José Luis Bimbela Pedrola

184

YO DECIDO
La tecnología con alma

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Centro de Humanización de la Salud

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

In memoriam Josep Torres 11

Prólogo: Las paradojas de la postmodernidad. Albert Jovell 15

Una forma más saludable de vivir 17

1. El qué 19

Habilidades emocionales 22
Habilidades de comunicación. 31
Habilidades para motivar cambios 38
Jovell lo sabía 47

2. El cómo 49

No es magia, es gimnasia 52
Entrenamiento para el recableado mental. 54
Automotivación 58
Picasso lo sabía 61

3. El con quién 63
Entorno profesional 65
Entorno doméstico 68
Entorno social 72
Torres lo sabía 76

4. El para qué 79
El alma del *yo decido* 82
Coherencia y honestidad 84
Mi felicidad y su felicidad 89
Cipolla lo sabía 91

Bibliografía comentada 95

Discografía comentada 103

Webs comentadas 107

Apéndices 109
Apéndice 1.- Listado orientativo de emociones y sentimientos 110
Apéndice 2.- Tabla Gimnasia Emocional (TGE) 112
Apéndice 3.- Tabla Gimnasia Social (TGS) 113
Apéndice 4.- Tabla Gimnasia Motivacional (TGM) 114

IN MEMORIAM JOSEP TORRES (1948-2010)

Es hermoso partir sin decir adiós,
serena la mirada, firme la voz.
Si de veras me buscas, me encontrarás,
Es muy largo el camino para mirar atrás.
Qué más da, qué más da,
aquí o allá…

"Vagabundear"
Letra y música: Joan Manuel Serrat

Una

¿A qué nos dedicamos?
¿A quién nos dedicamos?

Estas manos, mis manos, las mismas manos, sirven para acariciar y para estrangular. El problema no son las manos, sino el uso que les damos. El objetivo. El "para qué". ¿Cuál es el objetivo final de un cirujano experto en una técnica puntera? ¿Publicar en

una revista científica para que le sigan financiando sus investigaciones o intervenir al mayor número de pacientes con esa técnica tan maravillosa? ¿Cuál es el medio? ¿Cuál es el fin? ¿Cuál es el objetivo final de un formador que acaba de descubrir las maravillas de la enseñanza 2.0? ¿Usar esa fantástica cacharrería informática o facilitar el aprendizaje del mayor número de alumnos posibles? ¿Cuál es el medio? ¿Cuál es el fin?

Acaso (y a veces ocurre) es posible la copulativa (la y). Acaso es compatible publicar y curar; usar 2.0 y promover aprendizajes. En todo caso, no olvidemos el don, la vocación: ¿a qué nos dedicamos? ¿A quién nos dedicamos?

Dos

¿Con quién sí?
¿Para qué sí?

Decidir, por fin, con quién viajar. Con quién compartir. En la vida profesional, en la vida social y en la vida más íntima. Compañeras y compañeros de viaje que ayuden a crecer y a sentir, a aprender y a gozar. Personas que contagien ilusión y entusiasmo, esfuerzo y coherencia, y que además de hablar, hagan. Profesionales que tengan claro que la calidad bien entendida empieza por uno mismo. Y que el cambio, también. Y que, en tiempos de "calimerismos" galopantes ("pobrecito de mí, nadie me quiere") y de miedos programados, deciden recuperar el poder (personal y colectivo). Empoderarse y empoderar para seguir intentando… cambiar el mundo.

Acaso (y a veces ocurre) es posible redondear una maravilla. Dijo Savater: "Libertad es decidir qué hago ante lo que hay; no

lo que hay". A lo que Torres añadió: "y decidir qué hago ante lo que siento". En todo caso, no olvidemos el poder, el enorme poder que tenemos para gestionar saludablemente nuestras emociones y decidir qué queremos contagiar a los que nos acompañan, sean familiares, pacientes, clientes, alumnos, compañeros, o jefes. ¿Miedo, ansiedad, y rabia? ¿o ilusión, compromiso, y sosiego?

Y tres

Gracias Josep.

Amigo del alma, maestro de maestros, solitario solidario, brillante estratega, honesto y coherente, sibarita y radical, humilde y acogedor. Sabio.

Gracias a ti podemos hablar en España de un antes y un después del SIDA en ámbitos tan fundamentales como la salud y la enseñanza. Ya nada fue igual después de "tu" FASE (Fundación Anti Sida España). Ni para los pacientes (por fin empoderados de verdad, negociando de igual a igual con los técnicos) ni para los profesionales sanitarios y docentes (por fin empezando a ser atendidos en sus necesidades emocionales). Y sí, en ambas batallas seguimos 20 años después: gimnasia emocional, gimnasia social, yo decido, cuidando al cuidador, cuidando al profesional, cuidando al directivo, cuidando al formador. Ya ves: cuidando y cuidándonos.

Va por ti, amigo.

José Luis Bimbela Pedrola
Granada, 2013

PRÓLOGO
Las paradojas de la postmodernidad

Vivimos en un mundo de confusiones en el que las cosas suceden muy deprisa. Esa celeridad supera, posiblemente por primera vez en la historia de la humanidad, la capacidad de nuestro cerebro para asimilar tantos cambios. El devenir de los acontecimientos es tan rápido que, a veces, resulta difícil entrever cuándo comienzan y cuándo acaban. El sociólogo polaco Zygmunt Bauman se ha referido a este fenómeno social como de *modernidad líquida*. Es un fenómeno que genera ansiedad, desconcierto, depresión o cinismo. De esta forma, cuando más medios tenemos para poder vivir mejor es cuando peor vivimos. Esa es la primera paradoja de la postmodernidad, vivir infeliz en una sociedad que ofrece múltiples posibilidades para ser feliz. Y es en esta situación de malestar emocional cuando la persona se ve obligada a enfrentarse a las inmutables preguntas del ser humano: el qué, el cómo, el con quién y el para qué. Unos las llaman cuestiones espirituales, otros filosóficas y hay quien las llama psicológicas, pero responden al concepto de logoterapia descrito por el psiquiatra austriaco Viktor Frankl. Las personas llegan a esas cuestiones porque buscan encontrar un sentido y un significado a su vida.

