos problemas de salud, más al reparar el daño que a construir fortalezas. Complementando el abordaje tradicional.

Proceso de mejora de la salud mental

Enfoque tradicional	Enfoque positivo
Trata de eliminar síntomas psicopatológicos//llevaría a curación	Trata de desarrollar propias capacidades//llevaría a prevención
Presta más atención a la parte enferma de la persona	Presta más atención a la parte saludable de la persona
Sujeto paciente, más espectador	Sujeto activo, más protagonista
Psicoterapias clásicas de intervención en psicopatología	Modelos desde psicología positiva, humanista y de la salud

(modif de L Arbea. ref 18, pg117)

¿Por qué interesa la Psicoterapia positiva a la Medicina de Familia?

- quienes se sienten felices tienden a estar más sanos y a ser más longevos;
- hay otros beneficios asociados a la emoción de experiencias positivas, incluidas la flexibilidad cognitiva y la creatividad y tal vez el autocontrol (también entre los médicos con humor positivo hay una mejor toma de decisiones en beneficio de los pacientes);
- finalmente, la promoción del bienestar emocional es consistente con el modelo biopsicosocial de la MF.

Se plantea utilizar algunas técnicas de la psicología positiva para nuestra propia persona, para los estudiantes/MIR que formamos y para los pacientes. Deja bien claro que, como los fármacos, no todo sirve para todos y así en situaciones de depresión profunda, duelo reciente y, en general en cambios de etapa vital problemáticos...puede que el individuo no sea receptivo a las mismas. Tampoco reemplaza a los fármacos cuando son necesarios.

Con frecuencia la atención selectiva distorsiona nuestra realidad, sobretodo respecto a las experiencias pasadas. En ese sentido, compartir y capitalizar lo positivo, ajustar los objetivos a los recursos personales evitando el desencanto cuando los logros no cumplen nuestras expectativas, la gratitud por las cosas buenas de la vida...se convierten en herramientas de nuestro bienestar y el de los que nos rodean.

Partimos siempre de la necesidad de reflexión y discusión con uno mismo, en la línea de la práctica reflexiva (R Epstein). A partir de ahí, se impone ejercitar las herramientas aprendidas y propuestas por cada uno de los autores que nos dan claves para, potenciar al máximo los recursos personales que permiten cambiar la perspectiva vital desde la óptica de la Psicología Positiva y aumentar la frecuencia de actividades positivas versus la intensidad de las mismas.

“Un vida agradable y sana depende mucho más de la frecuencia de la felicidad que de la magnitud de la misma” (R. Cooper)

Como en el caso del ejercicio físico, es importante valorar los determinantes individuales y del entorno que las facilitan o dificultan. Desde una óptica personal (que no olvida la importancia y necesidad del “calor” grupal para su optimización) procuraremos facilitar la expresión de las emociones en nuestro trabajo en un tono positivo, revisando la disponibilidad individual y del entorno para buscar estrategias que superen las barreras de la institución/sistema de forma que el optimismo saludable sea una alternativa asequible para nosotros y para los que nos rodean.

PARA SABER MÁS

Los autores americanos referidos, se han hecho eco de sus trabajos en Internet. Diversos tests relacionados el nivel de la satisfacción con la vida y el optimismo están asequibles en sus textos (ver bibliografía).

Más allá de las herramientas básicas y de las conductas a potenciar, hablan del interés en trabajar desde lo que llaman las propias **fortalezas personales** de cada uno que conllevarían un estado de “fluidez” en el individuo (estado de gratificación en el que entramos cuando nos sentimos totalmente involucrados en lo que estamos haciendo). Todos hemos pasado alguna vez por esa situación. En ese estado la tarea se desarrolla con tal bienestar que no se es consciente del tiempo... Se han identificado 24 fortalezas del carácter humano y las han agrupado en 6 categorías de virtudes (Tabla). Se trata de identificar tu fortaleza a través de un test y posteriormente valorar en cual quieres crecer y cómo expresarla.

