



FARMACÉUTICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA

www.elsevier.es/fap



CONFERENCIA INAUGURAL

La gestión de la ilusión en tiempos de cambio

Emilio Duró Pamies

Licenciado en Ciencias Económicas y Máster en Administración de Empresas por parte de la Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas

Las especies utilizan una sencilla fórmula para sobrevivir: vivir el tiempo necesario para asegurarse la descendencia. Toda la energía se dedica a esta tarea, siendo más importante la supervivencia de la especie que la del propio individuo.

Sin embargo, el ser humano ha tenido en los últimos 100 años un profundo cambio, pasando de una esperanza de vida en España (1900) de 35 años, a casi 83 años en la actualidad. Y continúa creciendo. Con ello se han dado 2 nuevas situaciones:

- Como especie: aumento espectacular de la población, por lo que se plantean serios problemas de supervivencia al planeta.
- Como individuos: 40 o 50 años adicionales de vida no productivos desde un punto de vista de especie y donde la búsqueda del placer no basta para ser felices. Debemos pasar de “sobrevivir” a “vivir”, necesitamos un sentido de vida.

Así, nos encontramos ante una nueva encrucijada en la que la genética no tiene soluciones preestablecidas en la fijación de objetivos que nos permitan encontrar nuevos retos y un porqué a nuestra existencia.

Por esta razón, el tema más estudiado en la actualidad es la “búsqueda de la felicidad de los individuos”, que permita reducir el número de depresiones, ansiedades, alexitimias, causantes del mayor número de enfermedades, y que suponen un enorme coste laboral para las empresas. Fruto de ello es la aseveración de que cerca del 80% de todos nuestros logros depende de nuestras actitudes.

Si aplicamos todo esto al campo laboral, las investigaciones más recientes apuntan que la calidad en el desempeño profesional depende esencialmente de la calidad personal que aporta la persona, ya que no puede esperarse un comportamiento positivo, proactivo y eficiente de quien es incapaz de tener esa actitud en sus propias decisiones personales. Se estima que las personas optimistas y felices rinden entre el 65 y el 100% más que las personas no optimistas. A modo de ejemplo, me comentaba un amigo que a los astronautas les miden el coeficiente de optimismo como principal competencia. ¿Se imaginan ir en una nave a la luna con un pesimista?

Nuestro pasado cavernícola nos hace sentir miedo —sin duda, el mayor causante de la infelicidad—, lo que hace que no varie-

mos nuestras costumbres (miedo al cambio); no intentemos luchar por alcanzar alguno de nuestros sueños (miedo al fracaso); comamos más de lo necesario y tengamos la necesidad de acumular para el futuro (miedo a la supervivencia), o hagamos lo que les gusta a los demás, aunque a nosotros nos desagrade, para no defraudarlos (miedo al rechazo). Y con miedo no se puede lograr todo aquello de lo que seríamos capaces. Es absolutamente imposible lograr la felicidad si se siente miedo.

Millones de años de evolución nos han conformado una estructura craneal en 3 cerebros con funciones diferentes: el reptiliano, cuya misión es aumentar la esperanza de vida y que se expresa a través del cuerpo (este cerebro prefiere una enfermedad grave a un estrés que no puede controlar); el límbico, que rige nuestras emociones y que filtra la información que llega a nuestro tercer cerebro: el racional.

Esto hace que en el futuro tengamos el reto de llenar de contenido nuestra vida y de buscar el equilibrio entre 4 cuadrantes: el físico (con los años la genética nos abandona); el intelectual, con una pérdida constante de neuronas; el emocional, con la pérdida de seres queridos, grandes cambios en nuestra vida y la necesidad de controlar nuestras emociones, y el cuadrante espiritual, por el que el ser humano siempre se ha preguntado.

Es importante resaltar que poca gente fracasa en la vida por causas técnicas y sí por causas emocionales (tristeza, desinterés, falta de autoestima, pérdida de seres queridos, problemas de pareja, etc.). Se nos ha entrenado para resolver problemas técnicos, pero no sabemos cómo convivir con las situaciones emocionales que nos desconciertan.

Por eso en los próximos años el reto es “vivir con ilusión y pasión y no sólo sobrevivir”, como hasta hace poco vivía nuestra especie.

Un gran médico definía la felicidad como una mala memoria y una buena salud. Quizá el problema sea “desaprender y no aprender”. Yo apuntaría que todos vamos a morir, pero tenemos que conseguir que nuestra vida haya valido la pena.

Les deseo mucha suerte en su aventura por conquistar una vida apasionante. Y un consejo, sigan soñando imposibles. Sigamos siendo niños.