

AcPI

Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa

Editorial

En este nuevo número de AcPI nuestros lectores encontraran trabajos de aporte e incentivo en la búsqueda de conocimiento válido que nutra nuestra labor profesional. Artículos fruto del trabajo de investigación aplicada y bibliográfica, reflexión teórica y sistematización de la experiencias clínico y formativas.

Es así como se presenta un interesante trabajo en torno a la Tolerancia a la Frustración y qué factores se asociarían a que las personas seamos más o menos tolerantes ante las frustraciones en la vida; entregando elementos de utilidad para el trabajo clínico de esta temática. Podrán conocer, también, acerca del Ecoísmo; una característica del funcionamiento personal, su conceptualización, evaluación y cómo se presenta en nuestra población; además de reflexiones en torno a su manejo clínico. En el marco de la búsqueda del conocimiento válido, eje del Enfoque Integrativo Supraparadigmático, podrán revisar los aportes del Programa Basado en Evidencia “Triple P” al abordaje del Paradigma Sistémico en la práctica clínica. En la misma línea, se encontrarán con un interesante trabajo de sistematización y reflexión en torno a los aportes de la Psicología Positiva en el ámbito de la clínica aplicada. Finalmente, les presentamos los resultados de un muy significativo estudio preliminar sobre los Aportes del Enfoque Integrativo Supraparadigmático al Rol del Psicoterapeuta, trabajo que recoge la Experiencia del Proceso Formativo de terapeutas en formación dentro del enfoque.

Estamos ciertos que los temas tratados en este nuevo número de AcPI serán un estímulo para la reflexión en la búsqueda de las mejores respuestas para el ejercicio práctico, la formación y la sistematización del conocimiento válido en la psicología clínica.

Verónica L. Bagladi L.
Directora

INDICE

Editorial	3
------------------------	----------

Artículos

¿Qué nos hace más o menos tolerantes a la frustración? Una mirada desde el Modelo Integrativo Supraparadigmático <i>Daniela Astengo M.....</i>	6
Aportes desde el Programa Basado en Evidencia “Triple P” al Paradigma Sistémico, en el Marco del Supraparadigma Integrativo. <i>Ignacio Araya C.....</i>	25
Psicología Positiva: ¿Ingenuidad o Aporte? <i>Tatiana Vargas N.....</i>	38
El Ecoísmo en Chile: Una aproximación desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático <i>Ximena Pezoa C.....</i>	68
Aportes Significativos del Enfoque Integrativo Supraparadigmático al Rol del Psicoterapeuta: Una Perspectiva desde la Experiencia del Proceso Formativo <i>Diego Mondaca B.....</i>	98

Artículos

¿Qué nos hace más o menos tolerantes a la frustración? Una mirada desde el Modelo Integrativo Supraparadigmático

Daniela Astengo M.*

Abstract

Frustration is a phenomenon that we face daily throughout our lives. Its mechanisms and the effects that they cause in the individual and the capacity of this to tolerate, have been the focus of study for neurosciences, including psychology. the frustration of needs, feelings, or emotions, both in childhood and in adulthood could be a source of maladjustments. Frustration tends to produce tension and this tension can be well tolerated, or it can lead to aggression, anxiety, hopelessness, or depression (Opazo, 2017). The present work aims to identify the influences coming from the different paradigms of the Supraparadigmatic Integrative Model, as well as from the SELF System, which engage in the development of the ability to tolerate frustration.

keywords: Frustration - Tolerance to frustration - Supraparadigmatic Integrative Model.

Resumen:

La frustración es un fenómeno al que nos enfrentamos diariamente a lo largo de nuestras vidas. Sus mecanismos y los efectos que ellos provocan en el individuo y la capacidad de éste para tolerar han sido foco de estudio para las neurociencias, incluida la psicología. La frustración de necesidades, sentimientos o emociones, tanto en la infancia como en la adultez podría ser fuente afectiva de desajustes. La frustración tiende a producir tensión y esta tensión puede ser bien tolerada, o puede derivar en agresión, ansiedad, en desesperanza o depresión (Opazo, 2017). El presente trabajo tiene como objetivo identificar, las influencias provenientes desde los distintos paradigmas del Modelo Integrativo Supraparadigmático, así como desde el Sistema SELF, que están involucradas en el desarrollo de la capacidad de tolerar la frustración.

Palabras claves: Frustración - tolerancia a la frustración - Modelo Integrativo Supraparadigmático

Introducción

La frustración es un estado emocional que todos experimentamos, en mayor o menor medida, diariamente a lo largo de nuestra vida. Ocurre cuando nuestras necesidades no son satisfechas, cuando existe una discrepancia entre lo esperado y lo recibido, cuando algún obstáculo interfiere en nuestra habilidad para lograr un objetivo deseado o cuando nos enfrentamos a

situaciones que no pueden ser fácilmente resueltas o situaciones traumáticas. Sin embargo, algunas personas pueden manejar estas frustraciones de mejor manera que otras, debido a que cada persona tiene un “perfil diferencial de umbrales emocionales” (Opazo 2017), lo que significa que algunas personas se frustran con más facilidad que otras, y otras, con mucha facilidad.

* Magister Psicoterapia Integrativa UAI-ICPSI
danielastengo8@hotmail.com

Aprender a lidiar con la frustración es parte normal del desarrollo del ser humano, por

ejemplo, los bebés y los niños pequeños se frustran fácilmente porque aún no tienen la madurez suficiente como para tolerar que sus necesidades o deseos no sean satisfechos de forma inmediata. A medida que crecemos, vamos desarrollando la capacidad de postergar y aprendemos a lidiar con frustraciones, sin alterarnos excesivamente por ellas. Sin embargo, aun en la adultez, hay muchas personas que no logran manejar bien la frustración. Esto puede deberse a diferentes motivos; entre ellos, historia de vida, aprendizajes previos, un temperamento irritable, etc. De este modo, la fuerza de los impulsos las expectativas, las autoexigencias, junto con la estructura del sistema SELF (la “fuerza del yo”, dirían los psicoanalistas), influirán significativamente en la capacidad para tolerar frustraciones.

Por otra parte, el ambiente en el que vivimos actualmente contribuye de manera significativa a la frustración. Vivimos en una sociedad inmediatista, donde estamos acostumbrados a acceder a lo que deseamos de manera rápida. El avance de la medicina y la tecnología nos han permitido estar en una situación antes inimaginable. Estamos constantemente siendo bombardeados por imágenes e información que sugieren soluciones rápidas y fáciles a todos nuestros problemas. Este deseo de inmediatez y la creencia de que “*jesto no puede ser!*”, cuando las cosas no salen como queremos, es lo que aumenta considerablemente la probabilidad de sentirnos frustrados. En este sentido, el estudio de la frustración - o violación de expectativas positivas - es de la mayor relevancia si se considera que, las situaciones que causan estrés en la cotidianidad

contienen, en la mayoría de los casos, elementos que incluyen violación de expectativas positivas más que presencia de estímulos aversivos que implican dolor proveniente de estímulos sensoriales (Mustaca, 2018).

Si tenemos las herramientas personales necesarias, en una dosis adecuada, la frustración puede ser también una fuente de motivación para generar cambio y movimiento, para aprender y evolucionar. Sin embargo, si no contamos con éstas y además nos enfrentamos a dosis muy altas de frustración a lo largo de nuestra vida, podemos llegar a perder las esperanzas e incluso llegar a la depresión. Pero... ¿de qué depende esto?, ¿cuáles serían los elementos que nos llevarían a un destino u otro?, ¿qué nos hace más o menos tolerantes a la frustración? Estas son las preguntas que intentaremos responder a lo largo de este trabajo, a través de la revisión de los distintos paradigmas y el Sistema SELF del Modelo Integrativo Supraparadigmático.

Frustración

La frustración se asocia con respuestas conductuales, emocionales, psicofisiológicas y neurales, similares o idénticas a la presentación de estímulos aversivos o la anticipación de estos, por lo que se considera un modelo de estrés o dolor psicológico (Amsel, 1958; Gray, 1987; Gray & McNaughton, 2000; Konorsky, 1964, 1967; Mustaca, 2013; Papini, Fuch & Torres, 2015; citado en Mustaca 2018). Por su parte Gray (1987), señala que el miedo y la frustración activan los mismos mecanismos neurales.

Freud (1927) consideró la frustración como un estado inherente a la condición humana. Cuando un deseo no es satisfecho, o es insuficientemente satisfecho, genera una tensión desagradable en el individuo. Esta tensión puede generarse debido a situaciones tanto externas como internas propias del sujeto (por ejemplo, conflicto entre el superyó y el ello, mecanismos de defensa, etc). Para este autor los acontecimientos mentales siguen un curso que está automáticamente regulado por el principio del placer, por lo que, cuando se genera una tensión desagradable, la psique se pone en movimiento para reducirla, evitando el dolor y promoviendo el placer. En este contexto, los mecanismos de defensa serían las estrategias que utiliza el yo para combatir las frustraciones y mantener el equilibrio. Siguiendo esta misma línea, Kauffmann (1996) plantea que la frustración surge de la incapacidad de la pulsión de alcanzar su finalidad (reducir la tensión).

Para Rosenzweig(1938), la frustración se puede generar, tanto por situaciones donde existe privación, obstáculos y/o conflictos, para obtener la satisfacción de un deseo, así como por experiencias traumáticas. El autor describe dos tipos de frustración: *frustración primaria*, provocada por la ausencia de la situación necesaria para satisfacer la necesidad activa, y *frustración secundaria*, provocada por la presencia de un obstáculo que impide la satisfacción de la necesidad. La frustración secundaria, está relacionada con la naturaleza del obstáculo y asocia alguna defensa del yo que se activa cuando éste se siente amenazado. La naturaleza del

obstáculo puede ser: pasivo externo, activo externo, pasivo interno (por ejemplo, algún aspecto del individuo que lo incapacite para alcanzar su objetivo), activo interno (por ejemplo, que 2 necesidades opuestas generen un conflicto intrapsíquico).

Amsel (1958,1992),define frustración como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud (Asmel, 1992). Estos pueden ser *reforzadores primarios*, como aquellos que poseen un valor reforzante biológicamente determinado, o *reforzador secundario* como aquellos que han adquirido su valor por aprendizaje, (dinero, recompensa social, etc). Según el autor, cuando se omite o disminuye sorpresivamente un reforzador positivo, se provoca la activación o potenciación de un comportamiento (cualquiera), que le sigue inmediatamente al evento frustrante. A esto se le llama efecto de frustración (EF). Al no reforzar aquello que se espera, se generaría en el sujeto un estado interno aversivo denominado *frustración primaria* o incondicionada. Esta primera reacción ejerce un efecto motivacional parecido al drive o arousal (Mustaca 2018). En este estado, es donde las respuestas neurales serían semejantes al dolor y al estrés (Mustaca, 2018). Luego de esta primera reacción, ocurre un proceso de condicionamiento de las respuestas anticipatorias de la frustración primaria, llamada *frustración secundaria* o condicionada (respuesta aprendida de frustración a claves contextuales). La

frustración también se asocia a conductas de *persistencia, transferencia y regresión*. Entonces, la frustración sería aquel estado o respuesta *emocional, conductual, neural y fisiológica* que se genera en el organismo frente a la devaluación sorpresiva en la cantidad o calidad de un reforzador positivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador mayor, en situaciones donde se impide llegar a reforzadores apetitivos o demora para llegar a estos (Mustaca et al. 2019).

La APA la define como “1. La frustración de impulsos o acciones que impide que las personas obtengan algo que se les ha hecho esperar basándose en experiencias pasadas. Las fuerzas internas pueden incluir inhibiciones y conflictos motivacionales; las fuerzas externas pueden incluir las acciones de otros individuos, las amonestaciones de los padres u otras personas y las reglas de la sociedad”; “2. El estado emocional que experimenta un individuo cuando ocurre tal frustración” (dictionary.apa.org/frustration, 2020).

Tolerancia a la frustración

La frustración de necesidades, sentimientos o emociones, tanto en la infancia como en la adultez podría ser fuente afectiva de desajustes. La frustración tiende a producir tensión y esta tensión puede ser bien tolerada, o puede derivar en agresión, ansiedad, en desesperanza o depresión (Opazo, 2017).

Desde una perspectiva psicoanalítica la tolerancia a la frustración se relaciona con el

principio del placer, el principio de realidad y con la fuerza o debilidad del yo, que será el encargado de posponer o no la gratificación. Para Rosenzweig (1944) la tolerancia a la frustración es “la capacidad de un individuo para soportar la frustración, sin fallo de su ajuste psicobiológico, es decir, sin recurrir a formas inadecuadas de respuesta” (Rosenzweig, 1944, p.385). Para el autor, las diferencias individuales en esta capacidad de tolerar se relacionan con la *gravedad de la presión que se soporta* y las *características de personalidad*. Más adelante, Whittaker refiere que “la tolerancia a la frustración se aplica al grado y la duración de la tensión que un individuo tolera sin sufrir desorganización de su personalidad o enfermedad mental” (Whittaker, 1977, p.145). Para Detry y Castro (1990), al contrario de la persona neurótica o psicótica, la persona “normal” tendría bastante capacidad para manejar la frustración. Para Shaffer (2002), la tolerancia a la frustración es indispensable para la adaptación del ser humano, ya que permite que éste, desvíe la tensión hacia otros modos de resolución, permitiéndole aplazar la satisfacción de sus deseos o necesidades y, o reelaborarlos (Antunes, 2020).

La APA la define como “La capacidad de un individuo para retrasar la gratificación o para preservar la ecuanimidad relativa cuando encuentra obstáculos. El aumento de la tolerancia a la frustración adecuada generalmente ocurre como parte del desarrollo cognitivo y afectivo de un niño, pero también puede fortalecerse a niveles más adaptativos más adelante en la vida mediante la intervención terapéutica” (dictionary.apa.org/frustration - tolerance,

2020). Por el contrario, la baja tolerancia a la frustración hablaría de una capacidad pobre en el individuo para retrasar la gratificación y/o para preservar la ecuanimidad relativa cuando encuentra obstáculos. Albert Ellis, denomina la frustración como “Hedonismo a corto plazo” e introduce el concepto de baja tolerancia a la frustración para referirse a la evitación del dolor o la búsqueda del placer inmediato a costa del estrés y las consecuencias a largo plazo.

En este sentido, la tolerancia a la frustración implica que el individuo logre gestionar sus impulsos y encontrando una respuesta adaptativa. Mustaca (2018) señala que debido a que la frustración genera emociones negativas, su magnitud, expresión y duración podría estar relacionada con los procesos de regulación emocional (RE).

La regulación emocional (RE) es un concepto que incluye estrategias automáticas o conscientes que aumentan, disminuyen o anulan una emoción que está siendo experimentada (Bridges, Denham, & Ganiban, 2004; Gross, 2002 en Mustaca 2018). Las estrategias de RE son adaptativas o desadaptativas dependiendo de las situaciones en las que se utilizan. Sin embargo, hay algunas investigaciones que muestran que algunas estrategias pueden ser más adaptativas que otras; por ejemplo, la *aceptación, refocalización en los planes, reinterpretación positiva, refocalización positiva, poner en perspectiva*. Por el contrario, *rumiación, auto culparse, culpar a otros, catastrofización...* están relacionados con respuestas menos adecuadas (e.g. Domínguez-Sánchez, Lasa-Aristu, Amor y

Holgado -Tello, 2011; Jermann, Van der Linden, d’Acremont, M. & Zermatten, 2006 en Mustaca, 2018), o mejores para la salud que otras. Gross (1998) realizó un experimento en el cual se intenta identificar los efectos de la reevaluación (RE centrada en los antecedentes) y de la inhibición o represión de la emoción (RE centrada en la respuesta). Los resultados mostraron que, tanto la inhibición de emociones como la reevaluación redujeron el comportamiento emocional expresivo; sin embargo, solo en la reevaluación disminuyeron las respuestas fisiológicas de activación, mientras que en la inhibición emocional aumentó la activación simpática. Con el fin de encontrar las bases neurales de estos fenómenos, Goldin, Mc Rae, Ramel y Gross (2008) realizan otro estudio, esta vez utilizando resonancia magnética. En los sujetos a los que se les pidió suprimir las emociones negativas se observó respuesta tardía en la corteza prefrontal, aumento en la activación de la amígdala, aumento en las respuestas insulares relacionadas al estrés, disminución de la expresión de las emociones y experiencias negativas. En el grupo que se le pidió hacer una re- evaluación, se observó respuesta tempranas en la corteza prefrontal, disminución en la actividad de la amígdala y en las respuestas insulares y disminución en la experiencia de emoción negativa. *Los hallazgos muestran que estas dos estrategias tienen distintas consecuencias fisiológicas y neurales*. Esto indica que la efectividad de las (RE) a la hora de tolerar la frustración depende de cuáles se utilizan y cómo.

En general se asume que sobre-controlar o sub-contralor, no es la mejor forma de

administrar emociones. “La idea predominante, derivada de la investigación, involucra las ventajas múltiples de un buen contacto con las propias emociones; y de un desahogo proporcionado, gradual y adaptativo de estas”(Opazo, 2017,p 349). Por otra parte la catarsis, ha sido propuesta como una forma de liberar tensiones, frustraciones y agresiones. Sin embargo, no queda clara la utilidad de ésta a largo plazo, si es que no se resuelve lo que causa las frustraciones (Opazo, 2017).

Paradigma Biológico

“El sistema biológico de cada persona comparte las características de la especie; y todo funcionamiento psicológico se realiza sobre la base de un trasfondo biológico que lo hace posible. Sin embargo el sistema biológico aporta también un perfil específico diferencial, idiosincrásico y único, para cada persona; en cada uno de nosotros habría, por lo tanto, una biológico “nomotética” y una biología “idiosincrásica.” (Opazo,2017 p. 225). En este sentido, es importante destacar que todas las personas compartimos las necesidades básicas de la especie; sin embargo “...cada persona es movilizada por necesidades de intensidades diferentes, a partir de un perfil biológico individual con acentuaciones diferentes. De este modo, *cada persona prioriza sus necesidades a su manera.*” (Opazo, 2017 p. 225). Esto, desde la biología; a lo cual habría que agregar priorizaciones derivadas de influencias socio-culturales, de influencias biográficas, de reflexiones personales, etc.

En cuanto a la biología nomotética, desde edades muy tempranas los seres humanos son capaces de manifestar emociones, de detectar estímulos ambientales y responder a estos con cambios conductuales. Esto se debe en gran medida al desarrollo del sistema biológico con el que vienen dotados desde el nacimiento (Andrés,2014; Kobre & Lipsitt,1972; León Sierra, 2008; Windden & Russell, 2010; citado en Mustaca, 2019).

Gray (1987), intentó establecer las bases neurobiológicas del miedo y la frustración, basado en lo propuesto por Amsel y Konorsky (1967), quienes afirman que existe una equivalencia funcional y neurobiológica entre la presentación de estímulos aversivos y la omisión de reforzadores aperitivos. Aunque aún no hay una respuesta definitiva, los resultados de las investigaciones apuntan a la validación de la hipótesis propuesta (Mustaca et al.,2018). Estudios muestran que en el dolor físico y en el psicológico o social, estarían involucrados marcadores neurofisiológicos comunes: el córtex cingulado anterior, la sustancia gris periacueductal, los opioides y la oxitocina (Mac Donald & Leary, 2005). Neurobiológicamente, la frustración produce cambios en el sistema opioide (Pellegrini, Wood, Daniel & Papini, 2005), aumento de los niveles de corticosterona (Flaherty, Becker & Pohorecky, 1985; Pecoraro, de Jong & Dellman, 2009; Ruetti, Justel, Mustaca & Papini, 2009) y alteraciones en la percepción del dolor (Mustaca & Papini, 2005).

