



El cuidado de lo emocional: una asignatura pendiente

Emotional care: a remaining challenge

Dra. Begoña Carbelo Baquero

Centro Universitario de Ciencias de la Salud San Rafael-Nebrija. Madrid, España.

Contacto: bcarbelo@nebrija.es

Fecha de recepción: 14 de julio de 2020 / Fecha de aceptación: 17 de julio de 2020

Introducción

La psicología, sumada a la biología y otras ciencias como la neuropsicoimmunología o epigenética, confirman los beneficios de las emociones positivas sobre las personas como son, la risa o el humor, y otras, como la gratitud, la esperanza y el optimismo. Las emociones circulan por nuestro sistema límbico y se reparten por todo el cuerpo en una comunicación global que incluye los sistemas endocrino, digestivo, cardiovascular o respiratorio generando una red de endorfinas. Lo más relevante de las emociones positivas es que repercuten en la evolución y la recuperación de los procesos de enfermedad, aumentan la motivación, potencian la confianza y la energía que se crea en el sistema cognitivo-emocional, y aumentan las capacidades para una mejor y más rápida adaptación¹.

Desde que, en 1996, la enfermera norteamericana Patty Wooten publicara *El humor: un antídoto frente al estrés*, los estudios sobre humor, risa y actitudes sonrientes para aceptar los fracasos y preocupaciones con una predisposición optimista han formado parte de la investigación en salud. La risa nos conecta a una parte primaria de nuestra esencia, la más sencilla o infantil, pero que es relevante porque facilita poner entre paréntesis los problemas².

Los profesionales de la salud en cualquier dispositivo de atención, principalmente los hospitales, al estar expuestos al dolor y desgaste de forma cotidiana debemos darnos cuenta de que hay recursos emocionales a nuestro alcance que pueden servirnos de ayuda. Un hospital es una empresa y como tal, un organismo vivo cuyo elemento principal para la consecución de su misión son los recursos humanos, los activos más valiosos, y por ello, su cuidado y bienestar son elementos clave para la rentabilidad y competitividad del sistema de salud³.

El humor como emoción positiva tiene una conceptualización amplia que va más allá de la risa, y engloba una actitud frente a la vida y los sucesos. Resulta necesario sonreír y reír también ante la desdicha y las adversidades ineludibles. La actitud con que nos enfrentamos a ellas, nuestro grado de darnos cuenta de que podemos elegir emociones más agradables y actitudes más flexibles, es una capacidad única de los seres humanos. Del humor se afirma que alivia la tensión y la inseguridad, equilibra el ánimo, nos permite pensar las circunstancias desafortunadas y es un regalo de nuestra naturaleza humana. El buen humor nos alegra la vida, y el sentir que somos capaces de ayudar a nuestros pacientes con una sonrisa, produce efectos beneficiosos sobre ellos, pero también sobre nosotros^{4,5}.

Las organizaciones humanas en general, y las sanitarias en particular, deben dar respuestas y atender las necesidades de los profesionales, porque las consecuencias repercuten directamente en las competencias profesionales, el rendimiento, el compromiso con el trabajo, la motivación, la ilusión e incluso la vulnerabilidad para enfermar. El Plan de Humanización⁶ de la asistencia sanitaria recoge algunos aspectos, dado que humanizar el entorno tiene que ver con el funcionamiento de estructuras y la mentalidad de las personas, los encargados del cuidado deben cuidarse y minimizar los niveles de estrés, producto de las demandas psicológicas y emocionales de su trabajo. Deshumanización, desmotivación y *burnout* están muy relacionados. La mejora de las condiciones de trabajo -y de la vida en general-, de las profesiones relacionadas con la salud han de estar en el punto de mira y ser objetivos prioritarios de los responsables de recursos humanos porque la mejora del ambiente en el trabajo repercute en la participación, el funcionamiento óptimo, la motivación y el *engagement*.

Anticiparse al estrés: educación y centrarse en las fortalezas

Se sabe que el estrés tiene muchas repercusiones en la salud, por ello, debe ser una meta de prevención en las empresas y organizaciones. Mejorar la salud mental permite desarrollar las funciones más comprometidas y felices con el trabajo. Muchas empresas determinan que las inversiones en educación psicosocial de sus trabajadores se traducen en rentabilidad y competitividad, se minimizan las crisis, y se avanza en progreso y crecimiento^{3,7}.

Desde la Psicología Positiva se vienen aconsejando pautas para desarrollar las consideradas fortalezas humanas, por ejemplo, resiliencia, optimismo y humor. Se piensa erróneamente que son competencias desde el punto de vista individual, pero la realidad es que representan comportamientos que se pueden practicar y aprender, y, por tanto, cualquier persona puede poner en marcha para afrontar las situaciones difíciles de la vida^{4,5}. Aunque no se ha investigado en profundidad al respecto, existen estudios que explican su influencia en las organizaciones, como el realizado por Van den Broeck *et al.*⁸ con trabajadores belgas, que encontraron que el humor como forma de afrontamiento correlaciona negativamente con el *burnout* y positivamente con el *engagement*.

También Baeza⁹, en su tesis doctoral del humor y *engagement* con trabajadores sociales de la Comunidad Valenciana, encontró que el humor predice significativamente el *engagement*. Los hallazgos de esta investigadora indican que el humor está en la base de la resiliencia y el optimismo de los trabajadores y señala que “reconocerlo, estudiarlo y potenciarlo, puede ser un factor propiciador de la salud psicosocial de los trabajadores y amortiguador del *burnout*”.

