



Una aproximación clínica al bienestar humano¹

Ps. PhD Verónica L. Bagladi L.²

La salud, entendida como el máximo nivel de bienestar biológico, psicológico y social, constituye la temática de fondo de este capítulo. Se aborda la clínica del bienestar, la psicoterapia del desarrollo personal y la felicidad y la herramienta práctica que se propone para alcanzar niveles superiores de bienestar. Asumiendo una postura existencial que fomenta el vivir apreciativo, se plantean pautas para el fortalecimiento de la capacidad personal de auto-conocimiento, maestría y desarrollo personal.

Con frecuencia, al tratar el tema del bienestar psicológico, la adaptación y la salud integral, suelo citar a mis alumnos el siguiente escrito de Robert Fulghum...

TODO LO QUE REALMENTE NECESITO SABER LO APRENDI EN KINDERGARTEN

Todo lo que realmente necesito saber acerca de cómo vivir y qué hacer y cómo ser lo aprendí en Kindergarten. La sabiduría no estaba al tope de la montaña de los graduados del colegio, sino allá en la pila de arena del colegio Sunday. Estas son las cosas que aprendí:

Comparte todo. Juega con justicia. No le pegues a la gente. Pon las cosas de vuelta donde las encontraste. Limpia tu propio desorden. No saques las cosas que no son tuyas. Di que lo sientes cuando lastimes a alguien. Lávate las manos antes de comer. Tira la cadena. Galletas tibias y leche fría son buenas para ti.

Vive una vida balanceada: aprende algo y piensa algo y dibuja y pinta y canta y baila y juega y trabaja un poco cada día. - Toma una siesta cada tarde – Cuando salgas al mundo ten cuidado con el tráfico, tómate de la mano y permanece con los demás – Está atento a las maravillas. Recuerda la pequeña semilla en la taza de Styrofoam: las raíces van hacia abajo y la planta hacia arriba y nadie realmente sabe cómo y porqué, pero todos somos así.- Peces dorados, hámsters y ratones blancos, e incluso la pequeña semilla en la taza de Styrofoam: todos mueren. Nosotros también.- Y después recuerda los libros de Dick y Jane la primera palabra que aprendiste, la palabra más grande de todas: OBSERVAR.

Todo lo que necesitas saber, está allí en alguna parte. La regla de oro, amor y sabiduría básica. Ecología y política e igualdad y vida sana. Toma cualquiera de esos ítems y extrapolalos a sofisticados términos adultos y aplícalos en tu vida familiar o tu trabajo o tu gobierno o tu mundo y se mantendrá verdadero, limpio y firme.

Piensa lo mejor que sería el mundo si todos – el mundo entero – comiera galletas y leche, cerca de las tres, todas las tardes y después se recostara en sus sabanitas para una siesta. O si todos los gobiernos tuvieran como política básica dejar siempre todo de vuelta donde lo encontraron y limpiar su propio desorden.- Y sigue siendo verdad, no importa cuántos años tengas: cuando salgas al mundo es mejor tomarse de la mano y permanecer con los demás.

¹ El presente capítulo corresponde al capítulo 6 del libro “Psicología para la Vida”, J.C. Sáez. Editor. Este libro escrito por un grupo de profesores de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, para poner lo mejor de la psicología al servicio de todos quienes quieren una vida mejor, plena de sentido y que busca activamente el bienestar.

² Psicólogo Clínico, Pontificia Universidad Católica de Chile
Ph D en Psicología Clínica, Universidad Nacional de San Luis
Sub Directora del Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa
E-mail: icpsi@icpsi.cl



Si bien lo expuesto en el trozo anterior aparece como premisas básicas y aparentemente sencillas, la historia del ser humano nos pone de manifiesto cuán difícil ha resultado implementarlas. La psicología nos aporta conocimientos valiosos para llevar a la práctica estas premisas del bienestar. En el presente capítulo pretendo entregar algunas de las directrices y herramientas que la psicología clínica puede aportar para el logro de una vida más satisfactoria y gratificante.

PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SALUD MENTAL

Psicología Clínica

Desde su definición en 1896, se ha enfatizado la relevancia de la psicología clínica en una amplia gama de problemáticas y áreas del funcionamiento humano. La Society of Clinical Psychology de la American Psychology Association, en el año 2000, señala que *“El campo de la psicología clínica integra teoría, ciencia y práctica para comprender, predecir y aliviar los desajustes, las discapacidades y el malestar, así como para promover la adaptación humana y el equilibrio y desarrollo personal. La psicología clínica se orienta al funcionamiento humano, en los aspectos biológicos, intelectuales, psicológicos, emocionales y conductuales durante el transcurso de la vida, en la diversidad de culturas, y en todos los niveles socioeconómicos.”* Así, la psicología clínica es la rama de la psicología dedicada a la generación y aplicación del conocimiento psicológico, a la comprensión y el mejoramiento del funcionamiento y bienestar físico y mental de un individuo o de un grupo de individuos. Esta definición enfatiza la aplicación del conocimiento científico existente y la generación de nueva información, que contribuya a expandir el campo de la psicología y que sirva a las necesidades de la gente. Gracias a la generación y aplicación de la ciencia psicológica, los psicólogos clínicos aspiran a mejorar el funcionamiento mental y el bienestar de los individuos.

Los aportes y aplicaciones de la psicología clínica son diversos. La *investigación*, a través de proyectos que van desde investigaciones de los problemas que pueden observarse y estudiarse en animales en un laboratorio hasta la eficacia de cierto tipo de psicoterapia, para un problema clínico específico. La *evaluación psicológica* que incluye la administración y la interpretación de las pruebas psicológicas y estandarizadas, el uso de las entrevistas clínicas estructuradas, la sistemática observación del comportamiento del cliente y un análisis de los espacios o del ambiente donde funcionan cotidianamente los individuos. La *prevención* de la psicopatología, una gran prioridad para todos los profesionales del área de la salud mental, Los programas para la prevención incluyen la enseñanza de habilidades sociales para los niños en edad escolar, la enseñanza de las formas adultas para enfrentar el estrés relativo al trabajo y sus consecuencias, la colaboración con familias que enfrentan posibles efectos del divorcio y la enseñanza acerca de cómo enfrentar las enfermedades y los efectos secundarios adversos del tratamiento a pacientes que padecen enfermedades físicas. La *consultoría* a otros profesionales, por ejemplo, proporcionando información y guía a maestros y orientadores de colegios; aconsejando a un negocio o una empresa que está luchando contra un alto porcentaje de abuso de alcohol entre sus empleados. Y, finalmente, el tratamiento; éste corresponde a la *psicoterapia*, quizás la imagen más comúnmente asociada al psicólogo clínico. La psicoterapia se da en modalidades individual, grupal, o familiar, y



crecientemente la psicología clínica ha colocado el acento en el uso de los tratamientos validados en la investigación empírica (es decir, aquellos que se han sometido a estudios cuidadosamente controlados y que estandarizados)

Quizás la actividad con la que más sistemáticamente se asocia la psicología clínica, es la *psicoterapia*. Fernández-Álvarez y Opazo (2004), nos señalan que la psicoterapia es uno de los productos culturales más emblemáticos de nuestro tiempo. Explicitan que ello se constata tanto en el volumen de aplicaciones alcanzado a lo ancho de nuestro planeta, como en los profundos efectos que se hacen sentir en la sociedad...; la psicoterapia ha llegado a consolidarse como una vasta gama de procedimientos, de gran diversidad, que se administran con formatos y modalidades muy heterogéneas, en casi todos los rincones de la tierra. La psicoterapia se propone ayudar a que las personas cambien en la dirección que las personas quieren.

Psicología Clínica en Chile

Al igual que en otros países, la psicología clínica en Chile ha sufrido el impacto de cambios y transformaciones ocurridos en diversos ámbitos del quehacer científico y filosófico, así como de los de fenómenos sociales y naturales. Adicionalmente, la necesidad de respuestas para las demandas actuales de los consultantes, ha hecho imperioso el ampliar el quehacer del psicólogo clínico más allá de las fronteras de la psicoterapia individual, favoreciendo el desarrollo de políticas e intervenciones de acción comunitaria y preventiva en salud. Por otra parte, los cuestionamientos a la efectividad de la psicoterapia y las demandas asistenciales, han puesto énfasis en los estudios de proceso y resultado; y en las necesidades de formación del psicólogo clínico, así como en la regulación de su ejercicio profesional. Por otra parte, los últimos desarrollos en la filosofía de la ciencia (derivados de hallazgos en los ámbitos de la epistemología y de la física), han demandado de los teóricos y científicos aplicados, la consideración de marcos referenciales más amplios y flexibles para orientar su acción.

Otra de las tareas que ha debido realizar la psicología clínica chilena, es la de responder a los desafíos que le han impuesto los cambios sociopolíticos, las demandas de nuestra realidad físico-geográfica, y las exigencias de consultantes y estamentos gubernamentales. Nuestra difícil y caprichosa geografía demanda un esfuerzo de formación de los clínicos, para adecuarse a las diferentes características de los habitantes de zonas distantes y apartadas entre sí. Un interesante hallazgo en esta línea, surge de una investigación en variables inespecíficas en psicoterapia, realizada con terapeutas en formación. En ésta se encontró que las similitudes culturales entre paciente y terapeuta, dadas por pertenecer a una misma zona de nuestro país, se relacionan significativamente con el egreso de la psicoterapia y la disminución de las posibilidades de deserción. Otra de las características de nuestro país, la constituyen los desastres naturales (terremotos, inundaciones y aluviones son los más frecuentes), a los que debemos enfrentarnos con cierta periodicidad. Esta realidad ha derivado en la necesidad de una labor de prevención en niveles primario, secundario y terciario. Debiendo desarrollar tanto estrategias de intervención en crisis, como trabajos de capacitación y educación a la comunidad; dentro del esquema de la psicología clínica comunitaria. Todo lo anterior, hace que los clínicos nacionales se vean exigidos a



desarrollar estrategias de intervención acordes a las necesidades contingentes de la población.

Otra exigencia que ha derivado de la panorámica antes expuesta, es la de salir del ámbito de la psicoterapia individual y realizar intervenciones comunitarias, donde el acento ha estado puesto en capacitar y educar a la población para optimizar sus recursos y prevenir el desarrollo de patología social. Muy interesantes han sido los programas desarrollados en esta línea por diversos organismos públicos y privados; ejemplos de esto lo constituyen el Programa de Ayuda a la Mujer y al Niño Maltratado, el Programa de Atención Primaria en Depresión para mujeres, y el Programa de Reparación a Víctimas, en todos los cuales se busca atender a las necesidades de la comunidad desde una aproximación que involucra a la personas y a los sistemas de los que forman parte.

Salud y Bienestar

Ya en 1946 la Organización Mundial de la Salud señalaba que salud no implica simplemente ausencia de enfermedad, sino también presencia de bienestar. En 1962 la Federación Mundial para la Salud Mental definió salud como un estado que permite el desarrollo óptimo físico, intelectual y afectivo del sujeto, en la medida que no perturbe el desarrollo de sus semejantes.

Salud Mental en el Mundo

A través de las estadísticas de mortalidad, se sabe que durante el último siglo la esperanza de vida del hombre ha aumentado considerablemente. Sin embargo, las enfermedades mentales han adquirido una relevancia considerable. Pueden no ser mortales en sí mismas, pero provocan discapacidades prolongadas tanto en los países ricos como en los pobres, y van en aumento. Esto se debe a que en la actualidad los países en vía de desarrollo viven procesos de modernización acelerada, los que han generado cambios constantes en muchos aspectos de la vida de las personas y su alta exigencia de adaptación, ha desencadenado condiciones que desestabilizan el desarrollo y la salud mental de la población. Así, las enfermedades no transmisibles vinculadas a estilos de vidas, entre ellas muchos trastornos mentales, se han constituido, durante estos últimos años, en una preocupación central. El problema de Salud Mental es uno de los grandes desafíos del mundo actual; de la capacidad de los gobiernos y sus instituciones de resolverlo y enfrentarlo depende la sustentabilidad de la vida de las generaciones futuras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), organismo de las Naciones Unidas responsable de las medidas y actividades encaminadas a lograr el nivel de salud más alto posible para todas las personas, nos señala que en todo el mundo, los trastornos mentales representan aproximadamente el 12% de todos los años perdidos, por defunción o discapacidad, en 1998. La depresión grave ocupa el quinto lugar en la clasificación de las 10 causas más importantes de morbilidad a nivel mundial. Según, *Informe sobre la salud en el mundo 2001*, por depresión, esquizofrenia o dependencia del alcohol, un millón de personas se suicida cada año, y entre 10 y 20 millones lo intentan. Una de cada cuatro personas sufre un trastorno mental o neurológico, en algún momento de su vida. Unos 450 millones de personas en el mundo sufren, actualmente, un trastorno mental o neurológico, de los cuales, 121 millones sufren



depresión, 50 millones epilepsia y 24 millones sufren esquizofrenia. Los trastornos neuropsiquiátricos explican casi la tercera parte de la discapacidad en el mundo, lo que en América se ve aumentado en un 10%.

Según la Organización Mundial de la Salud y la Federación mundial de la Salud Mental, en nuestro continente alrededor de 150 millones de personas tienen trastornos mentales o neurológicos o problemas psicosociales. Después de los países más desarrollados, donde 15,6% de la carga de morbilidad es atribuible al alcohol, América Latina ocupa el segundo lugar, con una carga de 14,7%. Entre el 15% y el 23% de los niños y adolescentes padece de algún problema de salud mental: Unos 17 millones de jóvenes de entre 5 y 17 años de América Latina y El Caribe que presentan trastornos mentales suficientemente graves como para requerir tratamiento, pero la mayoría de ellos no recibe el tratamiento y cuidado necesarios.

La OMS estima que alrededor de 500.000.000 de personas en el mundo necesitan psicoterapia.

Salud Mental en Chile

Chile es un país con alta prevalencia de alteraciones de la salud mental en diverso grado. Según el Ministerio de Salud (2004) 4 de cada 10 chilenos mayores de 15 años ha padecido alguna vez en su vida un desajuste psiquiátrico. Problemas de abuso de alcohol y drogas (15%), alzheimer en personas mayores de 65 años (10%), depresión (7,5%) y trastornos de atención en niños entre 5-7 años (6%), entre otros. Lo anterior lleva a que el costo anual de los problemas de Salud Mental se estime en U.S. \$ 1.435.000.000. En nuestro país, cerca del 6% de las licencias médicas otorgadas por el Fondo Nacional de Salud corresponde a Neurosis. Y en relación con el Alcoholismo, se ha observado que un 20% de las personas pueden ser clasificadas como bebedores-problema; y 5% con dependencia alcohólica. Problemática de salud mental que es más frecuente en los hombres, especialmente entre los que están cesantes o solo disponen de un empleo ocasional. En cuanto al consumo de drogas ilícitas, CONACE informó que, en personas entre los 12 y 64 años de edad, existe una prevalencia de vida de 13,42% para las tres drogas ilícitas (marihuana, cocaína y pasta base). De acuerdo a los datos obtenidos, en el 28,4% de los hogares chilenos hay un consumidor de droga.

Según datos del año 2002, publicados en la página *web* del Ministerio de Salud, se realizaron 1.569.963 atenciones en el área de salud mental, donde un total de 711.223 prestaciones fueron entregadas por psicólogos y 466.276 correspondieron a prestaciones de psicología clínica. Por otra parte, en Chile existe un gran número de atenciones y prestaciones psicológicas que no aparecen reflejadas en los datos con que cuenta el Ministerio de Salud y que proyectadas corresponderían aproximadamente a unas 33.000 prestaciones anuales en Salud mental. Estas son prestaciones entregadas en los Centros de Atención Psicológica de Universidades y en los Consultorios de Instituciones de Formación de Post-Título en Psicoterapia; instancias de formación y asistencia psicológica abiertas a la comunidad, que prestan un considerable aporte a la atención en salud mental. Por ejemplo, el centro donde realizo mi labor clínica - el Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa - realiza más de



20.000 atenciones anuales, de las cuales alrededor de 7000 son a personas de escasos recursos.

Un estudio realizado por el Colegio de Psicólogos de Chile, en colaboración con la Sociedad Chilena de Psicología Clínica y la Comisión Nacional de Acreditación de Psicólogos Clínicos, mostró que las problemáticas de salud mental que atienden con mayor frecuencia los psicólogos clínicos son las relacionadas con alteraciones del ánimo y con los problemas comunicacionales en adultos y adultos mayores (47%), trastornos emocionales /conductuales en niños y adolescentes (19%), y patologías sociales (maltrato, abuso sexual, VIF., riesgo social, víctimas de delitos, Violencia política) (13%), lo cual muestra un amplio y variado campo donde el psicólogo clínico debe intervenir.