En cuanto a la biología “idiosincrásica”, que influye en las respuestas a la frustración, podemos encontrar que “los genes,

primariamente, guían nuestra conducta a través de motivaciones” (Tomasello et al., citado en Opazo p. 221) y se ha mostrado que en parte, las respuestas frente a la frustración están reguladas por estos (Flaherty, 1994; Cuenya, Sabariego, Donaire, Fernandez - Teruel, Torres & Papini, 2015).

Por otra parte, el temperamento, que está a la base de la personalidad, se considera como uno de los factores que modulan el desarrollo emocional (Mundy et al., 2007) ya que “incluye características tales como nivel de energía, responsividad emocional, tiempo de respuesta, y voluntad para explorar”(APA, Dictionary of Psychology, 2007, citado en Opazo, 2017 p.228). Para Rothbart y Bates (1986), el temperamento está a la base de las diferencias individuales en cuanto a la *reactividad*, que se refiere a las respuestas propias del sistema nervioso central autónomo... que son la excitabilidad y la activación (arousal) y autorregulación, que incluye, acercamiento o retirada, atención, ataque o inhibición y la capacidad para auto calmarse; son los procesos que facilitan o inhiben la reactividad inicial (Mustaca et al., 2019). Sin embargo, la forma en que se manifiestan en el individuo va siendo influenciada por la maduración, la experiencia y la herencia a lo largo del tiempo. En esta misma línea, Lata, Mutjaba y Joshi (1992) estudiaron las diferencias en las reacciones frente a la frustración en diferentes etapas del desarrollo de la personalidad, encontrando una diferencia significativa en la reacción según la edad.

Reudinesco y Plon (1944) afirman que la frustración es una de las causas de la neurosis. Sin embargo, la evidencia muestra que el

neuroticismo tiene una fuerte predisposición biológica, por lo que podríamos suponer que es un alto neuroticismo, vía *significación biológica*, lo que puede magnificar el valor estresante de los estímulos (Opazo, 2017). El “desarrollo frontal y prefrontal hacen que el ser humano sea cada vez menos impulsivo” (Opazo, 2017 p. 264). En relación a esto, un trabajo realizado por Young et al.(2010) donde se intenta asociar ciertos grados de personalidad con áreas del cerebro, el neuroticismo co-varió con el volumen de las regiones asociadas a afecto negativo, amenaza y castigo. Por otra parte, la extroversión co-varió con áreas del cerebro relacionadas con el procesamiento de la información de la recompensa. Por otra parte, la investigación sugiere que los introvertidos, adquieren respuestas condicionadas más fácil y las retienen por más tiempo que los extrovertidos (Corsini, 2002, en Opazo 2017). La introversión alta está relacionada con poca sociabilidad, reflexibilidad, rigidez, dificultad para disfrutar y pesimismo (Opazo 2017). Kagan (1988), señala que los niños a los que llaman inhibidos nacen con un umbral de arousal límbico- hipotalámico más bajo para eventos novedoso o cambios inesperados que no pueden ser asimilados fácilmente (Opazo 2017). Lo que sugiere que tendrían una reactividad mayor frente a eventos como la disminución sorpresiva de un refuerzo o la desaparición de este.

En una investigación realizada por Kahn-Greene, Lipizzi., Conrad, Kamimori y Killgore (2006), donde midieron la tolerancia a la frustración tras la privación de sueño, encontraron que la inhibición de la agresión se debilitó considerablemente al igual que la

disposición a la interacción social. Los autores creen que se debe a una disminución en la actividad metabólica en las regiones prefrontales del cerebro, que tienen que ver con la actividad inhibitoria, los afectos y la personalidad.

Paradigma Afectivo

El paradigma afectivo implica que las emociones y sentimientos, pueden influenciar en la génesis de conductas, pensamientos e incluso generar cambios a nivel fisiológico/anatómico en el organismo (Opazo, 2004).

“Propongo conceptualizar la emoción como la experiencia subjetiva y consciente de activaciones energético - cognitivas específicas. El componente energético de la emoción emerge de cambios fisiológicos a nivel subcortical y autonómico. El componente cognitivo proviene del etiquetamiento que adquiere la energía en la consciencia; la especificidad de la emoción deriva de los cambios específicos a niveles límbicos e hipotalámico, y de los etiquetamientos cognitivos. Así, la respuesta emocional constituye una totalidad integrada, en la que cualquier cambio en sus componentes fisiológicos o cognitivos modifica la emoción. La respuesta- al involucrar energía fisiológica y direccionalidad cognitiva- tiene un valor motivacional” (Opazo, 1988,p.239).

A su vez, la respuesta afectiva puede involucrar distintos grados de consciencia. Hay emociones tempranas que no requieren

mayor elaboración cognitiva; por ejemplo, una guagua que se frustra cuando tiene hambre y no recibe comida (Opazo, 2017, p. 332). Sin embargo, como hemos señalado anteriormente, este proceso se iría haciendo más complejo a medida que el individuo va madurando. Por otra parte, la cualidad subjetiva con la que se experiencia vivencialmente cada emoción... es diferente; aun cuando las respuestas autonómicas de las distintas emociones puedan tener un perfil muy similar (Opazo, 2017). Como es el caso de la frustración y el miedo, a pesar de que activan los mismos mecanismos neurales (Gray 1987), son fáciles de diferenciar como experiencia vivencial subjetiva.

Opazo (2017) hace una distinción conceptual entre emociones o eventos afectivos, y sentimientos o estructuras afectivas. Los primeros, se caracterizan por ser pasajeros, repentinos, intensos, y suelen estar muy ligados al evento que los desencadenan, suelen alterar disruptivamente la actividad psicológica previa y generar la necesidad de enfocarse en el evento emocional. Los segundos se tratan de estados afectivos más estables, que perduran en el tiempo, tienden a ser estructuras afectivo- cognitivas y “determinan qué emociones, pensamientos y conductas serán accesibles” (Turk y Peers, 1984,p.14 en Opazo 2017, p333). En este contexto, la frustración, vendría siendo un evento emocional y no una estructura afectiva; sin embargo, existirían estructuras afectivo- cognitivas que facilitan este estado emocional. Por lo que algunas personas podrían “fabricarse” más frustraciones que otras vía estructuras afectivas- cognitivas.

“Así, la experiencia emocional es un proceso de múltiples componentes, que incluye cambios corporales, vivencias, significados y tendencia a la acción” (Greenberg, Rice y Elliott, 1996. citado en Opazo 2017, p332). Las necesidades nos llevan a actuar en el mundo, debido a que generan pulsiones o tendencias que se traducen en buscar, generar, percibir, significar, motivar, conseguir. La satisfacción o frustración de estas necesidades dependerá en gran medida de cuánto este proceso pueda proveer (Opazo, 2017), de esta manera estas tendencias o pulsiones se traducen en *motivaciones* para generar conductas. En este sentido “Las motivaciones frustradas pueden ser una importante fuente de insatisfacción; transformadas en acción efectiva, pueden ser una importante fuente de satisfacción” (Opazo, 2017, p 348).

Entonces podríamos decir que, cuando un sujeto se enfrenta a un evento frustrante, se producirían cambios en el organismo; y la energía de la emoción que se genere, vendría de cambios en los componentes fisiológicos, dependiendo del impacto que genera el evento en el organismo, primeramente en su biología. Esto corresponde a la frustración primaria descrita o Amsel. Luego, se produciría un *espacio de significación*. Cuánto espacio habrá para significar, o si es un proceso consciente o no, dependerá de la fuerza del impulso o necesidad frustrada y de la “fuerza” del individuo para tolerarla. “Frente a un choque eléctrico, frente a la muerte de un hijo, frente a una cesantía prolongada... la persona dispone de muy estrecho espacio de significación; de poca libertad para usar su poder cognitivo. Los

significados biológicos, biológicos-nomotéticos, tienden a imponerse; más allá de los deseos de la persona en cuestión.” (Opazo, 2017 p 1152). Por otra parte, se ha postulado que a mayor intensidad de la motivación, mayor valoración de la motivación en curso y mayor cercanía a la meta, mayor será la frustración y emoción negativa (Opazo, 2017). La así llamada “gradiente de meta” (Hull, 1932), involucra el que la frustración es mayor si se produce cuando la meta estaba a punto de ser alcanzada.

Dentro de las pulsiones, la “tendencia al crecimiento” se destaca debido a su enorme significación clínica. Maslow destacó el rol fundamental que cumple la satisfacción/frustración de la misma, así como también la tendencia a la autorrealización, en relación al bienestar emocional.(Opazo, 2017). La fuerza de este impulso se manifiesta en el espíritu de superación. Si la tendencia al crecimiento es grande, la nueva información será esencial para generar desarrollo; por el contrario, si el impulso no es “fuerte”, la nueva información solo será contemplada y se asumirá una actitud pasiva (Opazo 2004). Podríamos decir, entonces, que las personas con una fuerte tendencia al crecimiento tendrían respuestas más adecuadas frente a la frustración, aumentando la tolerancia a esta.

John Bowlby (1969), en su teoría del apego o attachment, propone que el niño tiende a establecer lazos de afecto perdurable con sus cuidadores, particularmente con la madre. Postula que lo que los niños “esperan”, es lo que ya les ha sucedido antes.

De esta manera, estas relaciones tempranas de attachment se internalizan, generando expectativas en relación a los lazos de afecto que se generen posteriormente, independiente del contexto o la persona con la que se generen (Opazo 2017). Según Bowlby, las emociones están fuertemente relacionadas con el attachment. Por otra parte, el tipo de attachment o el patrón de vínculo que los niños desarrollan con sus cuidadores, influye en la posterior capacidad de resiliencia frente a eventos estresantes. A través de diversos estudios longitudinales, se ha venido estableciendo que los niños que presentan apego seguro son evaluados como más orientados socialmente, más empáticos, con relaciones interpersonales más profundas y con una mayor capacidad de resiliencia (Fonagy 1999, en Opazo, 2017), Y si bien el apego seguro cuando niños, no asegura futura salud mental, si predice una mayor resistencia al estrés (Pianta et al. 1990. en Opazo, 2017). Con lo cual podríamos suponer que también predice una resistencia a la frustración, ya que, como vimos anteriormente, la frustración se considera un modelo de estrés.

Finalmente, “El perseverar en esfuerzos, el postergar impulsos, el vencer temores, el afrontar desafíos, el ir desplegando conductas consistentes y el ir logrando ser lo que uno quiere ser, requiere de recursos afectivos estables, nutrientes, capaces de aportar energía a cogniciones que las requieren permanentemente” (Opazo 2017, p. 371). O sea, recursos afectivos estables, que nos permitan tolerar mejor la frustración, donde las reacciones emocionales sean proporcionales al estímulo.

Paradigma Cognitivo

La cognición se relaciona directamente con la información y... “vía procesamiento de la información, el mismo ambiente puede ser percibido como más satisfactorio o más frustrante, más pacífico o más amenazante, etc.” (Opazo, 2004 p.11). Es así que, este paradigma, establece que los eventos y/o estructuras cognitivas, pueden influir generando afectos, cogniciones y conductas.

La frustración, está relacionada con las *expectativas* que generamos sobre distintos eventos. La comparación entre lo esperado y lo recibido o alcanzado puede generar distintos tipos de respuestas cognitivas, emocionales y neurobiológicas. Cuando recibimos eventos más negativos de lo que esperamos, se genera frustración o una violación de las expectativas positivas. La duración e intensidad de la respuesta que se genere dependerá, entre otros factores, de la diferencia entre lo que se espera y lo que se recibe (Mustaca, 2018). Depende de estas expectativas el valor relativo de los incentivos; a lo cual Amsel (1958, 1992) llamó *relatividad de los refuerzos* o *efecto de contraste*. La intensidad y duración de los efectos de la frustración dependen en gran medida de las biología idiosincráticas, de los aprendizajes previos, de las diferencias individuales, de la situación y de la magnitud de la discrepancia con las expectativas, y de las autoexigencias; lo cual se puede sintetizar en... “el nivel de tolerancia que se tiene ante la violación de expectativas” (Mustaca 2018, p.13). Al menos en parte. A su vez, las

cogniciones que se generan al realizar la comparación pueden ser *Cogniciones Afectivo – dependientes* (Opazo, 1992;2001, en Opazo 2017) lo cual puede magnificar o reducir el efecto de la frustración. Así, una tensión grande, una pena grande o una rabia grande, pueden contribuir a generar cogniciones que a su vez aumenten las dimensiones de la frustración.

Las exigencias/autoexigencias rígidas, despóticas y extremas, son enemigas de un buen desarrollo cognitivo. “Las ideas irracionales transforman una preferencia en una necesidad, transforman un deseo en una exigencia” (Opazo, 2017 p.292). Si una persona le exige a la vida más de lo que esta le puede dar, está destinada a la frustración. “Si la persona se auto- exige en la línea de *“tengo que hacerlo todo bien siempre”*, instala en su mundo interno un verdadero dictador, fuente de múltiples frustraciones, ansiedades y depresiones.” (Opazo 2004 p.13). La baja tolerancia a la frustración se asocia con pensamiento rígido y poco flexible y con esquemas cognitivos del tipo “mi vida debería ser tranquila y sin problemas”, “la gente debería pensar y comportarse de la manera que yo creo es correcta”, “es terrible tener que hacer cosas que no disfruto”, “no tengo por qué soportar el mal comportamiento de otros”, “debido a que no me gustan ciertas cosas, no tengo por qué aguantarlas” (Edelman, 2002). Cuando estas exigencias – rígidas - van dirigidas hacia los otros, generan tensiones y vuelven al individuo intolerante, empobreciendo el acercamiento afectivo y las relaciones humanas (Opazo 2004). Estos esquemas cognitivos pueden distorsionar la

información, magnificar el impacto disfórico de las emociones, presionar el estilo atencional y, a su vez, generar sesgos cognitivos. “La ausencia de sesgos facilita una mayor tolerancia a la crítica” (Opazo, 20004 p.13), por lo que podríamos asumir que la presencia de estos vuelve al sujeto menos tolerante a ésta.

Pilco y Ávila (2016) desarrollan una investigación en la cual se correlaciona la baja tolerancia a la frustración con distorsiones cognitivas... en estudiantes con consumo de alcohol. El 77% de la muestra presenta una baja tolerancia a la frustración, relacionada con distorsiones cognitivas del tipo “falacia de recompensa divina” (23%), “los debería”(12%) y “filtraje”(11%).

En un estudio realizado por Begoña, Franco y Mustaca (2018), en adolescentes, se administra la Escala de Intolerancia a la Frustración (EIF, Medrano, Franco & Mustaca, 2018) y la escala de regulación emocional (ERE, Medrano, Moretti, Ortiz & Pereno, 2013). Se hallaron relaciones directas y significativas entre: Intolerancia por alcanzar logros con Auto culparse; Intolerancia Emocional con Rumiación, Auto culparse y Catastrofismo; intolerancia a la Incomodidad con Catastrofismo; Derecho con Culpar a Otros y Rumiación; y finalmente, puntuación total de EIF con Rumiación, Catastrofismo y Auto culparse. Un dato interesante es que las mujeres muestran un mayor puntaje en Rumiación y poner en perspectiva en ERE que los hombres, al igual que Intolerancia Emocional, Derecho y en el puntaje total de EIF. Por su parte Ko, Yen, Yen, Chen, & Wang, (2008) investigan la relación entre adicción a

internet y tolerancia a la frustración, en Púberes; hallando mayores puntajes en mujeres en las dimensiones de Intolerancia Emocional, Derechos y en la puntuación total de IF. Por otra parte en este mismo estudio, las mujeres superan a los hombres en Toma de Perspectiva, lo que se condice con los resultados hallados por Medrano, Moretti, Ortiz y Pereno (2013) donde los resultados indican que esta capacidad es mayor en las mujeres... incluso en etapas más tempranas (Mustaca et al. 2018)

Para que la respuesta de frustración sea parte de un proceso de adaptación - y no generadora de ánimo depresivo o desesperanza - debe haber un proceso de aprendizaje y retroalimentación; donde la valentía perceptiva, la calidad de los procesos atencionales, el estilo atribucional, los auto diálogos y la capacidad de reflexionar y auto observarse se vuelven fundamentales, ya que "La presencia de adecuados mecanismos de retroalimentación, entrega información precisa y oportuna acerca de la *relación conducta-consecuencias*" (Opazo, 2017, p.315). En este mismo sentido, con respecto a la resiliencia cognitiva, *"el de mi depende, el optimismo y la esperanza*, parecieran aportar elementos nutrientes del perseverar y del hacer mejor las cosas" (Opazo, 2017, p.316). Hansson et al. (2008) informan que la autoeficacia y el optimismo también contribuyen a la resiliencia (Opazo, 2017). Fortaleciendo la tolerancia a la frustración y así, la **función de conducción de vida**.

Con respecto a las cogniciones afectivo-dependientes, Gargurevich (2008) indica que la desregulación emocional tiene

un impacto sobre los procesos cognitivos superiores, y está relacionada con el déficit en el rendimiento. La falta de (RE) disminuye los procesos atencionales, la recuperación de la información y fomenta la ansiedad (Benbenutti, McKeachie & Lin 2002; Gargurevich, 2008).

Paradigma Inconsciente

"El paradigma inconsciente establece que... desde fuera de la consciencia, las cogniciones y/o los afectos pueden influir generando conductas, cogniciones y afectos tanto conscientes como inconscientes" (Opazo, 2004, p.21).

Con respecto a los mecanismos de defensa que operan en la respuesta de frustración Berkowitz (1938, b), basándose en la teoría clásica de la frustración - agresión, propone que la forma en que el individuo canaliza la energía agresiva puede ser a través de respuestas *extra punitivas*, donde la agresión se dirige al medio, con emociones asociadas de cólera y resentimiento, donde el *mecanismo de defensa es la proyección*; las segundas son las *intra punitivas*, donde la agresión se dirige a sí mismo, se asocia a emociones de culpabilidad y remordimiento, y los *mecanismos de defensa son el desplazamiento y el aislamiento*; y, por último, las *impunitivas*, donde la frustración no genera agresión, donde se intenta superar la frustración de una manera más conciliadora. Lo anterior, apuntaría a que *el uso de mecanismos de defensa indicaría una baja tolerancia a la frustración*, mientras que

el no uso de estos indicaría tolerancia a la frustración y buen manejo de la agresión.

Ya hemos señalado anteriormente que la frustración de un impulso o necesidad genera una tensión interna. "...Ampliar el darse cuenta permite reducir tensiones internas y conducir la dinámica psicológica con mayor información, con mayor participación activa, y con mayor libertad. De allí que **un escaso uso de la represión y los mecanismos de defensa inconscientes** constituya una señal de un buen balance interno y de desarrollo personal" (Opazo, 2004, p. 22). De este modo, tener claridad en cuáles son nuestras necesidades, tendencias, deseos, etc., y cuáles van primero en nuestra escala de prioridades, así como también hacernos conscientes de las expectativas que tenemos sobre algún evento, sobre nuestro actuar o el de los demás... aumenta la probabilidad de tolerar mejor la frustración.

De esta misma manera, ampliar el "awareness"... de la relación conducta/consecuencias, es esencial para aprender de las frustraciones y convertirlas en una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal. Esto está directamente relacionado con los mecanismos de retroalimentación que ya habíamos mencionado anteriormente, que son esenciales para el control de impulsos.

Por otra parte, los esquemas cognitivos distorsionados - del tipo "tengo derecho a exigir que la vida me de todo lo que quiero" - comúnmente operan desde fuera de la consciencia lo que puede afectar la dinámica psicológica, haciéndonos menos tolerantes a la frustración. Lo mismo pasa con los pensamientos automáticos del tipo "esto no

puede ser!"... cuando algo no sale como esperábamos. De esta forma, *traer a la consciencia el operar de los auto-diálogos y de los esquemas cognitivos, y de los mecanismos de defensa... abre las puertas para modificarlos.*

Influencias subliminales. "Los estímulos subliminales están por encima del umbral sensorial y por debajo del umbral perceptual" (Opazo, 1992, p.461). En este sentido Berkowitz (1990), planteó que la respuesta a la frustración podría transformarse en agresividad conductual dependiendo de la presencia de claves agresivas en el ambiente. Claves que pueden y suelen operar por vías subliminales.

Paradigma Ambiental Conductual

"El paradigma ambiental conductual sostiene que cambios en el ambiente y/o en el repertorio conductual, pueden influir generando cogniciones, afectos y conductas" (Opazo, 2004. p.24).

Se ha estudiado extensamente - en modelos animales - el cómo los programas de reforzamiento intermitente producen, posteriormente, una mayor resistencia a la extinción de la conducta (Amsel, 1992; Brown & Wagner, 1964); esto, en comparación con el refuerzo continuo. Según Amsel (1992), los sujetos que han sido sometidos a reforzamiento intermitente, por contra condicionamiento aprenden que, la presencia, ausencia o disminución de un reforzador, están señalados por los mismos estímulos condicionados. Por la vía

expectativas, ausencia pasa a ser presencia. En un comienzo, esto genera un conflicto en el sujeto; pero, finalmente, se resuelve en favor de responder. La conducta persiste cuando se introduce la extinción, ya que se ha condicionado la respuesta a la expectativa de ausencia o disminución de la recompensa. Los programas de reforzamiento intermitente generan entonces persistencia, valentía y mayor tolerancia al dolor psicológico y sensorial. Estas respuestas perduran, se repiten en diferentes contextos y situaciones; por lo que Amsel (1992) denominó este proceso como *aprendizaje y memoria disposicional*.

Entonces, si bien en un comienzo los resultados de estudios realizados en animales no humanos apuntaban a que el estrés en la infancia sólo tenía consecuencias negativas, produciendo alteraciones conductuales y neurofisiológicas de mayor ansiedad y estrés ante situaciones específicas, estudios más recientes han demostrado que los resultados son variados, ya que los sujetos que recibieron tratamientos de estímulos aversivos y aislamiento social en la infancia, en la adultez podrían ser... o más inestables y ansiosos, o más resilientes que los sujetos controles criados en situaciones normales (Mustaca 2018). En un estudio realizado por Ruetti, Justel, Mustaca, Torrecilla y Gonzáles Jatúff (2010), en el cual se evaluaronn los efectos del CSNC y Ec en ratas adultas que habían sido sometidas a un protocolo de estrés crónico neonatal... donde se incluía aislamiento social; los resultados mostraron que los animales expuestos a estrés neonatal presentaron una respuesta atenuada de frustración. Y, en la Ec una extinción más

acelerada, en relación a los controles sin tratamiento neonatal.

Si bien, la mayoría de estos experimentos se ha realizado en animales no humanos, los resultados apuntan a que, dependiendo de las características individuales, la exposición a situaciones de estrés y/o frustración podría disminuir o aumentar la tolerancia a la frustración en la adultez. Lo anterior tiene que ver con una interacción entre factores genéticos, epigenéticos, de aprendizaje y el tipo de estimulación (Cuenya, Kamenetzky & Mustaca, 2014).

El primer ambiente con el que interactúa comúnmente un ser humano, al nacer, es con sus padres o cuidadores. Ya veíamos anteriormente los efectos positivos de un apego seguro con respecto a la tolerancia a la frustración. En relación al estilo de crianza, “los niños criados con el concepto de “amor estricto”, muestran mayor control de sus emociones, más *tolerancia a la frustración*, más perseverancia, concentración, cooperación y tendencia a completar tareas (Opazo, 2017 p.353). Por otra parte, Ijaz & Mahmood (2009), encontraron que a mayor autoritarismo materno... menor tolerancia a la frustración, así como a mayor permisividad paterna... menor tolerancia a la frustración. Zhou, Eisenberg, Wang, Reiser (2003) encontraron que el estilo parental autoritario se asocia con bajo esfuerzo de control en los niños, así como una gran disposición para la expresión de rabia y frustración. Por otra parte, el comienzo de la educación formal supone una adecuación a normas y límites, contribuyendo al proceso de maduración; por lo tanto, al desarrollo de la tolerancia a la frustración.

En el ámbito de lo conductual, la relación entre frustración y conducta agresiva está ampliamente documentada, y es una hipótesis de larga tradición. Inicialmente, desarrollada por Dollard, Dobb, Miller, Mower y Sears (1939), y luego por Berkowitz (1989). En un comienzo, se planteaba una relación causal directa entre frustración y conducta agresiva. Sin embargo, en la actualidad, se sabe que esto no es así, ya que existe más bien una relación probabilística. La frustración tiende a causar ira; y, esta ira, se puede transformar en agresividad conductual dependiendo de la presencia de claves agresivas en el ambiente (Berkowitz, 1990). Según Amsel (1992) la agresión como respuesta, después de la frustración primaria, sería producto de la activación generalizada y emerge cuando es la primera en la jerarquía de respuestas posibles. En un experimento realizado por Wang y Zhong (2015), estudiantes de pregrado, que habían sido evaluados previamente con una prueba de resiliencia, eran sometidos a una situación de frustración. Se media la agresividad implícita a través del vocabulario que los estudiantes usaban cuando eran frustrados. El vocabulario agresivo se manifestó solamente en sujetos frustrados con baja resiliencia (Mustaca, 2018). De esta forma, se transforma en un principio de influencia. Aumenta la probabilidad de que se dé una respuesta agresiva frente a la frustración cuando existen claves agresivas en el ambiente, y/o el repertorio conductual del individuo es pobre y/o el sujeto presenta baja resiliencia. Y/o, existe una mayor propensión a la agresión desde la biología misma de la persona.

El rol del *repertorio conductual* y de la calidad del *despliegue conductual* es fundamental para generar conducta asertiva, en general; pero, especialmente frente a situaciones difíciles como la frustración. “La conducta asertiva es fuente de buen ánimo, enriquece la autoimagen y la autoestima e incrementa las opciones de éxito personal” (Opazo, 2004, p.26). Una conducta asertiva, habla de la capacidad de postergar impulsos, lo cual aumenta la capacidad para tolerar la frustración. En esta misma línea, “El pensar antes de actuar, suele ser buena idea; el sobre pensar antes de actuar, suele ser mala idea” (Opazo, 2004, p 25). Robertson & cols. (2011), según una revisión sistemática, proponen que las tres habilidades que se necesitan para lograr una regulación deliberada de las emociones son: *la aceptación emocional, la conciencia y la competencia en diversas estrategias de RE para utilizarlas en diferentes situaciones con flexibilidad* (e.g., Berking & Znoj, 2008; Gratz & Roemer, 2004; Gratz & Tull, 2010; Greenberg, Elliott, & Pos, 2007, en Mustaca 2018).

En un estudio realizado a jóvenes, se utilizó la Escala de Intolerancia a la frustración (EIF Harrington, 2005), la cual evalúa creencias arraigadas acerca de cómo debe ser la realidad de acuerdo a nuestras expectativas. Se halló una correlación positiva entre EIF y procrastinación (Ozer, Demor & Harrington, 2012; en Mustaca 2018). A su vez esta conducta de evitación sólo aumenta el problema. Una actitud pasiva no permite que la persona active adecuadamente su ambiente, para satisfacer sus necesidades. Entonces la procrastinación y la actitud pasiva

aumentan la posibilidad de que se generen más fuentes de frustración que de satisfacción... empobreciendo la función de conducción de vida

Dimensión Socio-cultural

En una aproximación “macro”, al paradigma ambiental-conductual, no es posible desconsiderar el rol de la sociedad y de la cultura en la tolerancia-intolerancia a la frustración. Es así como desde la dimensión socio-cultural (Opazo, 2017), todo indica que se están aumentando las presiones para “satisfacciones “yá”, y que el postergar necesidades se está considerando como poco deseable, como poco aceptable e incluso como una injusticia. Lo cual es de la mayor importancia.

Paradigma Sistémico

Ya hemos mencionado el cómo la sociedad actual, en la que vivimos – inmediatesta - donde no hay “tiempo para nada”, aumenta la probabilidad de sentirnos frustrados; y, más aún, tal vez frustrarnos con más facilidad de lo que quisiéramos. También señalamos, el cómo, dentro de la familia, el tipo de apego y estilos parentales influyen en el desarrollo de la tolerancia a la frustración. Hablamos de cómo entrar al sistema de educación formal también influye en este proceso. Para hablar de lo que ocurre a nivel intrapsíquico, nos referiremos al sistema Self.

Sistema SELF

El sistema SELF “es una instancia psíquica, que está compuesta por una especie de “entrecruzamiento paradigmático integrado”, el cual adquiere el carácter de una totalidad sistémica”(Opazo, 2017, p.814). Su función es la integración de la dinámica psicológica en general, lo cual involucra una tendencia global a mantener el equilibrio homeostático. La fortaleza o calidad del Sistema SELF, depende de qué tan bien cumpla sus funciones (Opazo 2017). Este Sistema se va desarrollando a medida que el individuo va creciendo. Los seres humanos venimos “equipados”; primero, desde la biología, para interactuar con nuestro ambiente (primero la familia y luego la sociedad). Dependiendo de nuestro “equipamiento” y de la calidad de estas interacciones, se van diferenciando cogniciones y afectos; y así, gestando los distintos paradigmas y el Sistema SELF de la dinámica psicológica. La cronología de lo anterior, pareciera ser análogo al desarrollo de la tolerancia a la frustración, ya que, pareciera ser ésta, una capacidad que tiene una base biológica, pero que se desarrolla con el tiempo según las interacciones que se van dando con el ambiente. Podríamos decir que el desarrollo de la capacidad de tolerar la frustración va de la mano con el desarrollo del sistema SELF. La respuesta de frustración compromete la totalidad del individuo, por lo que el Sistema SELF adquiere mayor protagonismo a la hora de tolerar. De esta manera, un sistema SELF más fuerte - o de mejor calidad - hablaría de una buena capacidad para tolerar la frustración.

Cuando la persona se mueve en la vida, en función de la satisfacción inmediata de sus

necesidades o impulsos, no solo genera una especie de visión reduccionista de su propia existencia, sino que también genera más frustraciones que satisfacciones a la larga. Aquí es donde se aviene muy bien el concepto movilizador “Ganador puntual... perdedor existencial”. Una persona con baja tolerancia a la frustración tenderá a evitar cualquier situación de frustración, enfocándose solo en las consecuencias inmediatas de sus conductas, intentado “ganar todas la batallas”, o evitar todos los conflictos; de esta manera, se pierde la perspectiva y la consciencia de las consecuencias mediatas de la conducta, empobreciendo significativamente la toma de decisiones y la **Función de Conducción de Vida**. Lo contrario pasaría si nos damos cuenta, si levantamos la mirada. A través de la **Función de Toma de Consciencia**, podemos generar espacios de significación, dentro de los cuales podemos *reforzar motivaciones* que nos lleven a controlar impulsos. A su vez esta función, cuando es adecuada, nos ayuda a conocernos mejor, a través de la introspección; y de la *extrospección*, que hace referencia a la capacidad de la persona para conocer su entorno”(Opazo, 2017 p. 846). Cuando una persona se conoce mejor, puede tomar mejores decisiones, enriqueciendo la **Función de Conducción de Vida**. “...Un Sistema SELF “fuerte”, facilita una autopercepción más “realista”, y facilita también un mejor análisis de realidad”(Opazo, 2017 p.846). Cuando una persona conoce mejor su entorno, mejoran los mecanismos de feedback. Por otra parte, a través de asociaciones inconscientes por aprendizajes previos, una persona podría sentirse molesta y frustrada... sin siquiera saber el por qué; o, por esta misma vía, un

contratiempo menor puede desatar rabia y enojo.

En situaciones como ésta, el *darnos cuenta* de cuáles son los estímulos que gatillan estas respuestas de frustración, se vuelve esencial para desarrollar la tolerancia. Tomando el ejemplo anterior, pero en relación a la **Función de Significación Integral**, “Muchas veces el perfil de nuestro proceso de significación es biológico, no consciente, subcortical, sencillo, pasivo, automático, asociativo, mecánico y simple; y la propia corteza cerebral puede tener una participación nula o “simple”. (Opazo, 2017. p.689). En estos casos predomina lo subcortical. Ya veíamos, anteriormente, como en experiencias traumáticas, los espacios de significación cognitiva se reducen y la significación biológica predomina. Sin embargo, “en cada proceso de significación, tienden a participar componentes nomotéticos e idiosincráticos... con pesos específicos diferentes en cada persona, y en cada experiencia” (Opazo, 2017. p. 860). En este sentido, *existirían experiencias frustrantes nomotéticas y experiencias frustrantes idiosincráticas*, vía significación. Aquí, la tolerancia a la frustración se verá influenciada por estos componentes, aumentando las probabilidades de cambio cuando hay más elementos idiosincráticos involucrados.

Con respecto al rol de la **Función de Identidad**, en la tolerancia a la frustración, podemos señalar que “cuando la autoimagen y autoestima tienen signo positivo sobre bases bien fundamentadas, la persona se siente mejor, se motiva más, se asegura más,

tolera mejor las frustraciones” (Opazo, 2004, p. 2004). A su vez, activar el *trasfondo eficaz*, puede ayudar a enfrentar mejor las frustraciones, ya que la experiencia en tolerar la frustración es mejor que la no experiencia.

En relación a la **Función de Búsqueda de Sentido** “...un sentido de vida trascendente - asumido en profundidad, con convicción y con fuerza motivadora - sí genera “fortalezas psíquicas”; las cuales pueden ejercer un rol preventivo, terapéutico, de aporte al bienestar emocional, e incluso de aporte a la resiliencia” (Opazo, 2017, p.965); aportando, de esta forma, a la tolerancia a la frustración, convirtiéndose en un norte guiador, enriqueciendo la toma de decisiones y haciendo más consciente nuestro actuar en el mundo. Por lo tanto enriqueciendo la... **Función de Conducción de Vida.**

La **Función de Autoorganización** cumple un rol fundamental, frente a las experiencias frustrantes o traumáticas; ya que se relaciona con mantener el equilibrio, “involucra un accionar del Sistema SELF, orientado a preservar a la persona a través de las distintas experiencias. Se relaciona con mantener la coherencia Sistémica, y se relaciona con la capacidad de recuperar balances emocionales luego de experiencias impactantes” (Opazo, 2017 p. 940). “De algún modo, la función de Autoorganización se relaciona también con el aprendizaje, con la tolerancia a la frustración, con la integración personal, con la resiliencia...” (Opazo 2017 p. 940).

Esta función estaría directamente relacionada con la tolerancia a la frustración, ya que se refiere a qué tanto - nos desorganizamos - frente a eventos

novedosos, frustrantes, traumáticos, etc.; y a cuánto nos demoramos en recuperar el equilibrio. De esta forma, la Función de Autoorganización depende en gran medida de todas las otras funciones. Así, un adecuado funcionamiento de los paradigmas de la dinámica psicológica y del Sistema SELF, abre las puertas a la tolerancia, al aprendizaje y al cambio en la adultez. Un óptimo funcionamiento del Supraparadigma en plenitud, abre las puertas a la *Resiliencia*, a través de la disminución de la “fábrica interna” de frustraciones, y a través de la fortaleza de la capacidad de tolerar.

Referencias

- Asmel, A. (1992).** Frustration theory. Cambridge, UK: Cambridge University Press. Appleton. traducción al castellano en Madrid: Alianza, 1984.
- Amsel, A. (1992).** Frustration theory: An analysis of dispositional learning and memory. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Antunes, R (2020).** Estilos parentales, apego y tolerancia a la frustración: transmisión intergeneracional abuelos-padres-nietos. Universidad Ramon Llull FPCEEB- psicología.
- Baquero, A., & Gutierrez, G. (2007).** Abram Amsel: Teoría de la frustración y aprendizaje disposicional. *Revista Latinoamericana de psicología*, 39, 663- 667.
- Begona, M., Franco, P., Mustaca, A. (2018).** Intolerancia a la Frustración y Regulación Emocional en adolescentes. *ConCiencia EGP*, 3(2), 12-33.
- Cuenya, L., Fonsacheca, S., & Mustaca, A. (2013).** Diferencias individuales en la respuesta de frustración. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 5(3), 3-14.
- Edelman, S. (2002).** *Change your thinking*.
- Escalona, Elgier, A., Galvagno, L., Mustaca, A. (2019).** Emociones y Frustración en bebés: El temperamento y la vulnerabilidad social como factores moduladores. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 23(2), 115-139.

- Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López, F., Fosachea, Martín, & Mustaca, A. E. (2009).** Respuesta de Frustración en Humanos. *Terapia Psicológica*, 27(2), 191- 201.
- Medellin Moreno, J., Sanchez Gutiérrez, Vázques Galindo, Fernández Salazar, M. C. (2011).** MMPI-2: Escala de la Fuerza del Yo en estudiantes Universitarios. *Ensenanzas e Investigación en Psicología*, 16(1), 85-90.
- Mimbela, M. (n.d.).** tolerancia a la frustración: una revisión sistemática 2019.
- Mustaca, A. (2018).** Frustración y conductas sociales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 65-81. :<http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4643>
- Mustaca, A. E. (2018).** Frustración y conductas sociales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 65-81.
- doi:<http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4643>
- Opazo, R. (2004).** *Psicoterapia Integrativa y Desarrollo Personal*. Paidós.
- Opazo Castro, R. (2017).** *Psicoterapia Integrativa EIS, Profundizando la Comprensión Potenciando el Cambio*. Andros Ltda., Santiago de Chile.
- Quiroga, E. (2015).** La frustración como recurso terapéutico en la formación profesional del arteterapeuta. 38, 35-56. (n.d.). <https://dictionary.apa.org/frustration-tolerance>
- Psyrdellis, Mariana; Justel, Nadia (2017)** Constructos Psicológicos vinculados a la respuesta de frustración en humanos; Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología; Anuario de Investigaciones; 24; 2-217; 301-308.
- Ruetti, E. & Justel, N. (2010).** Neurobiología de los cambios sorpresivos el reforzamiento. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2, 45-60.

Aportes desde el Programa Basado en Evidencia “Triple P” al Paradigma Sistémico, en el Marco del Supraparadigma Integrativo.

