

José Carlos Bermejo

Motivación y salud

Desclée De Brouwer

José Carlos Bermejo

Motivación y salud



Desclée De Brouwer

© José Carlos Bermejo, 2023

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2023

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

ISBN: 978-84-330-3217-0

Depósito Legal: BI-495-2023

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo <i>por la Dra. Mónica Ayala</i>	9
Introducción	13
1. Motivación	17
2. Motivación y motivaciones	23
3. Motivación y trabajo en salud	29
4. Motivación y vocación	35
5. Entrevista motivacional	41
6. Motivación y adherencia	47
7. Motivación y ética	53
8. Motivación y salud	59
9. Motivación y <i>cuidadanía</i>	65
10. Motivación para cuidar	71
11. Motivación y ternura	77
12. Desmotivación y acidia	83
13. Desmotivación y esperanza	89
14. Motivación y altruismo	95

MOTIVACIÓN Y SALUD

15. Purificar las motivaciones	101
16. Curar y cuidar	107
17. Más corazón en las manos	113
18. Motivación y razón cordial.....	119
19. La palabra que motiva	125
20. Motivaciones espirituales	131
21. Actividades que motivan	137
Cerrando el libro	145

Prólogo

Retar a un maestro de la motivación, que predica con su ejemplo, para que hable de la misma, pareciera imposible, pero fue más fácil de lo que pensé. Solo necesité poner en práctica y mostrarle personalmente el ejemplo que él mismo nos ha enseñado: poner el corazón en las manos.

Fue suficiente con mi autenticidad al hablar, con ser genuina en mi actuar y sacar de mi interior todo el amor que llevo por una institución que tengo tan arraigada en mi ser y a la que tengo la necesidad intrínseca de cambiar. Y aunque sé que es un camino difícil, no será imposible si sigo los pasos de mi mentor, los del mismo Cristo, que son los que he seguido desde los primeros años de mi vida.

Mi andar y el abrazar mi propia cruz me han llevado a conocer el amor desde pequeña; no tengo duda alguna de que fui escogida desde el vientre de mi madre, y en mi vida nada ha sucedido por azar, porque creo firmemente en los propósitos que Dios tiene para cada uno de nosotros.

Muchos me dicen que tengo una personalidad que arrasa, mas no saben que su origen es la unión de heridas, la pasión por alcanzar un sueño, el ejemplo de una madre que ha dado cada aliento por mí y por dibujar una sonrisa en mi rostro y de un padre que me

miraba con admiración, que veía en mí sus anhelos y que siempre me exigió volar como un águila, así como la huella de cada alma que me ha tocado en el camino y que me ha dado una parte de sí para poder, más que “arrasar”, aprender a *dar*.

Al levantar mi mano y juramentarme como Directora General del ISSS, prometí a Dios, al Presidente y al pueblo salvadoreño que daría el mil por ciento en mi trabajo y que haría las cosas bien.

A lo largo de estos años he sobrellevado diferentes situaciones que me han ayudado a ver la vida desde otra perspectiva y una de ellas fue haber sobrevivido a un cáncer en medio de mi gestión en el ISSS.

Esta situación, lejos de flaquearme, me fortaleció y me enseñó que no hay tiempo que perder, y la cicatriz en mi cuello, a la que antes temía, hoy se ha convertido en mi más grande alianza, pues cada vez que la veo recuerdo que no estuve sola en el proceso y me enseñó que soy un sanador herido.

A mí no me motivan los reconocimientos, ni el dinero, lo que me motiva es ver los ojos del que más me ha amado en todo momento, verlo en la cruz y saber que lo dio todo por mí me hace preguntarme: ¿por qué yo no? Si al final del camino es Dios quien me premiará con una placa que diga “lo hiciste bien”, será la corona de gloria que he de obtener; es por esto que siempre le digo a todo mi equipo de trabajo: “Vivan su vida de tal manera que los recuerden por la sonrisa cálida, por la mirada alegre que regalaron y por la mano empática con la que sostuvieron al enfermo, trabajen siempre con el corazón en las manos”.

Y si logré desafiar al Dr. José Carlos Bermejo, maestro de la humanización, a investigar, reflexionar y escribir un libro sobre las motivaciones del profesional sanitario para disfrutar más la vocación de cuidar a otros de forma compasiva y humana, tengo la esperanza de que puedo lograr que el equipo del ISSS escriba

PRÓLOGO

en el libro de la vida un nuevo sentir, un nuevo actuar, un *nuevo ISSS (Instituto Salvadoreño del Seguro Social)*.

Mi querido doctor, gracias por regalarme este espacio en su libro, gracias por este detalle que ha tenido conmigo y que ha sido una cálida sorpresa que le da energía al motor de mi corazón, para seguir adelante liderando y motivando a otros, guiada por su ejemplo y entusiasmo.

Dra. Mónica Ayala
Directora General
del Instituto Salvadoreño del Seguro Social

Introducción

Me he sentido motivado por la Dra. Mónica Ayala para escribir este libro. Al visitar, una vez más San Salvador, en América Central, para realizar una serie de actividades formativas destinadas a la humanización de la atención en el Seguro Social, he sentido la fuerte pasión que los líderes tienen por humanizar la asistencia.

Parece que les duele que se produzcan algunos malos tratos, tener algunos procesos no bien definidos para atender a las personas enfermas y sus familias. Les duele no alcanzar cotas suficientes de satisfacción por el trabajo bien hecho, satisfacción por compasión. De modo que la Directora del Seguro Social, la Dra. Mónica, en una sesión de formación en 2022, después de que yo hablara de la motivación para cuidar bien, evocando categorías como vocación y motivaciones intrínsecas..., me desafió a escribir un libro sobre la motivación. Para mí se convirtió en una motivación suficiente, en tanto que es una oportunidad para investigar, reflexionar, conocer y ampliar las primeras ideas sobre la motivación y la salud.

En efecto, no son pocos los vínculos existentes entre motivación y salud. Si originariamente me interesaba el tema de la motivación de los profesionales sanitarios para cuidar humanizadamente, enseguida sentí interés por la motivación para curar

(esperanza, desesperanza), así como por las necesarias estrategias de los gestores de los programas y servicios de salud para motivar a los miembros de los equipos.

Asimismo, me di cuenta de lo importante que es la motivación en la relación clínica, para promover dinámicas de alta adherencia a tratamientos, procesos rehabilitadores, hábitos preventivos... Y explorando el tema, pensé también en la importancia de rescatar el concepto vocación, tan propio de profesiones de ayuda.

El altruismo, el comportamiento compasivo, prosocial, tiene necesidad de ser explorado, para descubrir las verdaderas razones que nos llevan a hacer bien el bien. Así también, descubrí la importante clave del cuidar, sobre la que afortunadamente se está reflexionando más hoy, aun siendo hermana pequeña del afán por curar. Descubrí también la importancia de pensar en la desmotivación, incluida la acidia.

No menos importante me pareció pensar en el poder de la palabra como medio para motivar en las profesiones sanitarias, así como las motivaciones espirituales, que tantas personas viven como espacio más relevante para encontrar fuerzas para hacer el bien.

He intentado que estas páginas sean también un reflejo y una traducción de mi experiencia, de lo que creo estar aprendiendo sobre la motivación en mi carrera profesional como director de una empresa que cuida y enseña a cuidar conjugando el verbo humanizar como referente fundamental.

Siempre quedará la incógnita de por qué escribimos los que escribimos. En mi caso, creo haber publicado en torno a sesenta libros. Y reconozco que la motivación para ello es diferente en unos y otros. En ocasiones ha sido una motivación muy instrumental: crear un manual, un libro de soporte para un curso. Otras veces, mi motivación ha sido genuinamente ayudar a colectivos concretos

INTRODUCCIÓN

a empoderarse, como los trabajos “estoy en duelo”, “estoy enfermo”, “soy mayor”. En otros casos, me ha motivado a escribir el afán por investigar, como “la empatía terapéutica”, “counselling y cuidados paliativos”, “los 7 apellidos de la esperanza”, o “las 7 tareas espirituales del duelo”. Otros libros los he escrito mientras yo vivía la intensa motivación de estudiar y profundizar sobre la temática, como es el caso de “humanizar la asistencia sanitaria”, o “qué es humanizar la salud”, o “el sanador herido”. Algunos los he publicado con el fin de aportar recursos a colectivos concretos, como son los libros sobre cuentos o los libros de oraciones de acción de gracias. En fin, siempre hay un motivo.

El motivo para escribir este libro, además de responder al desafío de la Dra. Mónica, es investigar sobre los vínculos entre motivación y salud, deseando abrir un camino que otros puedan profundizar para humanizar los espacios de salud. En la motivación nos jugamos mucho de la calidad de la atención prestada. Las personas bien motivadas cuidan bien, son más felices cuidando, lo hacen con más entrañas compasivas y se retan a ser buenos profesionales también en la dimensión técnica.