Virtudes asociadas a	Fortalezas de carácter
Sabiduría y conocimiento	Creatividad, <i>curiosidad</i> , apertura mental, (juicio, pensamiento crítico), amor por el aprendizaje, perspectiva (sabiduría)
Valor	Valor y valentía, perseverancia, integridad, <i>vitalidad</i>
Humanidad	Bondad y generosidad, <i>amar</i> y dejarse amar
Justicia	Civismo, equidad, liderazgo,
Templanza	Autocontrol, prudencia, humildad/modestia, perdón y clemencia
Trascendencia	Apreciación de la belleza y excelencia, <i>gratitud, esperanza/optimismo</i> , espiritualidad, humor/entusiasmo

(*cursiva* - se encuentran más íntimamente relacionadas con la satisfacción con la vida)

En resumen estrategias que llaman a ser activo física y mentalmente, a los profesionales y a los usuarios y que L. Arbea enfoca como repertorios positivos de personalidad en su Programa Fierabrás dentro de los aspectos cognitivo, emocional y conductual.

“Las personas que funcionan bien en este mundo son las que al levantarse por la mañana buscan las circunstancias que quieren y, si no las encuentran, las inventan”

(G.Bernard Shaw, 1898)

LAS DIEZ RAZONES PARA SER FELIZ

1- NUESTROS GENES

Algunas personas son simplemente nacidos más felices que otras. En un estudio de 4.000 gemelos adultos, las diferencias en sus genes fueron la principal razón para sus diferentes niveles de felicidad.

2- ESTAR CASADO

Todos los estudios demuestran que las parejas de casados son más felices que los solteros.

3- AMIGOS Y FAMILIA

Las personas que tienen amplia familia y muchos amigos íntimos son habitualmente más felices que quienes tienen mucho dinero pero viven solos.

4- NO ESPERAR MÁS DE LO QUE TIENES

Quienes esperan hacer una carrera exitosa, mucho dinero y relaciones perfectas no son tan felices como quienes aceptan lo que tienen.

5- AYUDAR A LOS OTROS

Estudios de psicólogos en diferentes países muestran que ayudar a otras personas no solo es bueno para ellos, sino que también te hace sentir más feliz.

6- LA RELIGION

Cuatro de cada cinco estudios muestran la ligazón entre religión y felicidad. Gente muy religiosa vive habitualmente más tiempo.

7- SER ATRACTIVO

La gente atractiva cree que son muy felices, tal vez porque también tienen buenos genes y por consiguiente son más felices. Las intervenciones cosméticas no tienen el mismo efecto.

8- HACERSE MAYOR

Los estudios hablan de que las personas mayores son con frecuencia más felices que las jóvenes e infelices menos a menudo. Probablemente porque invierten más tiempo en hacer cosas que disfrutan.

9- EL DINERO

Si eres pobre, el dinero puede comprar cierta felicidad. Sin embargo, a las personas que tienen mucho dinero y viven confortablemente, más dinero no las hace más felices.

10- LA INTELIGENCIA

Curiosamente, tiene un escaso efecto sobre la felicidad. Llevarse bien con la gente es mucho más importante que cuanta inteligencia tienes.

(ref 19)