Ignacio Araya C.*

Abstract:

The present work seeks to build a bridge between the Supraparadigmatic Integrative Approach, through the strengthening of one of its 6 paradigms, the systemic paradigm, which is where the valid knowledge that emerges from a particular Evidence-Based Program or EBP could be deposited. Parental self-regulation is a central concept for the EBP Positive Parenting Program - Triple P. The bidirectional influence between the adult who raises and the child who is raised is highlighted as a contribution to a better understanding, prediction and change within a family system.

Keywords: Supraparadigm, evidence-based program, paradigm, system, self-regulation, parenting.

Resumen:

El presente trabajo busca tender un puente entre el Enfoque Integrativo Supraparadigmático, por medio del robustecimiento de uno de sus 6 paradigmas, el paradigma sistémico, que es donde se podría depositar el conocimiento valido que se desprende de un Programa Basado en Evidencia o PBE particular. La autorregulación parental es un concepto central para el PBE Programa de Parentalidad Positiva - Triple P. La influencia bidireccional entre el adulto que cría y el niño o niña que es criado es destacada como aporte para una mejor comprensión, predicción y cambio dentro de un sistema familiar.

Palabras Claves: Supraparadigma, programa basado en evidencia, paradigma, sistema, autorregulación, crianza.

Introducción:

Es una difícil tarea el querer aportar a un enfoque psicoterapéutico con trayectoria y prestigio desde un modelo de intervención familiar, sin caer en “soberbias cognitivas” o en el temido y paralizante “*allegiance effect*” o *sesgo de lealtad*. No se trata de un concurso de popularidad, de que es lo que me cae mejor como psicólogo, o me hace más sentido

en lo personal o cuadra mejor con mi formación: la mirada integrativa deja esto muy claro. Se debe mantener una actitud y postura donde no primen intereses o agendas propias, y siempre con el norte propuesto por Roberto Opazo (2017), en torno a un conocimiento valido, aprobado por evidencia de investigación acuciosa, que profundice la comprensión y predicción de los fenómenos intrapsíquicos y psicosociales, y que a su vez potencie cambios positivos en el depositario

* Magister Psicoterapia Integrativa UAI-ICPSI
ps.ignacioaraya@gmail.com

final... el o las personas que buscan este cambio, en primer lugar, con la ayuda del psicoterapeuta. Este trabajo se centra en como el conocimiento valido de un Programa Basado en Evidencia (PBE), implementando en Chile - como es el Programa de Parentalidad Positiva “Triple P” - puede ser incluido en el Enfoque Integrativo Supraparadigmático (EIS), en torno a lo que pueden ser posibles aportes al Paradigma Sistémico. Triple P es un sistema de metodologías para el entrenamiento de habilidades parentales en padres, madres o cuidadores de niños, niñas y adolescentes (NNA’s), que surge y se nutre de diversas fuentes y enfoques, teniendo también una mirada integradora en sus bases.

El conocimiento valido que se busca integrar al paradigma sistémico se centra en los conceptos de asertividad parental y autorregulación, en la relación diádica e influencia bidireccional adulto-niño/a en un contexto de parentalidad (crianza). Es, de esta manera, que se buscará realizar un puente de lo que es el conocimiento valido en este PBE hacia el EIS, considerando la instalación y desarrollo de la autorregulación como un fenómeno de desarrollo positivo; el cual repercute en un sistema familiar, logrando cambios tanto en el adulto, como en el niño, niña o adolescente que es criado. A su vez la autorregulación afecta al sistema familiar completo, nutriendo así al Paradigma Sistémico con perspectivas y estrategias de intervención especialmente relevantes en el trabajo con adultos... que consultan por dificultades de crianza con sus NNA.

Abordando el Supraparadigma Integrativo

De acuerdo con el diccionario de la Asociación de Psicología Americana (APA), un Paradigma es: “un set de supuestos, actitudes, conceptos, valores procedimientos y técnicas, que constituyen un marco teórico aceptado al interior de una disciplina” (APA, Diccionario conciso de psicología, p 362, 2010). Un set de acuerdos que delimitan un hacer, con principio y fin, que “ordenan”, que estructuran entendimientos y formas de trabajo. Desde 1983, Opazo y colaboradores buscaron la integración a nivel paradigmático desde un contexto clínico de psicología con el fin de abordar desajustes psicológicos, para luego llegar a lo que sería una teoría explicativa *no reduccionista* acerca de las dinámicas psicológicas del ser humano que, además, es por excelencia un ser polifacético, no reduccionista, que se mueve por múltiples dimensiones y sistemas tanto externos como internos; simple, y a la vez complejo. Cada paradigma que se fue sumando y complementando a este nuevo Supraparadigma es reduccionista en si mismo, pero lo que se buscó desde el EIS fue “poner al reduccionismo al servicio de la integración” (Opazo, 2017, p. 207).

Cada paradigma del Supraparadigma Integrativo es seleccionado de acuerdo con una delimitación conceptual clara, y en cuanto a su aporte en torno a las evidencias de predicción y cambio que brinda, lo que se traduce como el *conocimiento valido* de cada uno. Los Paradigmas del Supraparadigma son el biológico, cognitivo, afectivo, inconsciente, ambiental/conductual y sistémico. Cada uno fue seleccionado y sistematizado, “conectado

e integrado"... en un conjunto ordenado, donde se busca su aporte a partir de "segmentos teóricos validos" y de "segmentos terapéuticos validos" (Opazo, 2017). Cada uno de estos paradigmas, contribuye con información que aporta al conjunto desde las partes, es decir desde las partes al todo, y de vuelta del todo a las partes. Y aunque cada uno aporta al todo, ninguno es preponderante sobre el otro. Por cada uno de los paradigmas descritos, se realiza una ecuación donde cada uno, desde su "vereda", aumenta la probabilidad de una mejor salud mental, en el amplio sentido de la palabra. Por ejemplo, si tengo una biología saludable, sin problemas endocrinos o en ausencia de daño neurológico, tendré una mejor probabilidad de no presentar problemas de salud mental; si no poseo sesgos o distorsiones cognitivas, si mi más temprano apego y mi bienestar emocional es sano y se liga a mis cogniciones de buena manera, si mi mundo "inconsciente" se expresa bien hacia "afuera", si mis modelos ambientales fueron suficientes y adecuados, si mi interacción naturaleza-ambiente-naturaleza fue auspiciosa, así como mi repertorio y despliegue conductual, si mis sistemas intrapsíquicos y psicosociales fueron adecuados en torno a mecanismos autorregulatorios... *aumentara mi probabilidad de tener una mejor salud mental.*

Queda claro así, que lo que se buscaba no era una integración total de todos los conocimientos que se podrían desprender de cada uno de los paradigmas, sino que la tarea se centró en rescatar lo que serían los principales aportes *válidos* de cada uno,

conectados en un todo unificador y ordenador, lejano al desorden ligado a lo ecléctico. Y como eje unificador, al centro de este sistema, el epicentro organizador es identificado como el sistema SELF, el cual es el eje integrativo. El sistema SELF aporta sus 6 funciones: *significación integral, toma de consciencia, Identidad, auto-organización, búsqueda de sentido y conducción de vida* El sistema SELF "Aporta integración a nuestra integración" (Opazo, 2017, p. 811), se conecta con los 6 paradigmas que entre sí ya están conectados, aportando un nuevo nivel de profundidad no contemplada si solo se considera a las partes. Lo cual permite que el Supraparadigma adquiera una profundidad acorde al ser humano. De este modo el sistema SELF y el Supraparadigma: *"contribuyen a construir una totalidad coherente a través de la conexión de partes validas diferentes.* En otras palabras, **contribuyen a integrar**" (Opazo, 2017, p. 811).

En definitiva, se entiende que el EIS considera que el ser humano, la dinámica psicológica del ser humano, se mueve en estos seis paradigmas bajo la conducción del sistema SELF. De este modo todos estos elementos, además de interactuar entre ellos, también interactúan con el eje integrador que es el sistema SELF, que "desarrolla permanentemente una "Macro Función General de Integración". Es decir, una función de integración de los paradigmas y de la dinámica psicológica en general. Esto, a su vez, involucra la integración de las dinámicas del mundo interno (sistema intrapsíquico), y de las dinámicas experienciales... que se van

generando en las interacciones de la persona con el mundo externo” (Opazo, 2017, p 814).

Intentar dar cuenta de la totalidad de lo que es el EIS, involucraría una investigación más amplia y ambiciosa de lo que aborda este documento; lo que se busca dejar en claro aquí, para contextualizar, es que en el EIS se consideran las áreas o sistemas por donde se desenvuelve la psique de una persona, sobre cómo se integra lo que se vivencia y como se ordena a medida que esa persona se mueve y desarrolla en el tiempo. ¿Con que objetivo? Con el objetivo de profundizar la comprensión de la dinámica psicológica, de entender lo que realmente funciona desde la evidencia, de rescatar e integrar el conocimiento valido, para potenciar el cambio positivo desde lo terapéutico; aumentando, así, la eficacia psicoterapéutica del enfoque. Para una persona que ya se encuentra iniciada en estos campos, o para quien solamente ahora viene conociendo todo esto, puede parecerle igual de evidente el que esta tarea es difícil, ya que el conocimiento antes de la creación del EIS tuvo décadas de investigación, de propuestas teóricas, de aciertos y errores desde la práctica. Y es absolutamente probable que aun quede mucho aún por descubrir, por investigar y poner en práctica, para sumar o para descartar.

El conocimiento valido puede ser sencillo y simple o bien más complejo. Teorías y técnicas que en algún momento fueron aceptadas como válidas, a la luz de las meta-investigaciones han quedado invalidadas o desprestigiadas. Basta con ver algunas áreas del paradigma inconsciente o del paradigma cognitivo (Opazo, 2017) para caer en esta

cuenta. Aun así, y observando el grueso del volumen de la obra del Dr. Opazo, es posible ver que sí hay hallazgos que colaboran a este conocimiento valido, hallazgos que han sido integrados a cada uno de los paradigmas... a partir de investigaciones y de meta investigaciones.

El foco de interés de este trabajo estará en el paradigma sistémico; no porque sea más relevante que cualquiera de los otros 5 paradigmas, sino porque se buscará nutrirlo desde elementos específicos de un sistema de intervención, que no está considerado dentro del EIS. Y que podría aportar al EIS conocimiento valido que se ha generado durante 35 años de investigación; y que ha sido considerado como uno de los mejores PBE para el trabajo en habilidades de parentalidad o crianza (World Health Organization, 2009).

Programas Basados en Evidencia y Crianza

Habiendo realizado una revisión sobre lo que es el EIS, y su misión de “integrar todo conocimiento válido, venga de donde venga”, se abordará lo que se entiende por Programa Basado en Evidencia (PBE), antes de continuar. ¿Qué tan familiares son las siglas PMTO, MST, o Triple P, o incluso PBE para el mundo de la psicología? Probablemente muy poco familiar, si no se trabaja de forma ligada al sector público. Partiendo desde lo que significa PBE o Programa Basado en Evidencia enfocados en crianza, en manejo parental; todas son siglas de programas o sistemas que se clasifican como *programas con conocimiento valido*, con orientación al trabajo con familias, respaldado por

investigaciones que generan evidencia de forma continua y, además, son implementados en Chile - y el resto del mundo - desde el sector público (aunque no exclusivamente, ya que hay profesionales que también lo aplican desde el sector privado). Así, PMTO corresponde a las siglas en inglés para “Entrenamiento de Manejo Parental de Oregon”, MST a “Terapia Multisistémica”; y Triple P, a “Programa de Parentalidad Positiva”. Todos... PBE’s.

Entonces, al hablar de evidencia validada por investigaciones, no solo se habla de investigaciones propias - evitando así el *allegiance effect* - sino que, validadas por agentes externos al programa; con un volumen considerable de pruebas controladas aleatorizadas. El Enfoque Integrativo Supraparadigmático, como señala Opazo, es un enfoque que hace esfuerzos continuos y perseverantes por rescatar el conocimiento valido, desde todos los demás enfoques disponibles, desde todas las fuentes rigurosas disponibles: “... no es posible pretender integrar a los autores o a las terapias, sino al CONOCIMIENTO VALIDO, proveniente de distintas latitudes (...) Y, para integrar el conocimiento valido, lo primero y necesario a considerar es privilegiar el conocimiento. Darle al conocimiento valido una prioridad tal, que no dé lugar a dudas que el conocimiento es lo que nos importa más” (Opazo, 2017. p. 126). Coincido con lo planteado por Opazo, en cuanto a no perder de vista el núcleo científico; se trata de no perder de vista la búsqueda de lo válido que pueda ser demostrado y replicado, de lo que realmente funciona, teniendo como meta el

bienestar del sujeto. ¿No es este acaso el fin último de lo que hacemos en psicoterapia?

Así, al referir a la ciencia y al conocimiento valido, se puede ubicar a los PBE dentro de lo que en los últimos años se ha denominado como “Ciencias de la Implementación”, esto es, el estudio científico de métodos para promover la incorporación sistemática de los resultados de la investigación - y otras prácticas basadas en la evidencia - a las prácticas habituales de profesionales de salud u otros organismos. Y, por lo tanto, para mejorar la calidad y eficacia de los servicios de salud (Bauer y Kirchner, 2019). Tenemos así, programas que están basados en evidencia “valida”, que además son implementados dentro de un marco, que por medio de investigaciones y más evidencias, busca su aplicación efectiva en la población. Todo un hito, considerando que lo que se busca es primero validar la teoría y la práctica, y después se busca validar cómo, cuándo y dónde... utilizo estas teorías y practicas validadas. La ciencia de la implementación vista así, es interesante; pero no es lo que analizamos ahora.

Lo que se pretende analizar ahora, es la identificación de una relación entre un PBE y la psicoterapia integrativa; y, más específicamente, *el nutrir una de las partes para abarcar de mejor manera el todo*. Al apelar a la Psicoterapia Integrativa EIS en este punto, se requiere de un razonamiento, que permita un entendimiento de la psique con sus elementos estables, y con sus elementos que están en permanente cambio y evolución... tal y como lo describe el EIS. Esto, en el contexto de la transformación que

brinda, el avanzar en el tiempo; sumando las experiencias e información, que brinda nuestro devenir en el ambiente. Esto, en directa relación con nuestra biología, y con los demás paradigmas que componen el Supraparadigma, en las interacciones de un sujeto con los demás; en sentirnos completos o incompletos, felices y satisfechos, o disgustados e incómodos, placer y displacer, seguridad vs amenaza, *“factores de riesgo vs factores de protección”*. Este constante desenvolvimiento dinámico, comienza con la gestación, hasta el punto mismo en que dejamos de existir; es un proceso que jamás cesa. Los cambios - y la evolución de una persona - son un proceso permanente, de aprendizaje y de crecimiento, de evolución e involución. Sí, siempre hay aprendizaje y cambio. Para bien o para mal... aprendemos. Y si aprendemos cambiamos; necesariamente.

De esta manera, se buscará - la comprensión del aprendizaje y cambio - durante la creación de nuestros cimientos, la familia y la infancia, la primera infancia, donde comenzamos a aprender acerca de nuestro entorno, y donde existe una relación bidireccional continua entre ese yo niño/niña, y esa persona adulta que cría, que ejerce cuidado parental... y la comunidad o cultura donde está inserta esta relación. Es una danza de influencias, que se repite desde los albores de la especie: el niño, la niña, se desarrolla y crece, se convierte en una persona adulta, se desenvuelve, encuentra a otro, se reproduce y cría, entrega, y también recibe.

Lo más importante es el testimonio, es lo que entrega; y como lo entrega: patrones de conducta, conocimientos, habilidades, lenguaje, sentido del humor, expresión del dolor, interiorización de miedos, valores morales. Formas de expresión y formas de relacionarse. Todas estas cosas se imprimen - desde el adulto a ese niño - que, además, *viene configurado de una u otra manera...* Por su biología, que viene estructurada de una forma única; que le predispone para recibir estos testimonios de una u otra forma. Todo esto, bajo el prisma de una cultura, de una sociedad en particular, que además se ve afectada - por CÓMO - se da la relación entre el niño y el adulto. Este testimonio, se entrega de una forma segura; con espacios de afecto. O de forma dura, áspera, a la fuerza... a través del miedo.

Si bien varios de los puntos mencionados se relacionan - de una u otra manera - con los diversos paradigmas del Supraparadigma, el foco estará en el paradigma sistémico. ¿El motivo?... porque ya se destacan algunos aportes en torno a un PBE dentro del paradigma sistémico, encontrándose una descripción de Terapia Multisistémica o MST (en Opazo, 2017, p. 758).

Esta terapia Multisistémica, es desarrollada y sistematizada por Scott Henggeler y sus colaboradores, desde los años 70; para el tratamiento de conductas antisociales en adolescentes, a través del fortalecimiento de las relaciones al interior del sistema familiar, y con el foco de abordaje de los diferentes sistemas que puedan estar influyendo y alterando el repertorio conductual del adolescente - o el

funcionamiento familiar - a través del trabajo con sus cuidadores (Henggeler et al. 2009). Opazo destaca algunos procedimientos de la terapia Multisistémica, que serían derivados desde la terapia familiar estratégica, del entrenamiento conductual de los cuidadores, de terapias cognitivo-conductuales y de terapias ecosistémicas.

Al estar abordado este enfoque, este PBE, surge la posibilidad de continuar nutriendo el paradigma sistémico con Triple P; ambos programas, se asemejan mucho, en torno a sus orígenes. Ambos, creados hace más de 35 años, por un solo profesional; que descubre que lo que se le ofrecía a las familias con problemas - con sus NNA - no era suficiente; y que, más adelante, contaron con el respaldo de equipos y con el patrocinio de universidades, hasta el presente: Scott Henggeler y MST... con la Universidad de Carolina del Sur; Matt Sanders y Triple P... con la Universidad de Queensland.

Ahora bien, ¿qué tiene Triple P que podría ser un aporte al EIS? ¿Cómo se nutriría el paradigma sistémico con la teoría y/o prácticas obtenidas desde allí?

Triple P, Crianza y Autorregulación

El aumento de la implementación, de Programas Basados en Evidencia - en el sector público de Chile - hace necesaria una mirada detenida; para identificar sus características, y el cómo se comprenden desde el punto de vista de la Psicoterapia Integrativa EIS. Los PBE son modelos de intervención, que involucran procesos; donde se reúne y sistematiza la mejor investigación, evidencia, experiencia, práctica y resultados del trabajo

con niños, niñas, jóvenes y sus familias. Para identificar y brindar servicios (prácticas terapéuticas, intervenciones) que se ha demostrado que logran resultados positivos para estas familias; y para las comunidades a las que pertenecen. Estos resultados (evidencia), no son antojadizos o al azar. Se van reforzando con constantes investigaciones, con información que se va desprendiendo intervención a intervención, proyecto a proyecto, a través de mediciones cuantitativas y cualitativas... desde las organizaciones que implementan, o desde las familias que lo reciben.

En el caso del Programa de Parentalidad Positiva, "Triple P", programa de origen Australiano creado por el Dr. Mathew Sanders, hace más de 35 años, se enfoca en intervención familiar; con el objetivo de mejorar relaciones familiares, procurando el reforzamiento de habilidades parentales, para el manejo eficaz de conductas infantiles problemáticas; este programa, se viene implementado en Chile desde hace casi 10 años, como piloto. Y, desde hace 2, a nivel público, con "Chile Crece Contigo". Subsistema de protección integral a la infancia del Ministerio de Desarrollo Social, y con LAZOS, sistema de oferta pública especializada en materia de prevención y reinserción social, de la Subsecretaría de Prevención del Delito (además ubicándose allí junto a MST).

