

EDITORIAL

¿PODEMOS CAMBIAR LA VISIÓN DEL “ VASO MEDIO VACÍO” ?

La OMS describe la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (1).

La salud mental está determinada por factores biológicos, psicológicos y sociales, siendo cada vez más evidente que se debe actuar desde esferas públicas internacionales y nacionales a esferas más locales e individuales. A este nivel, la Carta de Ottawa en el año 1986 para la promoción de la salud ya apuntaba el desarrollo de habilidades personales para la promoción de la salud a nivel individual. Datos más recientes indican que los recursos psicológicos que tenemos los individuos contribuyen en menor o mayor grado al afrontamiento de las adversidades y se conoce que el optimismo, el control personal y un sentido de propósito son factores que protegen la salud física y mental (1-2).

En esta línea hay mucho conocimiento científico sobre el optimismo como recurso psicológico, partiendo de conceptualizar dos tipos de optimismo: el estilo explicatorio optimista que se fundamenta en explicar los hechos desde la visión optimista (explicar los sucesos negativos con una causa externa a uno mismo, no considerarse responsable directo del hecho, no culpabilizarse) bien al contrario que el estilo explicatorio pesimista (explicar los hechos con una causa interna a uno mismo); y el optimismo disposicional, que se puede ejercitar como filosofía de la vida, y consiste en creer que generalmente pasan cosas buenas, y los sucesos malos son escasos, este tipo de creencia se suele acompañar de esperanza en conseguir los objetivos que uno se proponga y en una tendencia de valorarse a sí mismo de forma positiva (2-3).

Las investigaciones llevan a sugerir que los optimistas tienen mejor salud general y menos vulnerabilidad a las enfermedades físicas y mentales, así como menor mortalidad. El optimismo también se ha asociado a mejor funcionamiento del sistema inmunitario y mayores conductas de promoción de la salud (4-5). En un estudio reciente entre 1095 trabajadores del ámbito sanitario (6) observamos que a mayor nivel de optimismo,

mejores resultados en las escalas de calidad de vida (en todas las dimensiones del SF-36) , mejor valoración del clima organizacional y menor desgaste profesional (menor burnout). Específicamente, hallamos menores niveles de cansancio emocional y despersonalización entre los más optimistas y mayores niveles de realización personal cuanto mayor era el grado de optimismo.

Otros estudios similares han obtenido parecidos resultados, en uno de ellos incluso el optimismo tuvo más fuerza que el propio estrés en la predicción de las dimensiones de desgaste profesional (7). En este sentido, la Organización Mundial de la Salud señala como factores de protección de la depresión los sentimientos de dominio, autoestima, autoeficacia, apoyo social,...y aconseja su prevención con terapias cognitivas que identifiquen y vengan patrones de pensamiento negativo, generando pensamientos más realistas y positivos (8).

De hecho ya lo dijo Voltaire en el año 1759, en su libro "Cándido, o el Optimismo":
...*Todos los sucesos están encadenados en el mejor de los mundos posibles....*

Rosa Suñer Soler
Enfermera y Antropóloga
Sociedad Española de Enfermería Neurológica

Bibliografía

1. OMS. Mental Health Evidence and Research. OMS 2007. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/evidence/en/
2. Remor E, Amorós M, Carrobles JA. El optimismo y la ira en relación con el malestar físico. Anales de Psicología 2006; 22(1): 37-44.
3. Peterson C. The Future of optimism. Am Psychol 2000; 55:44-55.
4. Peterson C, Seligman M, Vaillant G. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: a thirty-five-year longitudinal study. J Pers Soc Psychol 1988;55:23-27.
5. Segerstrom SC, Taylor SE, Kemeny ME, Fahey JL Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. J Pers Soc Psychol 1998; 74:1646-1655.
6. Grau A, Suñer R, Garcia MM. El optimismo en los profesionales sanitarios y su relación con la calidad de vida, el burnout y el clima organizacional. Rev Calidad Asistencial 2005;20 (7):370-376.
7. Chang E, Rand K, Strunk D. Optimism and risk for job burnout among working college students: stress as a mediator. Personality and Individual Differences 2000; 29:255-263
8. Prevención de los trastornos mentales. Intervenciones efectivas y opciones de políticas. OMS 2004. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf