

Psicología positiva en educación médica

Positive psychology in medical education

Sr. Editor:

El artículo “*Aplicando Psicología Positiva en Educación Médica*”¹ aborda un tema tradicionalmente no considerado en la educación médica y que como alumnos de Medicina, palpamos directamente durante nuestros años de formación de pregrado. La realidad que enfrentamos, con altos índices de “burnout” desde los primeros años de la carrera y que probablemente se agravarán durante la formación de postítulo, nos obliga a buscar una disciplina que aporte estrategias psicológicas y sociales que ayuden tanto a los profesionales como a los estudiantes del área de la salud a enfrentar más efectivamente esta situación.

Vivir en equilibrio somático, psicológico, social y espiritual, más allá que la mera ausencia de problemas, es la meta que cada ser humano busca alcanzar a lo largo de su vida. Es en este punto donde la Psicología Positiva cobra importancia. Si logramos aumentar los pensamientos, emociones y conductas positivas, para equilibrar los tres dominios del bienestar individual (la vida placentera, la vida comprometida y la vida con sentido que se mencionan en el artículo comentado¹) nos veremos envueltos en un círculo virtuoso que potenciará el bienestar actual de los estudiantes de Medicina, como futuros médicos y, como parte importante, podría transmitirse en un mejor cuidado y bienestar global de los pacientes, más allá de la simple cura de sus enfermedades físicas y mentales.

En mi caso personal, los conceptos y prácticas basadas en la Psicología Positiva me han entregado herramientas para enfrentar a los pacientes en mis primeros contactos con ellos. Busco no dar énfasis sólo a la enfermedad y su cura, sino preocuparme

de los aspectos subjetivos físicos, mentales y sociales de la persona que tengo en frente, para lograr, además de quitar molestias, potenciar los aspectos positivos del paciente.

El enfermo debe tratarse como una unidad, haciéndolo consciente de su propio potencial curativo. Por más medicamentos específicos y potentes que existan, es imprescindible entender y ayudar al paciente que sufre como un ser único e irrepetible que necesitará una terapia personalizada, más allá de la simple cura de su enfermedad. La recuperación de quien sufre depresión no será jamás igual a quien goza de bienestar psicológico. Nuestra mente es muy poderosa y el mundo actual lo olvida a cada momento.

Por lo antedicho, me gustaría dar énfasis a la necesidad de incorporar los conceptos de la Psicología Positiva en el plan de estudios de las Escuelas de Medicina. Complementar el estilo tradicional, que corrige deficiencias y debilidades de los estudiantes, y lograr identificar las virtudes y fortalezas de los mismos para poder potenciarlas. Reducir la prevalencia de depresión y “burnout” para llevar una vida más feliz y significativa. De hecho, la Psicología Positiva no sólo tendrá un efecto personal en el profesional de la salud en formación, sino que puede traer consigo grandes ventajas en la relación médico-paciente y en el potencial curativo de la profesión médica.

María Pía Nitsche R.

*Alumna de Cuarto Año, Escuela de Medicina
Pontificia Universidad Católica de Chile*

Referencias

1. Pedrals N, Rigotti A, Bitran M. Aplicando psicología positiva en educación médica. Rev Med Chile 2011; 139: 941-9.