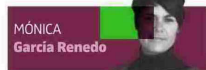


Caminando juntos - Mediterráneo - 15/03/2015



La ventana de la UJI UNA COLABORACIÓN DE LA JAUME I

Caminando juntos



MÒNICA
García Renedo



JOSÉ MANUEL
Gil Beltrán

La vinculación universidad-sociedad es algo necesario, así la Universitat Jaume I tiene un verdadero compromiso con la sociedad castellanense. De este modo, adquiere un papel relevante en hacer llegar a la población los avances y conocimientos que se van gestando en esta. Desde sus inicios, hace ya 12 años, desde el Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE) de la Oficina de Cooperación al Desarrollo y Solidaridad de la Universitat Jaume I hemos contribuido a fomentar este vínculo. La educación se ha convertido en la herramienta principal que nos ha permitido hacer llegar a la población los estudios e investigaciones que hemos realizado. Siempre hemos apostado y creído firmemente en la necesidad de sensibilizar a la población castellanense sobre diferentes temáticas que se han ido articulando a través de diversas acciones que se han consolidado a lo largo de los años. Este es el caso del ciclo de conferencias de psicología y desastres. Somos conscientes de la necesidad e importancia de proporcionar información divulgativa, práctica y recursos que permitan que las personas puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos en sus "quehaceres diarios", conocimientos que les permitan dar respuesta a diversas situaciones que se van presentando. Por todo ello, animamos al lector a participar en la 9ª edición del ciclo de conferencias de psicología y desastres. En este año, el equipo de trabajo del OPSIDE hemos apostado por dos temáticas muy actuales y relevantes; el optimismo y las malas noticias. Estas dos temáticas se articulan a través de tres conferencias que tendrán lugar los días 16 de abril, 23 de abril y 7 de mayo, de 18.00 a 19.30 horas, en las instalaciones del Instituto Ribalta.

En los tiempos actuales en los que la crisis económica y social está dejando una huella importante en la sociedad española, el optimismo se convierte en un pilar importante para enfrentarnos a los continuos infortunios que se van presentando en nuestras vidas (pérdida de trabajo, problemas económicos, divorcios, problemas de salud...). En este sentido, el optimismo es una característica personal que nos hace ver el "vaso medio lleno". Muchas investigaciones han demostrado cómo las personas que tienen altos niveles de optimismo se enfrentan mejor a situaciones trau-

máticas y estresantes. De hecho, las personas optimistas tienden a tener menos problemas relacionados con la salud mental (depresión, ansiedad...) y problemas físicos (enfermedades cardíacas, problemas gastrointestinales...). Nos preguntamos ¿podemos aprender a ser optimistas? Para dar respuesta a esta cuestión, después de diversas investigaciones al respecto, el psiquiatra **Luis Rojas Marcos** afirma como solo el 40% del optimismo personal se debe a los genes, el resto está por aprender. Promovidos por esta grata noticia que nos indica que el optimismo se puede aprender hemos planteado iniciar el ciclo de conferencias con la conferencia inaugural "el optimismo como motor de cambio". Dicha conferencia tendrá lugar el día 16 de abril y correrá a cargo de **Óscar Sánchez Hernández**, profesor de Psicología de la Universidad de Murcia y director del cen-

En los tiempos actuales de crisis, el optimismo se convierte en un pilar importante para enfrentarnos a los continuos infortunios que se nos van presentando

Cuando el camino de nuestras vidas se pone sinuoso y parece imposible proseguir es el momento de poner en práctica estrategias que nos permitan avanzar

tro de Psicología Positiva Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia.

El otro eje articulador de las conferencias gira en torno a la comunicación de malas noticias. Por desgracia, diariamente somos víctimas, conocedores o telespectadores de situaciones traumáticas; la muerte de un ser querido, desastres naturales, atentados terroristas, violaciones, desahucios, violencia de género... En algunas ocasiones, tanto si somos profesionales como si no, tengamos formación o no, nos convertimos en las personas que debemos transmitir una mala noticia; un médico que debe comunicar una enfermedad a unos familiares, una madre que tiene que dar la noticia a su hijo del fallecimiento de su padre, un maestro que debe enfrentarse a comunicar en el aula el fallecimiento de un compañero... Son situaciones muy estresantes que tienen un alto impacto psicológico tanto en la persona que da la noticia como en quien la recibe. A pesar de que no existen fórmulas mágicas, los expertos aseguran que es importante que las personas nos preparemos para saber cómo comunicar malas noticias. Aunque nunca vayamos a evitar el sufrimiento de la persona que recibe la mala noticia, es más, no se debe pretender, saber cómo decirlo, en qué momento, en qué condiciones... puede contribuir a que la persona desarrolle un proceso de duelo normalizado. De hecho, al igual que pasa con el optimismo, saber cómo dar malas noticias se puede aprender. Precisamente, dos de las conferencias giran en torno a esta temática. Por un lado, el día 23 de abril, el psicólogo **Pascual Benet** impartirá la conferencia "¿cómo comunicar malas noticias?". Por otro lado, la psicopedagoga y maestra **Mar Cortina Selva**, impartirá la conferencia de clausura "mamá y papa están tristes. ¿cómo podemos comunicar la muerte de un ser querido a los niños?".

Así, cuando en el camino de nuestras vidas este se pone sinuoso, tortuoso, difícil y parece imposible el proseguir, es el momento de poner en práctica aquellas estrategias que nos permiten avanzar. Y ahí es donde el caminar juntos adquiere su verdadera relevancia.

Por todo ello, desde el Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE) esperamos que las conferencias planteadas resulten de interés al lector y le animamos a participar en las mismas enviando un correo electrónico a opside@uji.es.

*Psicólogos, Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE)