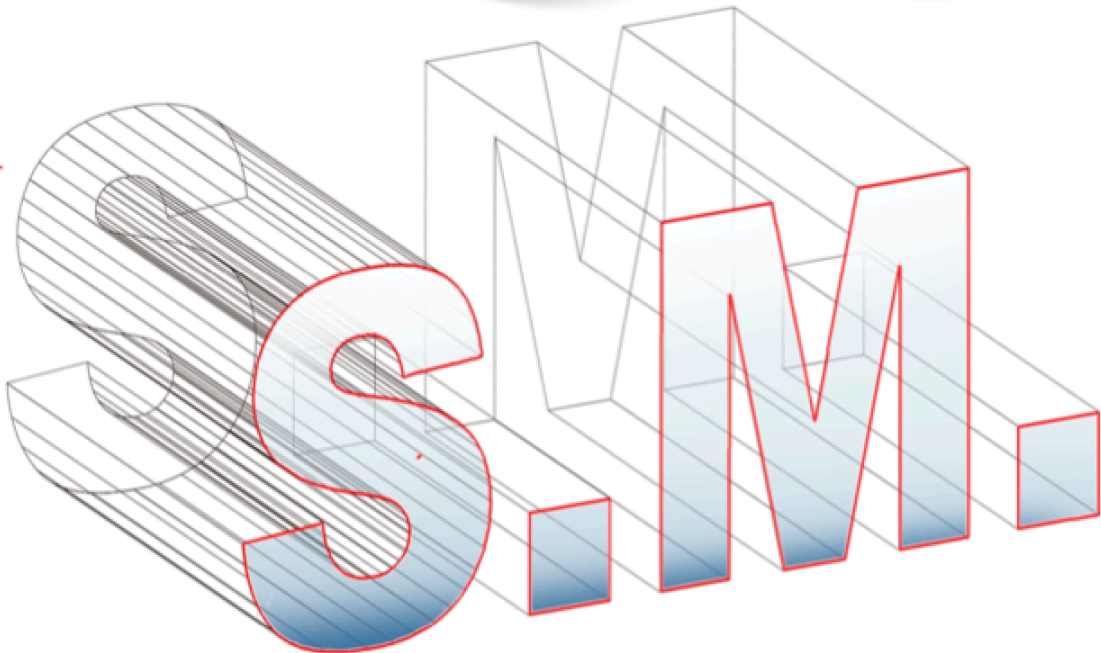


# Sísifo

época II/ n° **LXX**8

2023

- espacio libre de censura -



ESTAMOS EN:  
— Calameo (busca el número deseado)  
— Facebook (hazte amigo de sisifo fanzine)  
— Lanzadera CRPS Villaverde (en la pestaña "revistas amigas")  
y por mail en PDF  
envíos y colaboraciones:  
[jdelaiglesiadiaz@gmail.com](mailto:jdelaiglesiadiaz@gmail.com) — wasap / 656287788

Ed.-t

así nació Sísifo:

hace como unos setenta y siete meses unos usuarios-as de Salud Mental, habiendo experimentado que muchas de las asociaciones que conocían tenían revista propia, bien institucional, bien boletín interno..., en todo caso publicaciones impresas, se imponía que se hiciera algo diferente, pero algo nuevo.

estuvieron de acuerdo en que había llegado el momento, que apareciera "la primera publicación confeccionada desde S.M. completamente independiente", que no estuviera subvencionada, sin censura y que funcionara internamente en régimen asambleario y cooperativo.

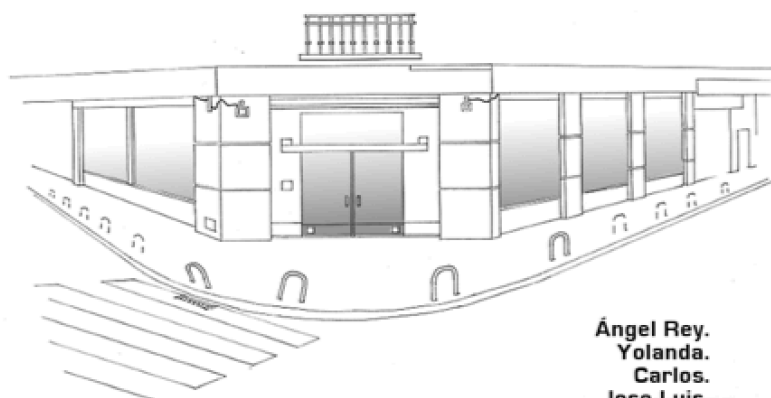
el sustento para seguir publicando en papel, en doble din-a4 con grapa y tapas de cartulina, lo proporcionarían las aportaciones de los lectores y lectoras y/o de los embarcados en creer en la aventura del fanzine-magazine Sísifo,

el fanzine sería desde luego gratuito y se difundiría también en las redes.

Sísifo: el primer fanzine confeccionado desde usuarios y no usuarios de Salud Mental, también colaborado por profesionales y afectados, familiares y ciudadanos solidarios.

Sísifo, un granito para que la sociedad compartiendo, aprenda.

**SÍSifo**  
fanzine pro salud mental



agradecimientos...

**Ángel Rey.  
Yolanda.  
Carlos.  
Jose Luis.  
Begoña.  
Juan Pablo.  
Sole.**

**PUBLICACIÓN GRATUITA**  
SUBVENCIONADA POR APORTACIONES DE LECTORES Y COLABORADORES  
envío: [jdelsigtesiodiez@gmail.com](mailto:jdelsigtesiodiez@gmail.com)

¿conoces algún sitio donde dejar el Fanzine en tu barrio?