Para continuar con Triple P, se hace necesario el abordaje de conceptos clave, como son la idea de la *familia* como sistema organizador, las *etapas del desarrollo* del niño y la *interacción* con los adultos que lo rodean,

el aumento de la *asertividad* de estos mismos actores; y, finalmente, la comprensión de los 5 *principios de la parentalidad positiva*, y el desarrollo de lo que se denomina “*modelo de autorregulación parental*”, columna vertebral del programa. Y el desarrollo, a su vez, de la “*autorregulación infantil*”. Lograr esto, involucra que un adulto o un niño pueden controlar – regular - sus pensamientos, acciones y emociones; en pos de alcanzar metas que fomentan estados de bienestar, de satisfacción, y/o evitar situaciones desfavorables o de displacer. Este intento, por simplificar el concepto, no es suficiente para abarcar la totalidad del significado y alcance de la autorregulación para esta metodología; que tiene una base teórica, donde se recogen aportes desde el aprendizaje social... donde se destacan la naturaleza recíproca y bidireccional en la interacción cuidadores/niño/a, la investigación sobre terapia conductual infantil y familiar, el análisis conductual aplicado, la psicopatología del desarrollo, y perspectivas de salud pública; entre otros (Sanders, Dadds y Turner, 2013).

La *autorregulación*, está definida desde Triple P, como: “...aquellos procesos, internos y/o transaccionales, que le permiten a un individuo guiar sus actividades, dirigir las hacia un objetivo, en un periodo de tiempo, a través de circunstancias cambiantes (contextos). La regulación implica la modulación del pensamiento, del afecto, de la conducta y/o de la atención, por medio del uso deliberado o automatizado de mecanismos específicos, y de meta habilidades de apoyo. Los procesos de autorregulación se inician, cuando se impide

la actividad de rutina; o cuando la dirección de un objetivo gana predominio (por ejemplo, la aparición de un nuevo desafío, o la falla de patrones habituales)” (Karoly, 1993, p. 25 en Sanders, Dadds y Turner, 2013). Desde un punto de vista terapéutico, “la autorregulación es un proceso por medio del cual se enseña a los individuos habilidades que les permiten modificar su propia conducta” (Sanders, Dadds y Turner, 2013, p. 19). Estas habilidades, incluyen seleccionar metas adecuadas para su realidad - y la del niño - donde se incluye el nivel de desarrollo de éste, de las capacidades del cuidador, de la observación de lo que ese cuidador hace o no hace... con su niño o niña en casa; se trata de elegir la mejor forma de abordar un problema, con las herramientas que el terapeuta le brinda y refuerza, a través de traspaso de conocimiento y de ensayos conductuales permanentes en el setting de consulta... para después ser aplicados “en la realidad”, en el hogar. Donde, finalmente, se buscará que el cuidador pueda “autoevaluar” constantemente su propio desempeño, rescatando primero lo positivo, para después analizar áreas a reforzar...con la ayuda del terapeuta. Y así como se busca levantar y desarrollar la autorregulación en adultos, estos, a su vez, buscarán desarrollar la habilidad de autorregulación en sus propios niños y niñas.

El marco de autorregulación Triple P, comprende 5 elementos: **la autogestión**, en torno a que son los cuidadores quienes eligen qué trabajar y cómo trabajarlo; con las herramientas y guía aportadas por el terapeuta. Se apunta a que los cuidadores puedan tomar decisiones informadas, en

torno a la utilización de habilidades y conocimiento, que son entregadas y practicadas junto al profesional; que, a su vez, observa el desempeño del cuidador en su utilización, para invitar a la autorreflexión y autoevaluación del desempeño en su utilización. A medida que el cuidador pueda implementar bien - las estrategias y conocimiento aprendido - podrá aumentar la confianza en sí mismo, su sentido de **autoeficacia parental** en torno de sentirse capaz de manejar las temáticas de crianza que puedan estar ocurriendo en ese hogar; sea esto a través de aumentar conductas positivas, o de disminuir la ocurrencia de conductas negativas o no deseadas, en el niño o niña.

A medida que el cuidador aumente su autogestión y su sentido de autoeficacia, podrá ver resultados favorables, que son producto de su propia gestión; y no atribuibles a la chance, al tiempo o incluso al profesional que entrega el conocimiento. Ya que es el cuidador o cuidadora quien lleva a cabo la puesta en marcha de las estrategias y conocimiento propuesto, en el hogar o incluso en el setting clínico. “Yo logré esto, si bien con la guía de este/a profesional, pero soy yo quien hace esto con mi niño o niña”, es lo que se denomina **atribución personal** en torno a logros obtenidos. Al obtener lo anterior, como cuidador, puedo generalizar mis habilidades para **resolver problemas**, adaptando o flexibilizando lo que ya sé hacer ante nuevas dificultades, con diferentes escenarios o diferentes niños o niñas: “lo que me sirvió con A niño y B conducta, me puede servir con C niña y D conducta”.

Al finalizar su proceso, el cuidador aumenta su **autosuficiencia**, en torno a confiar en sus propias habilidades y conocimientos para abordar problemas; convirtiéndose en personas autónomas, que no requerirán apoyo constante, a menos que sea estrictamente necesario; y logrará saber cuándo y cómo discernir si necesito ayuda. La autorregulación parental, con estos elementos, tiene un impacto o influencia en el propio niño o niña que está siendo criado o criada por este adulto. Y, a medida que este adulto puede autorregularse, también puede aumentar la capacidad autorregulatoria del propio niño o niña.

A modo de complemento de lo planteado anteriormente, Dadds y Tully (2019) señalan en un artículo de la revista *American Psychologist*: “La capacidad de regularse con éxito a través de los ámbitos del comportamiento, las emociones, la cognición y la atención, ha demostrado promover positivamente el desarrollo del niño y su salud mental” (Gross, 1998, 2015 en Dadds y Tully, 2019). En la misma publicación, los autores agregan que “Las habilidades regulatorias del niño, se desarrollan a temprana edad en la vida, en el contexto de las relaciones e interacciones de los padres y niños, antes de generalizar al contexto de escuela y pares” (Fabes, Eisenberg, y Miller, 1990 en Dadds y Tully, 2019. Pag 6). Además, otros autores estiman que el concepto sería considerado desde múltiples miradas: “Desde diferentes aproximaciones teóricas, se considera la autorregulación como la capacidad de los individuos para modificar su conducta en virtud de las demandas de situaciones específicas” (Block y Block, 1980; Kopp, 1982;

Rothbart, 1989, en Ato, E. Gonzalez, C. y Carranza, J. 2004). Así, surge la idea de la **interacción en el sistema familiar** como marco donde ocurriría este fenómeno, que repercutirá en el bienestar global tanto del niño como del adulto; pero, como ya se supondría, fundamentalmente - y fundacionalmente - en el niño. Considerando todo esto, es pertinente comprender - desde el EIS - el cual plantea que el ambiente y las interacciones familiares son importantes, pero no determinan absolutamente lo que ocurrirá con ese niño o ese adulto: “Es así como “adecuados” ambientes- y “adecuadas” conductas - pueden aportar mucho al bienestar emocional. Estrictamente hablando, pasan a aumentar la probabilidad de bienestar emocional. Sin embargo, rara vez determinan” (Opazo, 2017. Pag 714). No es menor el considerar la enorme cantidad de variables que influyen en el desarrollo de una persona, visto desde cada paradigma del Supraparadigma; pero, una vez más, el foco lo estamos situando aquí en el paradigma sistémico, por algunos de sus principios de influencia que se conectan con nuestra temática y que destaco dentro de dicho paradigma:

- Un cambio “positivo” estable, en una parte del sistema psicológico, influye aumentando la probabilidad de que se presente un efecto “positivo” estable en el sistema total.
- En el plano interaccional, la emisión de una conducta “positiva”, percibida positivamente por la otra persona, influye aumentando la probabilidad de que ésta responda a su vez con una conducta “positiva”.
- En el plano interaccional, la emisión de una conducta “negativa”, percibida negativamente por la otra persona, aumenta

la probabilidad de que ésta responda a su vez con una conducta “negativa”.

- El predominio de conductas “positivas” en una interacción, influye aumentando la probabilidad de desarrollo “positivo” - del sistema psicológico - de cada uno de los miembros de la interacción (Potenciación Interaccional).

En Triple P, el cambio positivo en una parte del sistema familiar (las habilidades parentales o de crianza del cuidador a través del desarrollo de la autorregulación parental), tendrá un impacto positivo y duradero en el resto de la familia, pero también tiene que ver con ajustes internos del cuidador o cuidadora, en cuanto se destacan los cambios en atribuciones parentales, motivándolos a identificar explicaciones de interacción social diferentes para el comportamiento de su niño/a. Por ejemplo, un cuidador, puede estar “atrapado” en torno a que su hijo o hija hace pataletas solo para perjudicarlo; o en torno a que es un “mal papá”, y que no importando lo que haga, las cosas siempre serán así. De acuerdo con el concepto de “irradiación Sistémica” del EIS, este cuidador, al aumentar sus habilidades de manejo parental, aumentara su percepción de autoeficacia, al obtener resultados positivos; lo que, a su vez, “irradiará” generando en el sistema un mejor ánimo, que a su vez influenciara en un desarrollo positivo de sus cogniciones en torno al problema. Por último, la “Causalidad circular” también opera aquí; en torno a que, si la percepción de un cuidador sobre sus hijos/as es negativa, su comportamiento hacia ese niño o niña será negativo; recibiendo - de “vuelta” - conductas negativas. Ese niño o niña, al entender - de forma no tan consciente - que su cuidador

solo se centra en aspectos negativos de su conducta y que por esa vía le entrega atención, probablemente mantendrá aspectos negativos para continuar obteniendo esa atención. Y, viceversa: si el niño o niña obtiene atención positiva al emitir una conducta positiva o deseable, y la respuesta de su cuidador es de atención positiva, es mucho más probable que la conducta positiva se repita y mantenga.

Desde la vereda de Triple P, el desarrollo infantil integral, la autorregulación y las competencias parentales de quien cría, van de la mano. Triple P NO es una psicoterapia; es un programa de entrenamiento en habilidades parentales, que puede ser trabajado en un contexto clínico por profesionales de la salud mental, o en contextos comunitarios y sociales por profesionales de otras áreas; donde se busca promover las competencias parentales a través del aumento de la capacidad autorregulatoria de los padres o cuidadores, esto es, apuntalar habilidades que les permitan resolver temáticas de crianza por sí mismos.

Para fortalecer estos principios de influencia del paradigma sistémico, sería un aporte el “integrar” al paradigma sistémico la relevancia del proceso de autorregulación... como lo describe Triple P. En directa relación a la influencia diádica y bidireccional adulto-niño que fue expuesta anteriormente. Si bien se da a entender de que esto es así en un sistema donde existe causalidad circular, se busca, en una “fase didáctica”, a través de una psicoeducación al cuidador - en una etapa temprana del proceso de intervención - el que

pueda entender su rol dentro del problema “del sistema”, con atribuciones personales que no son siempre positivas; pero que, sin embargo, resultan tremendamente movilizadoras cuando son bien enfocadas por el terapeuta. Como cuidador, por ejemplo, comienzo a entender que una instrucción, dada de mala manera, probablemente tendrá resultados negativos; al igual que el no abordaje de un problema de límites. Y, que, si yo levanto la voz y me comporto agresivamente - cuando mi hija se comporta de manera agresiva - probablemente estoy reforzando la continuidad de estas conductas... al yo mismo comportarme así. Lo central, en torno a los conceptos centrales EIS, que valida el conocimiento a través de predicción y cambio, sería que un cuidador autorregulado, puede mantener la calma frente a situaciones de conductas que puedan generarle estrés, de que pueda buscar disciplinar de forma asertiva, sin poner en juego el vínculo afectivo, sin “entrar a la guerra” con ese niño o niña, que entiende que su cuidador está manteniendo la calma, y no “engancha” con la agresividad o el grito. Yo adulto, me autorregulo, evalúo lo que hago y realizo los ajustes necesarios para hacerlo mejor, hago acciones que se centran en los recursos del sistema más que en sus faltas, y el sistema responde de manera positiva; ese niño o niña se ve “modelado/a” por como ese adulto reacciona, y esto tiene repercusiones en el sistema familiar completo: las reglas son justas y para todos y todas, las mejoras en las relaciones interpersonales afectan positivamente a toda la familia. Disminuyen las diferencias entre los cuidadores al interior del sistema familiar, cuando los adultos trabajan en conjunto en torno a la crianza.

Conclusiones

Es realmente amplio el cruce y los posibles aportes desde un lado a otro; si bien el objetivo era buscar elementos para “importar” al EIS, y específicamente al paradigma sistémico. No se incluye en este análisis el trabajo de la psicóloga integrativa Francisca Soto sobre “Autorregulación del Aprendizaje” (Soto, 2017); donde destaca a los cuidadores como los principales profesores en la vida de todo niño. Tampoco se incluye lo expuesto por la docente del ICPSI Andrea Cardemil, sobre autorregulación (Cardemil, 2010); pero sí valdría la pena un análisis más detallado entre los factores internos y externos que favorecen la autorregulación infantil. Tampoco se ahonda sobre las “dinámicas y funciones del Self Familiar”, expuestas por la Dra. Veronica Bagladi en su clase sobre Familia y Supraparadigma Integrativo; aunque sí se hace necesaria para investigaciones posteriores la perspectiva sobre el entendimiento del sistema familiar desde el marco del Supraparadigma Integrativo; que “permite distinguir a cada familia por su propia identidad y organización, por el tipo de relaciones singulares existentes entre las partes que la componen y por su forma de significar su propia realidad y la realidad circundante, es decir, por su constitución paradigmática particular y por su Sistema Self Familiar” (Bagladi, 2012. p. 3). Punto aparte, además, es mencionar lo que se podría nutrir a la Ficha de Evaluación Clínica Integral Infantil para Padres (FECI-I), desde los cuestionarios propios que se utilizan de forma pre y post en las intervenciones Triple P

El objetivo de este documento siempre fue buscar - desde el conocimiento válido externo - elementos que nutrieran la perspectiva sistémica del Supraparadigma; con elementos que se han probado que funcionan desde “afuera” del enfoque; asumiendo que, el EIS, procura rescatar - “lo válido” - dondequiera que se encuentre. Lo aquí expuesto, viene desde un grueso de evidencia robusta que, al igual que el EIS, busca lo que sí funciona para familias que requieren una intervención temprana, preventiva, de conductas desadaptativas que pueden tener su fuente en alguna parte de cómo se configura ese sistema familiar en particular. Aunque lo más evidente era buscar reforzar los principios de influencia del paradigma sistémico, aún queda mucho espacio para continuar tendiendo puentes entre Triple P y la psicoterapia integrativa EIS.

Referencias

- Ato, E., González, C. y Carranza, J. (2004)** Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20 (1), 69-79.
- American Psychological Association. (2010)** APA Diccionario Conciso de Psicología. México D.F: Manual Moderno.
- Bagladi, V. (2012)** Apuntes Docentes. Módulo Psicoterapia Integrativa en Problemas Interpersonales. Magister en Psicoterapia Integrativa. UAI-ICPSI.
- Bauer, M. y Kirchner, J. (2019).** Implementation science: What is it and why should I care? *Psychiatry Research*.
- Cardemil, A. (2010).** Factores parentales que potencian el desarrollo de la autorregulación en preescolares. *Actualizaciones en psicoterapia integrativa*, 2, 7-26.
- Dadds, M. R., & Tully, L. A. (2019, February 25).** What Is It to Discipline a Child: What Should

It Be? A Reanalysis of Time-Out From the Perspective of Child Mental Flores, R. (2000) Autorregulación, Metacognición y Evaluación. *Revista Acción Pedagógica*, 9 (1 y 2), 4-11.

APA (sf) Health, Attachment, and Trauma. *American Psychologist*. Advance online publication.

<http://dx.doi.org/10.1037/amp0000449>

Henggeler, S.W., Shoenwald, S.K., Borduin, C.M., Rowland, M.D., y Cunningham, P.B. (2009). *Multisystemic Therapy for Antisocial Behavior in Children and Adolescents*. Second edition. New York: Guilford Press.

Opazo, R. (2019). *Psicoterapia Integrativa EIS: Profundizando la Comprensión. Potenciando el Cambio*. Santiago de Chile: Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa.

Rodríguez, L., Russián, G. y Moreno, J. (2009). Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio, *Revista de Psicología UCA*, 5 (10), 25-44.

Sanders, M. (2008) Triple P-Positive Parenting Program as a Public Health Approach to Strengthening Parenting. *Journal of Family Psychology*, 2 (3), 506-517.

Sanders, M. Markie-Dadds, C. y Turner, K (2013). *Manual del Facilitador de Triple P Estándar*. Santiago de Chile: Triple P International Pty Ltd.

Soler, G. (2015). Una Dimensión Evolutiva en el Contexto del Enfoque Integrativo Supraparadigmático. *Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa*, 7, 64-85.

Soto, F. (2017). Autorregulación del Aprendizaje: Una mirada desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático. *Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa*, 9, 135-151.

Triple P (2020) Evidence Base. <https://pfsc.psychology.uq.edu.au/research/triple-p-evidence-base>

Visdómine-Lozano, J. y Luciano, C. (2006) Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (3), 729-751.

World Health Organization. (2009). Preventing violence through the development of safe, stable, and nurturing relationships between children and their parents and caregivers. Recuperado de <https://www.unodc.org/>

Psicología Positiva: ¿Ingenuidad o Aporte?

Tatiana Vargas N.*

Abstract

This research presents a bibliographic review on the Supraparadigmatic Integrative Approach (SIA) and Positive Psychology, considering the way in which the key concepts of the latter are possible to analyze in the light of the paradigms of the integrative model. Thus, as this theoretical link, would be constructive in clinical intervention contexts. The contribution of this study is oriented towards two aspects. The first is theoretical, while this study links in an original way two matrices of knowledge, such as Supraparadigmatic integrative psychology and positive psychology. Secondly, it is practical since it identifies specific strategies to contribute to psychotherapeutic exercise.

Keywords: Supraparadigmatic Integrative Approach (EIS), Positive psychology, Self-functions, well-being.

Resumen

La presente investigación presenta una revisión bibliográfica sobre el Enfoque Integrativo Supraparadigmático (EIS) y la Psicología Positiva, atendiendo a la forma en que los conceptos claves de esta última son posibles de analizar a la luz de los paradigmas del modelo integrativo. Así cómo, a la manera en que esta vinculación teórica, sería constructiva en contextos de intervención clínica. El aporte de este estudio se orienta hacia dos aspectos. El primero es teórico, en tanto, este estudio vincula de forma original dos matrices de conocimiento, como son la psicología integrativa Supraparadigmática y la psicología positiva. En segundo término, es práctica ya que identifica estrategias concretas de aporte al ejercicio psicoterapéutico.

Palabras clave: Enfoque Integrativo Supraparadigmático (EIS), Psicología positiva.