Pero siempre habrá motivaciones necesitadas de ser purificadas. También a ello me refiero en estas páginas. Decía C. S. Lewis en *Una pena en observación* que “leemos para sentir que no estamos solos”. Quién sabe si no podemos decir también que escribimos para sentir que no estamos solos, o porque nos hemos hecho adictos al vínculo con el teclado, y el posible cultivo de la dimensión trascendente, que proporciona el escribir. Ahí se prolonga mi vida: “más allá de mí mismo, del horizonte temporal y espacial”, porque al libro se le pierde de vista, la pista, una vez que sale y es distribuido.

Además de la dosis de narcisismo que hay en todo ser humano que escribimos, estoy con Rafael Soler, que decía: “Hay dos tipos

de escritores: los que escribimos para que nos quieran y los que no saben que escriben para que los quieran”. Probablemente esta sea una de las motivaciones fundamentales para escribir: ser reconocido por el hipotético lector. Y, para algunos, este reconocimiento no queda satisfecho con su primera obra, sino que se convierte en una costumbre, un modo de vivir, un modo de situarse ante el colectivo diana, posiblemente interesado por la temática abordada.

Por eso, reconociendo mis múltiples motivaciones para escribir estas páginas, digo también que tengo expectativas con él. Decía Eduardo Galeano que “si un libro se puede leer impunemente, no vale la pena tomarse el trabajo. Cuando los libros están de veras vivos, respiran; y uno se los pone al oído y les siente la respiración y sus palabras son contagiosas, peligrosamente, cariñosamente contagiosas...”. ¡Cómo me gustaría que estas páginas vivas estimularan, motivaran a humanizar las profesiones de salud! ¡Cómo me gustaría que ayudaran a profundizar a otras personas en alguno de los temas afrontados en el índice!

1

Motivación

El director editorial de Desclée De Brouwer, Manuel Guerrero, en una comida de trabajo, me dijo que es difícil leer un libro que aporte algo nuevo, si no es la experiencia del propio autor. Me hizo pensar. Puso en crisis, en el fondo, mi trabajo, o aquellos trabajos en los que yo prescindía de hablar de mí mismo y de mi experiencia, creyendo que así trataba los temas con más rigor científico. Me doy cuenta de que es una de las diferencias que nos ponen lejanos a los latinos y a los americanos. Basta coger un libro y ver si empieza por la historia del autor y sus anécdotas o si empieza haciendo definiciones y distinguos.

Y así, como de bruces, me siento yo ahora proyectado contra la responsabilidad de tirar de mi experiencia para explorar cómo la motivación se da en mí, qué hago para promoverla, dónde experimento mis éxitos y mis fracasos.

La pasión por la causa

La pasión es la palabra con la que más me identifico al elaborar el curriculum no académico. Quizás es la expresión de un deseo, pero en todo caso, me siento apasionado por las claves que definen el hacer cotidiano: dirigir un Centro para mayores, para enfermos

al final de la vida, para el cuidado a domicilio. Con pasión fundé un Centro de Escucha para acompañar el sufrimiento de personas en duelo complicado por fallecimiento de un ser querido. Con pasión creé un Centro de formación en humanización, así como un Centro de investigación y publicaciones. Fundar proyectos que han comportado inversión económica, creación de edificios, aumento de personas en los diferentes equipos que desarrollan los programas, supone mucha energía, que solo se puede encontrar en motivaciones apasionadas.

He dado la vuelta al mundo, he pasado por los países de América Latina infinidad de veces, realizando acciones formativas en humanización de la salud. ¿Por qué tanta energía invertida y tanto esfuerzo por llegar a tantos sitios? Creo que la pasión motivadora ha provocado la investigación sobre las implicaciones del verbo humanizar. También el estudio incansable, produciendo publicaciones, abriendo espacios nuevos de interés.

¿Y cómo motiva la pasión? Una identificación intensa con las causas, con el objetivo final, un deseo ardiente de desarrollo, un empeño esforzado en el logro de lo propuesto, son aspectos que se dan cita en la pasión. Pero hay, sin duda, una variable, en ocasiones invisible, que refuerza mucho: la dimensión comunitaria. Donde parece tener menos relevancia, la existencia de un grupo de apoyo, de otras personas que se suben al proyecto, que creen en él y en ti y que se entregan también al mismo, es una clave fundamental. Nadie realiza muchos proyectos solo.

Contagiar pasión a colaboradores estrechos, es una de las estrategias fundamentales para construir dinámicas motivadoras que alcancen a más personas. No todas las motivaciones en los colaboradores serán las mismas. No importa. Algunos encontrarán el modo de vivir profesionalmente, quizás el modo cómodo –cercaño, sin demasiado esfuerzo...– para desplegar sus potencialidades.