En la actualidad existen tímidas iniciativas para promover intervenciones que potencian el humor de afrontamiento de situaciones adversas, contribuyendo a prevenir el *burnout*, pero lo que es más importante es que fortalecen la salud mental de los trabajadores. Al reír y sonreír sentimos la felicidad más cerca, es un compromiso que crece desde uno mismo, se expande hacia el mundo que nos rodea y poco a poco impregna a las personas que interactúan con nosotros; descubrir quiénes somos a partir del conocimiento que proporciona el humor es un método poderoso a partir de jugar con los límites y desprenderse de la vergüenza, divertirse con cosas sencillas, descubrir cambios para afron-

tar las emociones desagradables y ver las cosas desde otras perspectivas¹⁰.

El papel de la conciencia y el auge de la meditación

Vamos a cerrar esta presentación llevando la reflexión a la conciencia, otro tema transversal con un relevante papel en nuestras vidas, y que explica el auge actual de la meditación. La conciencia y su estudio desde el Renacimiento han llevado al ser humano a un desarrollo espectacular del estudio de las leyes que rigen el universo. El conocimiento no tiene límites y nuestras capacidades tampoco parecen tenerlos. Pero nuestra inteligencia desbordante no ha sido capaz de evitar la profunda crisis en que nos encontramos. La humanidad está en una crisis personal y de relaciones, de pareja, de familia, de trabajo, de economía, de salud y medioambiental. Si no salimos de la soberbia y cerrazón mental, no seremos capaces de revisar el modelo en que nos encontramos y de cuestionarnos la existencia. La verdadera realidad es la conciencia universal, y, por ende, volver a pensar que todo está relacionado con todo y que todos somos parte de la misma realidad. La toma de conciencia debe sacudir los estereotipos mentales y prejuicios en que nos encontramos y desembarcarnos en una serie de indicaciones para desarrollar nuestro autoconocimiento y potencial, romper el miedo y buscar la comunidad de las conciencias desde la educación, solidaridad, equidad, empatía, moderación y consumo responsable¹¹.

Desde un punto de vista práctico, sabemos que nuestra transformación mental es un proceso lento, pero según avanzamos y vamos progresando, aliviarnos el sufrimiento. Cuando ejercitamos la meditación, somos capaces de detectar las emociones desagradables, calmarlas y neutralizarlas. El auge actual de las iniciativas que desarrollan este aspecto de la conciencia se explica porque con ejercicios sencillos, experimentamos que somos capaces de controlar los impulsos y actuaciones irreflexivas. Con el sencillísimo ejercicio de “parar e indagar” lo que siento, la base de la meditación, con solo detectar lo que me está pasando, la experiencia se suaviza, cambia y, en general, mejora. El primer ejercicio, y mi favorito para encontrar la serenidad, es respirar conscientemente. A partir de ahí, he investigado otros interesantes entrenamientos, todos favorables, pero este, el más sencillo en mi experiencia, permite abrir nuestro inconmensurable campo de la conciencia y aumentar el grado de atención y concentración reduciendo el estrés¹¹.

Como profesionales de la salud, debemos ser conscientes de nuestras actitudes y optar por aquellas que nos cuidan y elevan nuestra conciencia, nos ayudan a comprendernos mejor, ser más compasivos y empáticos con los demás y con la naturaleza, porque desembocan en la mejora de nuestro bienestar y del entorno, y también a sentirnos más humanos y felices.

Conclusiones

1. La fatiga y el estrés tienen repercusiones sobre la salud y deberían ser objetivos prioritarios en la gestión de recursos humanos en empresas y organizaciones.
2. Los empleados comprometidos y felices ofrecen rentabilidad y competitividad, progreso y crecimiento.
3. El humor es un factor propiciador de la salud psicosocial de los trabajadores, un amortiguador del *burnout* y potenciador del *engagement*.
4. Desarrollar nuestra conciencia aumenta el autococimiento, la concentración, la empatía y nos acerca a la felicidad.

Referencias

1. Peterson C, y Seligman M E. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, 2004.
2. Wooten P. You've got to be kidding! Humor skills for surviving managed care. *Dermatol Nurs*. 1997 9(6):423-9.
3. Salanova M, Llorens S, Acosta H & Torrente P. Positive Interventions in Positive Organizations. *Terapia Psicológica*. 2013; 31(1):101-113.
4. Carbelo B, Jáuregui E. Emociones Positivas: Humor Positivo. *Papeles del Psicólogo*. 2006; 27(1): 18-30.
5. Carbelo B. El humor en la relación con el paciente: Una guía para profesionales de la salud (2ª ed.). Barcelona: Elsevier, 2008.
6. CAM. Plan de Humanización de la asistencia sanitaria 2016-2019 (Consejería de Sanidad, Comunidad de Madrid).
7. Tripiana J, Llorens S. Fostering engaged employees: the role of leadership and self-efficacy. *Anales de Psicología*. 2015; 31(2): 636-644.
8. Van den Broeck A, Vander Elst T, Dikkers J, De Lange A & De Witte H. This is Funny: On the Beneficial Role of Self-enhancing and Affiliative Humor in Job Design. *Psichothema*. 2012; 24: 87-93.
9. Baeza RN. Incidencia del humor en el burnout y engagement en profesionales de Trabajo Social desde la perspectiva de género y la crisis socioeconómica actual (2007-2014). Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 2016.
10. Fry, W.F., Salameh, W.A. El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas Bilbao: Desclé de Brower, 2004.
11. Pacheco A, Carbelo B. El arte de concienciarte. Impulsa tu vida. Sevilla: Finiterraediciones, 2014.