ANTECEDENTES DEL ENFOQUE INTEGRATIVO SUPRAPARADIGMÁTICO

El Enfoque Integrativo Supraparadigmático (EIS) vio la luz sin ser un objetivo intencionado. Como explica su creador, el psicólogo chileno Roberto Opazo Castro: “nunca hemos pretendido desarrollar un enfoque. Lo que sí hemos hecho, es ir abordando los diferentes

estamentos del quehacer clínico, con lo cual, para nuestra sorpresa, estamos contribuyendo a desarrollar un nuevo enfoque” (Opazo, 2001).

En los antecedentes del modelo, existe una observación panorámica de psicoterapia contemporánea. Esta reflexión en torno a los cientos de modelos terapéuticos de la actualidad deriva en

* Magister Psicoterapia Integrativa UAI-ICPSI
psicologatatianavn@gmail.com ; t_vargas2002@yahoo.com

variadas conclusiones. Por una parte, se observa que constantemente se proponen conceptualizaciones, estrategias clínicas e información muy diferente y hasta contradictoria. Orientarse entre tantos modelos no es tarea fácil. En este paisaje diverso y complejo, surgió para ellos la inquietud sobre los aportes significativos concretos, entregados por estos sistemas, siendo la pregunta de fondo: ¿cuánto ha avanzado la psicoterapia? (Opazo, 1992).

La psicoterapia, según se expone en los textos matrices del EIS, implica una dialéctica constante entre teoría y práctica que apunta a un conocimiento clínico aplicado y no sólo la generación de teoría. En este sentido, son muchos los terapeutas dedicados que han nutrido a esta disciplina. Fortalezas de la psicoterapia, en general, serían variadas, así como sus debilidades. Será sobre estas últimas que el modelo se enfoca para dar respuestas y encontrar caminos para “enriquecer lo que se conoce respecto a las fuerzas de cambio en psicoterapia” (Opazo, 1992).

Las fortalezas de los diversos modelos de psicoterapia son múltiples e importantes. Los aportes teóricos sobre los paradigmas causales: biológico, ambiental (clásico operante), cognitivo, afectivo, inconsciente y sistémico; son muy valiosos. La posibilidad de conceptualización médica común que entrega la construcción de diagnóstico clínico es valiosa. La ventaja comparativa que para la dolencia mental significa el tratamiento terapéutico opuesto a la ausencia del mismo, dados sus efectivos resultados, resulta central.

Por otra parte, el rol de la relación empática entre paciente – terapeuta, fundamento central de la psicoterapia, constituye la base del éxito de cualquier intervención. Así mismo, el aporte de las variadas técnicas que ofrecen los distintos sistemas psicoterapéuticos ha sido valioso en el tratamiento de desajustes psicológicos de tipo sintomático (siempre que sea seria la evaluación previa sobre quién la aplica, en qué problemas, con qué objetivos, cómo, etc.). Por último, representa una fortaleza a largo plazo, la observación de un aumento de la valoración de la especificidad y la rigurosidad en las investigaciones (Opazo, 1992).

Las voces críticas a la práctica psicoterapéutica, a pesar de las cualidades antes mencionadas, se han expuesto con fuerza en el área de la salud. Una primera debilidad sería el hecho que Las hipótesis son tomadas muchas veces como evidencias, costando sobremanera diferenciar entre el enunciar una conclusión y demostrarla científicamente.

En segundo, lugar, el exceso de enfoques inarticulados (más de 400), entregando una diversidad de técnicas sin sistematización, genera una percepción de “desorden” de conocimiento que no ayuda en la práctica clínica. Derivado de lo anterior, no es factible distinguir fundamentadamente cuáles abordajes son los mejores para determinadas problemáticas, cayendo incluso en la situación de contar con respuestas contradictorias a las mismas preguntas: casi todos los conceptos

centrales, como “personalidad”, “enfermedad mental”, “normalidad”, etc. existe desacuerdo.

Es así como, profesionales de la salud mental “navegan” en un océano de abordajes, sin argumentos para definir cuál es superior a otro y viviendo, muchas veces, la frustración de promesas iniciales incumplidas a la hora de tratar a sus pacientes. Por lo mismo, ha germinado un escepticismo ante las estrategias novedosas que anuncian revolucionar el paisaje de la psicoterapia, ya que no pocas ven la repetición de un ciclo cronificado de auges y caídas.

En este contexto, las ayudas financieras a los programas de salud mental, con frecuencia se ven afectadas, dados los cuestionamientos a la eficacia, seguridad y adecuación de los tratamientos psicológicos. Por todo lo descrito, entre otras falencias específicas de índole epistemológicas y metodológicas, es que se hablaría en la actualidad de “la crisis de la psicoterapia” (Opazo, 2017).

En el escenario actual de la “Crisis de la psicoterapia”, el EIS plantea alejarse de los “idealismos” y “partidismos” hacia modelos particulares y lograr una mirada selectiva y trascendente que organice unificadamente los comprobadamente mejores conocimientos de cada enfoque. Contrarios a una apuesta por el *eclecticismo*, que reúne aspectos de cada modelo desde un criterio idiosincrático, donde cada cual valida sesgadamente: datos, técnicas, principios, etc. de forma desordenada; se inclinan por la

integración (Opazo, 1992).

Frente a la pregunta “¿Qué puede aportarnos la integración en psicoterapia?”, una respuesta general del Enfoque Integrativo Supraparadigmático es: “una síntesis conceptual de diversos sistemas teóricos”. En tanto, nos indica como aportes específicos de la integración a la superación de la mencionada crisis, al menos tres razones. En primer lugar, promueve una actitud de “apertura y exploración para ayudar a comprender por qué la gente cambia, cómo cambia, y cómo mejor ayudar a cambiar, sin las restricciones impuestas por la adhesión a un enfoque o teoría particular” (Opazo, 1992, p. 410).

En segunda instancia, aporta un lenguaje común que disminuye las barreras conceptuales, basado en los desarrollos teóricos más aportativos. Un tercer aporte consistiría en constituirse como una alternativa seria que facilite el identificar, reconocer e integrar las verdaderas contribuciones a la salud mental. (Opazo, 1992).

Fundamentada la necesidad de la integración, EIS avanza a explicar qué es aquello que desde los distintos modelos sería “digno” de ser integrado y cómo. Es así, como “entregan a la luz” la idea de un supra paradigma: un sistema integrador que sistematiza con coherencia logros científicos reconocidos, asociados a distintos paradigmas.

(...) procuraremos integrar todo el conocimiento válido posible...en la medida de lo posible. Asumimos que conocimiento válido

es aquel que aporta a predicción y cambio. Y asumimos que el conocimiento válido se encuentra disperso entre los diferentes autores, entre los diferentes enfoques... y más allá de todos ellos. Es así como la investigación nos entrega un conjunto de datos válidos provenientes de las más variadas fuentes (...) Esos datos válidos a su vez nos aportan segmentos teóricos válidos y segmentos psicoterapéuticos válidos, que requieren ser integrados en una macro-teoría, que los acoja, que los ordene, que les aporte coherencia, en el marco de una nueva totalidad.” (Opazo, 2017, p. 183).

Sobre las explicaciones causales que los enfoques de psicoterapia han defendido a lo largo de la historia de la psicología, Opazo afirma que la mayoría de ellos ha oscilado entre un polo reduccionista a otro “expansivista” sin límites. En el primero, se reduce la presentación de la realidad con el fin de hacerla calzar con un solo factor gatillante de patología (represión, distorsiones cognitivas, ambiente, fisiología, etc.); mientras, en el segundo se acepta “todo” como igualmente influyente en las etiologías del malestar psíquico. Según EIS, ninguno de estos extremos puede sostenerse a la luz de los resultados arrojados por el cúmulo de las serias investigaciones científicas. Esto, porque, por una parte, la evidencia arroja que los fenómenos vivos tienden a la multicausalidad dinámica; y, por otra, los datos demuestran que hay explicaciones y abordajes terapéuticos más efectivos que otros, dados determinados contextos particulares (Opazo, 2001).

Constituye una demostración constante de nuestra incapacidad para mantener en nuestra mente la opción operativa paralela o alternativa de diferentes líneas etiológicas. Inescapablemente, hemos preferido optar por reducir los hechos psicológicos a un modo operativo central, sea esta reducción hacia lo simple o hacia lo complejo. Es así que gran parte de la historia de la psicoterapia ha constituido un esfuerzo permanente por reducir lo complejo a lo simple, o bien, por “obligar” a que lo simple sea complejo (Opazo, 2001, p. 108).

En virtud de lo anteriormente descrito, el Modelo Integrativo Supraparadigmático, asume lo que denominan un “relativismo causal”, considerando que la dinámica psicológica oscila entre territorios de “irregularidades” esquivas a la sistematización y espacios de fenómenos con causalidades suficientemente explícitas para la ciencia. De este modo, y aceptando, que las problemáticas psíquicas, lejos de ser “monocromas”, se “tejen con hebras de variados colores”, integrarán en el Modelo, diversos paradigmas causales, siempre que cumplan con las condiciones de: estar conceptualizado con precisión, haber sido ampliamente estudiado, ofrecer evidencia de su efectividad en el abordaje de desajustes psicológicos, en términos etiológicos, predictivos y de estrategias de cambio. Es así que los paradigmas que este enfoque integra son los: biológico, ambiental/conductual, cognitivo, afectivo, inconsciente y sistémico. Todos ellos, comprendidos en función del sistema Self de la persona.

ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva se pregunta en forma central por un asunto central de la condición humana: el logro del estado de bienestar como condición de salud mental. Carmelo Vásquez (2006) especifica que en la modernidad los filósofos que más nítidamente se han ocupado por esta cuestión pregunta son: Spinoza, Schopenhauer, Bertrand Russell, Heidegger y Cioran. No obstante, este cuestionamiento es tan antiguo como la historia de la civilización y tema persistente de la filosofía occidental (Vásquez, 2006).

Así encontramos el concepto de la *eudaimonía aristotélica*. Del griego “*εὐδαιμονία /eudaimonía*”, es traducido por *felicidad, bienestar o vida buena* y aludía al estudio de las formas en que las personas pueden alcanzar el estado de plenitud. Como afirma Cervera (2009), Aristóteles indaga en su visión particular de este concepto una cuestión atemporal: tan vigente para los griegos como en la actualidad:

(...) muchas de las preguntas que se plantea Aristóteles en la Ética a Nicómaco, y más concretamente en el primer libro de la obra, nos resultan no sólo familiares, sino de una tremenda actualidad, a pesar de la distancia temporal, y, entre ellos, sin ir más lejos, destaca la dificultad para hallar una definición ajustada para el concepto de felicidad. No en vano, parece que la sociedad actual se enfrenta a la misma cuestión a la que lo hiciera la sociedad griega en la que surgió la disciplina ética, la de la

búsqueda de un sentido de la vida, una finalidad de la actuación humana, con independencia de la posibilidad de la existencia de una realidad trascendente, pero que sea, a su vez, más que una serie de normas de comportamiento con el fin de regular y facilitar la convivencia y el buen funcionamiento de la social.

Se trata, en definitiva, de un saber práctico, de la búsqueda de un sentido práctico de la vida en torno al cual vertebrar la experiencia humana. Al mismo tiempo, el método seguido por Aristóteles en su discurso ético, basado, precisamente, en la observación de la vida cotidiana de los ciudadanos de la polis, nos permite sentir, por su sencillez y concreción, más próximo su razonamiento, que se nos presenta, en última instancia, como una invitación a analizar igualmente nuestra experiencia cotidiana en busca de las respuestas a las mismas preguntas enunciadas en el texto.
(p. 4)

Los resultados reflexivos obtenidos en estas indagaciones han visto postergada su comprobación científica, debido a que a lo largo de la historia y solo hasta tiempos recientes, la humanidad ha debido batallar con desafíos básicos para la especie: enfermedades, alimentación, control de las fuerzas naturales, etc. Solo recientemente, las necesidades urgentes que atentan con la sobrevivencia han dado paso a las necesidades subjetivas ligadas a la calidad de vida. Un ejemplo de ello es que la concepción de Estado de Bienestar, concebido para la satisfacción de necesidades más allá de las básicas para la vida, surge como construcción sociopolítica recién en la década de los 60. Este tipo de institución pone énfasis en

políticas públicas que elevan el nivel de bienestar, dentro de una concepción general del sentido de lo que debe ser una nación (Draibe & Riesco, 2006).

El pensamiento keynesiano [sobre el estado de bienestar], (...) captó con precisión el círculo virtuoso entre lo económico y lo social en la dinámica de crecimiento económico y desarrollo social, reflejado en el capitalismo regulado de posguerra. Pese a sus diferencias, estas corrientes intelectuales y académicas, además de subrayar la cuestión de la equidad, no han perdido de vista la relación entre las modernas instituciones de la política social y el proceso de desarrollo. (p. 11)

En el continuo de desafíos históricos asociados a la conformación y demarcación estable de límites entre los países, se abre hace solo unas décadas la posibilidad de invertir energía académica al estudio de la satisfacción que los individuos perciben en sus vidas.

Es a partir de los años 70 que emergen a gran escala estudios sociológicos que indagan sobre el “estado de felicidad de las naciones”, Así mismo, en la década de los 80 se va a observar un crecimiento explosivo del interés de la medicina por aportar a la calidad de vida de una población cada vez más longeva (Vásquez, 2006).

Es en el siglo XX que el estudiar las características de la experiencia de satisfacción individual ha tomado más relevancia, ya sea por aumento de la demanda de mejoras hacia los profesionales de la salud mental, ya sea por el impacto de dicha variable en el desarrollo

económico, ya sea por las agobiantes estadísticas sobre afecciones del ánimo y suicidios en los países desarrollados, entre muchos otros posibles factores.

El estudio del bienestar subjetivo ha sido tema de estudios e investigación científica desde hace más de 30 años. Que según comenta Cummins¹⁵⁷, fue reconocida en el ámbito científico gracias a las publicaciones hechas en 1976, de Andrew y Withney, así como el trabajo de Campbell, Converse y Rogers, los cuales demostraron que los datos del bienestar subjetivo podían ser sujeto a medición, y que el análisis estadístico de dicha información, empleando estadística lineal ordinaria producía resultados interesantes. Reconociendo que las dos complicaciones principales que cuales enfrenta la disciplina, son la medición y la terminología. (Aquino, 2014, p. 82).

La psicología, también se hace eco de esta evolución, siendo en las últimas décadas que se observa a la mirada científica inclinarse desde la misión de diagnóstico y cura de la patología mental hacia la detección de recursos y fortalecimiento de la experiencia de salud emocional. Este interés es compartido por las ciencias sociales, en general. En la actualidad, psicólogos, sociólogos, profesionales de las más variadas disciplinas de las ciencias sociales, como el premio Nobel en economía Daniel Kahneman, están dirigiendo, asociadamente o de forma individual, sus esfuerzos para identificar los factores ligados al sentimiento de logro y plenitud de las personas (Vásquez, 2006). Es en este contexto, que surge el enfoque llamado Psicología Positiva, modelo que

estudiará la presente tesina.

Martin Seligman, es llamado el fundador de la psicología positiva. Estudió psicología en la Universidad de Pennsylvania en la década del 60. Allí abraza con entusiasmo los principios de la terapia cognitiva, cercano a su maestro de entonces, uno de los padres de dicho enfoque, Aron T. Beck. En este tiempo inicial de su carrera se cuenta que habría estado muy interesado en investigar el tratamiento de los cuadros depresivos. Profundizó por años las características de distorsiones cognitivas características de este padecimiento como la producción selectiva a lo negativo, haciendo de la transformación de los pensamientos negativos una meta importante de su trabajo terapéutico. (Roy, 2013).

Durante esta etapa, dio cuerpo a un conglomerado de experiencias y reflexiones que decantaron tanto en un marco teórico para explicar la depresión, el cual es denominado la Teoría de “Learned Helplessness” (indefensión aprendida), como en un sistema de tratamiento del trastorno, basado en técnicas para contrarrestar la ideación catastrófica, las cuales llamaba “disputation skills” (habilidades de disputa). Estas buscan potenciar las competencias para racionalizar los eventos de la vida de forma facilitadora de su bienestar. Este tipo de investigación fue en aumento a lo largo de su carrera hasta el momento en que concibe la necesidad de plantear un enfoque que estableciera un camino teórico y metodológico concreto en una nueva dirección (Roy, 2013).

El inicio de la Psicología Positiva se ha consensuado establecer en 1998 en la conferencia inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association. Las fuentes señalan como gatillantes directos de este surgimiento los encuentros en 1997 con su colega Csikszent-mihalyi (psicólogo norteamericano nacido en 1934, profesor de psicología en la Universidad de Claremont y jefe del departamento de psicología en la Universidad de Chicago por ese entonces), a partir de los cuales se fue gestando la convicción de que el acento en la enfermedad, que él veía como presente a través de toda la historia de la psicología, debía ser renovado por un vuelco nítido hacia el trabajo terapéutico con centro en los aspectos saludables del individuo (Lupano & Castro, 2010).

Definida, en términos generales, como el estudio de las condiciones que facilitan el funcionamiento saludable y pleno de las personas, la psicología positiva, como se menciona antes, es parte de una larga herencia de pensadoras y pensadores que han visionado alcanzar un cuerpo teórico que permita el florecimiento de los recursos y capacidades vitales para el bienestar de las personas. Por mencionar, entre muchos otros, algunos de los más conocidos por sus aportes al pensamiento orientado hacia la salud:

- › William James (1842-1910), quien ya antes de 1900 se ocupaba en sus escritos de la “mente sana”.
- › Gordon Allport (1897-1967), interesado por las características positivas de las personas ya en los 50.
- › Viktor Frankl (1905-1997), creador de la

logoterapia e impulsor de la voluntad de sentido como superación del vacío existencial y el logro de la paz interior.

- › Abraham Maslow (1908-1970) y sus estudios sobre el camino de la autorrealización personal, especialmente en la década del 60.
- › Las teorías del apego y el vínculo de John Bowlby (1907-1990).
- › El aporte de Carl Rogers (1902-1987) a la comprensión de la dimensión afectiva y relacional.
- › La conciencia sobre las crisis evolutivas y sus logros durante el desarrollo de Erik Erikson (1902-1994).
- › La conceptualización de inteligencia emocional de Daniel Goleman (1946-1995).
- › El estudio de la superación del trauma y la resiliencia desarrollada por Boris Cyrulnik (nacido en 1937).

La herencia de la mencionada tradición resiste la limitación de la psicología al “modelo médico” clásico que ante el padecimiento se centra en identificar una patología, diagnosticarla, generar el pronóstico y luego la curación. Para ellos, el enfoque de la medicina tradicional estaría enfocado absorbentemente en el estudio de la enfermedad, omitiendo la valoración que los recursos y las cualidades positivas aportan al bienestar general (Lupano & Castro, 2010, p.44).

Según refieren Lupano y Castro en su artículo este modelo empieza a ser abiertamente cuestionado por la academia a mediados del siglo XX (alrededor del año 1947) cuando instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) comienza a señalar, con cada vez mayor frecuencia, que la salud no se puede definir simplemente por la ausencia de enfermedad. Es así como, en la década de

los 80 se difunde el concepto de promoción de la salud, que pide a las ciencias médicas ir más allá de la cura o prevención de enfermedades para concentrarse en aportar a elevar las condiciones de vida del paciente (Godoy, 1999). Este principio será el antecedente del enfoque salugénico en salud.