**nº 1**

publicación independiente autofinanciada  
-espacio libre de censura-

# RELATO BREVE: LO QUE TIENES Y LO QUE TE FALTA

Érase una vez un Rey que vivía en un lujoso y confortable palacio dentro de un castillo. El Rey

era un hombre triste, triste porque era envidioso, envidioso porque era egoísta. Le fastidiaba

enormemente la cercanía de las Navidades, en las que se veía a los niños felices y a sus cortesanos más amables de lo habitual.

Tenía este Rey un paje que le servía todos los días el desayuno en la cama. Un paje horrible

porque siempre se le veía feliz, sonriente, canturreando, con paz...

El Rey se enfadó hasta que un día resolvió convocar al Consejo de Sabios, ese consejo que le

quitaba la ardua tarea de pensar. Uno de los sabios le dijo que, si le fastidiaba tanto la felicidad

de su paje, se podía intentar hacerlo pasar al grupo de los 99, que son los infelices. “Llene su

Majestad una bolsa con 99 monedas de oro y déjela en la puerta de la casa del paje con una

nota que diga: ‘Esto es para ti porque te lo mereces’. Llame a la puerta y váyase antes de que

la abra”.

Y así hizo el Rey.

Cuando el paje abrió la puerta y vio la bolsa la cogió. Se sentó en una silla frente a la mesa y

vació la bolsa en ella. Contó las monedas haciendo montones de diez y se dio cuenta, al final,

que en el último montón sólo había 9 monedas. Nueve montones de 10 y un montón de 9.

Entonces miró por el suelo palmo a palmo, miró por toda la casa con detenimiento. Volvió a

contar las monedas una a una y siempre salían 99. “NO ES JUSTO -gritó- ME HAN ROBADO. 99

ES UN NÚMERO IMPERFECTO”

Entonces empezó a echar cuentas: “Mi mujer podría trabajar en el pueblo, pero con eso no podría conseguir una moneda de oro. Yo podría trabajar en el pueblo en mi tiempo libre, pero

eso no es suficiente. Puedo vender la comida que me sobra cada día. Aunque pase un poco de

frío en invierno, podría vender parte de mi ropa... NECESITO ESA MONEDA, ES LO QUE ME

FALTA EN LA VIDA PARA SER COMPLETAMENTE FELIZ”

Empezó a poner en práctica su plan y cada día era más infeliz obsesionado con la moneda

que  
le faltaba.

Un día, cuando el paje trajo el desayuno al Rey, éste le dijo: “¿Por qué estas siempre malhumorado?, antes sonreías y cantabas”. El paje le respondió: “Ahora no quiere sólo su Majestad que le traiga el desayuno sino que también sea juglar y bufón...” Al ver su mal carácter, el Rey acabó despidiéndolo.

Ángel Rey  
(Ideado por Jorge Bucay)  
¡Feliz Navidad y alégrate por lo que tienes!





¿Qué dice la Constitución sobre la salud mental?

Resultado de imagen para constitucion española y salud mental

Artículo 14: Derecho a la salud

Toda persona tiene derecho a la salud y bienestar integral, incluyendo su dimensión física y mental.

**2023**  
NEW YEAR

**martes**

6 de diciembre  
Día de la Constitución 2022 (España)

Q

.- /022

curso de... ¿que?  
PERO SI NOS ÍBAMOS A  
DISFRAZAR DE REYES MAGOS



ME ESTÁ QUEDANDO GUAY!



# **CURSO**

# **DE PSICOEDUCACIÓN**

Paloma Santiago García.

Sesión 1

Presentación



## **CONTENIDO DE LAS SESIONES**

Sesión 1: Presentación

### **Módulo 1: LA ENFERMEDAD BIPOLAR**

Sesión 2: ¿Qué es la enfermedad Bipolar? Sesión 3:

Factores etiológicos y desencadenantes Sesión 4:

Síntomas (I): Manía e Hipomanía

Sesión 5: Síntomas (II): Depresión y Episodios Mixtos

Sesión 6: Curso y Pronóstico

### **Módulo 2: TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO**

Sesión 7: Tratamiento (I): Estabilizadores

Sesión 8: Tratamiento (II): Antimaníacos

Sesión 9: Tratamiento (III): Antidepresivos

Sesión 10: Niveles plasmáticos de estabilizadores: litio, carbamazepina y valproato

Sesión 11: Embarazo y consejo genético.

Sesión 12: Psicofarmacología versus terapias alternativas

Sesión 13: Riesgos asociados a la interrupción del tratamiento

### **Módulo 3: EVITACIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS Sesión**

14: Sustancias Psicoactivas: riesgos en la enfermedad bipolar

### **Módulo 4: DETECCIÓN PRECOZ DE NUEVOS EPISODIOS**

Sesión 15: Detección precoz de episodios maníacos e hipomaníacos

Sesión 16: Detección precoz de episodios depresivos y mixtos Sesión 17:

¿Qué hacer cuando se detecta una nueva fase?

### **Módulo 5: REGULARIDAD DE HÁBITOS Y MANEJO DEL STRESS**

Sesión 18: Regularidad de hábitos

Sesión 19: Técnicas para el control del estrés Sesión

20: Estrategias de solución de problemas.

## **Sesión 2**

# **¿Qué es la Enfermedad Bipolar?**

**ASOCIACION BIPOLAR DE  
MADRID**

## Los Tres Cerditos Bipolares

" Todos conocemos perfectamente el cuento infantil de tres cerditos que, sabiéndose amenazados por un malvado lobo que al parecer les había incluido en su menú sin previa consulta, tomaron distintas medidas preventivas con resultados bastante dispares.

El primer cerdito no tomo en serio las amenazas del voraz lobo y, a pesar de las advertencias de este y en contra el sentido común pensó que a él nunca le podía suceder nada malo y que todo eso del lobo era un cuento para niños, así que construyó su casa de paja y vivió engañado hasta que llegó el lobo y, con un simple soplo, derribó la choza del cerdito confiado, que solo se dio cuenta del peligro cuando ya estaba siendo digerido por el lobo tras haber sido debidamente aliñado, trozeado y horneado.

El segundo cerdito únicamente creía a medias en la llegada del lobo. Se decía "De acuerdo, hay lobos, pero no deben ser tan feroces" así que decidió tomar algunas precauciones, pero no todas las que estaban en sus mano - en sus pezuñas, perdón - . Construyó una casa de madera, sin duda más segura que la de paja, pero desestimó la idea de construirla con un material más sólido ya que significaba demasiado sacrificio. Contraviniendo las indicaciones de su médico de cabecera, que le había advertido que tenía el colesterol por las nubes y que debía dejar de comer tocino inmediatamente y practicar ejercicio, el lobo acudió a casa del segundo cerdito con perversas y culinarias intenciones. Parece ser que, esta vez, al malvado lobo no le bastó con una simple soplo y tuvo que esforzarse algo más, aunque el resultado fue el mismo: el cerdo número dos pasó de la condición de ciudadano a la condición de guiso, lo mismo que le había ocurrido a su colega de la casa de paja.

El tercer cerdo estaba perfectamente informado por las autoridades acerca del peligro que representaba el lobo, tanto para los cerdos como para las niñas que cruzaban el bosque con un cesto cargado de repostería para su abuelita. Es verdad que a los otros dos cerdos se les había informado- el bando municipal era claro al respecto-, pero el tercer cerdo se caracterizaba por su inteligencia, su prudencia y su espíritu de supervivencia. Así que él sí que se tomo seriamente las advertencias municipales y lo hizo con esfuerzo y sacrificio pero también con ilusión, porque era consciente que estaba haciendo algo que le beneficiaba sobre todo a él. Así que construyó una bonita y sólida vivienda de ladrillos con un sistema de seguridad adecuado, canal satélite y agua corriente. Cuando el lobo, otra vez hambriento con un soplo, la casa resistió. Y también resistió perfectamente otras embestidas más concienzudas del lobo, que lo intentó todo: soplar más fuerte, golpear la puerta con un mazo y hacerse pasar por un vendedor de enciclopedias. Todo fue en vano, gracias a su prudencia e inteligencia el tercer cerdo nunca fue devorado por el lobo y tuvo una vida feliz en compañía de una atractiva marrana. Tuvo siete preciosos cerditos y envejeció tranquilamente hasta que un infarto cerebral a la edad de 87 años".

A M

Podemos contar una historia similar acerca de los cerditos que padecían un trastorno bipolar.

El primero sencillamente no creyó las indicaciones de su veterinario, y pensó que el trastorno bipolar era una invención de los psiquiatras o un cuento para niños, así que no cambió ninguna de las pautas de conducta: salía por las noches hasta altas horas, consumía tóxicos siempre que tenía oportunidad, desoía a sus compañeros cuando estos le advertían que estaba demasiado alterado y, por supuesto, no tomaba ninguna de las medicaciones que se le habían pautado. El resultado de esta actitud ante su enfermedad fueron constantes recaídas, incluso varias al año, y esta situación le llevó a ingresar en múltiples ocasiones en el hospital. Perdió su trabajo, sus compañeros se alejaron de él porque en ocasiones estaba muy irritable y en otras decía cosas extrañas sobre la posibilidad de ser en realidad una gallina y no un cerdo, e incluso fue detenido en una ocasión acusado de desorden público cuando estaba intentando poner un huevo en la granja.

El segundo cerdito de la historia, aceptó tomar la medicación que le propuso su psiquiatra sobre todo debido a la insistencia de su familia y consideró la posibilidad de tener realmente un trastorno bipolar. Su error fue pensar que únicamente con la medicación podría mantener su estado de ánimo estable, así que la tomaba correctamente. Sin embargo, llevaba un vida desordenada, en contra de lo que le había indicado su psicólogo: dormía poco, a veces porque estaba estudiando y a veces porque dedicaba su energía a bailar salsa, bebía alcohol en cantidades suficientes para alterar su estado de ánimo y solía fumar porros, a pesar de la dificultad obvia de liar un cigarrillo cuando en lugar de dos tienes pezuñas. Todo ello hizo que sufriera varias recaídas a pesar de tomar correctamente la medicación.

El tercer cerdo participó en un grupo psicoeducativo para cerditos bipolares, esta actividad, unida a su carácter prudente y a su gran motivación para no recaer (sabía que disfrutaba mucho más de la vida en los periodos en los que estaba eutímico), le llevó a tomar todas las precauciones necesarias para evitar las temidas recaídas: tomó su medicación e hizo caso de las indicaciones de su médico y psicólogo, salía algunas noches pero se aseguraba de dormir lo suficiente. Nunca tomaba tóxicos de ninguna clase, siempre hacía caso de las observaciones de su esposa cuando esta le encontraba más nervioso, fue su costumbre e incluso aprendió él mismo a identificar a tiempo las señales de una recaída. Era consciente que esta actitud implicaba un sacrificio, pero como era un cerdo inteligente comprendió que valía la pena llevar una vida moderada a cambio de algo tan importante como su felicidad y estabilidad personales. De todos los cerditos de este cuento, él es el cerdo más listo y hay que decir que algunos cerdos son más listos que los humanos.