La salud mental depende en cierta medida de la justicia social; y las enfermedades mentales, dada su importancia, deben tratarse en la medida de lo posible en el nivel primario. Si bien gran parte de esta labor preventiva debe hacerse en el área de la mitigación de la pobreza y de la resolución de conflictos, la psicología clínica puede y debe ser un aporte significativo. De hecho, la atención en niveles primario, secundario y terciario, la integración intersectorial y el trabajo en las redes sociales, son campos del *quehacer de los psicólogos clínicos*. En el presente capítulo intentaré entregar al lector conocimientos y experiencias desde el ámbito de la psicología clínica, que espero sirvan de aporte en el logro de una mejor calidad de vida, mayores niveles de satisfacción y salud integral.

FELICIDAD, BIENESTAR y SATISFACCIÓN

La psicología positiva ha venido poniendo de relieve conceptos tales como calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital y felicidad. La **calidad de vida** ha sido definida como "un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye, desde lo subjetivo, la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Desde lo objetivo, incluye el estado de salud, el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico, social y con la comunidad". Por otra parte, se ha conceptualizado la **satisfacción vital** como la valoración positiva que la persona hace de su vida en general, o de aspectos particulares de ésta (familia, estudios, trabajo, salud, amigos, tiempo libre).

El ser humano ha tendido siempre a perseguir la **felicidad** como una meta o un fin; como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar; pero ¿qué es la felicidad? ¿Tenemos clara consciencia de cómo lograrla? Existen muchas teorías sobre qué es la felicidad y cómo puede conseguirse. Para la Real Academia Española, la felicidad es el "estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien". Para algunos filósofos, todos los bienes - dinero, honores, fama, talento - no son más que elementos que ayudan a la felicidad, pero no la felicidad en sí. Para otros pensadores, la felicidad es una actitud mental que el hombre puede asumir conscientemente, es decir, es una decisión. Así, el desafío de la felicidad estaría en encontrarla en el día a



día, a pesar de que es un estado que tiende a aparecer y desaparecer de forma constante a lo largo de nuestras vidas.

Tiempo atrás, la BBC informaba que un grupo de psicólogos británicos, liderados por Pete Cohen, afirmaban haber encontrado una fórmula para medir la felicidad. La ecuación incluye parámetros individuales, relacionales y ambientales. Según estos autores, la fórmula de la felicidad sería: $Felicidad = P + (5 \times E) + (3 \times N)$. Donde, "P" representa las características personales, incluyendo filosofía de vida, capacidad de adaptación y resistencia; "E", representa la "existencia", que abarca la salud, la estabilidad financiera y las amistades; y, "N" representa las "necesidades prioritarias" e incluye la auto-estima, las expectativas que tenemos de nuestra vida, la ambición y el sentido del humor.

En otras aproximaciones al concepto de felicidad, se ha propuesto que se trata de un estado psicológico de tipo emocional y cognitivo de las personas, que se encuentra distribuido en las poblaciones de los países independientemente del nivel de desarrollo alcanzado por éstos. La felicidad y el bienestar personal están asociados a salud (física y mental), a creatividad; y actúan como factores protectores de depresión y de suicidio, entre otros fenómenos psicopatológicos. Así, por ejemplo, estudios longitudinales de más de 20 años en población europea finlandesa, muestran que el nivel de felicidad es un predictor del suicidio tanto para hombres como para mujeres. Por otra parte, diversos estudios indican que las personas felices o que presentan alto afecto positivo, reportan menos sintomatología en el ámbito de la salud física y mental, y mejor funcionamiento social general.

En la sociedad actual el tema de la felicidad se ha tornado esquivo. Pareciera ser que nuestro actual estilo de vida consumista y competitivo no nos está llevando por el camino correcto; y esto ha originado una creciente preocupación en los distintos actores y agentes sociales. Un ejemplo de esto es lo ocurrido en un colegio en Gran Bretaña. Las autoridades del Wellington College evaluaron que sus alumnos presentaban un significativo malestar social, provocado por el materialismo y una clara obsesión por la celebridad, el dinero y los bienes. Es decir, los alumnos estaban buscando la felicidad donde evidentemente no la podrían encontrar. Es por ello que decidieron incluir el ramo de "Felicidad" o "Bienestar" dentro de su currículo; el proyecto quedó a cargo de un psicólogo, y contempla un programa piloto de "Lecciones de felicidad", o "Bienestar".

Frente a la pregunta de ¿dónde buscar la felicidad?, la respuesta no está del todo clara. Hemos visto que algunos la buscan en acontecimientos externos y materiales; otros plantean que se encuentra en nuestro interior, en nuestras propias disposiciones internas. Dado lo difícil que es responder a ésta interrogante, desde un punto de vista psicológico, el estudio del bienestar subjetivo parece una alternativa adecuada para el abordaje de la felicidad.

Factores asociados a la felicidad y al bienestar

Ciertas **características personales** se han asociado con el bienestar y la felicidad. La *satisfacción con uno mismo* ha sido relacionada con la autoestima y las expectativas de control. Los *logros* en la vida con el bienestar. Y el *neuroticismo* y la *extroversión* con la felicidad; el primero de forma negativa y la segunda positivamente.



También se ha resaltado la importancia del *optimismo*, siendo muy interesantes los estudios que muestran que las personas optimistas tienen mejor calidad de vida, menos estrés y se enferman menos.

En los últimos años, los investigadores Lykken y Tellegen (1998) han constatado que cada persona tiene una *disposición biológica* diferencial para la "felicidad". Según estos autores, nuestra biología nos presenta un punto de equilibrio homeostático, para el nivel de felicidad que podemos experimentar; punto al cual tendemos a regresar, luego de cada experiencia vital. Existiría una suerte de proceso de la adaptación en la satisfacción de vida. Aunque las personas pueden inicialmente reaccionar fuertemente a los acontecimientos de vida, la evidencia sugiere que eventualmente vuelven a sus niveles normales de felicidad. Incluso la gente que ha ganado cantidades enormes de dinero o que ha experimentado lesiones debilitantes, no varían mayormente su nivel de satisfacción ante la vida.

El nivel de **stress y la salud física** son factores que también se han mostrado asociados a la satisfacción vital, además de estar significativamente asociados entre sí. Salud física, entendida como ausencia de enfermedades y/o dolencias físicas. Y estrés, como una experiencia subjetiva de disconfort, tensión y/o amenaza, que está determinada fundamentalmente por la interpretación que hacemos de las situaciones de la vida diaria y de nuestra evaluación de los recursos con que contamos para enfrentarlas.

En lo referido a la **salud**, si bien es difícil establecer una causalidad directa, cada vez hay más pruebas de que la depresión y los estados ansiosos, así como la falta de redes sociales y afectivas, están aumentando el riesgo de enfermarse.

Enfermedades infecciosas, alérgicas y neurológicas, son algunas de las consecuencias del desequilibrio que la angustia y el estrés provocan sobre el sistema inmune, el que reacciona atacando al propio cuerpo o favoreciendo el desarrollo de estas patologías. Así, por ejemplo, hay evidencias de la relación entre el estrés y las enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide, y también las infecciones de tipo viral.

Los factores psicológicos y de la calidad de vida también se han asociado con el surgimiento de algunos cánceres. Las NK ("Natural killers"), son células encargadas de destruir cualquier célula anormal que surja en el cuerpo; por eso, junto a los linfocitos T y linfocitos B, forman parte del sistema inmune. Está experimentalmente comprobado que situaciones de estrés agudo o sostenido disminuyen las NK, haciéndonos más vulnerables a las infecciones o al desarrollo de algún cáncer.

Otro ejemplo bien documentado, es la relación entre los factores psicológicos y las dolencias cardíacas. Así, es claro el vínculo entre estrés y enfermedades cardiovasculares. En el estudio Interheart, hecho en 2007 en siete países latinoamericanos – incluido Chile – se muestra que el estrés permanente aumenta dos veces el riesgo de infarto en la mujer y tres veces en el hombre.



Tabaquismo, colesterol alto, obesidad, sedentarismo, diabetes e hipertensión, no son los únicos factores de riesgo cardiovascular; a estos se ha sumado el rol de los estados emocionales en la salud del corazón. Cada vez hay más evidencia de que factores psicosociales -el estrés, la ansiedad y, sobre todo, la depresión - entre otras alteraciones emocionales, aumentan el riesgo de sufrir problemas al corazón. También se ha observado que el riesgo de presentar problemas cardíacos es mayor en personas proclives a la hostilidad, la rabia, la competitividad, el estrés e incluso el aislamiento social, ya que tienden a conductas poco saludables.

Recientemente, de visita en nuestro país, el doctor James Blumenthal, investigador y profesor de psicología médica de la Universidad de Duke (EE.UU), dedicado por más de 15 años a estudiar la relación entre la depresión y las enfermedades vasculares, señaló que "Hay muchos estudios que muestran que la gente depresiva tiene un riesgo incrementado de convertirse en pacientes cardíacos. Y cuando ya has tenido un problema cardiovascular, la presencia de depresión eleva el riesgo de muerte significativamente. La depresión incrementa en al menos dos veces el riesgo de sufrir males cardíacos". La depresión tiene un doble impacto. Por un lado, altera los estilos de vida; una persona depresiva puede tender a fumar más, a beber, a comer poco y mal, y a la inactividad física. Por otra parte, la depresión causa alteraciones en procesos fisiológicos a nivel cardíaco. Esta relación entre depresión y problemáticas cardiovasculares, es un dato que reviste especial relevancia en nuestro país, donde alrededor de 8% de la población sufre de cuadros depresivos; y las patologías cardiovasculares son la principal causa de muerte.

Por otra parte, existe clara evidencia de los aportes del bienestar y la vida saludable a la salud física. De hecho, las endorfinas que se liberan en estados de felicidad o cuando se hace ejercicio físico, contribuyen a evitar el deterioro orgánico y a reforzar el sistema inmune.

A nivel nacional, estudios recientes también constatan la relación existente entre bienestar, estrés y salud. Según una encuesta, realizada a 410 adultos, hombres y mujeres, en Santiago el 87% de las personas que reportan un buen estado de salud se sienten satisfechas con su vida; y sólo el 1,1% se siente insatisfecho. Por el contrario, el 38% de los que dicen sufrir problemas físicos o emocionales está insatisfecho con su vida, y sólo el 26% está satisfecho.

Otro estudio, en una muestra de 256 mujeres, realizado por la Universidad Católica de Chile, mostró que aquellas mujeres que perciben más conflicto entre sus roles tienen más síntomas depresivos y reportan más dolencias corporales. Además, se encontró una relación directa entre la percepción del dilema familiar-laboral con la presencia de diversas dolencias físicas, como dolores de cabeza y musculares, y problemas gástricos, entre otras.

En un estudio de la Universidad de Talca, con trabajadores y estudiantes entre 17 y 77 años, se evaluó el bienestar subjetivo a través de sus componentes cognitivo (satisfacción) y afectivo (felicidad). Respecto a la autoevaluación de salud general y física, no se observan diferencias entre hombres y mujeres; sin embargo, las mujeres presentan una evaluación más negativa que los hombres respecto de su salud mental.



Por último, se encontró una relación directa y significativa entre felicidad, autoevaluación de salud y satisfacción vital.

En relación al **estrés**, la Universidad Adolfo Ibáñez, en alianza con Synovate Chile, realizó un estudio para medir el nivel de estrés presente en los chilenos. La muestra, representativa a nivel nacional, reveló que uno de cada cuatro chilenos presenta un alto grado de estrés; y que el 27 por ciento de la población había colapsado ante situaciones difíciles de manejar. El sector más pobre de la población, las dueñas de casa, los viudos, los separados y los que sólo tienen educación básica, son el grupo de más alto riesgo de estrés. Y el factor que más empuja a los chilenos a este mal es el alza del costo de la vida. La segunda variable que se encontró asociada con el estrés tiene que ver con el estado civil de las personas. La gente que está separada, anulada, divorciada o en proceso de hacerlo, está notablemente más estresada que el resto de la población. El nivel educacional, también parece marcar una diferencia en términos de salud mental. De acuerdo con el estudio, quienes poseen menos años de escolaridad, enfrentan niveles de estrés muchísimo mayores que aquellos que han completado la educación universitaria o algún postgrado. En efecto, de los integrantes de este último grupo, el 9,2 por ciento se perciben a sí mismos estresados; en oposición al 33,1 por ciento de quienes sólo completaron la educación básica.

El nivel de **satisfacción interpersonal** aparece relacionado con el bienestar, aún cuando los parámetros para evaluarla han sido disímiles. Así, se ha encontrado una relación positiva entre bienestar y la satisfacción con los amigos; también se ha visto que el descenso del contacto social disminuye el bienestar y lo aumenta si se incrementa el contacto social. Estudios en que se examina cuánto contribuye tener amigos (y su número) a la felicidad, dan cuenta de un 58% de la varianza en felicidad; donde la calidad de la amistad predice felicidad por encima y más allá de la influencia del número de amigos y de la personalidad.

La **relación de pareja** también ha mostrado una fuerte asociación con la felicidad y el bienestar. Si bien, respecto de la felicidad, no hay diferencias significativas por género; se ha observado que las personas solas - solteras y viudas - son menos felices que las casadas. Las personas casadas tienden a ser más felices que las solteras, siendo la calidad de la relación matrimonial un indicador importante de la satisfacción. Así, se ha sugerido que el matrimonio actuaría como un factor protector para la salud.

En un estudio longitudinal, que realizó un seguimiento a 15 años en una muestra de 24.000 personas, se encontró asociación entre el estado civil y la felicidad. Los investigadores encontraron que las personas aumentan su satisfacción vital cuando están en pareja; pero este aumento en felicidad tiende a nivelarse en el tiempo hacia estados anteriores de felicidad. Así, viudas y viudos se mostraron menos satisfechos con la vida después de la muerte de su conyugue; pero uniformemente dieron muestras de adaptación ante el nuevo estado y eventualmente volvieron a niveles iniciales de satisfacción de vida. Además se vio que aquellos sujetos que permanecían casados, estaban más satisfechos con sus vidas que sus pares solteros, mucho antes de que se unieran en pareja.

Un inesperado hallazgo adicional fue que la gente satisfecha reaccionó menos positivamente a la unión de pareja y más negativamente al divorcio y a la viudez. Esto



daría cuenta, según los investigadores, de la importancia de la combinación entre las circunstancias vitales y la personalidad. De este modo, un acontecimiento tal como la unión en pareja o el divorcio, no tiene las mismas implicaciones para todos los individuos. Una persona que está muy satisfecha con su vida, tiene una red social rica y tiene probablemente menos que ganar del compañerismo de la unión de pareja. Por otra parte, la persona que está sola y descontenta, puede ganar mucho con la pareja. Así mismo, la persona que está muy satisfecha con su vida, porque su relación de pareja es muy satisfactoria, tiene más que perder si su pareja muere. Los autores, llamaron a este fenómeno "nivelación hedonista de proceso".

La **satisfacción con el trabajo** se encuentra relacionada con el bienestar; dónde, por cierto, quienes están cesantes están menos felices que los trabajadores activos y presentan más estrés y menos satisfacción. La satisfacción con el trabajo aporta felicidad y también existe evidencia de que la felicidad conduce a comportamientos que producen éxito en el trabajo, las relaciones sociales y la salud. También se ha documentado la relación inversa. Se ha encontrado, por ejemplo, que la insatisfacción o conflicto frente al trabajo, se asocia con síntomas depresivos y dolencias físicas, como dolores de cabeza y musculares, y problemas gástricos, entre otras.

El **uso del tiempo libre** es otro factor relevante a la hora del bienestar y la satisfacción. Así, otro de los factores que han sido propuestos para intentar dar cuenta del bienestar es el "ocio". El ocio lo entenderemos como contrario a trabajo, el uso del tiempo libre, el esparcimiento, el descanso, etc. Si bien para muchas personas es muy importante tener espacios de "ocio", lamentablemente muchos no logran administrarlo adecuadamente; siendo un espacio insatisfactorio y de baja calidad. Una encuesta realizada a personas pertenecientes a distintos grupos de ocio, indica que las personas con mayor satisfacción son aquellas pertenecientes a grupos de baile; mientras que las actividades que reportan mayor integración de clases sociales, contribuyendo a la auto-imagen y a la autoestima, son los grupos de deportes, asistencia a la iglesia y clases nocturnas. Las personas prefieren el ejercicio y las actividades que se practican en grupo, siendo estas últimas las que hacen más felices a los extrovertidos (clubes, equipos, fiestas) y donde las actividades agradables con los amigos permiten predecir un aumento del bienestar. Por otra parte, también se ha visto que actividades de ocio, exigentes y desafiantes, pueden proporcionar altos niveles de satisfacción cuando implican una absorción profunda en la tarea. Sin embargo, la actividad de ocio mas popular es ver TV, lo que no requiere de ningún tipo de habilidad o compromiso importante y que reporta un bajo nivel de satisfacción. Cuando a ella se asocia simultáneamente comer, probablemente sea una de las actividades de ocio menos saludable y menos socialmente gratificante en el largo plazo, siendo una conducta muy difícil de modificar.