La psicología positiva continúa el concepto de promoción de la salud y adscribe a la tradición del modelo salugénico, en su abierta distancia de la visión biomédica tradicional. El enfoque salugénico entiende a la salud-enfermedad como estadios dentro de un continuo dinámico, más que polos extremos claramente delimitados, estableciendo una complementariedad entre equilibrio y desarmonía vital, de manera que toda intervención que vaya en una dirección influye en la otra: así si se busca reducir las limitaciones, al mismo tiempo se estimula la capacidad y viceversa (Lupano & Castro, 2010).

Un problema histórico sería el que tradicionalmente se haya dado por sentado aquello y considerado una obviedad detenerse en los beneficios por sobre la atención que merece el daño. Los psicólogos salugénicos y particularmente la psicología positiva, cree lo contrario. Ellos observan la importancia de basar el abordaje en salud, en la potenciación del equilibrio vía el fortalecimiento de las cualidades positivas, para lograr debilitar la enfermedad por las razones que conforman las herramientas y conceptos que desarrollaremos más adelante.

Sobre el modelo salugénico, resulta importante recordar a la figura de Aarón Antonovsky (1923-1994). Él fue un sociólogo y médico israelí que se dedicó, entre otros temas, con mucha atención al estudio del estrés. En 1998, desarrolló un modelo de génesis de la salud o salutogénesis, orientado a describir aquellos elementos que influyen en que las personas sean y permanezcan saludables, a pesar coexistir con estímulos desequilibrantes a nivel emocional y/o físico. Un ejemplo de estas investigaciones es su estudio de mujeres que habiendo experimentado torturas de diverso grado y tipo en campos de concentración, reportaban con posterioridad a esa vivencia haber alcanzado el bienestar. Antonovsky analizó con especial atención al 29% de ellas que gozaban de destacada salud física y emocional, a pesar del espanto al cual estuvieron sometidas (Rodríguez, 2017).

Antonovsky sintió curiosidad sobre cómo era posible que personas que habían estado sometidas a condiciones tan extremas como el Holocausto fueran capaces de amar, llevar una vida normal, generar buenas relaciones sociales, y tener hijos, familia y trabajo, sin llevar una esperada vida disfuncional, como la mayoría de las mujeres en el estudio llevaban. Siguiendo estos resultados, propuso el concepto de “vivencia de coherencia”, como recurso personal que determina el éxito evolutivo. La vivencia de coherencia es una orientación global que expresa en qué medida una persona posee una sensación de confianza generalizada, duradera y dinámica

A) de que los acontecimientos del propio mundo interior y del entorno son estructurados, predecibles y explicables, B) de

que hay recursos disponibles para enfrentar las exigencias derivadas de dichos sucesos, y C) que estas exigencias representan desafíos por los cuales vale la pena comprometerse. (p. 3)

Sintetizando lo anterior, es útil referirnos a la explicación que María Martina Casullo, psicóloga argentina, entrega sobre cómo en el último tercio del siglo XX el surgimiento del concepto de promoción de la salud prevé la emergencia y difusión del modelo salugénico en los estudios sociales referidos a la salud. Siendo el contexto propicio para el desarrollo de una psicología salugénica o positiva como un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica sobre salud mental (Mariñelarena-Dondena, 2012). Ella afirma que en la evolución del modelo de psicología salugénica se destacan tres grandes hitos. (Casullo, 2000):

- a. La herencia de la psicología humanista en su favor por estimular las potencialidades para el logro de la salud emocional y psíquica.
- b. La tendencia salugénica planteada por Aaron Antonovsky y expandida a diferentes ámbitos de las ciencias, Cuyos ecos se escuchan en movimientos tan actuales como la psicología positiva.
- c. Las investigaciones independientes y de la actual neurociencia por comprender la funcionalidad de los aspectos psíquicos de la salud humana. Tales como: el bienestar psíquico, la resiliencia, la creatividad, las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, la teoría del apego, entre otros. (Casullo, 2000).

ASPECTOS TEÓRICOS DEL ENFOQUE INTEGRATIVO SUPRAPARADIGMATICO

El Enfoque Integrativo Supraparadigmático propone la integración de paradigmas en el camino de rescatar lo “mejor” de distintos modelos: el conocimiento científicamente válido que ellos aportan por el hecho de contar con evidencias de su efectividad para establecer relaciones causales, predecir efectos y aportar con estrategias de transformación terapéutica en una gama, suficientemente amplia de desajustes mentales. Para este enfoque, será el llamado sistema Self, el centro psíquico de la personalidad, núcleo donde se interrelacionan los diferentes paradigmas (Biológico, Afectivo, Ambiental /Conductual, Cognitivo, Inconsciente y Sistémico): fuerzas influyentes y explicativas del funcionamiento de las personas (Opazo, 2001).

A continuación, se describirán los paradigmas que conforman el Supraparadigma del Modelo Integrativo EIS:

Paradigma Biológico:

El Paradigma Biológico expone la relación entre condiciones fisiológicas y salud mental. Afirma que determinadas características, tales como: propiedades genéticas, indicadores endocrinos, peculiaridades neuroanatómicas o neurofisiológicas, estarían a la base ciertas formas de sentir, pensar y actuar. Las demostraciones científicas de estas relaciones son muy amplias y de larga data. Suficientemente comprobada, por ejemplo,

está la relación entre los niveles hormonales y las emociones; los factores hereditarios y aspectos de la personalidad o patologías como la esquizofrenia; entre otros. (Opazo, 2001)

Paradigma Ambiental-Conductual:

El Paradigma Ambiental-Conductual propone que determinadas formas de sentir, actuar y pensar se relacionan con propiedades específicas del ambiente de la persona. Como así mismo, influye en ellas la naturaleza del bagaje conductual que sean capaces de desplegar en su contexto vital. Este sistema comprensivo, abarca las formas clásicas Pavloviana y operante de Skinner, del condicionamiento (Opazo, 2001). Las hipótesis explicativas de disfunciones psicológicas, propias de este paradigma, indagan fuertemente en las vivencias infantiles como precursoras de reacciones cronificadas a lo largo del desarrollo.

Paradigma Cognitivo:

El Paradigma Cognitivo estudia la función que los estilos perceptivos y de procesamiento de la información tienen en los desajustes conductuales, afectivos, etc. Las distorsiones en la recepción e interpretación de las experiencias, convertidos en patrones estables de funcionamiento, estarían a la base de muchas patologías psicológicas.

Una premisa central del modelo cognitivo es que frente a la misma experiencia las personas atribuyen significados diferentes, de acuerdo a sus historias vitales, siendo en este proceso de

atribución de significados donde pueden residir alteraciones derivadas de improntas traumáticas, sesgos aprendidos, etc. todo lo cual devendría en un desajuste de la dinámica relacional con el ambiente y en problemáticas asociadas (Opazo, 2016)

Paradigma Afectivo:

El Paradigma Afectivo establece la relación entre los eventos psicológicos y las experiencias emocionales. Este concibe una asociación interactiva entre las demás áreas de la salud mental como son la cognitiva, conductual, biológica, etc. con el área de los sentimientos y emociones. La relación puede entenderse en múltiples direcciones, siendo la causal, aquella enfocada por este paradigma: cómo influyen los afectos en la generación de determinados pensamientos, actos, cambios fisiológicos, etc.

Esta relación la describen claramente Greenberg, Rice y Elliot (como se cita en Opazo, 2002, p. 113) al decir que el ámbito emocional otorga una comprensión holística del funcionamiento humano, dada su base orgánica y su cualidad determinante en la atribución de los significados otorgados a la experiencia.

Paradigma Sistémico:

El Paradigma Sistémico estudia las relaciones y roles que establecen las personas como un entramado organizado sensible a reglas y principios implícitos que regulan su funcionamiento. Las distintas agrupaciones y relaciones en que participan los sujetos van conformando patrones de

interacción, dada la tendencia natural de las interacciones sociales a desarrollar organización subyacente.

Este paradigma observa la causalidad circular que presentan las interrelaciones, en tanto ella expone la manera en que la “conducta” (entendida en un sentido amplio como cualquier expresión del ser, ya sea: pensamientos, emociones, conductas...) de cada uno influye en los demás, así como las acciones generales afectan al individuo.

El Paradigma Sistémico busca comprender de qué manera ciertas formas de sentir, pensar, actuar son efecto de específicos patrones de vinculación entre los miembros de un grupo. Principios centrales que analiza este paradigma son: la homeostasis, que los sistemas individuales y colectivos, tienden a buscar el equilibrio interno; la coherencia, que liga el síntoma con las construcciones adaptativas que requieren su mantenimiento (Jasiński, M., Paz, C., y Feixas, 2016); la morfostasis o inclinación natural de los sistemas a perseverar en su organización y resistir el cambio.

Paradigma Inconsciente:

El Paradigma Inconsciente estudia la influencia que los fenómenos no percibidos conscientemente por las personas tienen sobre su vida mental en general: razonamiento, patrones conductuales, afectividad, etc. Su carácter especial, deviene, según describe Opazo (Opazo, 2001) de su naturaleza involuntaria y regida por misteriosos órdenes simbólicos resistentes al análisis lógico tradicional.

El Sistema Self:

El Self desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático, es el espacio psíquico donde se centra la experiencia y constituye un eje de integración de los distintos paradigmas anteriormente descritos. Estos operan en un sistema total, otorgándole una esencia a nuestra personalidad. Este Self tiene diferentes funciones como la Toma de Conciencia, Identidad, Significación, Auto-Organización, Búsqueda de Sentido y conducción de vida.

Desde este punto de vista, el sistema Self es la esencia de nuestra personalidad y expresa el balance homeostático y la coherencia sistémica de la dinámica psicológica total. Así mismo, cualquier cambio terapéutico significativo debiera considerar el asentamiento de una nueva concepción de este sistema. (Opazo, 2017). Las funciones del eje coordinador de los distintos paradigmas que es el sistema Self son centrales en la comprensión del dinamismo psíquico, según el modelo EIS.

La primera función del Self es “Toma de Conciencia” y, entendiendo conciencia como todo aquello de que nos damos cuenta venga desde el mundo exterior o interno, se relaciona con la comprensión de la forma-estilo en que la persona administra su campo de conciencia: a qué le da prioridad en su percepción, cómo significa lo percibido, qué incluye y qué no como datos que alimentan su vida psíquica.

Con coherencia al constructivismo

moderado del modelo, que cree en la existencia de una realidad en sí independiente de quien percibe, la segunda función del Self es denominada “Significación Integral” y busca entender de qué manera la persona significa sus experiencias, asumiendo que, en este proceso, participan todos los paradigmas con acento en uno de ellos dependiendo de la naturaleza del estímulo. A este acento de la atribución de sentido EIS lo llama “Significación Paradigmática”. Un ejemplo de ello es la “Significación Biológica”: proceso de asociación mental estímulo-interpretación, fuertemente determinado por ciertas condiciones fisiológicas de la persona, tales como características hormonales, enfermedades, etc. (Opazo, 2017).

La tercera función del Self la denominan “Identidad”. Esta parte de la base que la identidad de un individuo es conformada por distintas facetas: por lo que piensa sobre sí mismo (autoimagen), por cómo valora, lo que siente sobre su autoimagen (autoestima) y por lo que cree que es capaz de lograr (autoeficacia). La función de Identidad busca esclarecer cómo determina el individuo su autoimagen y autoestima, indagando, en el caso que se presente un déficit de alguna de estas áreas que afecte su bienestar, si el problema se asocia a alguna de las funciones del Self o se enmarca en limitaciones que corresponden a qué determinado paradigma.

La cuarta función del sistema Self es la “Auto Organización”. Ella se basa en la capacidad de recuperación del equilibrio psico-emocional, después de enfrentar estímulos o experiencias intensas y “desorganizantes”. Es valioso observar los

recursos que el individuo posee para superar situaciones traumáticas: con cuáles cuenta, cómo los utiliza, qué déficit y necesidades presenta a la hora de asumir la superación de traumas o estrés. La pregunta por cómo es la autoorganización y cómo podría ser mejor es la inquietud central expresada en el estudio de esta función.

La quinta función del Self es llamada “Búsqueda de Sentido” y se refiere a la dimensión trascendente de la vida. Parte esencial de la condición humana es la capacidad de darse respuestas a preguntas existenciales. Esta capacidad de comprender la propia vida con determinados significados que le otorgan un propósito a la existencia es uno de los pilares del bienestar y calidad de vida. Observar en qué medida una persona cuenta con una suficiente claridad acerca de: para qué se vive, hacia dónde vale la pena avanzar, cuáles son los valores que guían mi conducta, etc. es útil para distinguir fortalezas y trabajo pendiente de autodesarrollo en pos de construir conscientemente un marco de creencias y principios que aporten solidez a su proyecto de vida. Y, en última instancia, como afirma Viktor Frankl, es la salud de este recurso el que marca la diferencia en tiempos traumáticos: el sentido existencial es el motor del deseo de vivir y la fuente de fortaleza, o también llamada resiliencia, para superar la adversidad (Frankl, 1991).

Por último, la función de “Conducción de Vida” cumple un papel muy relevante en la dinámica del sistema Self. El eje de la vida psíquica y regulador de sus distintas funciones y paradigmas orquesta las habilidades que hacen o no posible la realización de una

buen vida. Observar esta función es mirar cómo la persona se hace cargo de sus necesidades y de cuáles habilidades despliega para satisfacerlas. Esta tarea psíquica implica el mecanismo de toma de decisiones que va enlazando cada paso de la vida. Defectos en la forma de tomar las decisiones puede ser un tema importante en el abordaje terapéutico. La calidad de este proceso de decidir se ancla en la “*capacidad de análisis de la realidad*” que en palabras del doctor Opazo, involucra las habilidades de: atención no selectiva, la no “minimización o maximización”, el nivel de introspección y extrospección, la aceptación consciente de contenidos conflictivos, entre otros. Todo ello, potencia o devalúa el accionar ante las pequeñas y grandes disyuntivas de la vida (Opazo, 2017).

Para finalizar este breve apartado, donde describimos algunos conceptos teóricos centrales del Enfoque Integrativo Supraparadigmático, haremos alusión a la “**Pirámide de la Psicoterapia Integrativa**”. Esta es una matriz guiadora del trabajo de terapia que aplica el modelo.

El proceso terapéutico, entendido como la unión de ciencia y arte en pos del logro de procesos de cambios efectivos y permanentes, se conduce, en la teoría del Enfoque EIS, pasando por las siguientes fases: la aplicación del *diagnóstico integral* (evaluación de los paradigmas y el sistema Self); la identificación y potenciación de las *variables aportativas del paciente y el terapeuta* (características y recursos que aporta cada cual) ; la construcción de *alianza terapéutica* (relación de calidad paciente/terapeuta); la administración de

estímulos efectivos (aquellos ajustados a la particulares significaciones del paciente y que, por esta deliberada concordancia, moviliza efectivamente su sistema psicológico); la co creación y consecución de los *objetivos terapéuticos* (específicos, claros, motivantes y alcanzables); el desarrollo de *fases didácticas* (para mostrar la “rationale” de su problemática al paciente, para señalarle sus fortalezas y debilidades o para exponerle la evolución del proceso, entre otros); la consideración de *principios de influencia* (máximas de conocimiento válido en psicoterapia que incrementan la posibilidad de predicción y cambio: factores de causalidad con comprobación científica); la aplicación de *conceptos movilizadores* (formulaciones conceptuales particularmente claras y motivantes para el cambio terapéutico); el uso de *técnicas específicas* (aquellas que se han mostrado claramente superiores al placebo y muy aportativas); la adherencia creativa y sistemática al *proceso* (con sus etapas primeras, intermedias y finales); la atención a los *efectos preventivos* (prevención de recaídas que se centra en “anclar los cambios”). Todo lo anterior, enfocándose de forma constante en la interacción virtuosa entre el apoyo en la información validada por la ciencia y la administración sensible de ese conocimiento a la manera del arte (Opazo & Bagladi, 2016).

HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

A continuación, expondremos una

selección de técnicas claves de la psicología positiva. Estas herramientas son recogidas desde distintos enfoques, no obstante, en los escritos de difusión del modelo se presentan (con algunas posibles adaptaciones, según sus premisas teóricas) como aquellas estrategias que representan sus principios con mayor fidelidad, así como el proceso terapéutico general que ellos proponen: labor por aumentar consciencia y potenciación de los recursos psicológicos que promueven la salud mental (Martínez, 2020).

Se presentarán las técnicas agrupándolas, bajo un criterio subjetivo, como es la temática general en las que se centran y describiéndolas a partir de las instrucciones entregadas para su aplicación¹:

Técnicas orientadas a la valoración:

1. *El diario de la gratitud*: La técnica busca aumentar la consciencia de las fuentes de gratitud, contrarrestando la percepción selectiva de lo negativo, así como la capacidad de facilitar que ellas ocurran. Se pide al cliente que a lo largo de un lapso de tiempo cada noche antes de acostarte, dedique unos minutos a reflexionar y escribir en un “diario” tres cosas buenas que le hayan ocurrido durante el día, y suponer qué facilitó que aquello ocurriera. La información se puede presentar en una tabla de tres columnas que indiquen: qué ha sucedido (descripción del hecho), por qué lo agradezco (efectos positivos para sí), y en la tercera “qué hice yo que ayudó a que ocurriera”

¹ Si bien la descripción general de las técnicas fue extraída de la fuente señalada, algunos de sus nombres y aspectos de la

descripción de las mismas fueron modificadas, respetando el sentido original, para efectos didácticos

(poder personal).

2. La visita de la gratitud: Esta estrategia es un ejercicio activo de la gratitud, reforzando al mismo tiempo las relaciones personales. Se indica al cliente pensar en alguien (vivo y próximo) que fue especialmente bueno con él, pero al que nunca le haya podido expresar su gratitud. Luego se le solicita escribirle una “carta de gratitud” describiendo con detalle y sinceridad por qué le está agradecido. En ella debe figurar qué es lo que hizo esa persona por ella, que significó en su vida y la manifestación explícita del agradecer. Esta técnica no sólo está orientada a agradecer en el mundo interno, si no a estimular el contacto y el vínculo. Éste se puede generar; leyéndole la carta a la persona, entregándosela, enviándosela, transmitiendo el mensaje por teléfono, etc. Es primordial que se produzca el encuentro con la persona destinataria de la carta.

3. Buen día: El método terapéutico que lleva como nombre esta “frase hecha” procura contactar al individuo con su capacidad de crear una buena jornada (y por extensión lógica: una buena semana, un buen año, una buena vida). En primer lugar, se le pide que durante una semana estudie qué es para él tener un buen día: qué distingue para él los buenos de los malos. Esto lo logrará registrando al final de la jornada una nota de 1 a 10, junto con indicar qué específicamente ayudó a puntuar con esa nota (“esto ayudó a que fuera un buen día o esto ayudó a que fuera uno malo”). En una segunda etapa, se sistematizan estas notas y se determinan las características propias de cada tipo de

jornada. A continuación, se trabaja en la reflexión acerca de qué acciones concretas se pueden desplegar para lograr, en los próximos días, maximizar los factores propios de días positivos y minimizar los atributos de negativos. A este diseño final, le llamará su Plan de Satisfacción y se le estimulará a que lo ponga en práctica.