BIBLIOGRAFÍA – LIBROS y OTRAS REFERENCIAS DE INTERÉS

LIBROS

1. **Optimizar la vida.** *Claves para reconocer la felicidad.* A. Figueras. Alienta Editorial. Barcelona, 2006.
2. **La auténtica felicidad.** Martin EP Seligman, Byblos, 2007.
3. **Aprenda optimismo.** Martin EP Seligman. Debolsillo, 2004.
4. **Optimismo.** *Aumenta la energía y mejora la calidad de vida.* L. Agnolli. Alienta editorial. Barcelona, 2006.
5. **Gimnasia emocional. Pasamos a la acción.** José Luis Bimbela Pedrosa. EASP, monografía nº 46, 2008.
6. **La fuerza del optimismo.** L Rojas Marcos. Punto de Lectura, S.L. Madrid, 2006.
7. **Psicología Positiva.** *La ciencia de la felicidad.* Alan Carr. Paidós. Barcelona, 2007.
8. **El arte de amargarse la vida.** P Watzlawick. Herder. Barcelona, 1984.
9. **Lo bueno de lo malo.** P Watzlawick. Herder. Barcelona, 1987.
10. **Los secretos de la felicidad.** *El maravilloso poder de la conversación.* S. Serrano Alientaoptimiza. Barcelona, 2007 (2ª edición).
11. **La Autoestima.** *Nuestra fuerza secreta.* L Rojas Marcos. Espasa Calpe S.A. Madrid, 2007.
12. **Optimismo inteligente.** *Psicología de las emociones positivas.* MD Avia, C Vázquez. Alianza editorial (Psicología). Libro de bolsillo. Madrid, 1998.
13. **Saber cuidarse para poder cuidar.** F. Delgado. (colaboración CEHS) PPC Editorial. Madrid 2006.
14. **La Escafandra del Optimista.** Allan Percy. Debolsillo, 2010.
15. **La conquista de la Felicidad.** B. Russell. Editorial Debate S.A. Madrid, 2000.
16. **NOMiedo en la empresa y la en la vida.** Pilar Jericó. Alienta editorial, 2009.
17. **Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales.** A. Figueras . Plataforma Actual. Barcelona, 2007.
18. **SOS...Conviviendo con la Esclerosis Múltiple.** L Arbea Aranguren. (Psicología) Pirámide. Madrid 2009.
19. **Cuaderno de Ejercicios para aprender a ser feliz.** Y-A Thalmann, J augagneur. Terpias Verdes S.L. Barcelona 2010.
20. **OPTI misma mente.** P Garcia-Milà. Espasa Libros S.L.U .Barcelona 2012.
21. **La felicidad de las pequeñas cosas.** A. San José. Espasa S.L.U. (2ª edic) Barcelona 2011

OTRAS REFERENCIAS DE INTERÉS

1. Hershberger PJ. Prescribing Happiness: Positive Psychology and Family Medicine. *Fam Med* 2005; 37(9):630-4.
2. Seligman MP, Rashid T, Parks AC. Positive Psychology. *Am Psychol* 2006;61(8):774-88.
3. Fredrickson BL, Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychol Sci* 2002; 13 (2):172-4.
4. Fredrickson BL. The value of positive emotions. *Am Scientist* 2003; 91:330-5.
5. Lee Duckworth A, Steen TA, Seligman Martin EP. Positive Psychology in Clinical Practice. *Am Rev Clin* 2005; 1:629-51.
6. Seligman M EP, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology. *Am Psychol* 2000; 55:5-14.

Taller de Gimnasia del Optimismo.

Congreso Nacional Comunicación y Entrevista Clínica. Granada 2012

7. Park N, Peterson Ch, Seligman M. Strengths of character and well-being. J Soc Clin Psychol 2004; 23(5):603-19.
8. Gable SL, Reis HT, Impett EA, Asher ER. What do you when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. J Pers Soc Psychol 2004; 87(2):228-245.
9. Flórez-Lozano JA. Optimismo y salud. Jano 2006; 1616:59-61.
10. Flórez Lozano JM Secretos de los nonagenarios : ¿Cómo vivir noventa y más años?. Jano 2008;1680:42-6.
11. Cebriá J, Segura J El agradecimiento, tan presente en la consulta. Jano 2006; 1607:56-8.
12. Martínez ML, Avia MD. La gratitud y su influencia en el bienestar. Jano 2008;1691: 48-50.
13. Grau A, Suñer R, García MM (Grupo de Estudio del Síndrome de Desgaste Profesional en los Hospitales de Girona). Desgaste profesional en el personal sanitario y su relación con los factores personales y ambientales. Gac Sanit2005; 19(6):463-70.
14. Cebria J, Gracia R et al Entrenamiento en habilidades comunicacionales podría ser un factor preventivo del síndrome de *burnout* en médicos de familia. Rev Psiquiatría Fac Med Barna 2006;33(1):34-40.
15. M González Pescador, A Sobrino López, JL Rodríguez Palomo. Aprendiendo a elogiar. El Médico 2007 (09/II/07):25-44.
16. Medrano J. El segundo mejor amigo de las chicas. Jano 2007; nº1646:54-6.
17. Benito Oliver E, Arranz Carrillo de Albornoz P, Cancio López H. Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. FMC 2011;18(2):59-65.
18. Arbea L. Ser feliz en la cotidianidad. I Congreso sobre la Felicidad (Madrid –Oct 2010)