Finalmente, se ha registrado una correlación positiva entre **ingresos económicos** y bienestar. Sin embargo, esto no es igual en todos los países, esta relación es así para los países pobres, pero no para los países ricos, donde la correlación es casi nula. En este sentido, parece ser que las personas se adaptan a su nivel económico y lo que más puede afectar su nivel de felicidad, no es el monto económico en sí mismo, sino la satisfacción con el ingreso.



Bienestar y Felicidad en Chile

Recientemente se realizó un estudio en la población de nuestro país, el cual reveló cuánto y por qué son felices los chilenos. Éste fue realizado por la empresa de estudios de mercado Cimagroup y nos muestra que, en una escala de 1 a 5, el 66% de los chilenos se declara feliz. Los hombres algo más que las mujeres (68% y 64%).

Las diferencias más importantes se dan por edad y grupo socioeconómico. En el grupo de 13 a 17 años, un 76% de los jóvenes declara ser feliz, pero después de los 40 años, la felicidad decrece, excepto en los estratos altos. En la tercera edad existe una diferencia muy marcada entre grupos socioeconómicos. Si bien en los países desarrollados la felicidad tiene la forma de una U a lo largo de la vida, es decir, disminuye al entrar a la edad adulta, pero se vuelve a incrementar con la jubilación; en nuestra sociedad, los jubilados del decil más rico son los únicos que muestran este comportamiento. Con respecto al nivel socioeconómico, el 79% de los grupos altos se declara feliz, cifra que disminuye a un 65% en el estrato bajo, mientras que los habitantes del norte son más felices (78%) que los del sur (68%). Por su parte, las mujeres que trabajan se declaran más felices que las dueñas de casa. Al igual que otras mediciones nacionales e internacionales, el estudio chileno muestra que los casados son más felices que los solteros. Los que viven solos son los menos felices, con un nivel muy inferior al promedio (sólo 40%); en tanto que, mientras más personas viven en un hogar, más felices son sus integrantes

De acuerdo a estos, sin duda la familia es el factor más importante en la generación de felicidad para los chilenos: Existe una alta correlación entre la felicidad y la satisfacción con la vida familiar, aspecto al que un 71% de los encuestados le pone nota 6 ó 7. Los datos indican que las mujeres adultas están menos satisfechas con su vida familiar que sus parejas, y para ellas la familia tiene mayor incidencia en la felicidad que para los hombres. Frente a la pregunta de ¿cuál es el aspecto que ha otorgado mayor felicidad?, la respuesta mayoritaria fue "la familia" (49%). En tanto, frente a la pregunta ¿cuál es su mayor temor con respecto a algo que puede amenazar su felicidad?, un 23% mencionó espontáneamente "la muerte de un familiar" y en segundo lugar "accidente o enfermedad de un familiar"

El segundo lugar de incidencia en la felicidad corresponde a la satisfacción con la situación económica, subjetiva e independiente del grupo socioeconómico. No obstante, entre las distintas dimensiones de la vida, ésta es la que genera menos satisfacción, con sólo un 33% de las personas que la califica con nota 6 ó 7.

Resulta interesante que existen diferencias importantes entre adultos sin hijos y con hijos. Los factores que inciden en la felicidad de los adultos jóvenes sin hijos (entre 21 y 44 años) son la situación económica, la vida amorosa, el uso provechoso del tiempo libre y la apariencia física. Para los padres del mismo grupo etáreo la vida amorosa y familiar es la mayor fuente de felicidad. La situación económica pierde relevancia, y la apariencia física desaparece como preocupación.

En Chile no se cuenta con datos sistemáticos que permitan saber si las personas son más o menos felices que antes. Sin embargo, el 41% de la población se siente más feliz que sus padres, y en las mujeres esta proporción aumenta. Con respecto al futuro, la población se proyecta con confianza. Entre los encuestados existe consenso en que



las nuevas generaciones vivirán en un mundo con mejor tecnología (87%) y calidad de vida (62%), pero en cuanto a valores, sólo el 36% piensa que será mejor.

Así, la familia, la pareja, las relaciones interpersonales y la satisfacción de necesidades parecen estar relacionadas con el bienestar y con la felicidad.

SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

Si no necesitáramos nada, simplemente no haríamos nada. Compartimos con el reino animal las necesidades básicas de alejarnos del dolor y de acercarnos al placer; pero a través de la evolución hemos venido diversificando y complejizando el campo de las necesidades humanas.

Las **necesidades humanas** movilizan a las personas a la acción. Si bien, los seres humanos somos capaces de adaptarnos a las circunstancias más diversas, hemos venido mostrando las *mismas* necesidades en sociedades muy diferentes, y en períodos históricos muy distintos. En términos genéricos, los seres humanos han procurado la satisfacción sexual, la convivencia social, la estimación de los demás, el prestigio y el poder y la respuesta a sus inquietudes existenciales. Se ha planteado que la especie humana presenta necesidades comunes que constituyen una expresión de una naturaleza humana común, por plástica y adaptativa que ésta pueda ser. Para algunos autores como Fukuyama, estas necesidades humanas comunes estarían determinadas, no por la cultura sino por la biología. Al tratarse, sin embargo, de necesidades plásticas y flexibles, están abiertas a formas muy diferentes de satisfacción. El recuadro siguiente constituye una síntesis de las necesidades humanas comunes a la especie y que cada persona puede priorizar a su manera.

Necesidades Humanas
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Necesidades Básicas (alimentación, vestuario, vivienda)</i>▪ <i>Necesidades Sexuales</i>▪ <i>Necesidad de ser querido</i>▪ <i>Necesidad de Logro (éxito en alcanzar ideales y metas personales)</i>▪ <i>Necesidad de Prestigio (reconocimiento y valoración social)</i>▪ <i>Necesidad de Compañía y Contacto Social</i>▪ <i>Necesidad de Esparcimiento</i>▪ <i>Necesidad de Saber (conocimiento, cultura)</i>▪ <i>Necesidad de amor (en relación de pareja)</i>▪ <i>Necesidad de Trascendencia (artísticas, políticas, religiosas, sociales)</i>

Cada sociedad va estableciendo sus propios caminos para la satisfacción de las necesidades humanas; las *mismas* necesidades son satisfechas de un modo diferente en función de los hábitos, los valores, la cultura, el desarrollo económico y el desarrollo tecnológico de cada sociedad.



La satisfacción en nuestra sociedad actual se torna difícil, pues es una sociedad que sobre-estimula la competencia, deja poco espacio para la convivencia, bombardea con estímulos simples e impactantes, presiona hacia un trabajo estresante, y presenta todo tipo de patología social. Es aquí donde nos enfrentamos a desafíos de desarrollo y superación personal y social. Desafíos para los que la psicología clínica puede aportar algunas directrices.

En datos obtenidos a partir de más de 5000 fichas clínicas, en ICPSI nos hemos encontrado con una altísima asociación entre el nivel de satisfacción de necesidades y el nivel de felicidad reportado por nuestros pacientes. Un dato interesante es ver que hombres y mujeres presentan una valoración diferencial de las necesidades, al momento de correlacionarlas con su nivel de satisfacción y felicidad. Así, el orden prioritario en hombres, involucra la necesidad de ser querido, las necesidades de esparcimiento, la necesidad de compañía y contacto social, la necesidad de prestigio y las necesidades básicas. En tanto que las mujeres refieren, en orden de importancia, la necesidad de amor en pareja, la necesidad de compañía y contacto social, las necesidades sexuales, la necesidad de prestigio y las necesidades básicas.

La satisfacción implica superar y/o aliviar una necesidad sentida, obtener algo que queremos o necesitamos. Esta es una tarea a la que nos enfrentamos todos los días y que nos significa esfuerzo, dedicación y, también, frustraciones; una tarea que puede originarnos mucho desgaste y costo emocional.

En este punto, algo que generalmente me resulta de mucha utilidad, tanto en la clínica, como en la consultoría o la capacitación, es el enseñar a diferenciar entre dificultades, problemas y realidades. Una dificultad, es la diferencia entre el punto en donde estoy y el punto en donde quiero estar; "estoy aquí con hambre y quiero estar allá, habiendo comido", "estoy acá en el paradero y quiero estar allá en la micro, camino al trabajo"; se dice que, en promedio, enfrentamos una dificultad cada 5 minutos. Cuando la diferencia entre el punto donde me encuentro y el punto donde quiero estar se mantiene o agranda en el tiempo, estoy ante un problema. Un problema por definición tiene solución; si no la tiene, estamos ante una realidad: "estoy acá queriendo medir 1,80 mt y mido 1,45 mt". Gran parte de los costos y desgastes de las personas, se basan en que se desgastan "rasguñando vidrios" al tratar las realidades como problemas a solucionar; o "hacen tempestades en un vaso de agua" al tratar las dificultades como problemas.

Así, para la satisfacción de necesidades, junto con disponer de nutrientes ambientales y capacidad de resolución de problemas, debemos asumir la sabiduría del tan conocido proverbio *"Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, la fuerza para cambiar las cosas que se pueden cambiar, y la sabiduría para reconocer la diferencia"*

LA PAREJA

La pareja se constituye en el momento en el que dos sujetos se unen; en una relación que no necesita ser estipulada legalmente para poseer significación individual y social. La Pareja suele ser el inicio de una familia, aún cuando no requiere de los hijos para ser considerada uno de los pilares fundamentales de la sociedad. A través de la historia, vemos como la institución del matrimonio ha venido teniendo crisis y



variaciones; así como ha cambiado el estilo de vida de pareja que ha caracterizado a distintas generaciones. Pero por cuestionada y conflictuada que haya estado, la pareja sigue siendo central en nuestra sociedad. La consolidación de una pareja es un hecho que se celebra y festeja en distintas culturas, religiones y niveles socioeconómicos; y la ruptura de una pareja es significada genéricamente como un hecho negativo y/o doloroso en la vida de las personas. Es por ello que, como hemos visto, la satisfacción de pareja es un importante factor asociado a la felicidad y al bienestar.

La **Satisfacción de Pareja**, puede ser entendida como el estado de bienestar y de realización de ambos miembros de la pareja, en donde las necesidades de intimidad, compañía, proyección y desarrollo son satisfechas. Además, en donde los conflictos son resueltos y no evitados. Lo anterior facilita las dinámicas propias de la vida en pareja, permitiendo a los integrantes crecer en armonía y optimizar sus opciones de desarrollo personal.

Algunos de los parámetros usados para evaluar la satisfacción de pareja son la calidad de la comunicación, el amor mutuo, la vida sexual, la relación con las respectivas familias de origen, los intereses comunes, la capacidad de manejar dificultades y conflictos, los procedimientos de toma de decisiones, el manejo del dinero, la capacidad para entretenerse juntos, la vida social conjunta, los valores comunes (éticos, políticos, religiosos) y la fidelidad.

En nuestro Instituto, hemos encontrado una fuerte asociación entre nivel de felicidad y satisfacción de pareja., siendo las mujeres quienes aparecen menos satisfechas con su vida de pareja. Dentro de los factores asociados con la satisfacción de pareja, en orden de importancia, los hombres señalan la capacidad para entretenerse juntos, los procedimientos de toma de decisiones, el amor mutuo, la comunicación y el manejo de conflictos. Por su parte, las mujeres consignan la siguiente ordenación de variables asociadas a su satisfacción de pareja: capacidad para entretenerse juntos, procedimiento de toma de decisiones, amor mutuo, comunicación y manejo de conflictos. En lo relativo a las necesidades sexuales, nos cuesta reconocer directamente su importancia. Sin embargo, estudios longitudinales ingleses conducidos por Eysenck, muestran que la vida sexual es la variable que mejor predice el que una pareja no se separará. Lo que está claro, es que **no basta con amarse para estar satisfechos en pareja**.

¿Cómo construir una Mejor Pareja?

A través de años de estudio y de práctica clínica en el Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa, bajo la dirección del psicólogo Roberto Opazo, hemos venido decantando lo que serían nortes orientadores para la construcción de una relación de pareja satisfactoria; nortes que han resultado de gran aporte a las parejas que acuden a consultar.



Desafíos de Pareja
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Amor evolucionado</i> ▪ <i>Privilegiar la pareja</i> ▪ <i>Sexualidad integral</i> ▪ <i>Capacidad para entretenerse juntos</i> ▪ <i>Ajuste de expectativas</i> ▪ <i>Asumir la causalidad circular</i> ▪ <i>Cambio de óptica</i> ▪ <i>Resolución de problemas</i> ▪ <i>Manejo de la agresividad</i> ▪ <i>Enriquecimiento de la comunicación</i> ▪ <i>Logro de acuerdos</i> ▪ <i>Potenciación interaccional</i>

Un primer norte en el desarrollo de una pareja es el caminar hacia un **Amor evolucionado**. Está claro que no existe una definición única y compartida de amor; de hecho podemos distinguir diferentes motivaciones para amar. Podemos *amar por agradecimiento*, a lo que el otro hace por nosotros. En un nivel más allá, está el amor que supera el egocentrismo y que implica *aceptar al otro como es*. Finalmente, el nivel más evolucionado de amor involucra el *luchar por la felicidad del otro*. Así, un desafío a la hora de construir una pareja satisfactoria, es buscar superar el egocentrismo, aceptar al otro, y tomar como meta personal el aportar a la felicidad de nuestra pareja.

Un segundo norte en pareja es el **privilegiar la pareja**. Esto se refiere a tener claro que un objetivo central es el lograr la mejor pareja posible. Es muy frecuente que esta claridad se pierda a lo largo de la vida familiar, y que al momento de convertirse en padres las personas dejen a la pareja en un segundo lugar. Cuando nos encontramos con esto en la consulta, les solemos mostrar a los pacientes que la investigación psicológica ha venido señalando consistentemente que “una pareja feliz genera hijos felices”; y por ende genera una familia feliz. Por el contrario, “una pareja no feliz no genera hijos felices”; de este modo, preocuparnos por ser buenos padres implica también, de forma sustancial, enseñarles a nuestros hijos como ser una pareja feliz.

Un área de gran importancia en la pareja es la de la sexualidad. El norte de desarrollo de una pareja sería el logro de una **sexualidad integral**. Esto es una sexualidad que opere *bien en lo “técnico”, integrada a lo afectivo* y fiel en lo valórico. Una sexualidad donde el encuentro íntimo esté en función del sentimiento, crecimiento, entrega y disfrute compartido. No una centrada solo en el aspecto del placer mecánico, medido en número de orgasmos. Sino aquella que busca el placer en el encuentro y en el “hacer el amor”.



Otro norte en las relaciones de pareja, la **capacidad para entretenerse juntos**. Esta es una capacidad que puede desarrollarse, a través cosas tales como *enriquecerse para romper la rutina* (leer, informarse), no fomentar el silencio excesivo, *no refugiarse en "otros"* para disfrutar, no refugiarse en el trabajo o no refugiarse en los niños. Es muy frecuente que las parejas que no saben disfrutar y entretenerse juntos, en vez de instarse a buscar desarrollar esta capacidad entre ellos, busquen el llenarse de actividades con amigos, con la familia extendida, dedicarse excesivamente al trabajo, o transformar su vida de pareja en sólo actividades como padres; refugiándose en los hijos para no enfrentar la carencia que tienen como pareja. Por ello, un norte de la vida de pareja es el *"no dejarse caer en la relación"*, sino, muy por el contrario, ser activos en el enriquecimiento de la pareja.

Para el logro de la satisfacción, el desarrollo y la proyección en pareja, resulta esencial un **ajuste de expectativas**. Como en toda relación humana, tarde o temprano, nos encontraremos con que nuestro compañero o compañera de vida no es perfecto; es un ser humano con virtudes y defectos. Muchas de sus características pueden resultarnos muy molestas y originar dificultades en la vida de pareja; es aquí donde resulta esencial realizar un ajuste de expectativas, asumir que ni mi pareja ni yo somos perfectos y que debemos aprender a convivir con ello, de forma realista y constructiva. El lema aquí pasa a ser *"Cambiaré mis defectos en todo lo que pueda"* y *"Aceptaré tus defectos en todo lo que pueda"*.

En la vida en pareja, las conductas de ambos miembros se influyen recíprocamente. Así, las conductas y/o comportamientos de cada uno, pueden ser vistos como causa y/o como efecto, en distintos momentos de la interacción; esto se conoce como causalidad circular. Un tercer norte de desarrollo en pareja es, por tanto, **asumir la causalidad circular**. Es muy importante que la pareja asuma que su dinámica de interacción se mantiene por las conductas que emiten; y que en éstas muchas veces lo que consideran efecto (*"no le hablo por que no me presta atención"*) se puede transformar en la causa (*"no le presto atención porque no me habla"*). Así, en pareja se aplica claramente el refrán *"si siembro vientos cosecho tempestades"*; asumir esto es de vital importancia para superar conflictos, que tienden a anquilosarse en las parejas pues ninguno da su brazo a torcer, quedándose pegados en búsqueda de reconocimientos y reivindicaciones. Por el contrario, una pareja satisfecha y desarrollada, buscará el ver cómo aportar desde la propia conducta, al bienestar y buen funcionamiento de la pareja; y sentirá vívidamente que *"el dar rinde dividendos"*.

Lo anterior se refleja claramente en un cuarto norte para la satisfacción en pareja: el caminar **hacia un cambio de óptica**. Este cambio de óptica implica pasar de preguntarnos *¿en qué estás fallando tú?* a preguntarnos *¿en qué estoy fallando yo?*. Este cambio posibilita el que actuemos constructivamente en la superación de las dificultades, y en la construcción de una vida de pareja satisfactoria.

En estrecha concordancia con el cambio de óptica antes señalado, está la actitud con que se enfrentan los problemas. En una buena pareja **los problemas son para resolverlos**, no para contemplarlos, no para quejarse. Todas las parejas tienen problemas, pero algunas los enfrentan mejor que otras. Una buena pareja requiere de



la capacidad para enfrentar y superar las diferentes demandas adaptativas de la vida; y en particular las demandas de la vida en pareja (etapas de la vida familiar, crisis vitales, experiencias traumáticas, estresores, etc.). A los pacientes que consultan les solemos señalar que **los problemas emergentes unen a las buenas parejas y separan a las malas**. El reto aquí consiste en asumir los problemas como un desafío común; desafío que enfrentaremos juntos, no cada uno en su trinchera individual, sino juntos como una unidad, apoyándonos y aportándonos mutuamente.

Otro requisito para construir una buena relación de pareja es el poder **controlar la agresividad**. Para ello es necesaria la capacidad de *control de impulsos*, el que no estemos siempre focalizados en lo que nos molesta en una suerte de fabricación constante de nutrientes para la agresividad; y finalmente, un norte en la pareja es que sus miembros sean capaces de pasar de *la agresividad a la asertividad*.

Una característica de las buenas parejas es la **capacidad para alcanzar acuerdos**. Sin acuerdos no hay un NOSOTROS. Para el adecuado funcionamiento en pareja se requiere una clara la respuesta al *¿cómo queremos ser?* En nuestras consultas, con mucha frecuencia nos encontramos con parejas que nunca se formularon esta pregunta. Asumiendo que esto estaba más que claro, nunca conversaron entre ellos qué esperaban de la pareja, qué querían lograr; y lo peor de todo es que, muy frecuentemente, lo que cada uno quería no necesariamente era lo que el otro quería.

Lo anterior está muy relacionado con la comunicación en pareja. Dentro de las **funciones de la comunicación**, está el sentirse acompañado, la resolución de problemas, el acercamiento afectivo y el poder lograr acuerdos. Así, una buena pareja tendrá como norte de desarrollo el **enriquecer la comunicación**. *Saber escuchar* al otro; esto es escuchar para realmente comprenderlo, *no ser agresivo, no mal interpretar* y ser capaz de *empatizar*, esto es ser capaz de ponerse en el lugar del otro. Esencial en una buena pareja es que sus miembros estén *motivados a la comunicación* y, por ello, se preocupen de *dejarse espacios de expresión*.

En esencia, una buena pareja tiene como norte lo que hemos llamado **potenciación interaccional**. Este concepto se refiere a la creación de círculos interaccionales virtuosos entre dos personas; en éstos la conducta de cada uno de los interactuantes, potencia positivamente la conducta del otro, y la resultante de la interacción entre ellos es superior a la suma de las conductas de esas mismas personas sin interactuar entre sí. Así, si hemos construido una buena pareja, podremos decir "Juntos somos más", "Juntos cada uno crece", "Juntos somos más felices".

LA FAMILIA

La Familia es un núcleo primario e ineludible para toda persona, un espacio de convivencia intergeneracional y de género; en definitiva la estructura fundante de la sociabilidad humana. La familia es la matriz grupal que permite procrear, cuidar, mantener, proteger la vida de todos los miembros que la componen.



Es fundamentalmente en la familia donde se construye la personalidad de los hijos, se adquieren y desarrollan las actitudes, creencias, valores, estilos de vida y comportamientos, que determinarán el modo en que los hijos se enfrentarán a la vida. Aún cuando el colegio y la sociedad también educan, la familia es determinante en la formación de los niños; porque la relación que se establece con los padres, basada en el cariño y el respeto, es un vínculo intensamente significativo y protector frente a futuras situaciones complejas, propias del desarrollo.

A través de nuestra historia, podemos apreciar cómo la evolución y los diferentes cambios sociales nos han llevado a que podamos distinguir la existencia de diferentes **tipos de familias**. En términos generales, podemos distinguir la familia nuclear biparental (con y sin hijos), la nuclear monoparental, y la extensa... con uno o ambos miembros de la pareja, con o sin hijos, más otros parientes.

La familia presenta dinámicas propias que cambian a través del tiempo, en una secuencia reconocible, donde la solución de las tareas de una fase anterior facilita la superación de una fase posterior. En esta evolución, es posible distinguir la existencia de crisis, tanto esperables o normativas, como inesperadas. Dentro del **ciclo vital familiar** se pueden reconocer, en forma genérica, las siguientes etapas: elección de pareja, inicio de vida en conjunto, la llegada de los hijos, la edad escolar, y el período intermedio con hijos adolescentes, la partida de los hijos o "nido vacío"; y la vejez o último tiempo compartido.

La familia cumple un rol central pues le corresponden funciones esenciales en el desarrollo de los individuos. Dentro de las **funciones de la familia**, están la satisfacción de necesidades biológicas y psicológicas de los hijos, la socialización y el actuar como mediadora con otras estructuras sociales.

De especial relevancia es la importancia de la **familia como factor protector** de la salud de sus integrantes. Se ha visto por ejemplo, que la psicopatología familiar y la disfunción familiar severa, son factores de riesgo en salud mental infanto-juvenil; al igual que la privación cultural, la patología del sistema nervioso central, las enfermedades crónicas, la discapacidad, las violaciones de los derechos humanos y la insuficiencia de redes sociales. Por otra parte, los principales factores que inciden en la capacidad de la familia para proteger a sus hijos de potenciales riesgos sociales, estarían determinados por la calidad de las relaciones interpersonales que se dan al interior del grupo familiar. Así, al interior de la familia, son deseables la estabilidad y las relaciones poco conflictivas, la entrega y expresión afectiva, una buena comunicación entre padres e hijos, padres con experiencias de éxito para sus hijos, estilo de crianza que fomente la independencia, las reglas y los límites, capacidad de resolución de conflictos, y ausencia de alcoholismo, drogadicción o patologías psíquicas en los padres.

Es muy difícil establecer criterios absolutos para definir el ideal del funcionamiento familiar; y todos sabemos bien que la familia perfecta parece no existir. A fin de establecer nortes orientadores podemos decir que, *si el sistema familiar cumple, mínimamente, para que sus miembros puedan desarrollarse de*



manera física, emocional, intelectual y social, podemos hablar de que esta familia es una **familia funcional** o "sana".

En una familia funcional:

Cada miembro

- *es respetado por su individualidad y posee el mismo valor como persona*
- *es motivado a desarrollarse como un individuo único*
- *pueden ser diferentes uno de otro y no son presionados a conformarse.*
- *pueden satisfacer sus necesidades dentro de la familia*
- *es apoyado de forma individual*
- *se responsabilizan por su comportamiento personal y sus consecuencias.*

Los padres

- *hacen lo que dicen y son consistentes. Son buenos modelos a seguir.*
- *no son infalibles ni todo poderosos; negocian y son razonables en sus interacciones*

La comunicación

- *es directa*
- *se motiva la honestidad entre los miembros*
- *se enseña a los miembros a desarrollar y expresar sus sentimientos, percepciones, necesidades, etc.*

Roles y Reglas

- *Los roles familiares son flexibles*
- *Las reglas familiares son flexibles, pero se espera responsabilidad*
- *La violación de los derechos o valores de otros causa culpabilidad.*

Ante los Problemas

- *Se motiva el aprendizaje: los errores se perdonan y son vistos como parte del proceso de aprendizaje.*
- *Cuando se presentan problemas, se discuten y se desarrollan soluciones*
- *Problemas mayores tales como alcoholismo, compulsiones o abuso son reconocidos y tratados*



Relación Paterno - Filial

Hace algunos años atrás, junto a la psicóloga Vania Kusmanic y al psiquiatra Luis Caris, realizamos un programa de charlas para padres en un colegio de Santiago; en el contexto de este programa, señalamos a los padres asistentes que está claro que, al menos en alguna medida, nadie nos enseña a ser papás. No hay cursos ni charlas que puedan aclarar todas nuestras dudas, mostrarnos los mejores caminos, o vencer nuestros temores. Somos padres desde nuestra biología, nuestra historia, nuestra cultura. Vamos, en el camino, dándonos cuenta de lo que significa asumir el rol; cada experiencia, cada éxito y fracaso, constituye una guía de cómo seguir haciéndolo. Pareciera que, para la mayoría, no es una tarea fácil. Las ganas y el amor hacia los hijos e hijas, es el trasfondo que nos alienta en esta importantísima, ardua y hermosa tarea. La forma de ser padres es distinta con el primer, segundo o tercer hijo o hija. No cabe duda que el lugar que ocupa un niño en la familia, implica relaciones distintas con cada uno de sus padres; esto no significa menor o mayor cariño, solo constata que el paso del tiempo nos hace vivir los mismos procesos con diferentes niveles de madurez, disposición y evaluación. El primer hijo, a diferencia de los próximos, cuenta con toda la atención y tiempo por parte de sus padres; ellos solo quieren satisfacer sus necesidades, evitando que el niño sufra por ningún motivo. Hay una sobreprotección desmedida. Después del primer hijo ya conocemos acerca de los procesos de gestación y desarrollo, ya sabemos algo más de lo que es *normal* y lo que no lo es, ganamos experiencia, seguridad, y nos damos cuenta que muchas aprehensiones son innecesarias.

Si bien es cierto que no existen los padres perfectos y que, en la crianza, “*se va haciendo camino al andar*”, hoy en día ya no es tan cierta la frase “*nadie nos enseña a ser padres*”. En base al conocimiento psicológico acumulado, hoy en día podemos aportar guías a esta labor tan central para el desarrollo de los seres humanos.

Ya hemos señalado algunas guías, desde lo que es el funcionamiento familiar; otro referente orientador es el que nos entrega la consideración de ***¿qué es lo que un niño necesita de sus padres?***

Un niño o niña necesita:

Un niño o niña necesita:
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Satisfacción de sus necesidades</i>▪ <i>Seguridad, estabilidad</i>▪ <i>Cariño, respeto, apoyo, contención</i>▪ <i>Amor incondicional y empatía</i>▪ <i>Que lo conozcamos</i>▪ <i>Que le exijamos adecuadamente</i>▪ <i>Nuestro bienestar psicológico</i>▪ <i>Disciplina</i>



Así, todo niño requiere, no sólo de elementos físicos y materiales para la satisfacción de sus necesidades básicas, sino que, más importantemente aún, de un **contexto relacional seguro y nutritivo** desde lo psicológico; un fundamento para una "confianza básica" para enfrentar la vida. El amor incondicional y la empatía, implican ponernos nosotros en el lugar del niño, y no pedirle a éste que nos entienda. En este punto es importante estar atentos a las proyecciones de nuestros propios éxitos, fracasos y frustraciones, que depositamos en nuestros hijos. Una de las tareas más difíciles de ser padres, es la capacidad de ver y atender a las necesidades que el niño presenta; y no las que nosotros creemos que tiene y/o debe tener. Conocer a un niño para exigirle adecuadamente, implica el que le exijamos en la medida de sus posibilidades, que lo ayudemos a enfrentar el mundo, dándole alternativas más que soluciones, habilidades para la vida más que "recetas". Estas habilidades, más que a través de explicaciones y "sermones", son entregadas a través del **ejemplo**; es por ello que nuestros hijos necesitan el ejemplo y guía de los mayores, para empezar a vivir de acuerdo con pautas de conducta adecuadas. Y necesitan adultos que estén bien consigo mismos, satisfechos y felices con sus vidas. Adultos capaces de autogestionar su bienestar personal, y que no estén esperando que sus hijos les den éste bienestar.

En cuanto a la **disciplina** que requieren nuestros hijos, ésta no debe ser de castigo, sino enseñanza y guía. No es rigor, ni frialdad lo que se requiere; al contrario, se requiere enseñar con mucho cariño los límites permitidos. El factor más importante de la enseñanza es la recompensa; ojala de carácter afectivo por sobre una de tipo material. Otra característica importante de la disciplina, es que en lo posible se entregue de forma lúdica; por ejemplo, en niños pequeños frente a situaciones embarazosas, resulta altamente efectivo distraer su atención invitándolo, por ejemplo, a cantar o a ayudar en alguna tarea.

Si bien la disciplina debe basarse en el cumplimiento de normas, esto no significa que nuestros hijos no tengan la **libertad** para crecer y descubrir cosas nuevas. Lo importante es que los padres guíen con firmeza, consistencia y continuidad cada normativa, evitando pensamientos como "ya lo aprenderá con la vida". Los consejos han de ser referencias, y no opiniones absolutas con obligatoriedad de ser cumplidas a toda costa. Es importante que padres e hijos, vayan descubriendo juntos y poniéndose de acuerdo en los comportamientos más adecuados y adaptativos, ante diferente tipo de situaciones y circunstancias.

Uno de los aspectos ampliamente reconocidos como polémicos dentro del tema de la crianza, es el relacionado con **premiar o castigar**. Se ha comprobado que casi siempre es más efectivo estimular que castigar; el hacer notar el esfuerzo, la cooperación, el compañerismo, etc., es un reconocimiento que refuerza y motiva a toda persona, independientemente de su edad, a continuar realizando dicha conducta. Además, es un buen estímulo para que otros también actúen así. En cuanto a los castigos, lo más cuestionado es el castigo físico. Los castigos físicos han demostrado ser poco efectivos, ya que, por una parte, no enseñan al niño a interiorizar la conducta adecuada y, por otra parte, fomentan el temor. Así, es altamente probable que un



niño castigado físicamente, aprenda que golpear y maltratar es un comportamiento normal y aceptable, pudiendo repetir este patrón de agresión en sus otras relaciones. Algunas consideraciones aportativas frente al tema del castigo son:

Al aplicar un castigo:

- *No abusar de los castigos, porque se termina habituándose a ellos.*
- *Que el castigo tenga relación con el hecho a cambiar.*
- *Que el castigo sea proporcional a la falta cometida.*
- *Un castigo excesivo tiende a terminar en "perdonazo" y en pérdida de credibilidad*
- *Que el castigo se de sistemáticamente frente a la misma falta cometida.*
- *No poner en un mismo saco situaciones que tienen distinta gravedad.*
- *No castigar a terceros por faltas cometidas por los hijos*

Una de las áreas en que se ha venido enfatizando, sistemáticamente, el rol de la familia, es en el aportar factores de apoyo al desarrollo de la capacidad de resiliencia. La **resiliencia** es entendida como la capacidad de superación de condiciones de severa adversidad, las cuales incluso se transforman en una ventaja o estímulo para desarrollarse positivamente. La resiliencia involucra un crecer en la adversidad; implica un funcionamiento exitoso en un contexto de alto riesgo, esto es, resistencia a la destrucción y comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles. El desarrollo de la capacidad de resiliencia, parece estar asociado a la participación de un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos, que posibilitan tener una vida sana en un medio insano, y que se relacionan con la combinación de la interacción entre los atributos del niño y de su ambiente familiar, social y cultural.

Dentro de las características familiares favorecedoras de resiliencia, se han señalado un *sistema de creencias* caracterizado por hacer de la adversidad un desafío, fomentar una mirada positiva y cultivar la trascendencia y la espiritualidad. Por otra parte, los *patrones organizacionales* de las familias resilientes, se relacionan con la presencia de flexibilidad, conexión y recursos sociales, y con recursos económicos. Finalmente, los *procesos comunicacionales* de las familias resilientes, se caracterizan por una comunicación clara, abierta a la expresión emocional y colaborativa en la resolución de problemas. Un referente para los padres, en el apoyo al desarrollo de la resiliencia de sus hijos, es lo planteado por Edith Grotberg, acerca de lo que un niño resiliente puede decir...