La capacidad relacional que nos ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación, a las que irónicamente conocemos

por TICs, permite visualizar la segunda paradoja de la postmodernidad: el exceso de posibilidades de relación nos hace sentirnos más solos. En una era en la que resulta extremadamente fácil encontrar en los Google y asociados cualquier información sobre los demás o sobre cómo resolver cualquier problema cotidiano o excepcional, el ser humano ha perdido la capacidad de estructurar un plan propio que le permita ubicarse en la geografía de su vida. Ese plan es importante para encontrar sentido a la propia vida. Es ahí donde la ejecución de un plan conteniendo el qué, el cómo, el con quién y el para qué, como el que nos describe el profesor Bimbela, puede resultar de una inmensa utilidad para sobrevivir en la celeridad y en la *modernidad líquida* que nos embarga.

El plan descrito permite recuperar una posición segura en este atlas de la vida plena de celeridad y confusión en la que nos ha tocado vivir. Uno debe reconocer en la inmensidad de los acontecimientos un fenómeno de difícil control. Aceptada esta asunción, uno debe ver en el autoconocimiento, en la relación con lo que hace y en la relación con los demás, el verdadero sentido de una vida bien vivida. Es en la actitud que surge de saber posicionarse en la geografía de la propia vida, donde uno va a determinar los límites, excepción de situaciones imponderables de salud, al malestar emocional. Y los principios básicos de la inteligencia emocional aplicados de una forma sencilla y estructurada, tal y como los describe el profesor Bimbela, permiten establecer un plan de trabajo realista para encontrar significado en situaciones en las que el devenir de los acontecimientos no acompañan.

Albert Jovell
Médico, sociólogo y paciente
Director del Instituto Global de Salud Pública y Política Sanitaria
Universidad Intenacional de Catalunya (UIC)
Director de la Universidad de los Pacientes

UNA FORMA MÁS SALUDABLE DE VIVIR

El *yo decido* es un "qué" (conjunto de habilidades para la relación con uno mismo y con los demás) y es también un "para qué" (mejorar la salud, física, emocional y social de uno mismo y de los demás). Y los demás pueden ser un compañero de trabajo, el jefe, un hijo, la pareja, un amigo, o la persona que nos vende el pan. El *yo decido* constituye, por tanto, una forma distinta de relacionarse con uno mismo y con "el mundo", una forma distinta de vivir la vida basada en el respeto mutuo y la confianza, con el fin de conseguir una vida más plena, feliz y saludable… para todos.

El presente libro se estructura en cuatro capítulos en los que se profundiza con ejemplos prácticos muy concretos en los aspectos fundamentales del tema. En el primer capítulo, *El qué*, se presentan los tres grupos de habilidades que conforman el *yo decido*: emocionales, de comunicación y de motivación para el cambio; enfatizando la importancia que en este caso tiene el orden en el que se practiquen y la influencia de cada una de ellas en el resto. En cada caso se ofrecen ejemplos "reales como la vida misma" para facilitar su comprensión, y se ofrecen al lector instrumentos y esquemas prácticos para la aplicación inmediata de dichas habilidades.



En el siguiente capítulo, *El cómo*, se presentan pistas y técnicas específicas para que el lector pueda ir incorporando en sus hábitos diarios ("sin prisas y sin pausas") todas y cada una de las habilidades comentadas en el capítulo anterior. El ejemplo de la gimnasia ayudará tanto a justificar la necesidad ineludible del entrenamiento como a estructurar verdaderas "Tablas de Gimnasia" (emocional, social, motivacional) que ayuden a la asimilación y mejora de las nuevas habilidades y destrezas aprendidas.

En el tercer capítulo, *El con quién*, quedan de manifiesto las enormes posibilidades de las habilidades presentadas, al descubrir ejemplos de aplicaciones prácticas de las mismas en entornos tan distintos (y complementarios) como el entorno profesional (con los clientes internos: jefes, subordinados, compañeros y con los clientes externos: proveedores, miembros de instituciones, usuarios); el entorno doméstico (con los hijos, la pareja, los familiares, los amigos); y, también, el entorno social (con los vecinos, con las personas que nos atienden, con el resto de ciudadanos).

Finalmente, en el último capítulo, *El para qué*, se desvela en qué consiste el "alma" del *yo decido*; esto es, su objetivo final, básico e irrenunciable ¿Cuál es? Mantendremos un poco el suspense. Vamos a pedir al lector que ejercite un rato más esa capacidad tan útil para la calidad de vida que es la paciencia, y que después de leerse los tres primeros capítulos se prepare para disfrutar de la sorpresa que representa el último. De momento solo una pista: el alma de la que aquí se habla tiene que ver con… la ética.

El libro se cierra con algunas recomendaciones sobre bibliografía, discografía, y páginas web en las que se ha intentado ofrecer argumentos y pistas que permitan al lector seguir entrenando y profundizando en esa "tecnología con alma" llamada y*o decido*.