

JOSÉ LUIS BIMBELA | Psicólogo, profesor, autor del libro «Gimnasia Emocional»

«El miedo es tóxico, inutiliza individual y socialmente»

FE LA SABORIT

José Luis Bimbela gesticula cuando habla, eleva el tono de voz, se acerca a su interlocutor, en resumen, se apasiona, y lo reconoce, aunque dice hacerlo «razonadamente». Doctor en Psicología, autor de libros como «Gimnasia Emocional» y «Cuidando al formador», Bimbela pasó por la última edición de la Escola de Salut Pública para impartir el curso «Comunicación con H de Alma».

¿Qué es comunicar con alma?

— Hace años me impactó una frase del crítico de cine Carlos Boyero que decía «la técnica sin alma sirve de poco» y me di cuenta de que cualquier técnica de comunicación con un paciente o un alumno, si no hay alma, implicación, compromiso, no sirve, no provoca cambios. Hay unos elementos que hacen que la técnica tenga un buen uso. Estas manos (levanta y mueve las suyas) sirven para estrangular o para acariciar. ¿Para qué quiero utilizarlas, para qué la comunicación, la técnica? Vi que había unas cuantas 'haches' para trabajar el alma, por ejemplo, la honestidad, el ser coherente con unos valores, unas creencias.

¿Por qué afirma que las palabras perdón, gracias y por favor se usan cada vez menos?



► Bimbela durante la entrevista, realizada en la XXV Escola de Salut del Lazareto. El doctor en Psicología ya había participado en la escuela a principios de los 90, entonces debatiendo sobre el sida. ■ FOTO GEMMA ANDREU

— Yo hablo de activar el 'pgp' que llevamos los humanos de fábrica. A veces culturalmente se ha vendido que pedir perdón es ba-

jarse los pantalones, pero es lo contrario, es mano de santo. Lo necesitamos, sin eufemismos, y no solo por urbanidad. Hay un

LAS FRASES

«Mi objetivo cuando hago salud pública es cambiar el mundo a mejor, de eso se trata»

desuso por esa imagen de debilidad pero es a la inversa, solo puedo pedir perdón si tengo una autoestima alta. Las personas fuertes pueden pedir perdón porque su ego no está en juego, y se produce la magia. Porque es un elemento que facilita la comunicación, e igual pasa con las gracias y el por favor.

¿Sufrimos en estos tiempos de un exceso de 'yo'?

— El tema del ego entra en la 'h' de humildad. El yo es importante tenerlo fuerte, pero cuando se hincha mucho se inflama y produce el ego, que tiene efectos devastadores, para el que lo tiene y el que lo padece. Es vulnerable y pufetero, hace sufrir. Hay que aprender a gestionarlo y que sea razonable.

¿Qué emociones nos hemos contagiado más últimamente?

— Las emociones tóxicas, como el miedo, que es la más tóxica. El miedo que a alguien le interesa inocularnos desde que ponemos

la radio por la mañana. El miedo inutiliza individual y socialmente, por eso es fundamental que en lugar de miedo contagiemos entusiasmo, fuerza, compromiso, porque eso es lo que cambia a mejor el mundo. Por eso con mis alumnos trabajo la gimnasia emocional.

¿Y cómo se logra hacer músculo emocionalmente hablando?

— Pues con ejercicios, como por ejemplo identificar la situación que provoca miedo y malestar; identificar las emociones que eso genera; identificar los pensamientos que han provocado la emoción. Luego, buscar las distorsiones cognitivas, como por ejemplo, ese filtro mental que nos hace ver siempre lo negativo. El objetivo es elaborar un nuevo pensamiento que no es que sea más optimista, sino que es más justo y realista, menos primitivo.

¿Qué utilidad tiene ese aprendizaje en la salud pública?

— Mi objetivo cuando hago salud pública es cambiar el mundo a mejor, de eso se trata. Todas estas técnicas son para que se sufra menos, si el médico y la enfermera se angustian hacen sufrir al paciente; no me interesa un médico o un directivo que se angustie, lo va a hacer peor y no va a conseguir nada de mí. Tienen que gestionar los sentimientos. ¿Y sabe qué sentimientos aparecen con esta gimnasia emocional?

Estoy deseando saberlo...

— Pues frente a la rabia, el cabreo o el miedo iniciales aparecen el entusiasmo o la ilusión. Ahora cuando atienden al paciente lo hacen con tranquilidad, ellos sufren menos y consiguen mayor calidad en su atención.

Una turista muere en el Aeropuerto, que no dispone de servicio médico

► No está obligado por ley y este año rescindió el contrato privado de asistencia

D. MARQUÈS

Una turista alemana de mediana edad falleció a primera hora de la mañana de ayer en el hall de facturación del Aeropuerto de Menorca tras sufrir un infarto, sin que los efectivos de la ambulancia de emergencias del OGI que acudieron en su auxilio pudieran hacer nada ya por salvarle la vida.

Según las informaciones recabadas por este diario, la pasajera se sintió indispuesta tras facturar su equipaje. De inmediato, las personas que la acompañaban requirieron asistencia sanitaria pero, como quiera que el Aeropuerto no tiene contratado servicio médico alguno, tuvo que derivar la emergencia al OGI. Hasta la llegada de la ambulancia, tan solo se la



La turista alemana sufrió el infarto en el hall de facturación. ■ FOTO ARCHIVO

Con lupa

Los pilotos se quejan: solo siete aeropuertos tienen médico

► Solo siete de los 47 aeropuertos de la red pública de AENA superan los ocho millones de pasajeros al año y, por tanto, cuentan con servicio médico. Es el caso de los aeropuertos de Madrid, Barcelona, Palma de Mallorca, Málaga, Gran Canaria, Alicante y Tenerife Sur. El Colegio Oficial de Pilotos de Aviación Comercial (COPAC) ha mostrado su «preocupación» por ello, ya que deja desasistidas las tripulaciones. En su lugar, AENA ha instalado 270 desfibriladores, que denomina «Columnas de Rescate Cardíaco».

pudo socorrer haciendo uso de uno de los dos desfibriladores de la terminal. Los intentos fueron estériles.

Fuentes de AENA precisaron ayer a este diario que, si bien el Aeropuerto disponía de servicio médico hasta hace dos años, éste se suprimió por los recortes presupuestarios, ya que solo se obliga a tenerlo a los aeropuertos que acumulan más de 8 millones de pasajeros al año. El de Menorca apenas sobrepasa los dos y medio.

Pese a ello, el año pasado, se contrato una asistencia médica privada, a cargo del Grupo Juaneda, pero el acuerdo finalmente no se renovó. Desde entonces, los casos leves se atienden desde la misma farmacia del Aeropuerto y las graves se desvían al OGI. Asimismo, se dispone de dos desfibriladores, uno en la zona de salidas y otro en la de llegadas.

PRECEDENTE

El último precedente de un fallecimiento se remonta al 4 de julio de 2012. Uno de sus hijos recordó ayer que ya no había médico ni se disponía de desfibriladores.