El Niño Resiliente puede decir de sí mismo:

Yo tengo

- *Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente*
- *Personas que ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas*
- *Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder*
- *Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo*
- *Personas que me ayudan cuando estoy enfermo, peligro, o cuando necesito aprender*

Yo soy

- *Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño*
- *Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto*
- *Respetuoso de mi mismo y del prójimo*

Yo Puedo

- *Hablar sobre las cosas que me asustan o me inquietan*
- *Buscar la manera de resolver mis problemas*
- *Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien*
- *Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar*
- *Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito*

Yo Estoy

- *Dispuesto a responsabilizarme de mis actos*
- *Seguro que todo me saldrá bien*

Si en nuestra vida familiar logramos aportar para que nuestros hijos sean capaces de decir de sí mismos lo anteriormente señalado, estaremos aplicando la máxima de *"ayúdate que Dios te ayudara"*; y así tener respuestas satisfactorias la conocida "Oración de los Padres": *"Dame un hijo que sepa conocerse a sí mismo, que es la piedra fundamental de todo conocimiento; que nunca doble la espalda cuando debe erguir el pecho. Dame un hijo cuyo corazón sea claro, cuyos ideales sean altos; un hijo que se domine a sí mismo antes de pretender dominar a los demás; un hijo que aprenda a reír, pero que también sepa llorar; un hijo que avance hacia el futuro, pero que nunca olvide el pasado"*. El texto anterior nos muestra la importancia que reviste - para el bienestar y la satisfacción - el Desarrollo Personal. Tema que desarrollaremos a continuación.

DESARROLLO PERSONAL

Al referirnos al tema del Desarrollo Personal, nos enfrentamos a las dimensiones de las potencialidades y de las necesidades del ser humano. La evolución humana ha venido cursando progresivamente, al menos en algunos ámbitos. Un *cerebro* cada vez más complejo, nos ha permitido acceder a *necesidades y motivaciones* cada vez más diferenciadas, a *emociones* cada vez más elaboradas y a *conocimientos* cada vez más completos y abstractos.

En términos genéricos, son muchos los autores que se han acercado al tema del desarrollo personal con diferentes énfasis y propuestas. Aquí entenderemos desarrollo personal desde los planteamientos del psicólogo chileno Roberto Opazo, quien nos señala que **Desarrollo**, en su significado más general, se refiere a cualquier *proceso de*



cambio progresivo y, por tanto, el desarrollo personal correspondería a un proceso de ***cambio progresivo de la persona en el tiempo***. Progresivo en términos del desarrollo personal *nomotético e ideográfico*. El desarrollo personal nomotético, establece como cambio progresivo la evolución en una dirección que *la sociedad* considera valiosa. El desarrollo personal idiográfico, establece como cambio progresivo la evolución en una dirección que *la persona* afectada considera valiosa.

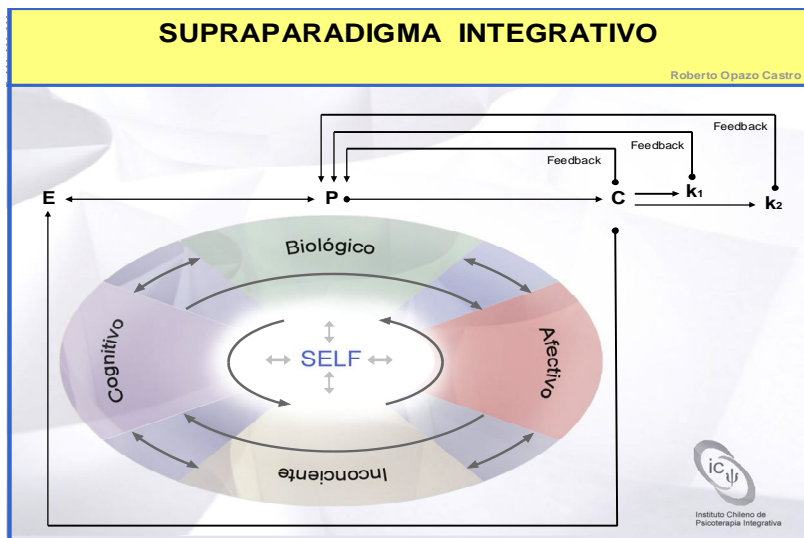
Desde una perspectiva nomotética o general, cada sociedad plantea un ideal de persona, en forma más explícita o más implícita, con más acuerdos internos o bien con más desacuerdos. El ideal de persona variará de una sociedad a otra, aunque algunos valores tiendan a mantenerse. Todas las sociedades valoran lo que les permite funcionar como sociedad, lo que facilita la adaptación, la satisfacción de las necesidades humanas, y lo que aporta “felicidad”. Así, las sociedades valoran lo que se ha mostrado operativo a través de la historia.

Desde una perspectiva idiográfica, cada miembro de la sociedad asume – a su manera – los valores que su sociedad promueve. Cada persona genera su propio ideal de persona, y enfrenta el desafío de actualizar sus propias potencialidades; en el contexto social que enfrenta y de acuerdo con sus propios valores. Desde una perspectiva idiográfica, cada persona asume el desafío de actualizar sus potencialidades, establece libremente qué potencialidades personales desea actualizar, qué cambios considera positivos y cuales no, y en qué direcciones de desarrollo desea transitar. En este proceso, la persona va actualizando potencialidades que le facilitan su adaptación, le enriquecen sus opciones de bienestar personal y de satisfacción de sus necesidades personales, le potencian sus opciones de éxito afectivo, social y laboral, y le abren mejores posibilidades de auto-realización. Según Opazo, el desarrollo personal puede estar centrado indistintamente en los ámbitos biológico, cognitivo, afectivo, conductual, en el ampliar el “darse cuenta”, y/o en el sistema SELF o Sí mismo como conjunto.

El planteamiento anterior de Opazo se basa en su conceptualización del funcionamiento psicológico del ser humano, conceptualización que ha plasmado en lo se conoce como el ***Enfoque Integrativo Supraparadigmático (E.I.S.)*** y en la Psicoterapia Integrativa que se deriva de éste. Dentro del contexto de la tendencia hacia la integración en Psicoterapia, desde Chile Opazo ha aportado un Modelo Teórico y de Intervención Psicoterapéutica Integrativa, sobre el cual trabaja e investiga el equipo de profesionales del Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa “ICPSI”. El Modelo Integrativo Supraparadigmático (MIS), desarrollado por Opazo (1983), aporta fundamentos epistemológicos, metodológicos y paradigmáticos; e intenta articular lo que son fuerzas de cambio probadas empíricamente, provenientes de los paradigmas biológico, ambiental/conductual, cognitivo, afectivo, inconsciente y sistémico. Además, establece que la integración de estos seis paradigmas constitutivos de la dinámica psicológica, se articula en torno a (y por) el sistema SELF, que constituiría una especie de procesador central de la experiencia humana. Es a partir de este Modelo, desde donde se desarrolla una particular y delimitada psicoterapia: la Psicoterapia Integrativa.



En el Recuadro siguiente se gráfica del Modelo Integrativo Supraparadigmático.



En términos **descriptivos**, en el Modelo E son los estímulos ambientales, P es la persona, C es la conducta abierta, K1 son las consecuencias inmediatas y K2 son las consecuencias mediatas. El eje integrador de la persona (P) es el sistema SELF, hacia el cual convergen los paradigmas biológico, cognitivo, afectivo e inconsciente. El Modelo integra también las modalidades causales lineal (\rightarrow) y circular (\leftrightarrow) y le otorga relevancia a las partes y al sistema como conjunto.

En términos **funcionales**, el Modelo asume que el proceso perceptivo es dialéctico, en el sentido que interactúan sujeto/objeto, es decir la persona cognoscente y el objeto a conocer. En este proceso interaccional el ambiente aporta la "materia prima", la cual será transformada en **estímulo efectivo**, que es el que realmente moviliza al sistema psicológico. En este proceso activo de significación, el sistema SELF organiza, modifica e interpreta la experiencia, y es a su vez modificado por ésta.

La instancia de integración de los seis paradigmas básicos que conforman el Modelo Integrativo es el **sistema Self**. En cada persona el Self es concebido como un *principio organizador* de la experiencia. Por una parte expresa la coherencia y equilibrio homeostático del sistema psicológico. Por otra, se relaciona con *la toma de conciencia* de cada individuo acerca de sí mismo, de su historia y de su entorno, conjuntamente con aportar un sentido de *identidad*. En el procesamiento de cada experiencia, el sistema Self despliega una función centripeto/aferente en la construcción del *significado* de cada experiencia. Una función central del sistema Self es la de búsqueda de sentido, que se relaciona con el significado existencial y nivel de trascendencia que el sujeto le otorga a su vida y sus acciones. En el ámbito conductual, el sistema del Self desarrolla una función centrífugo/eferente, en el *control* y administración de la vida. Así entonces, en cada experiencia el Self construye estímulos



efectivos y se construye en la medida que cada experiencia lo modifica. En suma, el sistema Self cumple con seis funciones centrales para el acontecer psicológico: *Toma de Consciencia, Identidad, Significación, Autoorganización, Búsqueda de Sentido y Conducción de Vida.*

E.I.S. y Desarrollo Personal

En base a la evolución de la especie humana y al estado actual del conocimiento en el campo de la psicología, Opazo explicita lo que sería una especie de "ideal" de desarrollo en función de *criterios de funcionalidad, de satisfacción personal, de adaptación social, de perspectiva histórica, de datos de investigación y de evaluación clínica.* A partir del Modelo propuesto por Opazo, se hace posible precisar lo que sería desarrollo personal en términos de paradigmas y en términos de sistema Self; se propone así en cada paradigma una especie de "**ideal nomotético**" de valor general, a partir del cual cada individuo particular podrá priorizar sus opciones o metas de desarrollo personal.

Biología y Desarrollo Personal

Paradigma biológico y Desarrollo Personal
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Ausencia de disposiciones biológicas hacia la psicopatología</i>▪ <i>Repertorio completo de potencialidades cognitivas, afectivas y conductuales</i>▪ <i>Baja selectividad emocional biológica (bajo neuroticismo, depresivismo, timidez y agresividad)</i>▪ <i>Balance entre introversión y extroversión</i>▪ <i>Cuerpo saludable (dieta, peso, descanso, y ejercicio adecuados).</i>

En primer término, desde el paradigma biológico, un óptimo nivel de desarrollo personal se relacionaría con la no existencia de predisposición hacia la psicopatología, adecuadas potencialidades cognitivas, afectivas y conductuales, equilibrio entre los niveles de introversión y extroversión, así como con un adecuado cuidado de nuestro cuerpo.

Con respecto a la **ausencia de disposiciones psicopatológicas**, este sería el ideal; no obstante, como señaláramos al comienzo de este capítulo, no es poco frecuente que estas disposiciones estén presentes en las personas de todas las nacionalidades, culturas y estratos socioeconómicos. Ahora bien, la existencia de una disposición no significa necesariamente la obligatoriedad de la manifestación de la misma; y aún cuando se presente, el cómo ésta es enfrentada por el individuo, puede significar diferencias sustanciales. No sólo en la calidad de vida, sino también en el mismo curso, intensidad y envergadura de una enfermedad física o psíquica. He aquí un importante desafío al desarrollo personal y un área donde la psicología clínica puede aportar significativamente. La psicoterapia, la psicoeducación y la intervención familiar y social, han venido demostrando sistemática mente su aporte al enfrentamiento y manejo de numerosas dolencias y condiciones físicas. El cáncer, la diabetes, la incapacidad física,



la obesidad, los trastornos psicossomáticos, los problemas gastrointestinales, y los problemas cardíacos, son ejemplo de ello. Un estudio que investigó los beneficios de la actividad física en pacientes con enfermedad cardíaca (134 pacientes que sufrieron isquemia), encontró que un plan de ejercicio supervisado y estrategias para reducir el estrés, mejoraron los marcadores de riesgo cardiovascular más que el cuidado médico por sí solo.

Así como el manejo psicológico puede ayudar al enfrentamiento y administración de enfermedades y condiciones físicas, no es menos importante el cómo las problemáticas psicológicas pueden agravar, e incluso favorecer la emergencia de enfermedades físicas. La ansiedad, la depresión, las pérdidas y duelos, por ejemplo, están bien documentados como elementos que inciden en patologías tales como las cardiopatías, las problemáticas gástricas, las alergias e incluso el resfrío común. De hecho nuestro sistema inmune es altamente sensible a las alteraciones y variaciones psicológicas; la expectativa de vida de una persona se ve influida por su estado de bienestar psicológico, y la respuesta a los tratamientos médicos o la recuperación ante accidentes y/o intervenciones quirúrgicas, puede ser mucho más desfavorable si la condición psicológica de la persona es negativa o de desesperanza.

Con respecto a la presencia clara de psicopatología, éste también es un terreno de desafío para el desarrollo personal. Si bien un alto porcentaje de los cuadros psicopatológicos (trastornos del desarrollo, trastornos depresivos, trastornos ansiosos, trastornos de personalidad), presentan un sustrato de etiología biológica, esto no significa que la persona esté a merced de una biología hegemónica y sin escapatoria. A lo largo de los años de desarrollo de nuestra disciplina, los psicólogos clínicos y los psicoterapeutas vemos cómo el pronóstico y la evolución de una persona afectada por estas psicopatologías, depende mucho de cómo ella asuma su condición; de cuán consciente esté de su patología y características personales, y de cuán activa y eficiente sea en la superación o manejo de su patología.

Otro ejemplo de la influencia del paradigma biológico lo encontramos en un estudio realizado en nuestro Instituto con una muestra de 2927 pacientes; en este estudio encontramos que el alto **neuroticismo** y la baja **extroversión** se asociaban muy fuertemente con bajos puntajes en las escalas de autoimagen, autoestima y autoeficacia. En esta misma línea, en una investigación realizada en pacientes con cuadros bipolares, se encontró que la bipolaridad incidía negativamente en autoimagen, autoestima y autoeficacia.

En cuanto a la participación de elementos biológicos en la personalidad individual, se ha venido enfatizando cada vez más la importancia de los *determinantes biológicos* de rasgos como neuroticismo, introversión/extroversión y timidez; así como el rol prioritario de los genes y otros factores biológicos en la determinación de la personalidad individual. Un interesante estudio, en este sentido, es el realizado por el equipo del psicólogo Turhan Canli, de la Universidad Estatal de Nueva York, en Stony Brook, y de la Universidad de Stanford, en California; este estudio encontró que la amígdala, una pequeña región cerebral vinculada con las emociones, se activa cuando una persona extrovertida ve rostros de personas sonrientes; no así cuando observa otro tipo de rostros. Por lo tanto, podemos procesar de manera diferente la misma expresión facial, de acuerdo con nuestras características de personalidad.



Como señalara en una publicación anterior, al hablar de etiología en la dinámica de los trastornos psicológicos generalmente nos encontramos con una gran variedad de combinaciones de causas en los distintos trastornos; y con una vasta gama de diferencias individuales, aún cuando se comparta el mismo trastorno específico. Parte de estas variaciones se deben a que una misma alteración manifiesta puede, en un sentido profundo, albergar diferencias muy significativas entre una persona y otra, o entre un trastorno y otro.

Si bien existen importantes correlatos biológicos para nuestra forma de ser. Nuestras características o rasgos desadaptativos son susceptibles de modificación, modulación y/o readministración, en pro de una vida más satisfactoria y adaptativa. Podemos dejar de ser inseguros y desarrollar confianza y autonomía personal, podemos atenuar nuestro nivel de introversión y prender a relacionarnos mejor con los demás. Podemos modular una extroversión excesiva a través del desarrollo de la introspección, y usar nuestras características obsesivas, no para limitar la capacidad de disfrutar, sino para mejorar nuestro desempeño.

Desde nuestra biología los diversos estímulos adquieren significados diferenciales. Así, para alguien alérgico el suave perfume de las flores en primavera puede resultar muy distante de ser agradable; vía **significación biológica**, una persona puede magnificar sistemáticamente ciertos estímulos y/o minimizar sistemáticamente otros. En esta línea, un neuroticismo alto, involucra una facilitación biológica para magnificar el valor estresante de los estímulos; y un depresivismo alto, involucra una facilitación para magnificar su valor depresogénico. Una suerte de "timidismo" y de "agresivismo", son otras de las manifestaciones de cómo estamos programados, desde la biología, para amplificar la resonancia en nosotros de ciertos estímulos y emociones.

El desarrollo personal estaría relacionado con el lograr la selectividad emocional biológica más baja posible, para facilitar una adecuada proporción entre los estímulos y las respuestas afectivas. El desafío, como suelo plantearles a mis pacientes, es aprender a aplicar una suerte de "factor corrector" ... a la amplificación que la caja de resonancia aportada por nuestra particular biología individual puede dar a los estímulos. Ejemplo claro de esto es el factor corrector que las mujeres con un síndrome premenstrual marcado, deben aplicar a sus sentimientos de ansiedad, de "bajoneo" o de irritabilidad, en aquellos días en que fácilmente se sienten poco queridas, no valoradas, amenazadas, o pasadas a llevar por quienes las rodean. También es bueno que quienes las rodean aprendan a aplicar este factor corrector, como sabiamente me señalaba un taxista que conocí años atrás: Al tomar un taxi para ir a mi trabajo, el taxista, un señor de unos 55 años aproximadamente, me comentó que estaba de aniversario de matrimonio, y que su *viejita* era una mujer extraordinaria, con ella había sido muy feliz en estos años de matrimonio: *"me saqué la lotería con ella, es maravillosa, salvo en los días que anda con la "lesera"; cuando está así yo me voy a hacer otra carrera, lavo el auto o salgo a cualquier cosa, y no le discuto nada. Total, después se le pasa, y vuelve a ser la mujer maravillosa que el Señor me regaló"*. Toda una lección de sabiduría y de aprendizaje vivencial. Otro ejemplo, de aplicación de esta suerte de factor corrector, es el de una paciente que me contaba que su marido era una especie de *Hulk*, pues si estaba con hambre se transformaba en un ser agresivo y muy irritable; por esto ella había aprendido a andar siempre con alguna golosina o bocadillo menor en su cartera, para evitar esta transformación. Al



poco tiempo que la paciente me contara esto, al marido le descubrieron intolerancia a la insulina, y la indicación médica fue que no debía pasar más de cuatro horas sin ingerir algún tipo de alimento.

