

TALLER “GIMNASIA PARA EL OPTIMISMO”

Docentes:

M^a Pilar Arroyo Aniés y Rafael Gracia Ballarín

Médicos de Familia (CS Huarte -Navarra/CS Amurrio - Álava)

Grupo de Comunicación y Salud de semFYC

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).

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...

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 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, (penetrabilidad o ubicuidad) 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.

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

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.

¿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 del test y posteriormente valorar en cual quieres crecer y cómo expresarla.

www.authentichappiness.org

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.

“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)

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. **La Escafandra del Optimista.** Allan Percy. Debolsillo, 2010.
14. **La conquista de la Felicidad.** B. Russell. Editorial Debate S.A. Madrid, 2000.
15. **NOMiedo en la empresa y la en la vida.** Pilar Jericó. Alienta editorial, 2009.
16. **Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales.** A. Figueras . Plataforma Actual. Barcelona, 2007.

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 Psychoterapy. *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.

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. Aprendiendo a elogiar. M González Pescador, A Sobrino López, JL Rodríguez Palomo. El Médico 2007 (09/II/07):25-44.
16. Medrano J. El segundo mejor amigo de las chicas. Jano 2007; nº1646:54-6.





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

“Las emociones desempeñan un papel vital en nuestra vida, nos unen como personas, determinan nuestra calidad de vida y están presentes en cualquier relación. Pueden salvarnos o causar verdadero daño”

Paul Ekman

EMOCIÓN	¿PARA QUÉ SIRVE?
MIEDO	Protege de los peligros reales
SORPRESA	Ayuda a orientarnos ante nueva situación
AVERSIÓN	Produce rechazo de lo que no gusta
IRA	Induce a la destrucción
TRISTEZA	Facilita proceso dolor, permite aceptar la pérdida
ALEGRÍA	Nos anima a repetir aquello que nos hace sentir bien

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