;)fjN r;j)

A M

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD BIPOLAR?

El trastorno bipolar consisten en una alteración de los mecanismos que regulan el estado de ánimo. Parece que el sistema límbico es el área del cerebro encargada de actuar como un auténtico "termostato" es decir, de forma similar a un termostato en una vivienda: manteniendo una temperatura regular activando las estructuras necesarias para mantener el equilibrio. En el caso del termostato, cuando éste detecta una temperatura superior a la fijada activa la refrigeración, y, en cambio, activa la calefacción si la temperatura es excesivamente baja. El estado de ánimo de las personas tiende a ser regular y dependiente de la situación ambiental. Cuando una persona padece un trastorno bipolar, es decir, cuando el "termostato" no funciona correctamente, el estado de ánimo pasa a ser inestable, variable y va cobrando independencia respecto al ambiente.

El trastorno bipolar es una enfermedad hereditaria pero esto no significa que las probabilidades de que el hijo de una persona afectada lo sufra también sean del 100%. De hecho las posibilidades de que el hijo no lo sufra son mucho mayores que las que lo sufra, aunque lógicamente la probabilidad es mucho mayor para él que para el hijo de alguien que no esté afectado por la enfermedad. Por otra parte, las probabilidades también varían en función del grado de parentesco.

Hay varios mecanismos implicados en el trastorno bipolar, la mayoría a nivel de transmisores. Los neurotransmisores son las sustancias encargadas de transportar la información en el cerebro. Existen pruebas empíricas de que algunos neurotransmisores (dopamina, serotonina, noradrenalina, acetilcolina) funciona de forma anómala en el trastorno bipolar. También existen anomalías en el funcionamiento hormonal, sobre todo en el de la hormona tiroidea. Actualmente se puede afirmar sin ningún tipo de duda que el trastorno bipolar tiene una base biológica y se transmite genéticamente. Han perdido vigencia las teorías que afirmaban que distintos factores psicológicos o sociales (traumas infantiles, malas relaciones familiares, factores de personalidad) eran la causa de la enfermedad bipolar. Hoy se sabe que todos estos factores pueden precipitar o agravar la enfermedad, pero nunca causarla.

**La enfermedad bipolar es crónica y recurrente;** esto significa que dura toda la vida, aunque no es igual de grave durante toda la vida, los episodios tienden a repetirse.

Cerca de un 4% de la población sufre algún tipo de trastorno bipolar. Aunque mucha gente cree lo contrario, lo cierto es que el trastorno bipolar es una enfermedad que ha existido a lo largo de la historia, es decir es tan vieja como la propia humanidad. Las tasas de prevalencia son muy semejantes en todos los países, lo que demuestra que es una enfermedad universal, y en absoluto vinculada a condicionantes de tipo social o cultural.

Afortunadamente, hoy disponemos ya de tratamientos para mantener el trastorno bipolar compensado, de modo que muchas personas que en otras épocas hubieran pasado gran parte de su tiempo en la marginalidad o institucionalizadas, puedan llevar una vida normal (dicho de otro modo, no estar esclavizados por el trastorno).

A M

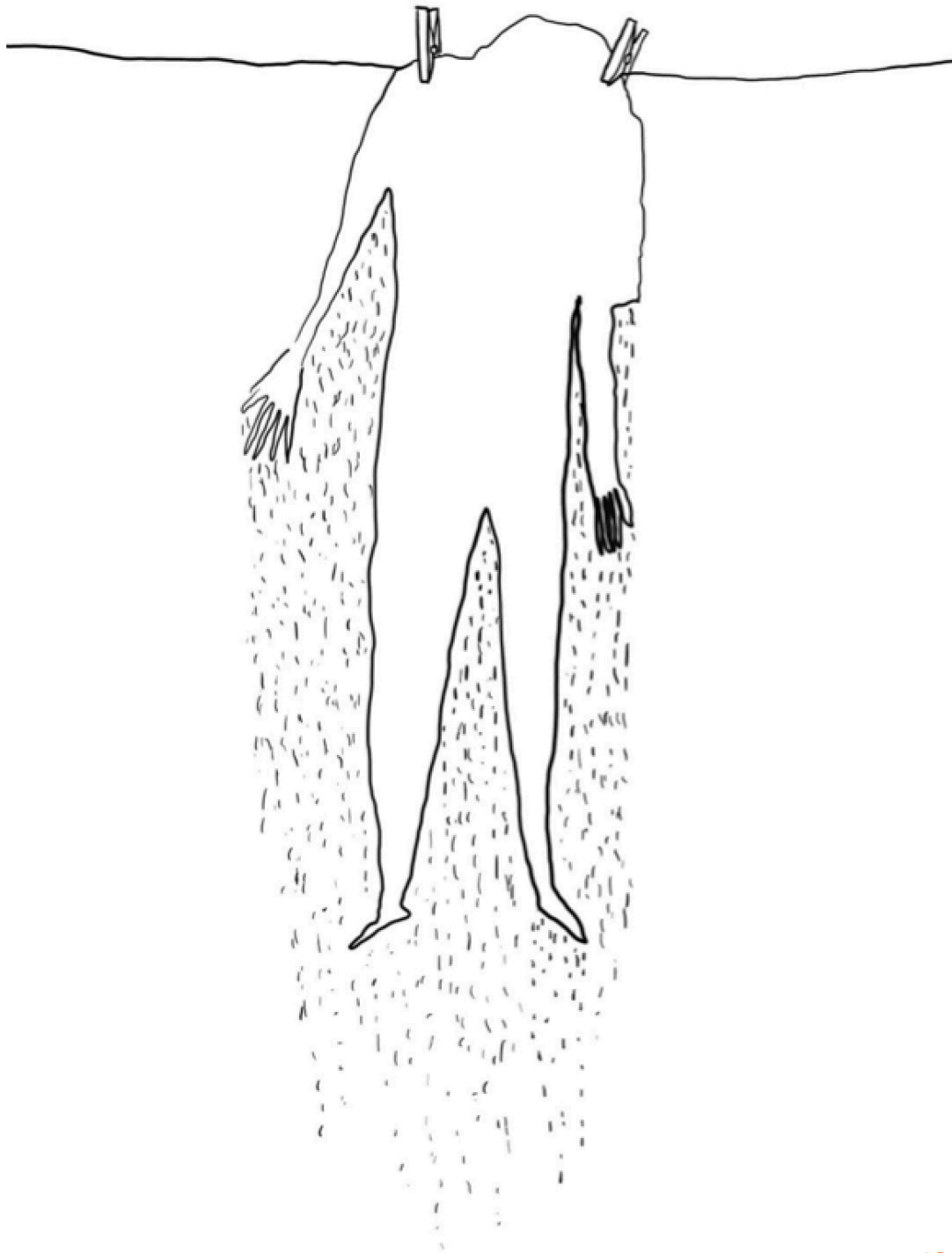
(Hay pacientes bipolares que logran llevar una vida social, familiar y sentimental completamente adaptada, con un rendimiento laboral tan bueno como el de cualquier otra persona no bipolar. De hecho la lista de personas afectadas por el trastorno bipolar que hoy ocupan un importante lugar en la historia es interminable.; líderes políticos como Churchill, pintores como Gauguin o Van Gogh, , brillantes compositores como Schumann o Tchaikovsky, eminentes escritores como Virginia Wolf, Hemingway, Charles Baudelaire, Herman Hesse o Edgar Allan Poe, etc.

Debemos empezar a pensar que tener un trastorno bipolar no tiene que ser más o menos grave que padecer otras enfermedades crónicas como la diabetes o el asma, y que **en la mayor parte de los casos se puede mantener compensado el trastorno gracias a una medicación adecuada y al seguimiento estricto de unas pautas conductuales .**

#### Tarea 1: ¿Qué ...?

En tu opinión, ¿cuál es la causa de tu enfermedad?, ¿Qué factores crees que pueden provocar tus recaídas?





Alva Perez.

# Los psiquiatras

Los psiquiatras saben que los diagnósticos psiquiátricos tienen tendencia a cambiar con los años. De hecho, al 47 por ciento de los pacientes psiquiátricos se les diagnostica algo diferente en los 10 años siguientes a recibir el primer diagnóstico.

Este es el resultado de este nuevo estudio, publicado en la revista científica 'The Lancet Psychiatry', que traza la evolución del diagnóstico de más de 180.000 pacientes psiquiátricos en Dinamarca.

"Los trastornos mentales son dinámicos. Cambian a lo largo de la vida. Por lo tanto, no me sorprende la evolución relativamente grande del diagnóstico en estos pacientes".

"Los trastornos mentales son dinámicos. Cambian a lo largo de la vida. Por lo tanto, no me sorprende la evolución relativamente grande del diagnóstico en estos pacientes", ha comentado Anders Jorgensen, uno de los responsables de la investigación.

El estudio ha detallado cuál es la evolución típica de los tres diagnósticos más comunes analizados. En primer lugar, la depresión, el 60 por ciento de los diagnosticados con un único episodio depresivo son diagnosticados con un nuevo trastorno en un plazo de 10 años. El 20 por ciento desarrolla una depresión periódica, el 10 por ciento un trastorno por estrés y el 6 por ciento un trastorno de la personalidad.

En cuanto a la adicción, al 52 por ciento se le diagnostica un nuevo trastorno en 10 años. El 8 por ciento desarrolla un trastorno de estrés, el 5 por ciento un trastorno de la personalidad y el 5 por ciento esquizofrenia. La categoría incluye todos los diagnósticos de adicción, como el alcohol, los opioides, el cannabis, etc. Algunas formas de adicción son más inciertas que otras.

En el trastorno por reacción al estrés, al 36 por ciento se le diagnostica un nuevo trastorno en un plazo de 10 años. El 8 por ciento desarrolla un episodio depresivo único, el 7 por ciento un trastorno de la personalidad y el 6 por ciento una depresión periódica.



El estudio muestra qué evolución es probable y cuál es improbable para los 20 diagnósticos mentales más comunes. Los más inciertos, es decir, los que tienen más probabilidades de cambiar, incluyen los diagnósticos de psicosis aguda, adicción y depresión.

Los más seguros, es decir, los que tienen menos probabilidades de cambiar, incluyen los diagnósticos de discapacidades funcionales, que son discapacidades físicas de larga duración sin causa física, los trastornos de la alimentación y los trastornos sexuales, como la disminución del interés sexual o la disfunción eréctil sin causa física.



Ángel Rey

# **ÉTICA Y PSICOLOGÍA**

**LA REALIZACIÓN PERSONAL**

Algunas personas “encajan tan mal las críticas porque son perfeccionistas, no aceptan ser imperfectos. Desconocen la expresión ‘crítica constructiva’ y su autoestima depende no de sí mismos, sino de los demás. Reaccionan agresivamente y dramatizan la situación hasta el punto de que la relación se deteriora.

“El tipo humano pasivo se doblega ante las opiniones de los demás y nunca defiende una opinión, aunque crea firmemente en ella. Esta persona suele acabar rodeada de personas que no la respetan y abusan de ella”. Su autoestima depende del juicio de los demás, de ahí que sean tan vulnerables y propensas a la depresión. “Acaban buscando obsesivamente en sus acciones o en sí mismas una demostración del objeto crítico, aunque éste sea injustificado”.

Cuando se es asertivo, la persona hace preguntas facilitando el entendimiento entre ambos y el interlocutor, alterado y nervioso, “poco a poco se va tranquilizando porque ve que la persona que tiene delante no está dispuesta a ser su enemiga”. No obstante, no quiere que le humillen para evitar una discusión y se mantiene firme en sus propósitos.

Es eficaz “buscar puntos de coincidencia con una crítica, incluso en aquellos casos que nos parece injusta y denigrante”. Esto te ayudará a combatir la crítica.

#### **CUESTIONES ABIERTAS**

- ¿Crees que hay en ti un niño herido? ¿Cuál?
- ¿Tomas las riendas de tu vida? Pon algún ejemplo.
- ¿Crees que eres auténtico? Razónalo.
- ¿Te comportas de un determinado modo buscando la aprobación de los demás? ¿Lo consideras un problema? ¿Por qué?
- ¿Utilizas máscaras? ¿Cuáles?
- ¿Concedes demasiado peso en tu vida a la búsqueda de la aprobación de los demás? Pon ejemplos.
- ¿Tienes miedo a la crítica? ¿Por qué?

146

### **23. Actitud mental positiva: el optimismo**

#### **23.1. El optimismo**

*La felicidad es una actitud mental positiva*

(enrique rojas)

Optimismo es una actitud ante la vida que nos permite afrontar los problemas, sabiendo que, con el esfuerzo necesario, vamos a poder solucionarlos para lograr nuestros objetivos y deseos. Es estar seguro de que tenemos la fuerza y la capacidad necesarias para sobreponernos a cualquier dificultad y lograr una vida plena y feliz.

Los problemas son un componente de la vida y hay que aceptarlo sin desanimarse y pasando a la acción. Debemos afianzar la confianza en nosotros mismos y confiar esperanzadamente que lograremos lo que nos proponemos. *Tenemos que creer en nosotros mismos y sentirnos capaces, pues lo hemos sido en otras ocasiones.*

Es útil utilizar el pensamiento alternativo para encontrar nuevos caminos, recursos y soluciones cuando surgen las dificultades, en vez de lamentarse inútilmente. También conviene adquirir el hábito de la autodisciplina, de la responsabilidad y de hacerse cargo de uno mismo.

A continuación, voy a referir algunas ideas sobre el optimismo de la psicóloga Paloma Barreda tomadas en sus clases de Psicología Positiva en la Universidad de Mayores del CEU (Madrid), en el curso 2015-2016:

- Según Silvia Russek<sup>119</sup> el optimismo es una actitud ante la vida que nos permite enfrentar los problemas, sabiendo que, con el esfuerzo necesario, vamos a poder solucionarlos para lograr nuestros obje-

119

Silvia Russek es una psicóloga especializada en Terapia de Pareja y en Terapia Cognitivo Conductual.

---

147

Ética y Psicología. La realización personal

---

148

tivos. Es estar seguros de que tenemos la fuerza y la capacidad necesaria para sobreponernos a cualquier dificultad y lograr una vida plena y feliz.

- El optimismo es una actitud basada en la manera de percibir y evaluar una situación y sus probables resultados. El optimismo nos ayuda a salir adelante en la vida, a resolver mejor nuestros problemas y a disminuir el sufrimiento. *El pesimismo nos limita*, nos impide ver con claridad y objetividad el problema y su solución, aumenta el estrés y la preocupación y fácilmente se los transmitimos a la gente que nos rodea.
- Hay un optimismo ingenuo que nos lleva a negar los problemas y el dolor, a quitarle importancia a lo que está sucediendo, si no nos gusta... ser ingenuos y pensar que sólo van a pasar cosas buenas o ser irresponsables al esperar que las cosas se arreglarán por sí solas. Este optimismo nos lleva a tomar una actitud pasiva ante los problemas y situaciones difíciles y no es recomendable.
- En cambio, el optimista objetivo acepta la realidad, separa lo bueno de lo malo y las causas de los resultados, busca diferentes puntos de vista, reconoce su capacidad para enfrentar la situación, tiene el valor de hacerlo, tiene la convicción de que si se enfrenta a los problemas va a obtener resultados favorables, acepta su responsabilidad, descubre los aspectos positivos de las personas y las circunstancias, está convencido de que los problemas y sufrimientos son pasajeros si nuestra forma de pensar no nos mantiene atrapados en ellos y sabe que los aspectos negativos y el sufrimiento tienen un objetivo positivo: ayudarnos a aprender y a madurar, por lo que, finalmente, también nos benefician. ¿Cuáles son las ventajas de ser optimista?:
  1. Al separar las partes positivas de las negativas, nos damos cuenta de que no todo está mal, dando así al problema una dimensión adecuada.
  2. Si confiamos en que los resultados van a ser positivos, vale la pena el esfuerzo que necesitemos hacer.
  3. Cuando reconocemos nuestra responsabilidad mejora nuestra autoestima y nos ayuda a mantenernos motivados.
  4. Tenemos la tranquilidad suficiente para analizar el problema y sus posibles soluciones.