El caso anterior nos ubica en otra avenida de desafío para el desarrollo personal: el **cuidar nuestro cuerpo**. La conocida frase *"mens sana in corpore sano"* implica que una biología bien cuidada favorece un adecuado funcionamiento psicológico. Cuidar nuestro cuerpo involucra procurar un nivel de descanso suficiente, un buen dormir, una dieta balanceada, un cuidado del peso, una ejercitación adecuada. Un cuerpo que funciona bien, que se siente bien y que se ve bien, es fuente de ánimo positivo, de buena auto-imagen, de positiva auto-estima y de éxito social.

Cogniciones y Desarrollo Personal

Paradigma Cognitivo y Desarrollo Personal
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Estructuras cognitivas no sesgadas y ausencia de magnificación y minimización</i> ▪ <i>Estilo atencional no selectivo y estilo atribucional flexible</i> ▪ <i>Expectativas "realistas" y altas expectativas de auto-eficacia</i> ▪ <i>Ausencia de exigencias/autoexigencias rígidas, despóticas, o extremas.</i> ▪ <i>Valentía perceptiva y auto-diálogos guiadores</i> ▪ <i>Tolerancia a la crítica y capacidad de auto-crítica</i> ▪ <i>Tolerancia a cómo es el otro y capacidad para el escuchar "empático"</i> ▪ <i>Procesos de retroalimentación funcionales</i> ▪ <i>Valores claros, movilizadores y efectivos, junto con predominio del "quiero" por sobre el "tengo" y de "qué diré" por sobre el "qué dirán"</i> ▪ <i>Buen nivel de información y cultura</i> <p style="text-align: center;">PRECISIÓN EN EL ANÁLISIS DE REALIDAD</p>

El cómo y qué pensamos, nuestro mundo cognitivo, es de gran importancia a la hora del bienestar y desarrollo personal. El mismo ambiente, la misma historia vital, la misma interacción, pueden ser procesados muy distintamente entre una persona y otra. Nuestra forma de pensar y procesar nos puede llevar vivir las cosas como más o menos importantes, más o menos satisfactorias. Así, nuestras conductas y emociones son afectadas por la forma en que procesamos la información.

Desarrollo personal involucraría, desde esta perspectiva, el ser capaces de percibir más "objetivamente" nuestro entorno, y a nosotros mismos. No atender selectivamente y no magnificar o minimizar los hechos, situaciones y/o estímulos que procesamos. Conjuntamente con atribuir adecuadamente los hechos de nuestra vida, tener expectativas realistas, contar con un adecuado nivel de exigencias, tener buena capacidad de resolución de problemas y no presentar sesgos en nuestro procesamiento de la información.

Un buen funcionamiento cognitivo se relaciona significativamente con atreverse a *"ver las cosas como son"* y a mirar los aspectos positivos y negativos de la vida y de



nosotros mismos. De este modo, en lugar de una atención selectiva a lo negativo o bien a lo positivo, lo deseable será **un estilo atencional no selectivo**, que posibilite el acceso a la realidad en sus diferentes dimensiones.

Un funcionamiento cognitivo bien desarrollado, también implica un diálogo adecuado con nosotros mismos, **autodiálogos realistas, constructivos y guiadores**. Si una persona tiende a decirse cosas negativas y a emitir sistemáticamente auto-juicios negativos, del tipo "no sirvo" o "siempre hago todo mal" etc., se está auto-dañando, se transforma en enemiga de sí misma y se va causando ansiedad y/o depresión. Una persona cognitivamente bien desarrollada, se caracteriza por emitir **auto-diálogos guiadores** del tipo "quiero hacerlo bien", "fallé pero lo corregiré", "lo estoy haciendo bien"; ejerciendo un rol de guía, contención y estímulo hacia sí misma.

Otro desafío para el desarrollo personal, desde el funcionamiento cognitivo, lo constituye el procurar tener **expectativas realistas**. Una expectativa se relaciona con la anticipación de lo que va a ocurrir. Las expectativas realistas son las que se alejan del pesimismo y del optimismo exagerados. Expectativas que distorsionan en la línea de un pesimismo sistemático, conducen a tensión, afecto depresivo, desmotivación y apatía. Las expectativas que distorsionan en la línea de un optimismo sistemático, conducen a frustración. También es necesario contar con expectativas realistas sobre nuestra conducta, capaces de motivar y movilizar la conducta hacia objetivos igualmente realistas. Cuando una persona cree que será capaz de ejecutar bien una determinada conducta, enfrentará ese desafío con menor tensión y temor. Las **expectativas de auto-eficacia** – realistas, respaldadas por fundamentos y por convicción – involucran un mayor desarrollo cognitivo.

Al momento del análisis de los hechos acontecidos en nuestra vida, **un estilo atribucional flexible**, que permita distribuir méritos y fallas según cada caso, se relaciona con un adecuado desarrollo cognitivo.

También el desarrollo personal requiere de la capacidad de **auto-crítica** y de **tolerancia a la crítica externa**. Capacidad de ver y enfrentar los propios defectos, combatirlos y superarlos. Lo anterior se relaciona con un **adecuado nivel de exigencias**; adecuado en tanto no se base en **exigencias y autoexigencias rígidas, despóticas o extremas**.

Una característica de la persona desarrollada es el evolucionar del "qué dirán" al "qué diré", lo cual involucra **mayor independencia y autogestión**; pero plantea la necesidad de que la persona se valore y estime a sí misma, de modo de valorar sus decisiones e iniciativas personales.

En suma, un adecuado desarrollo cognitivo implica una **adecuada función de análisis de realidad**.



Afectos y Desarrollo Personal

Paradigma Afectivo y Desarrollo Personal
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Repertorio Afectivo variado y completo, con un adecuado balance emoción/sentimiento</i>▪ <i>Estabilidad emocional y ausencia de "hipersensibilidad" emocional</i>▪ <i>Capacidad para compromisos afectivos a largo plazo, estables y profundos</i>▪ <i>Adecuado balance cognitivo/afectivo: cogniciones que orientan los afectos y afectos que energizan la cognición</i>▪ <i>Umbral hedónico bajo o medio, capacidad para disfrutar, tolerancia a la frustración y sentido del humor</i>▪ <i>Positivo estado de ánimo básico y ausencia de afectos disfóricos reiterativos</i>▪ <i>Bajo costo emocional de la vida</i>▪ <i>Satisfacción de necesidades: predominio de la gratificación por sobre la frustración y de felicidad por sobre la infelicidad</i>▪ <i>Adecuada calidez interpersonal, capacidad de empatía</i>▪ <i>Capacidad para amar a otros y para amarse a sí mismo</i>▪ <i>Fuerte tendencia al crecimiento personal</i>

Emociones y sentimientos le dan vida a la vida, y se sitúan en la esencia misma de la existencia humana. Los afectos involucran una *dimensión subjetiva* (vivencia de los cambios fisiológicos e interpretación cognitiva de los mismos), una *dimensión objetiva* (estímulos desencadenantes, respuestas del sistema nervioso, expresión no verbal y conductas motoras) y una *dimensión temporal* (tiempo de reacción y duración de la respuesta emocional). Los afectos, corresponden a las emociones y sentimientos que tiñen de colorido nuestro mundo interno y energizan nuestras conductas.

En el plano de la afectividad, el desarrollo personal involucra un **repertorio afectivo variado y completo**, ausencia de hipersensibilidad, y capacidad de generar compromisos afectivos a largo plazo, estables y profundos. Un mundo interno caracterizado por una afectividad pobre, plana o hiperemotiva, limita nuestra capacidad de disfrutar, e impide alcanzar una adecuada "sintonía vivencial" con las demás personas. Así, un **adecuado balance emoción/sentimiento**, pasa a ser deseable en una persona afectivamente bien desarrollada.

También es deseable, un **adecuado balance cognitivo/afectivo**, en el que las cogniciones orientan los afectos y los afectos energizan las cogniciones. Hemos visto que las cogniciones sin afectos tienden a ser inertes. Se requiere entonces de una *afectividad energizante de los valores guiadores*, de modo que éstos puedan influir efectivamente en el curso de la dinámica psicológica.

La **capacidad para disfrutar**, es otra característica de una persona bien desarrollada. Ésta se relaciona con poder disfrutar de las pequeñas y grandes cosas de nuestra vida (umbral hedónico bajo o medio), y con el tener un *positivo estado de ánimo básico o predominante*. Si consideramos el concepto de *Inercia Afectiva* (que implica que un estado afectivo tenderá a ofrecer resistencia a la génesis de un afecto



de valencia opuesta), está claro que tener afectos positivos predominantes, ofrecerá una resistencia a experimentar afectos displacenteros. Así, el procurar disfrutar y generar en nosotros un estado de ánimo positivo, es un desafío de desarrollo personal

Así mismo, la **estabilidad emocional** es otro norte de desarrollo personal. Si bien es cierto que nuestro ánimo varía de acuerdo a las experiencias que vamos teniendo, la variación deberá ser proporcional a los acontecimientos, y es necesario que sepamos volver a un punto de equilibrio adaptativo para lograr bienestar y satisfacción personal. Si “fabricamos tempestades en vasos de agua”, nuestro costo al vivir la vida será extremo; se desgastará nuestra salud física y psíquica, y se deteriorarán nuestras relaciones interpersonales.

En términos de costos, Opazo ha propuesto acuñar el concepto de **costo emocional de la vida**. Señala que un alto costo emocional de la vida, puede derivar de un ambiente frustrante/estresante, de una biología facilitadora de tensión, ansiedad, agresión o depresión, y/o de una magnificación cognitiva del valor emocional de los estímulos. Agrega que, cuando el costo emocional es alto, un día de vida consume mucha energía, la persona se desgasta en exceso y muchas veces en forma “innecesaria”; y, por el contrario, un bajo costo emocional de la vida se aviene bien con calidad de vida y con desarrollo afectivo.

El bienestar psicológico apunta a no experimentar en forma reiterativa afectos disfóricos, como ansiedad, pena o rabia. Este tipo de afectos ven disminuida su probabilidad de presencia reiterativa, si en nuestras vidas predomina la gratificación sobre la frustración; es decir la satisfacción de nuestras necesidades, aumentando con ello nuestro nivel de “felicidad”.

En el plano interpersonal, una persona desarrollada afectivamente mostrará **calidez interpersonal**, la cual expresa y propicia sentimientos placenteros, invitando a la cercanía y al intercambio. Otro aporte afectivo a las relaciones interpersonales, es la **capacidad de empatía**, definida como la capacidad para ponerse en el lugar del otro; para captar lo que el otro piensa y siente, para “ver el mundo con los ojos del otro”. La capacidad de empatía es esencial en las relaciones cercanas y en las relaciones de pareja. Cuando una persona carece de capacidad de empática, ve empobrecido su desarrollo afectivo y su relación con los demás.

Finalmente, a nivel afectivo, el desarrollo personal involucra la **capacidad de amar**. Hemos señalado en líneas anteriores que existen diferentes acepciones de la capacidad de amar. Una primera forma de amor se relaciona con el afecto que generamos por agradecimiento hacia quienes nos tratan bien, hacia quienes nos ayudan a estar bien y a realizarnos como personas. Otro nivel de amor está presente en la aceptación de los demás; amar implicaría “*aceptar al otro como el otro es*”; lo cual requiere de tolerancia y esfuerzo de aceptación. El tercer nivel de expresión de la capacidad de amar se refiere al amor trascendente, el que involucra un énfasis en el dar, en el luchar para que el otro sea feliz; aquí “*amar es comprometerse con la felicidad del otro*”. Hoy en día, es prácticamente una conclusión científica el que las personas más felices son aquellas que son capaces de amar de una manera más trascendente; haciendo suyo el planteamiento de que “Hay más felicidad en el dar que en el recibir”.



Inconsciente y Desarrollo Personal

Paradigma Inconsciente y Desarrollo Personal
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Amplio campo de consciencia</i>▪ <i>Consciencia amplia de las propias cualidades y defectos</i>▪ <i>Ausencia de Alexitimia</i>▪ <i>Awareness amplio de la relación conducta / consecuencias</i>▪ <i>Escaso uso de la represión y de mecanismos de defensa inconscientes</i>▪ <i>Consciencia del operar de auto- diálogos y de pensamientos automáticos.</i>▪ <i>Consciencia del operar de esquemas cognitivo</i>

El término inconsciente, hace referencia a aquellas actividades psicológicas de las cuales no nos damos cuenta; lo que es desconocido para la consciencia. Experiencias, pensamientos o sentimientos, pueden quedar fuera de la consciencia, porque no alcanzan una intensidad o fuerza suficientes para ser registrados (estímulos subliminales), porque están fuera de nuestro interés del momento (por lo cual se mantienen no conscientes), o porque no somos capaces de tolerarlos en la consciencia (inconsciente reprimido). A través de los llamados mecanismos de defensa inconscientes, podemos dejar algunos contenidos fuera de la consciencia; lo que se denomina represión. Una persona tiende a “reprimir” – es decir a sacar de la consciencia o a no dejar entrar en la consciencia – aquellos contenidos que en la consciencia le generarían ansiedad, culpa o vergüenza.

Desde esta perspectiva, el desarrollo personal se relaciona con la capacidad de ampliar nuestro campo de consciencia. No se trata de estar hiperconscientes de todo y en todo momento, pues ello implicaría un escenario inviable y poco eficiente en términos de adaptación y economía psíquica. Más bien, lo deseable es tener un libre acceso a la consciencia, de los diferentes contenidos de nuestra experiencia, lo que permite que nuestro comportamiento y nuestro sentir sean conscientemente conducidos por nosotros. Desde esta perspectiva, entonces, la ampliación del campo de consciencia se relaciona, en primer lugar, con el conocerse a sí mismo, con la aceptación y seguridad personal y, consecuentemente, con la satisfacción vital.

El **autoconocimiento** es condición necesaria para el desarrollo personal, e implica una amplia conciencia de nuestras cualidades y de nuestros defectos. Involucra estar conscientes de cómo operan nuestros *auto-diálogos*, y de qué tipo de *pensamientos automáticos* tenemos. Implica **ausencia de alexitimia**, esto es, tener acceso expedito desde la consciencia hacia nuestro mundo afectivo, hacia nuestras emociones y sentimientos.

Por último, para el desarrollo personal, es de vital importancia el contar con una **consciencia clara de la relación conducta/consecuencias**; y, por ende, con eficientes mecanismos de retroalimentación. Saber a qué consecuencias nos conducen determinadas conductas, ser capaces de buscar y registrar la información relevante al respecto; y, a partir de esto, regular eficiente mente nuestras conductas futuras.



Ambiente, Conductas y Desarrollo Personal

Paradigma Ambiental Conductual y Desarrollo Personal
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Experiencias de apego generadoras de "confianza básica"</i>▪ <i>Estimulación poco estresante y ausencia de situaciones traumáticas</i>▪ <i>Ambiente variado, completo, responsivo y contingente</i>▪ <i>Funcionalidad de los sistemas psicosociales (familiar, laboral, etc.)</i>▪ <i>Repertorio conductual variado y completo.</i>▪ <i>Flexibilidad conductual y adecuado balance entre impulsividad / sobrecontrol</i>▪ Escasa conducta de evitación y predominio de la actividad por sobre la pasividad▪ Habilidad interpersonal y eficientes "conductas pulsantes"▪ Capacidad para la Conducta Asertiva▪ Capacidad para la elección de ambientes satisfactorios y disfrutables

Es en el ambiente que nos rodea, donde encontramos la satisfacción de nuestras necesidades, donde aprendemos de la vida y de nosotros mismos, y donde podemos actualizar lo que somos, nuestras potencialidades buenas y malas. De allí que el ambiente que nos rodea y nuestro repertorio conductual sean referentes esenciales a la hora de hablar del bienestar y el desarrollo personal.