La felicidad no es algo que podamos encontrar por ahí, sino algo que se construye... y se practica

- <http://www.foundationforpositivementalhealth.com/>
- www.authentic happiness.org



elroto.elpais@gmail.com



PERLAS

En vez de...

En vez de nunca, muy pocas veces.
En vez de siempre, a menudo.
En vez de infinito, extensión desconocida.
En vez de eternidad, fin impensable.
En vez de fracasar, cambiar de actividad.
En vez de me desilusionó, lo imaginé erróneamente.
En vez de yo sé, yo creo.
En vez de bello, feo, me gusta, no me gusta.
En vez de así eres, así te percibo.
En vez de lo mío, lo que ahora poseo.
En vez de morir, cambiar de forma
(Jodorowsky. SERENDIPITY. Guzmán López)

SATISFACCIONES

La primera mirada por la ventana al despertarse
El viejo libro vuelto a encontrar
Los rostros entusiasmados
Nieve, el cambio de estaciones
El periódico, el perro, la dialéctica
Bañarse, nadar, música antigua
Zapatos cómodos,
Comprender
Música nueva
Escribir, plantar, viajar, cantar
Ser amable
(Bertol Brecht. "Más de cien poemas")

PUNTOS DE MEJORA...hacia la propia Felicidad
(personalizar)
RESPIRACIÓN CONSCIENTE
MEDITACIÓN SOBRE LA PLENA CONCIENCIA
CONSTRUIR RELACIONES AUTÉNTICAS

- Replantearse creencias
- Vivir el ahora ¡ya!
- Saber priorizar
- Alimentarse mejor
- Ponerse en marcha
- Cuidar los vínculos
- Ser generoso
- Sentir la naturaleza
- Rescatar un talento

Lecciones para aprender a ser feliz

- 1- Piensa positivamente. Es más fácil dejarnos llevar por lo negativo, el OPTIMISMO requiere esfuerzo.
- 2- Abajo las comparaciones.
- 3- GRATITUD (sin efectos secundarios ni contraindicaciones)
(Terapia milagrosa)
- 4- Perdonar. No castigar ni odiar // no implica olvidar o borrar.
- 5- Generosidad.
- 6- Saborea los pequeños placeres
CONTRATO CONTIGO MISMO
- 7- Cuidar el cuerpo: lo que entra, la apariencia física, lo que haces con él.
- 8- Entrar en franja de FLUJO. Si es posible, en el trabajo.
Aquí y ahora...está el camino.
- 9- Plantear actividades de placer diario+ vida con significado-sentido

(Modif de Y-A Thalmann y J Augagneur)

PILDORAS DE VITAMINA O (La Escafandra del Optimismo)

Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad;
un optimista, la oportunidad en cada dificultad"
(W Churchill)

La gente siempre culpa a sus circunstancias.
pero yo no creo en las circunstancias.
las personas que llegan a su meta son las que se levantan
y buscan las circunstancias que quieren,
y si no pueden encontrarlas, las crean.
(G B Shaw)

Nadie puede volver atrás y hallar un nuevo comienzo.
Pero cualquiera puede comenzar hoy y hacer
un nuevo final.
(Maria Robinson)

No juzgues el día por la cosecha que has recogido,
sino por las semillas que has sembrado.
(R L Stevenson)

Un viaje de mil millas empieza por un solo paso.
Lao Tsé

La felicidad no es un estado al que se llega,
es una manera de viajar.
R Margaret Lee

No puedes decidir cómo vas a morir.
Solo puedes decidir cómo quieres vivir.
Joan Báez

Saltar de alegría es el mejor de los ejercicios.
Anónimo