5. Al tener una actitud abierta, mayor perseverancia y mejor autoestima aumentan las probabilidades de éxito en aquello que hacemos.
6. Nos permite buscar nuevas opciones.
7. Favorece nuestras relaciones familiares, sociales y laborales.
8. Disminuye el estrés y mejora nuestra salud.
9. Nos permite disfrutar de la vida.

### 23.2. ¿Cómo ser optimista?

Ante una situación negativa, busca los aspectos positivos. Siempre los hay. Pregúntate cómo puedes aumentarlos. A continuación, se enumeran ideas de cómo hacer esto:

- Analiza los aspectos negativos y separa los importantes de los que no lo son (no es el mismo no tener para comer, que no tener para comer en un restaurante, o bien no es lo mismo perder una relación por muerte, que por una discusión que podemos tratar de arreglar).
- No te quedes atrapado en lo malo que estás sufriendo o que crees que va a suceder. Enfócate en lo que sí puedes hacer para resolver o mejorar la situación.
- Acepta que las cosas no van a ser siempre como tú quieres, pero no por eso tienen que ser malas.
- No reacciones inmediatamente ante una situación. Haz un alto, analiza la situación y busca por lo menos tres alternativas.
- Todos los días, al despertarte y antes de dormir, piensa en algo bueno que tienes, que te sucedió o que hiciste. No tienen que ser grandes cosas. La vida diaria está formada por la suma de una gran cantidad de pequeñas situaciones.
- Cuando te quejes, te sientas víctima o con mala suerte, piensa en toda la gente que está mucho peor.

Sección V. La alegría de vivir

3. \_\_\_\_\_

149

Ética y Psicología. La realización personal

150

- La respuesta ante la pregunta de '¿Por qué a mí?' es '¿Por qué a tíno, si todo el mundo tiene problemas y momentos de dolor?'
- No permitas que pensamientos como 'yo soy así', 'amieda y a no se puede cambiar', etc., te limiten. Siempre se puede cambiar, pero se necesita esfuerzo para hacerlo.
- Reconoce tus errores y acepta que todos los cometemos.
- No te regañes por ellos, ni los utilices para comprobar que a ti siempre te sale todo mal.
- Utiliza los errores para aprender de ellos. Piensa que las dificultades nos enseñan y fortalecen, preparándonos para enfrentar mejor, evitar o resolver problemas futuros.
- Lee y escucha al agente que habla sobre motivación y optimismo (por ejemplo, en vídeos de *You Tube*). Pero recuerda que la información es sólo el primer paso: necesitamos cambiar nuestros pensamientos y conductas.
- Actúa aunque te dé miedo. Valiente no es aquel que nunca tiene miedo, ése es el inconsciente. Valiente es el que actúa a pesar del miedo.

- Juega, ríe y desarrolla su sentido del humor. Aprende a reírte de ti mismo. El humor es signo de inteligencia, de equilibrio emocional y de buena salud. *Las personas con sentido del humor suelen enfrentarse a la vida desde perspectivas más creativas, con menos limitaciones, ríen con mayor frecuencia, sufren menos tensiones, envejecen más tarde, son mejor aceptadas por los demás, desarrollan sólidos lazos de amistad y disfrutan con lo que hacen y encuentran más sabor a la vida.*
- La risa está relacionada con el amor, la amistad, la felicidad y el bienestar. Cuando nos reímos con alguien se crean vínculos especiales que hacen que tengamos la sensación de proximidad, de empatía, nos permite relacionarnos desde los buenos sentimientos, desde la complicidad, desde la sencillez, desde la autenticidad y desde el co-razón. Esto hace que nos sintamos plenos, optimistas, liberados y, sobre todo, felices.
- No basta soñar: la diferencia entre un sueño y una meta es que el primero no tiene fecha y el segundo, sí. El optimista inteligente convierte sus sueños en metas y traza planes concretos para realizarlas.
- La motivación es una actitud y puedes elegirla. No esperes a que los otros te motiven.
- Podemos ser optimistas también porque vivimos en una sociedad en la que los avances científicos nos permiten luchar contra las enfermedades, alargar nuestras expectativas de vida, mejorar la calidad de nuestro día a día, vivir más cómodamente...; en definitiva, una sociedad que nos permite vivir más y mejor. **23.3. Retrato robot del optimista** Decía el escritor Gabriel García Márquez que “los seres humanos no nacen para siempre el día en que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez”. Podemos elegir renacer a cada segundo de nuestra existencia o podemos elegir quedarnos estáticos, asustados con el devenir de las cosas, aferrados a una rama para que no nos lleve la corriente de la vida y sólo rogar para que los demás no provoquen más olas; podemos elegir vivir en la queja, el odio, la sed de venganza o culpando a los demás de nuestros problemas o alumbrarnos a un nuevo día dispuestos a ser felices, volviéndonos capitanes de nuestro barco. Podemos elegir a cada momento “tirar” como podamos, tirar la vida, dejarla pasar, sobrevivir a cada día; u optar por lo que el Dalai Lama decía que era el auténtico propósito de la vida: Ser feliz. ¿Qué es la felicidad? No es —como creen algunos— tener, hacer, que nos pasen “cosas” que nos gustan y dejar a un lado las que no nos gustan, mirando hacia otro lado. Los acontecimientos ocurren, nos gusten o no; en gran parte de las ocasiones, no podemos elegirlos. Lo único que podemos decidir es nuestra actitud a cada momento. La existencia implica día y noche, luz y oscuridad y es, en nuestra gestión de los opuestos, donde está el equilibrio. Ni siquiera es “tener, hacer, que nos pasen cosas...”, la vida es mucho más amplia de lo que acontece en el exterior, la vida es Ser: entregarse a cada momento desde nuestro centro, sin perder el contacto con nosotros ni con los demás. Eso implica alumbrarnos a nosotros mismos una y otra vez; la vida nos da y nos enseña —nos guste o no— y nosotros decidimos qué hacemos con sus

#### Sección V. La alegría de vivir

- \_\_\_\_\_

lecciones: elegir dicha o desdicha. De eso saben mucho las personas a las que el psicólogo Bernabé Tierno<sup>120</sup> llama “las personas medicina”, tónicas, perrechadas de optimismo. No son personas que se repiten cada día como un mantra “voy a ser optimista, todo está bien”; no, a eso le llama “optimismo iluso, de espaldas a la realidad”. Son, por el contrario, personas que disfrutan por vivir, que se aceptan con sus limitaciones e imperfecciones y que se saben las únicas responsables de sus pensamientos, sentimientos y acciones.

¿Cómo son *las personas medicina*? Éstas son sus características principales, siguiendo el retrato robot de Tierno.

- Son optimistas, sí, pero con los pies en la tierra. “Ser objetivos y realistas no les impide soñar e ilusionarse”, señala. Esto les lleva a tener unas metas claras, pero ni inadecuadas ni alcanzables, sino sencillas y asequibles y que les proporcionan disfrute por vivir. Tienen, además, presente que no todas sus expectativas se cumplirán.
- Están en contacto con la realidad, conscientes de que los mayores momentos de felicidad son “las cosas más corrientes del día a día, las que están al alcance de la mano” (levantarse cada mañana, la comida del día, la labor de cada jornada, programar actividades, el contacto con las personas...). Tendemos a no valorar lo que tenemos y a ansiar lo que no tenemos, dejándonos toda nuestra energía en nuestros anhelos, lo que no nos permite disfrutar de los regalos que la vida nos hace a cada momento.
- *Son generosos de corazón. Sienten en paz y gusto con ellas mismas, por lo que “no necesitan ser el centro de atención ni convertirse en el ombligo del mundo (...). Saben que dar y darse, abrirse a la vida y a las personas, nos enriquece y construye sin límites”.*
- Cultivan su mundo interior, conscientes de que “al tiempo que nosotros construimos a nosotros mismos, también construimos a los demás”, y buscan el equilibrio entre lo físico y lo mental y los planos personal, familiar y laboral, huyendo de la rigidez y apuntándose al buen humor. <sup>120</sup> Las siguientes citas e ideas pertenecen a Bernabé Tierno: *Optimismo vital*. Temas de Hoy. Madrid. 2008.

- Son valerosas, esforzadas, curiosas y cordiales, no dejando para mañana lo que pueden disfrutar hoy. Son, igualmente, asertivas, proactivas y entusiastas y “nadie les puede despojar de la capacidad de elegir su propia actitud”.
- Saben que la felicidad no se puede establecer por decreto y que no depende de nada exterior: “Nos construimos desde que nacemos teniendo como base el material genético y el amor, los cuidados y la educación que recibimos en nuestra infancia y juventud, pero el trabajo más importante y definitivo es el que realizamos en nuestra mente, en nuestro corazón y en nuestra voluntad”. Aunque también viven momentos de grandes dificultades, saben encajarlos. • *Su motor es el amor*, y “un amor impregnado de todos los valores y fortalezas humanas, como la alegría, el optimismo, las ganas de vivir, el humor positivo, la esperanza, etc.”.

- Son, en definitiva, auténticas personas, humanos, tan perfectos como imperfectos, que viven, parafraseando a San Camilo, poniendo el corazón en sus manos a cada momento.

#### Sección V. La alegría de vivir

##### • CUESTIONES ABIERTAS

- ¿Eres una persona con sentido del humor? ¿Por qué crees que es algo importante?
- ¿Crees que vivir en una sociedad del bienestar nos empuja al optimismo?
- ¿Eres consciente de que también se aprende a ser optimista?
- ¿Reconoces tus errores y aceptas que todos los cometemos? ¿Teregañas por ellos? ¿Por qué?
- ¿Los utilizas para comprobar que a ti siempre te sale todo mal?
- ¿Disfrutas de la vida? Pon ejemplos.
- ¿Eres consciente de que los mayores momentos de felicidad son "las cosas más corrientes del día a día"? Pon ejemplos.
- ¿Cultivas tu mundo interior? ¿Cómo?





**BÚSCANOS. ESTAMOS EN:**

- Calameo (elige el número)
- Facebook (hazte amigo de sisifo fanzine)
- Lanzadera CRPS Villaverde (pestaña “revistas amigas”)

Y

confiamos en que que nos sigais,  
de paso, que colaboreis  
con vuestro arte o no arte en vuestro fanzine

un abrazo: Equipo Sísifo,  
gracias por acompañarnos!  
seguimos en contacto en:

[jdelaiglesiadiaz@gmail.com](mailto:jdelaiglesiadiaz@gmail.com)

*-envio de colaboraciones-*

**DISFRUTAD  
DE ÉSTE NÚMERO;**