En cuanto al ambiente, resulta importantísimo para nuestro desarrollo el contar con un **ambiente variado y completo**, potencial satisfactor de las necesidades. Un ambiente que responda de un modo **contingente** a nuestras conductas. Cuando el ambiente es estático y no responsivo, favorece el surgimiento de la pasividad y la desesperanza. En términos de contingencias ambientales adecuadas, resulta importante que nuestro ambiente nos estimule hacia el funcionamiento sano y adaptativo, y no hacia la patología; que esté en sintonía con la salud y en no sintonía con lo patológico. Así el desarrollo personal requerirá de un *ambiente pato-distónico*, aquel que entra en desarmonía o en conflicto con las características o rasgos desajustados de la personas; demandándoles un cambio en su comportamiento y –consecuentemente- ayudando a la modificación, modulación o readministración de las características desadaptativas. Lo ideal, además, es que nuestro ambiente nos presente una **estimulación poco estresante**, junto con una **ausencia de situaciones traumáticas**.

En cuanto a nuestros ambientes iniciales, se ha establecido la importancia de que nuestras primeras experiencias sean **experiencias de attachment o apego capaces de generar una confianza básica**. La Teoría del Apego describe y conceptualiza la tendencia de los seres humanos, en especial de las madres, a crear fuertes lazos afectivos o vínculos con sus hijos, primordialmente en la temprana infancia. Se ha planteado que la calidad de estos vínculos influye tanto en el desarrollo socioemocional como en el desarrollo mental de los niños.



El **apego** es definido como *cualquier conducta que tiene como resultado el logro o conservación de la proximidad con el otro individuo, claramente identificado, al que se considera más capacitado para enfrentar al mundo. Esto resulta sumamente obvio cada vez que la persona está asustada, fatigada o enferma, y se siente aliviada con el consuelo y los cuidados.*

La importancia del vínculo de apego formado en las relaciones tempranas, es que se relaciona con la salud mental y física de los niños, como también con su bienestar futuro. En la vida adulta, las experiencias de apego se convertirán en esquemas, mapas o guiones cognitivos, respecto a cómo el individuo se ve a sí mismo y a su entorno. Estos modelos – eminentemente inconscientes - influyen directamente en el modo en que un ser humano se siente con respecto a sí mismo, el modo en que espera ser tratado, y el modo en que tratará a los demás. Por tal motivo, es fundamental brindar a nuestros hijos un apego seguro. Así, también, los modelos de apego existentes en una generación de cuidadores tienden a transmitirse a la siguiente generación, de modo que los niños viven durante los primeros años de desarrollo las mismas pautas de apego que vivieron, a su vez, sus cuidadores. A este fenómeno se le llama “transmisión transgeneracional del apego”. Las pautas de apego que los adultos despliegan hacia sus hijos, se desarrollan en la temprana infancia, y están directamente relacionadas con el modo en que fueron tratados por sus padres, en especial, respecto a la satisfacción o no de sus necesidades y requerimientos.

Se han descrito **patrones de apego** que se caracterizan por promover la seguridad en los niños, y otros que generan inseguridad (evitación, ambivalencia, desorganización); y se ha visto qué tipo de padres se relacionan con estos patrones de apego. Los padres *Autónomos* se muestran accesibles a sus hijos, y favorecen el contacto cuando éstos se muestran necesitados; lo cual generaría hijos con pautas de apego seguro. Los padres *Preocupados* (absortos o ensimismados), quienes se muestran ambivalentes e imprevisibles ante las posibilidades de acceder a ellos cuando sus hijos muestran necesidad de contacto, lo cual llevaría a desarrollar en los niños pautas de apego ansioso. Los padres *Rechazantes* (despreciadores o desdeñosos); éstos se muestran insensibles y tienden a impedirle a sus hijos el acceso al contacto cuando los necesitan, lo cual llevaría a estos últimos a desarrollar pautas de apego evitativo. Los padres *no Resueltos*, son aquellos que se muestran desorientados y confusos; características del contacto que llevarían a que sus hijos desarrollen pautas de apego eminentemente desorganizadas.

Por otra parte, los padres *Sobreprotectores*, son aquellos padres que “cuidan más de la cuenta”, pensando que a mayor cuidado mayor es el afecto que entregan a sus hijos. Este es un gran error, pues el exceso de preocupación dificulta el desarrollo de la personalidad. Los padres sobreprotectores suelen ser personas muy perfeccionistas, hiperalertas, hipercontroladores, estrictos y exigentes. Se caracterizan además por ser padres normativos, rígidos a la hora del cumplimiento de las reglas. No confían en que otras personas puedan darle el bienestar a su hijo, como tampoco piensan que sus hijos sean capaces de asumir ciertas responsabilidades; tampoco creen que puedan desarrollarse en un mundo aparte del acostumbrado. Quieren hacerlo todo ellos. Son padres que generan vínculos muy ansiosos e insegurizadores, respecto a los propios



recursos con los que cuentan sus hijos; pudiendo convertirlos en personas poco autónomas y seguras de sí mismas. Las características anteriores llevan a que no exijan a sus hijos de acuerdo a la edad que tienen e impiden que los niños asuman sus propias responsabilidades. Y no toleran que sus hijos sufran, se equivoquen o experimenten frustraciones; por ello buscan solucionarles todos sus problemas. Además, constantemente están mostrando el peligro y los riesgos que conlleva salir al mundo y, por tanto, crecer; no alientan a sus hijos a crecer, y tienden a frenar el desarrollo de la autonomía y de la independencia.

La calidad de nuestras relaciones interpersonales, así como nuestra capacidad de apego, están influenciadas por nuestra historia personal, y también por la calidad de vida y bienestar psicosocial actual. Así, se ha visto que la presencia de psicopatología en los cuidadores de los niños, afecta el tipo de vínculo posible de establecer con ellos; por ejemplo, la presencia de trastornos del ánimo de tipo depresivo, se ha relacionado con la presencia de apego inseguro, al igual que los conflictos de violencia intrafamiliar. Si sabemos entonces, que nuestro bienestar afecta el desarrollo integral del niño. A la hora de la capacidad vincular con ellos, resulta fundamental preguntarnos por nuestra propia Salud Mental y calidad de vida, ya que somos semilleros de huellas que determinan, en gran medida, su futuro potencial vincular adulto; y, por ende, la capacidad de enseñar a futuras generaciones. Resulta de gran relevancia cuidar nuestro bienestar psicológico y calidad de vida, para así poder ofrecer a nuestros hijos un apego seguro.

El **repertorio conductual** se refiere a todas las conductas que una persona es capaz de emitir. El desarrollo personal implica contar con un repertorio conductual **variado y completo**. Pero como disponer es distinto de activar, el paso siguiente se relaciona con un activar adecuadamente el repertorio conductual, lo que implica un adecuado despliegue conductual.

En este despliegue conductual, el desarrollo y bienestar personal se relaciona con el **balance entre impulsividad y sobrecontrol**. El pensar antes de actuar suele ser buena idea; el sobrepensar antes de actuar, suele ser mala idea.

El desarrollo también se relaciona con una actitud de enfrentamiento, más que de evitación. No dejar para mañana lo que se puede hacer hoy, pues por vía evitación los problemas se acrecientan, perpetuando situaciones estresantes y frustrantes, con las consecuentes mermas para la salud.

Las probabilidades de satisfacción de nuestras necesidades y de adaptación eficiente a nuestro entorno, involucran **flexibilidad o plasticidad conductual**; así como un **predominio de la actividad sobre la pasividad**. Una actitud activa facilita el estar en el lugar adecuado, facilita un activar adecuadamente el ambiente, y facilita un crear fuentes de satisfacción personal.

Un desafío de desarrollo personal es el logro de la capacidad de emitir conductas asertivas. La **asertividad** se refiere a la capacidad de expresar lo que uno cree, siente o piensa, de una forma adecuada y en el momento oportuno. Así, *una persona es asertiva cuando tiene un estilo de comunicación abierto y desenvuelto, cuando es capaz de expresar en forma directa lo que piensa y siente, cuando es capaz de defender con decisión y firmeza sus opiniones y derechos, sin atropellar los derechos de los*



demás. Una conducta es asertiva cuando se integran adecuadamente contenido, forma, tiempo y situación. El logro de una mayor asertividad es un proceso de desarrollo y superación personal; la mayor asertividad se va construyendo en el tiempo y a través de la acción.

Señalaba que una conducta es asertiva, cuando se integran adecuadamente contenido, forma, tiempo y situación. En su *contenido*, una conducta es asertiva cuando la persona logra argumentar en defensa de sus derechos o bien cuando logra expresar lo que realmente piensa, opina o siente, su acuerdo o desacuerdo, su agrado o desagrado, su aceptación o rechazo, ante una situación determinada. Cuando está siendo asertiva, la persona logra expresar con autenticidad el contenido de su mundo interno. En su *forma*, una conducta es asertiva cuando es emitida con claridad, con seguridad y con firmeza. En la conducta asertiva, el lenguaje no verbal del rostro, del cuerpo y de la voz, apoya, realza y enfatiza los contenidos. En lo relativo al *tiempo*, la conducta asertiva se emite en el momento oportuno; la persona no se apresura ni demora demasiado en emitir su conducta (latencia no excesiva). En su duración, la conducta asertiva se prolonga el tiempo necesario, y la persona no se "sobre-acelera" para terminar pronto.

En suma, una conducta asertiva es adecuada en contenido, forma y tiempo, expresa las necesidades, pensamientos y emociones de la persona, sin transgredir los derechos de las otras personas. Al no "pecar" de inhibida ni de excesiva, la conducta asertiva es proporcionada y adecuada respecto a la *situación* que la persona está enfrentando.

El tema de la asertividad ha venido adquiriendo una creciente importancia en nuestro medio. Y este mayor énfasis en el tema, ha permitido constatar que los problemas de asertividad se presentan en forma generalizada en nuestro medio social. Cabe señalar al respecto que, en nuestro Instituto, un alto porcentaje de las personas que consultan presentan problemas con su asertividad.

Esta dificultad se puede dar en las diferentes esferas de la vida; e incluso no es poco frecuente que algunas personas sean capaces de emitir conductas asertivas en un área, y ser muy poco asertivas en otra. Tal es el caso de personas que son muy claras y adecuadas para hacer valer sus derechos y/o expresar sus opiniones en el ámbito profesional o laboral, y son incapaces de expresarse satisfactoriamente en la esfera social o familiar.

Para desarrollar su asertividad, lo primero es que la persona logre *darse cuenta* si es que tiene problemas de asertividad o no. Si los tiene, en qué áreas, en qué grado y a qué se deben estas limitaciones en la asertividad. Si la persona asume que es poco asertiva en ciertas áreas, el paso siguiente es tener claro que esto es algo que se puede cambiar. Aun en aquellos casos en que no es posible cambiar totalmente, hay mucho que la persona puede hacer, incluso cuando a la base de los problemas de asertividad se presenten muchas disposiciones o causas biológicas.

Es bastante frecuente, en nuestra sociedad, que los niños se socialicen observando modelos no asertivos: padres pendientes del "*qué dirán*", que confunden la asertividad con la agresividad, que tienen un estilo indirecto para expresar lo que



les sucede, etc. Muchas veces se nos enseña a sobrevalorar la humildad y la modestia y a sancionar socialmente la expresión afectiva. No obstante lo anterior, se puede apreciar un cambio en los últimos años, en dirección a una mayor asertividad, favoreciéndose la expresión más directa y clara en nuestros jóvenes. Claro está, esto no debe confundirse con una conducta irreflexiva y atropelladora de las demás personas, justificando esto en la libertad y la expresión personal.

Recientemente, el psicólogo Roberto Opazo, publicó la segunda edición de *"Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo"*; esta publicación resultará particularmente útil para aquellas personas que tengan problemas de asertividad, y que estén motivadas a superar problemas con el manejo de su agresividad, para superar problemas de timidez y para desarrollar conductas asertivas. En último término, desarrollar la propia asertividad involucra un aporte al propio desarrollo personal.

Al referirnos a nuestro ambiente, resulta vital la interacción con otros seres humanos para nuestro desarrollo. Así, por ejemplo, en casos bien documentados de niños criados en ambientes no humanos, se ha encontrado como denominador común un muy pobre desarrollo de las habilidades simbólicas, una tendencia a abandonar la postura erecta, un no desarrollo de las habilidades de las manos, un no desarrollo de la conducta creativa, una no elaboración de valores y una carencia de sentido del futuro y de las consecuencias a largo plazo de las propias conductas. De este modo, sin un mínimo de contacto social, se dificulta el desarrollo de un ser humano. Como señala Shoben, en un contexto no social, ni la inteligencia, ni las emociones, ni los valores, adquieren un perfil humano; estos "hombres" muestran menos indicios de lo que característicamente llamamos humanidad, en comparación con algunos de los monos educados en la cultura del laboratorio. En ausencia de un contexto social la naturaleza humana se desdibuja.

Se tiende a aceptar también el que la personalidad de un individuo deriva de la interacción entre sus disposiciones biológicas y su medio ambiente, particularmente su medio ambiente social. Desde Freud en adelante, se reconoce explícitamente la importancia de las experiencias infantiles tempranas, y el significativo rol de los padres en la formación de la personalidad.

En el último tiempo, se ha enfatizado el rol de las experiencias sociales en la formación del Self. Se postula que el proceso de desarrollo de su personalidad, el niño aprende a ser un Self o un Sí mismo, lo cual representa el proceso básico a través del cual el organismo aprende a reconocerse; unifica progresivamente su conocimiento sobre sí mismo en una autoidentidad definida, y sitúa eventualmente su autoidentidad en el centro de la realidad, esto es en el centro de su conocimiento. En el desarrollo de la autoimagen y del sistema del Self de una persona, el rol de las demás personas es aceptado como crucial. "Así como nosotros aprendemos a vernos en un espejo, el niño se hace cada vez más conciente de sí mismo al ver su reflejo en el espejo de la conciencia que otros tienen de él mismo" (Popper y Eccles).

De este modo, para un adecuado desarrollo personal, es necesario contar con un adecuado ambiente, tanto material como interpersonal. Así, también resulta esencial



aprender a manejarnos bien interpersonalmente. La **habilidad interpersonal**, requisito para el bienestar y desarrollo personal, pone en juego diversas facetas del repertorio conductual de una persona: simpatía, expresividad, tolerancia, manejo de una variedad temática, capacidad para una sintonía vivencial fina, etc.

Una importante habilidad interpersonal es la de saber escuchar a los otros. Saber escuchar involucra desarrollo cognitivo y afectivo. Oír es distinto que escuchar; esto último hace referencia a la importancia de “oír para comprender y no para responder”. Lo deseable, entonces, es tener la capacidad de un **escuchar empático**, éste involucra saber callar, interesarse, prestar atención, leer bien las claves verbales y no verbales, y entregar periódicas señales para que las personas con quienes interactuamos se informen de que estamos realmente captando su mensaje. Cuando demostramos a los demás que estamos captando con interés lo que piensan y lo que sienten, se genera un acercamiento valioso a nivel interpersonal.

Otra capacidad de relevancia en el plano de las relaciones interpersonales y del desarrollo personal es la capacidad de **tolerancia a como es el otro**. Esto es fuente de relax, de acercamiento afectivo, de mejores relaciones humanas y de desarrollo personal.

Una persona bien desarrollada, requiere de la capacidad para llevar adelante lo que hemos llamado **conductas pulsantes eficientes**. En las relaciones interpersonales, la conducta de una persona influye activando a su interlocutor. De este modo, con sus conductas, una persona puede activar mejor o peor su ambiente interpersonal. Cada persona es concertista de su ambiente social, al cual puede “pulsar” mejor o peor; según esto, será la respuesta de los otros. En el ámbito social, las buenas conductas pulsantes – activadas en el momento adecuado y en la forma adecuada – son capaces de lograr una buena melodía incluso en un ambiente social precario.



Sistema SELF y Desarrollo Personal

Sistema Self y Desarrollo Personal
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Sentido de Identidad personal claro, fundamentado y estable</i>▪ <i>Trasfondo Eficaz, Autoimagen positiva y Autoestima alta.</i>▪ <i>Autoconocimiento completo y preciso, junto con capacidad de autoaceptación</i>▪ <i>Ideal del SELF claro, motivante y alcanzable</i>▪ Análisis de realidad completo y adecuadas modalidades de significación▪ Capacidad de Auto-organización Funcional▪ Apertura al cambio y capacidad para mantener la propia identidad▪ Fluidez y Coherencia Interna▪ Construcción personal de valores guiadores y metas existenciales▪ Compromiso personal en las decisiones: LIBERTAD▪ Logro de un Sentido de Vida, más o menos trascendente▪ Capacidad de movilizar conductas, persistir en esfuerzos y postergar impulsos▪ Consecuencia personal▪ Adecuado mecanismo de toma de decisiones▪ Capacidad para satisfacer las propias necesidades▪ Capacidad para actualizar las potencialidades▪ Capacidad de resiliencia

Como hemos visto, el acontecer del funcionamiento psicológico guarda relación con participación de las esferas biológica, cognitiva, afectiva, ambiental conductual y sistémica. Algunas funciones psicológicas, sin embargo, comprometen más a la persona como totalidad. Es entonces cuando el protagonismo lo adquiere el sistema SELF de la persona, el cual a su vez integra las influencias de los paradigmas biológico, cognitivo, afectivo, inconsciente, ambiental/conductual y sistémico.

