Fabián Villena, psicólogo: "Tener una actitud positiva inteligente es estar preparado para cuando algo salga mal"

10/12/2022

Fabián Villena dará su conferencia el próximo lunes 12 de diciembre.

El psicólogo eldense Fabián Villena será el encargado de dar la segunda conferencia de "Los lunes de la UNED", que tendrá lugar en el salón de actos del Museo del Calzado el próximo lunes 12 de diciembre a las 19:30 horas, sobre psicología positiva.

¿Por qué ha optado por hablar de la actitud positiva?

La actitud lo cambia todo, tanto a nivel profesional como personal. A nivel profesional puedes tener muchísimo conocimiento, habilidad o experiencia, pero si no tienes una actitud adecuada, difícilmente vamos a hacer una buena labor. A nivel personal, con los amigos o la familia también porque si no somos capaces de afrontar la vida con actitud positiva inteligente difícilmente podremos disfrutar de la vida y dejar una huella positiva.

¿Cómo se puede vivir con actitud positiva inteligente?

Lo primero que se necesita es comprender esta realidad, no alejarse de ella. Hemos de comprender cómo funciona la vida, cómo funcionan los demás y cómo funcionamos nosotros mismos. Una vez hecho esto tenemos dos opciones: pelearnos con la vida, o tratar de aplicar la mejor síntesis que para mí podemos hacer que es una frase de Theodore Roosevelt que decía: "Haz lo que puedas, con lo que tengas, donde estés". Se trata de aprovechar la vida lo mejor posible con las cartas que te dan y aportar el mayor valor posible a la gente que nos rodea.

Hay gente que critica la filosofía positiva porque piensan que la vida no siempre puede ser así.

En cierto modo estoy de acuerdo con ellos, porque tener una actitud de optimismo máximo no es bueno ya que si nos alejamos de la realidad, lo hacemos de las posibles soluciones. Tener una actitud positiva inteligente no significa pensar que todo va a ir bien, sino estar preparado para cuando las cosas salgan mal. Lo que diferencia entre ser muy optimistas a tener una actitud positiva inteligente es si nos alejamos o acercamos a la realidad. Por esta razón para mí es muy importante no alejarnos nunca de la realidad y saber cómo funciona.

¿Piensa que la pandemia ha pasado factura a la salud mental?

En mi experiencia profesional diría que sí. Yo todo lo que trabajo es con empresas y han sido tanto multinacionales como empresas más pequeñas las que se han interesado en ver cómo pueden ayudar a sus trabajadores a mejorar su salud mental, a gestionar el estrés o, en mi caso, fomentar la actitud positiva inteligente para que vean cómo pueden llevar mejor los problemas del día a día, a la vez que mantienen esa ilusión.

¿Cree que todavía es un tabú social la salud mental?

Sí, todavía queda mucho por avanzar. En España cuando alguien dice que ha ido al psicólogo o al psiquiatra sigue habiendo ciertos estigmas de que esta persona pueda estar loca, cuando eso es un sinsentido. Nuestro cerebro es el órgano más importante de cualquier ser humano, aunque algunos piensen lo contrario. Si vamos al médico general para cualquier otra parte de nuestro cuerpo, también hay que ir con nuestra mente que, para mí, es lo más importante que hay. Todos en la vida vamos a tener problemas y momentos de dificultad, entonces tener a alguien que te oriente es fundamental.