El sistema SELF se sitúa en el epicentro del mundo psicológico y ejerce el rol de gran conductor de la dinámica psicológica. Las funciones centrales que ejerce el sistema SELF de una persona son: *función de toma de consciencia, función de identidad, función de auto/organización, función de significación, función de búsqueda de sentido y función de conducción de vida.* Cada una de éstas funciones compromete a la persona como totalidad y cada una influye sustancialmente en el bienestar personal; y cada una de estas funciones puede estar más desarrollada o menos.

Toma de Consciencia y Desarrollo Personal

Es un hecho evidente que el conocimiento ha sido funcional a nuestra supervivencia como especie. La epistemología evolutiva nos señala que a mayor conocimiento, mayor capacidad de ordenación y de codificación de la experiencia, y mayor capacidad de supervivencia efectiva. Al conocernos a nosotros mismos y al



conocer nuestro entorno, podemos adaptarnos mejor y satisfacer nuestras necesidades.

Esta dialéctica conocer-conocernos, presenta demandas al desarrollo, pues existen sesgos en nuestro funcionamiento. Un ejemplo es el mecanismo de *percepción de deseo*, que nos hace percibir lo que queremos percibir, tanto de nuestro ambiente como de nosotros mismos. Nuestros sesgos nos hacen filtrar la información, facilitando el ingreso de aquella información que nos conviene y que confirma nuestras teorías positivas acerca de nosotros. Así, la investigación nos muestra que tendemos a sobreestimar nuestras habilidades, atendemos preferentemente a lo positivo de nuestro entorno, atribuimos preferentemente nuestros fracasos a factores externos. Tendemos a ver lo que nos conviene, lo cual dificulta nuestro conocimiento. En un sentido opuesto, también existen los que podríamos llamar “sesos al autoperjuicio”; es bien sabido como los estados afectivos nos llevan a estar más sensibles a cierta estimulación y a pasar por alto a otra. Ejemplo de ello son los cuadros depresivos, en los que la tendencia es a mirar sólo a lo negativo, magnificarlo y a atribuir los fracasos a factores personales e internos.

Por otra parte, si nuestras teorías y nuestros deseos tiñen nuestra percepción, también lo hace nuestra experiencia pasada; y las características de nuestro sistema nervioso, todo lo cual relativiza nuestras posibilidades de acceso a la realidad.

Otro obstáculo, a la hora de conocernos, es que el sistema psicológico humano ha evolucionado en una dirección de *complejidad* creciente. No solo nuestras conductas se han hecho más elaboradas y complejas, sino también sus correlatos “internos”. Como consecuencia de la evolución de nuestro cerebro, somos capaces de almacenar y manejar información cada vez más compleja, y somos capaces también de producir información cada vez más compleja. Más aún, nuestras emociones y sentimientos son a su vez más complejos.

A la luz de lo anterior, una persona desarrollada requiere de una adecuada **Consciencia cognitivo / vivencial de la experiencia**. Lo cual se relaciona con la capacidad de contestar, lo más amplia y objetivamente posible, a las preguntas ¿Cómo es mi entorno?, ¿Quién soy?, ¿Qué me pasa?, ¿Qué pienso, qué deseo, qué siento?, ¿Cómo funciona?, ¿Cuál es mi historia? Así, el desarrollo personal implica una buena capacidad observación y de introspección, junto con una clara consciencia de la relación conducta / consecuencias. Por lo tanto, un norte de desarrollo será el logro de lo que se hemos llamado **Awareness Integral**; esto es, un darse cuenta claro en lo cognitivo, con arraigo (motivante y estable) en lo afectivo, y movilizante hacia objetivos precisables y alcanzables. Procura la confluencia de cogniciones, afectos y conductas, en la ampliación del campo de conciencia, que se traduce en estímulo efectivo para la participación activa de la persona en su proceso de desarrollo personal.



Identidad y Desarrollo Personal

La identidad personal se construye en el tiempo a través de la respuesta de los demás, a través de los éxitos y fracasos, a través del cómo procesamos nuestras experiencias. Un Desarrollo personal adecuado requiere que la persona posea un **sentido de identidad personal claro, fundamentado y estable**.

Una identidad donde se den la mano **autoimagen positiva, autoestima alta** y un **buen nivel de autoeficacia**, tres dimensiones centrales de nuestra identidad; las que requieren estar basadas en experiencias vitales lo más realistas y objetivas posibles. En este punto, un problema con el que nos solemos encontrar en la clínica es la denominada **autoimagen emocional**, la cual hace referencia al fenómeno que observamos en muchos pacientes en los cuales la autoimagen “sube o baja” de acuerdo al estado emocional que están experimentando. Lo importante en estos casos es que la persona se conozca y que tenga claro quién y cómo es, que su identidad no esté a merced de los vaivenes emocionales, y que construya una identidad sólida y estable, aún cuando tenga características o defectos que desee superar.

Si bien autoimagen, autoestima y autoeficacia son todas características dinámicas y perfectibles, lo importante es ir buscando su consolidación de forma progresiva a lo largo de nuestra vida. Lo anterior se relaciona con otra importante característica de una persona desarrollada, esta es, un **ideal del SELF claro, motivante y alcanzable**; el cual ejerce un positivo efecto movilizador del desarrollo personal. Ahora bien, el ideal de lo que queremos llegar a ser como personas, debe conjugar con una buena **capacidad de auto-aceptación**; no una aceptación pasiva y complaciente, que opere en contra de la tendencia al crecimiento, sino una que motive y oriente realísticamente nuestro desarrollo y superación personal.

La aceptación y valoración personal se relaciona con la evaluación de capacidades y logros personales. Muy frecuentemente, las personas no se ven motivadas a la superación personal, pues no confían en su capacidad de cambio; falta de confianza que a menudo se debe a una evaluación deficitaria de sus capacidades y logros previos. Es en este punto, donde resulta aportativo el concepto de **Trasfondo Eficaz**; involucra “la necesidad de construir una historia, un estado cognitivo, un estado afectivo y una identidad estables, contra los cuales ir recortando como figura cada experiencia”.

Auto-organización y Desarrollo Personal

A lo largo de nuestras vidas, debemos estar constantemente asimilando nuevas vivencias y experiencias, así como adaptándonos a realidades y condiciones siempre cambiantes. De este modo, la vida implica organización y desorganización constantes. En una persona psicológicamente bien desarrollada, la **desorganización del SELF es proporcional a la experiencia**. Y la función de auto-organización tiende a ser **rápida y completa**. Aún así, nunca el sistema vuelve exactamente al mismo punto de partida y toda experiencia involucra algún cambio personal.

Para enfrentar estas constantes demandas de reorganización, la persona bien desarrollada requerirá de un buen nivel de **coherencia interna**. En ocasiones, sin embargo, dicha coherencia no se re-establece bien, y sectores del mundo psicológico



empiezan a quedar aislados. La ruptura de la coherencia interna del sistema, es contraria al desarrollo personal; cuando el individuo experimenta sentimientos que no puede explicarse o auto-referirse en coherencia con su SELF, surge la psicopatología.

En un sentido genérico, desarrollo y superación personal requieren del **balance morfogénesis/morfostasia**, el cual implica una persona que está abierta al cambio pero sin poner en riesgo la propia identidad. Se abre a nuevas organizaciones de sí misma pero sin perder la propia identidad.

Significación y Desarrollo Personal

Interpretar un hecho involucra traducirlo, darle un significado, “psicofacturarlo”. En el logro de una mejor y más satisfactoria adaptación a la realidad, resulta esencial una adecuada significación de la misma.

Si bien el significado está tradicionalmente asociado con el paradigma cognitivo, éste no es el único que participa en la significación que le damos a los estímulos y experiencias de nuestra vida. Existe así, por ejemplo, las diferencias biológicas hacen una traducción diferente de la misma experiencia; desde la biología, los estímulos poseen una significación diferente para cada persona, tienen distinta *significación biológica*. Por otra parte, en el proceso de significación cognitiva no podemos otorgar cualquier significado, dadas las restricciones biológicas y las impuestas por la misma realidad a ser procesada. El desafío de desarrollo entonces, pasa a ser el usar los *espacios de significación cognitiva* de la mejor y más satisfactoria forma posible. La persona, como un todo, a través de la participación del sistema Self, dispone de muchos significados posibles, y a través del significado que otorgue, puede transformar en trascendentales o insignificantes los mismos estímulos. Con las consecuentes repercusiones adaptativas y existenciales.

Así, la significación es un proceso que involucra mucho más que lo cognitivo; involucra también una significación biológica, afectiva e inconsciente. En pocas palabras, involucra una **significación integral**. Una significación integral exige de la participación del sistema SELF, el cual sintetiza en una totalidad. Cuando el sistema SELF de la persona está bien desarrollado, la persona atiende en diversas direcciones, puede observar desde diferentes ópticas, y es capaz de encarar con firmeza todo tipo de percepciones. De este modo, un sistema SELF desarrollado facilita un **buen análisis de realidad**.

Búsqueda de Sentido y Desarrollo Personal

Al hablar del sentido de la vida, nos trasladamos al tema de lo que cada persona valora como fin último de su existencia. Esta es una cuestión individual y cada persona estimará, a lo largo de su vida, que es lo que más valora. Qué le da sentido a la vida de cada uno de nosotros, es un tema idiosincrático. Pero el hecho que los seres humanos nos enfrentamos, más tarde o más temprano, más profunda o más superficialmente, a la pregunta acerca del sentido de la vida, constituye un hecho de carácter nomotético o común a la condición humana.

Ahora bien, existirían ciertos valores que aparecen de forma más recurrente a través de la historia de la humanidad, dándole algún grado de “sentido común” a



nuestra existencia. Por ejemplo, podemos apreciar que en, en diferentes textos religiosos, políticos y sociales, existe una suerte de común denominador valórico, compartido por diferentes sociedades, que se relaciona con rechazo a la opresión, el asesinato, la traición, la falsedad; incentivo a ser bondadoso con los ancianos y los débiles, a dar limosna, a ser justo y honesto, a ser misericorde. Lo que ha sido diferente es la forma en que en cada sociedad se ha procurado la satisfacción de las necesidades humanas, y la forma particular en que se han expresado los valores comunes.

Fuentes de Sentido
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Búsqueda de justicia social</i> ▪ <i>Búsqueda de conocimiento</i> ▪ <i>Afán de "servir a Dios"</i> ▪ <i>Compromiso con sus creencias religiosas</i> ▪ <i>Compromiso con su familia</i> ▪ <i>Compromiso con sus creencias políticas</i> ▪ <i>Compromiso con su país</i> ▪ <i>Búsqueda de éxito laboral</i> ▪ <i>Búsqueda de conocimiento o prestigio social</i> ▪ <i>Búsqueda de éxito económico</i> ▪ <i>Búsqueda de fama</i> ▪ <i>Desarrollo de intereses estéticos y/o artísticos</i> ▪ <i>Desarrollo del amor en pareja</i> ▪ <i>Desarrollo personal</i>

Así, cada persona busca la forma de satisfacer sus necesidades, y va estableciendo lo que valora en sí misma y en los demás, sus nortes personales, aquello que dará sentido a su vida. Esto es a lo que hace referencia la función de Búsqueda de Sentido del sistema SELF. Para algunas personas, el tema de dar sentido a sus vidas resultará casi irrelevante; en tanto que para otras éste constituye un desafío central. En la búsqueda de sentido, una persona puede ser más activa o más pasiva, más "eficiente" o menos, más profunda o más superficial. Cada persona se ve enfrentada a la necesidad de considerar, evaluar y determinar sus propios valores; a determinar qué valor le asigna al conocimiento, al amor, a la justicia social, a la religión, a las opciones de trascendencia, a Dios. No existen respuestas únicas y universalmente concordadas; cada cual enfrenta éstas temáticas idiosincrásicamente, y en este proceso va trazando su propio camino de desarrollo personal. Ahora bien, una **vida con sentido** se relaciona con el desarrollo personal, en la medida que este sentido no entre en conflicto con el bien común y con los derechos de los demás.

Cuando una persona configura un sentido de fondo para su propia vida, se supera más, lucha y persevera más. Una vida con sentido ayuda a que la persona no se derrumbe ante la adversidad e incluso a que sea capaz de crecer en medio de ésta; favorece que la persona se torne más resiliente. Así también, el desarrollo personal estaría muy de la mano con la presencia de una fuerte *tendencia al crecimiento personal* la cual se manifiesta en espíritu de superación, en querer completarse como persona, en la búsqueda del desarrollo personal.



La búsqueda de sentido involucra un **proceso**, en el cual cada individuo va construyendo una **escala personal de valores**. A su vez la presencia de valores consistentes, sirve de referente de lo que está bien y mal, aporta parámetros guadores, orienta la acción y **enriquece los mecanismos de toma de decisiones**. En la medida que, a través de sus decisiones y conductas, cada persona va configurando su existencia, el tener un *sentido de vida* posibilita un balance entre eficacia y eficiencia. Permite que decisiones y conductas perfilen una trayectoria existencial armónica, consistente y satisfactoria.

Se ha señalado que la **sabiduría** existencial se relaciona con el saber, con el meditar, con el sentir; y se relaciona fundamentalmente con el decidir. Con la capacidad para juzgar correctamente en asuntos relacionados con la vida y con la conducta y con la habilidad para tomar las mejores decisiones en la vida. En este contexto, el tener un *SENTIDO* de vida claro y consistente, ofrece mejores opciones de decisión, de sabiduría y, por ende, de desarrollo personal.

Conducción de Vida y Desarrollo Personal.

El sistema SELF es el conductor de la dinámica psicológica. Y como conductor, su misión central es el lograr que la persona pueda **satisfacer sus necesidades** a través de su despliegue conductual. Se trata de necesidades asumidas y priorizadas por el propio sistema SELF.

Para satisfacer nuestras necesidades se requiere de la capacidad para **movilizar conductas** y para desplegar **esfuerzos persistentes**. También, son necesarias las capacidades de **planificación** y de **postergación de impulsos**. En este proceso, resulta de relevancia el contar con una buena cuota de **creatividad** para enfrentar los desafíos de adaptación y superación que la vida nos impone.

Desde esta perspectiva, el desarrollo personal se relaciona con la capacidad de una persona de conducir satisfactoriamente su vida. De modo tal que, al mirar nuestra historia, nuestro comportamiento, nuestros aciertos y nuestros errores, nos sintamos conformes con nosotros mismos y con nuestras decisiones vitales.

Un ejemplo de este camino de desarrollo es el de Matthieu Ricard, uno de los autores mundialmente reconocidos por su aporte al estudio de la felicidad; aporte no sólo valorado por su respaldo teórico y científico, sino que porque está firmemente arraigado en su propia vida y en su propia vivencia de felicidad. Cabe destacar que Ricard ha sido considerado como "un hombre feliz", sobre la base de sus vivencias, de sus conductas, y de sus respuestas electro-encefalográficas. Es un hecho que Ricard involucra un aporte significativo al estudio de la "felicidad".

Para Ricard, la felicidad se relaciona con el estado de plenitud duradera, que se manifiesta cuando nos hemos liberado de la ceguera mental y de las emociones conflictivas. Asimismo, se relaciona con la sabiduría que permite percibir el mundo tal como es, sin velos ni deformaciones. Por último, con la alegría de caminar hacia la libertad interior, y la bondad afectuosa que emana hacia los demás.



Este hombre feliz, y portador de un ejemplificador nivel de bienestar, nos dice:

“Puedo afirmar sin ostentación que soy un hombre feliz porque es un simple hecho, de la misma manera que puedo decir que sé leer o que gozo de buena salud. Si hubiera sido siempre feliz por haber caído cuando era pequeño dentro de un caldero con una poción mágica, esa declaración no tendría ningún interés. Pero no ha sido siempre así. De pequeño y de adolescente, era un buen chico, me esforzaba a estudiar, me gustaba la naturaleza, tocaba un instrumento, practicaba esquí y vela, era aficionado a la ornitología y a la fotografía. Quería a mi familia y a mis amigos. Pero nunca se me habría ocurrido decir que era feliz.

La felicidad no formaba parte de mi vocabulario. Era consciente de un potencial que pensaba que estaba presente en mí, como un tesoro oculto, y lo suponía en los demás. Pero la naturaleza de ese potencial era muy vaga y yo no tenía muchas ideas sobre la forma de concretarla.

La felicidad que siento ahora en cada instante de la existencia, podría decirse que sean cuales sean las circunstancias, se ha construido con el tiempo....”

No es solo un asunto del destino. La felicidad y el bienestar constituyen un desafío y alcanzarlos requiere de nuestro esfuerzo y dedicación. Cada día es una oportunidad para construir mayor bienestar. A pesar de las dificultades y limitaciones, en nuestras manos está el construir una vida más feliz y satisfactoria.³

³ En el libro, del cual este artículo forma parte, se estableció el que no se presentará bibliografía, al ser un libro de divulgación.