4. Autoelogios y auto premios: El procedimiento de los elogios y premios a sí mismo persigue aumentar el darse cuenta de las propias virtudes, modificando así la selectividad negativa y mejorando la autoestima. Se le propone a la persona que comience a recompensarse por las cosas buenas que hace (como una tarea con éxito, decirle un piropo a alguien que nos gusta). Esta puede darse de tres maneras: *elogios* a uno mismo (que se premie verbalmente cuando las cosas le hayan salido bien); *obsequios* (darse un regalo); *actividad-premio* (realizar algo placentero al cumplir un comportamiento que se quiera incrementar). Para concretar la técnica, se requiere previamente trabajar en la lista de auto refuerzos posibles. Se debe considerar que la inmediatez del estímulo es importante.

5. Chequera de logros: Este ejercicio ayuda al recuerdo de las capacidades del cliente, apoyando el desarrollo de la autoestima y la autoconfianza. Se le solicita al sujeto que rellene un talonario (o libreta) a la que se llamará “chequera de logros” con éxitos del pasado. Estos pueden ser todos aquellos que haya conseguido gracias a su dedicación, tales como: oficios aprendidos, títulos obtenidos, enfermedad sanadas, relaciones mantenidas, temores superados,

etc. Se esperan en promedio unos 20 logros. Una vez, terminada la chequera se trabaja en sesión promoviendo la puesta en valor de cada uno de estos triunfos personales, en el entendido que forman parte imborrable de su historia personal y le entrega los recursos para enfrentar los desafíos futuros.

Cita de las fortalezas: La presente técnica aporta a potenciar las relaciones de pareja, enriqueciendo: la mutua valoración y la complicidad. Como primer paso, se les invita a responder, como tarea para la casa, el Cuestionario VIA de las 24 fortalezas². Seguido de esto, ya sea en base a las fortalezas arrojadas por el cuestionario o aquellas señaladas por la pareja, se les propone la consigna: *“¿Cómo sería una jornada donde, además de pasarlo bien, manifestaran las mejores cualidades de sus formas de ser?”*

De esta forma, en forma autónoma o con la colaboración del terapeuta, se van diseñando actividades de “saquen a la luz” lo mejor de cada uno. Dichas actividades serán pensadas sin más limitación de que sean factibles de llevarse a cabo (en casa o al aire libre, solos o con otros, etc.) Por ejemplo: la “Generosidad”, el “espíritu lúdico” y el “Sentido del humor” de un miembro; se pueden complementar con “la sociabilidad”, “habilidades parentales” y “creatividad” podrían conjugarse en el diseño de una jornada de paseo con toda la familia en la que se propongan juegos grupales u otras

instancias creativas de convivencia. Otro ejemplo sería aplicar y compartir la “solidaridad” de la pareja, realizando juntos una actividad de ayuda social².

El Inventario de Fortalezas (VIA) es una clasificación de las virtudes y fortalezas propuesta por los psicólogos Seligman y Peterson [*Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC, EE.UU. American Psychological Association; Oxford University Press*]. Este recuento valórico se refiere a aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, las cuales, por sus efectos saludables, representan rasgos positivos de la personalidad.³

Técnicas orientadas a la comunicación:

1. Asertividad positiva: Este método intenta potenciar las relaciones sociales del consultante. Consiste en practicar la expresión de auténtico aprecio por otras personas: decir y pedir lo que queremos, respetando a quien tenemos delante. La asertividad positiva pone el acento en atender a lo bueno y valioso que hay en los demás y, habiéndose dado cuenta de ello, comunicarlo (de manera verbal o no-verbal). Lo primero será trabajar un periodo de observación y registro de cualidades de quienes nos rodean para, posteriormente, programar la comunicación de estos descubrimientos en contextos donde se dé

² En el caso que no puedan responderlo online, se les pide que traigan a sesión escritos 5 rasgos, valores o habilidades positivas de su pareja.

³ Se encuentra disponible como test online en la web de Authentic Happiness:
<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

natural e incrementa la calidad de las relaciones.

2. Respuestas constructivas: Este procedimiento entrena cualidades de comunicación y habilidades sociales. Primero se entrega información: la clasificación de cuatro formas de responder a noticias positivas: *activa* (la que suma energía colaborativa ante lo que escucha), *pasiva* (la cual evita involucrarse con lo que le cuentan), *constructiva* (que emite un mensaje alentador al interlocutor) o *destruktiva* (expresa desinterés o rechazo por la situación y/o el otro). Elegir responder de una forma u otra impactará directamente en las relaciones: en la motivación de quienes nos por comunicarse con uno, en la calidad de las interacciones, en mejorar el nivel de satisfacción social, entre otros. Esta técnica contempla esta primera fase de *psicoeducación*, en la que se exponen los cuatro estilos con ejemplos; una segunda, de *reflexión* sobre el estilo más usado por la persona y efectos observados y una tercera, de *práctica*: en ella se pide ejercitar respuestas activas y constructivas, para luego ser comentadas durante la sesión.

A continuación, apropiado para la fase de psicoeducación: un ejemplo de cómo serían los distintos tipos de respuesta:

- › **Contexto:** nuestra pareja comparte un acontecimiento positivo con nosotros...
"Por fin hoy me lo han dicho, ¡me han ascendido a un puesto superior en el trabajo!"
- › **Tipo de respuesta activa y constructiva:**
"¡Es genial! Estoy muy orgulloso de ti. Sé cómo de importante era ese ascenso para ti. Cuéntame todo eso. ¿Dónde estabas cuando tu jefe te lo

dijo? ¿Cómo te lo comunicó? ¿Cómo reaccionaste tú? Venga, vamos a salir a celebrarlo".

No verbal: mantenimiento del contacto visual, demostración de emociones positivas, como una sonrisa genuina, contacto físico, reír.

› **Tipo de respuesta pasiva y constructiva:** *"Son buenas noticias. Lo merecías"*

› **No verbal:** de poca a ninguna activación emocional.

› **Tipo de respuesta activa y destruktiva:** *"Eso suena como llevar una gran responsabilidad. Entonces, vas a pasar aún menos tardes en casa?"*

› **No verbal:** demostración de emociones negativas como arrugar la frente.

› **Tipo de respuesta pasiva y destruktiva:** *"Ah. ¿Qué hay de cenar?"*

› **No verbal:** de poco a ningún contacto visual, girarse, dejar la habitación.

Técnicas orientadas al Fluir:

1. *Estimulando el fluir:* El fluir (flow) es uno de los conceptos principales de la Psicología Positiva. Impulsado por los trabajos del profesor Mihály Csikszentmihályi (Csikszentmihalyi, 1996). Se refiere al estado óptimo de activación en que se desarrollan tareas que implican concentración y a su vez, proporcionan alto bienestar y gratificación. Las técnicas consisten en proponer al cliente que desarrolle aquellas actividades que activan el estado de "Fluir". Estas son: *actividades de los sentidos*, como contemplar una obra de arte o un paisaje, escuchar música, tocar un instrumento, explorar un paisaje, pintar etc.; *actividades intelectuales*, como lectura, jugar con las ideas, resolver crucigramas, cultivar el arte del debate, idear juegos de palabras, escribir literatura, etc.; *actividades físicas*, como deportes, baile, artes

marciales, etc.

2. *Ayudándonos a Fluir:* El procedimiento terapéutico clásico de la visualización es aplicado, en esta técnica, con un acento en la transformación de emociones displacenteras sobre tareas a motivación y apertura. Se le pide al consultante que piense en una tarea que le desmotiva y le cuesta llevar a cabo. A continuación, se le solicita recordar una situación en que haya estado inmerso en una actividad creativa placentera, en la que sentía que le resultaban bien las cosas, y, por tanto, se sentía satisfecho: preferentemente sería una secuencia de imágenes o “video breve”, visualmente intenso. El “traer” al presente la “Experiencia de Fluir” pasada, en un estado de relajación (con estímulo de música agradable), antes de enfrentar la tarea problemática, ayudará a cambiar la disposición interna hacia la labor, facilitando un estado de activación optimista y liviano, haciendo con ello más posible incluso mejorar el desempeño de la misma.

3. *Potenciando el disfrutar:* Esta estrategia persigue aumentar la consciencia de las experiencias que disfruta (sensorialmente), aumentar sus fuentes y estimular su práctica. Las indicaciones para entregar son: en primera instancia, elaborar un listado de actividades, momentos y lugares que le hacen sentir bien (tomar un helado, cantar, recibir un masaje, etc.). Después, dado que es probable que no cuente con un nutrido repertorio de estas instancias, el terapeuta le proporciona un listado de actividades que a otras personas les hacen bien, y que le puede dar ideas. Así

construyen un listado de no menos de 15 acciones. Posteriormente, se trabajaría la forma de incorporarlas de forma equilibrada, pero no poco frecuente, a su rutina y estilo de vida.

Técnicas orientadas a la atención plena:

1. *La mente principiante:* Este ejercicio (característico de mindfulness) insta a entrenar una “mirada directa” de la realidad “colocando entre paréntesis” lo que pensamos sobre ella. Busca ejercitar un estado mental receptivo, motivado por la curiosidad, tomando distancia del diálogo mental. Se solicita al participante de la sesión que observe un objeto cotidiano con atención y actitud de exploración (puede ser un lápiz, por ejemplo, o, también algo que oler o saborear). Se le pide que imagine que ignora lo que es y, dejando pasar tiempo, se le plantea preguntas que impulsan el escudriñamiento: ¿Qué haría con él?, ¿cómo es su textura?, ¿cómo averiguaría su uso?, ¿Por qué tendrá esa forma?, ¿sus partes que utilidad tendrán?, ¿a qué huele, a que sabe?, ¿en qué podría utilizarlo yo?, etc. Después se comenta la experiencia.

2. *El saboreo:* Esta estrategia persigue potenciar, maximizar, las experiencias que activan emociones placenteras asociadas a “sentirse bien”: sean estas vivencias placeres sensoriales (ligados a los sentidos, como en la técnica “Potenciando el Disfrutar”) o “superiores” (fruto de actividades creativas, espirituales, etc.) Martin Seligman (el mencionado impulsor de la Psicología Positiva), habla de la

importancia de “saborear” las experiencias para maximizar el placer y el bienestar que les son propios o para descubrir el disfrute en acciones no definidas como positivas. Esta sería una actitud para aprender a disfrutar más de las cosas simples de la vida y a multiplicar esas situaciones.

Al cliente, se le proponen diferentes estrategias de saboreo y se le impulsa a ponerlas en práctica con determinada sistematicidad y comentarlas, durante las sesiones. Algunas posibles son las siguientes:

- › Compartir con atención: consiste en interactuar con otros, poniendo mucha atención en qué es lo que se siente como gratificante de aquel encuentro, qué específicamente de ese instante de comunicación con la persona le produce agrado, satisfacción, placer (sería recomendable modelar previamente en *role playing* cuál sería el objetivo deseado: atención a qué le pasa corporalmente, en su fantasía, pensamientos, etc.) y luego, desde ese darse cuenta, comunicarle a la persona (de forma adecuada y asertiva) lo que valora del encuentro.
- › Construir recuerdos: Radica en establecer imágenes, a modo de fotografías mentales, de momentos gratificantes, al momento o después de vivirlos, o llevarse objetos del lugar para después rememorar. La idea es tanto con el “álbum mental” construido, como con “los souvenirs”, y se dedique tiempo para recrear con detención las emociones benéficas que ellos activan.
- › Auto regocijo: consiste en dedicar momentos a sentir orgullo por uno mismo, recordando con

atención la satisfacción de un logro, imaginando el efecto positivo en otros, pensando en la impresión que ello causa en los demás, recordar con satisfacción el tiempo que se ha esperado para que algo beneficioso al fin ocurriera, etc.

- › Aumentar la percepción: se refiere a centrarse en un estímulo placentero, desatendiendo los demás, concentrándose en sentir y no en juzgar. Concentrándose solo en la experiencia libre de interpretaciones.

Técnicas orientadas hacia el sentido de vida:

1. *Creando sentido*: La presente metodología terapéutica aspira a conectar a la persona con un ámbito que posiblemente le permita acceder a un nivel superior de gratificación vital: el servicio al prójimo. Esto se realiza induciendo a que compare la satisfacción proveniente del ocio con aquella en las que existe una conexión con los demás y altruismo. Estas últimas, probablemente le aporten mayores grados de bienestar y sentido a su vida. Primero, se pide que, en la semana siguiente, realice, con similares condiciones, una tarea placentera para sí mismo y una tarea destinada a ayudar a los demás. Luego, se le solicita que escriba comparando ambas experiencias, según los efectos en sus: emociones, sentimientos, pensamientos, autoimagen, entre otros.
2. *Subir a la montaña*: El objetivo de esta herramienta es trabajar el sentido vital, junto con estimular emociones positivas. El procedimiento es así: se invita a que el cliente piense en un lugar conocido en el que se sienta especialmente a gusto, relajado y

donde pueda pensar con tranquilidad (de preferencia en contacto con la naturaleza y el silencio); después se le pide que en la semana siguiente acuda a ese lugar para hacer el ejercicio. El ejercicio consiste en buscar un ambiente facilitador para establecer conexión consigo mismo y, en este estado, practique el plantearse preguntas sobre el sentido de su existencia: ¿Qué es lo quiero en mi vida?, ¿Qué necesito?, ¿Qué puedo ofrecer? Y, finalmente: ¿Cuál es mi papel aquí, en el mundo? Las respuestas se le pide registrarla, ya sea como ideas sueltas o redactadas en un texto, y traerlas a sesión para seguir profundizando en ellas.

POSIBLES RELACIONES ENTRE LAS TÉCNICAS USADAS POR LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y EL ENFOQUE INTEGRATIVO EIS

A continuación, se realizará un análisis comparativo con el fin de establecer posibles relaciones entre las técnicas de la Psicología Positiva antes descritas y aspectos centrales del Enfoque Integrativo EIS. Las herramientas serán contrastadas, aleatoriamente, con los siguientes elementos propios de la Psicoterapia Integrativa, ya descritos con anterioridad: los Paradigmas del Supraparadigma (en general y en particular con indicadores específicos), las Funciones del Sistema Self, Conceptos Movilizadores y Principios de Influencia. La finalidad de esta tarea es lograr una mirada “desde arriba” que permita establecer conexiones teóricas que pudieran ser de algún interés en un sentido clínico.

Las seis técnicas orientadas a la

valoración establecen acciones que potencian aspectos de variados paradigmas, dado que atienden a áreas complejas de la vida psíquica. El aumentar la conciencia de la persona sobre sus fortalezas y las fuentes de bienestar en su vida que merecen gratitud, en términos generales, potencian un trabajo anti distorsiones cognitivas como la selectividad a lo negativo, por lo que se estaría actuando en los terrenos del Paradigma Cognitivo. A su vez, esta corrección beneficiaría a la autoestima directamente: la forma de describirse a sí mismo (autoimagen) y de percibir sus capacidades de logro (autoeficacia), involucrando así al Paradigma Afectivo. En este mismo sentido, *Chequera de Logros* al impulsar un fortalecimiento de la identidad con la atención al bagaje de éxitos de su historia personal apela al mejoramiento de la autoestima. Esta técnica coincide con el Concepto Movilizador EIS llamado *Trasfondo Eficaz* la cual busca “construir una historia, un estado cognitivo, un estado afectivo y una identidad [de logros] estables” (Opazo y Bagladi, 2014, p.6) en la persona de forma que cuente con un bagaje segurizador para enfrentar los desafíos.

La Visita de la Gratitud como ejercicio de exposición en vivo, se relaciona con el Paradigma Ambiental, en tanto potencia repertorio conductual de habilidad sociales. Vinculado con este mismo paradigma, *Buen Día* permite el reflexionar sobre las consecuencias de la propia conducta, relevando el poder que se tiene para activar el medio en la dirección deseada. Esta herramienta trabaja aquello que en el modelo EIS es llamado: concepto movilizador

Conducta Pulsante, la cual describe la capacidad de activar conductualmente de buena o mala manera el entorno social con las propias acciones.

Los *Autoelogios y Auto premios*, además de fortalecer la autoestima, es una estrategia de refuerzo conductual que potencia las interacciones sociales: paradigma sistémico. A nuestro parecer, la atención a los propios logros y el refuerzo consigo mismo, implican aprender y reforzar habilidades de auto buen trato: (variables expresivas amables, vocabulario empático y compasivo, etc.), que resultan, por extensión, una competencia de inteligencia social: el buen trato a otros en palabras y lenguaje no verbal (aprender a elogiar y reforzar a otros). Haría efectivo el dicho “Puedo dar a otros lo que me doy a mí mismo/a”.

Específicamente, ajustándonos al Psicodiagnóstico Integral del Enfoque EIS las *técnicas orientadas a la valoración* se pueden relacionar más directamente con los siguientes indicadores de su ficha clínica FECI para adultos: *autoimagen, autoeficacia e irracionalidad cognitiva* del Paradigma Cognitivo; *autoestima, capacidad para disfrutar, nivel de felicidad y autoimagen emocional* del Paradigma Afectivo; *repertorio conductual* del Paradigma Ambiental-Conductual; *calidad de las relaciones interpersonales* del Paradigma Sistémico; funciones de *Toma de Consciencia e Identidad* en el Sistema Self. En el caso de presentar déficit en alguno de estos indicadores de evaluación integral EIS, las herramientas mencionadas podrían ser de beneficio.

Un principio de influencia del Enfoque Integrativo que daría base a las Técnicas de Valoración sería uno específico del Paradigma Afectivo “*La presencia de un estado de ánimo positivo influye aumentando la probabilidad de resistencia a que surjan afectos negativos (Inercia afectiva)*” (Opazo, R. y Bagladi, V., 2014b).

Las *técnicas orientadas a la comunicación* las podemos relacionar con los paradigmas Sistémico, Ambiental-Conductual y Afectivo. Con los primeros, en tanto atienden a los vínculos y promueven habilidades de reconocimiento y valoración de los otros que actúan como *Conducta Pulsante* (concepto movilizador de EIS que describe la activación del medio) que crea condiciones que hacen más posible que los demás sean amables y dispuestos con la persona, lo cual redundaría en un mejoramiento de la calidad de la red social. Por otra parte, estas herramientas apuntan a la dimensión intrapersonal de la afectividad, por cuanto nutren beneficiosamente la autoimagen (como “persona valiosa” que pone en práctica las cualidades de la generosidad, amabilidad, entre otros), elevando con ello la autoestima.

Puntualmente, es posible vincular estas estrategias con el trabajo terapéutico a realizar ante el déficit, en la evaluación diagnóstica del modelo, de diferentes indicadores. En el Paradigma Sistémico encontramos los niveles de *satisfacción de pareja y calidad de las relaciones interpersonales*. Estas estrategias se conectan, también, con los ítems de *repertorio conductual y asertividad* del

paradigma Ambiental-Conductual. Así, como ya se mencionó, con la escala de *autoestima* del Paradigma Afectivo.

Con respecto al Sistema Self, las instrucciones de la Psicología Positiva para potenciar una comunicación reforzante y asertiva pueden potenciar principalmente las funciones de: *Toma de Consciencia*, en tanto promueve la inclusión de las cualidades de los otros en el campo perceptivo, e *Identidad* en el sentido que entrena habilidades sociales que hacen más posible las buenas relaciones de un modo proactivo, impactando con ello la manera cómo se ve a sí mismo y cómo se siente en relación a aquello que ve.

Un principio de influencia del EIS que justificaría las Técnicas de Comunicación “Positiva” sería aquel del Paradigma Sistémico *“En el plano interaccional la emisión de una conducta “positiva”, percibida positivamente por la otra persona, influye aumentando la probabilidad de que ésta responda a su vez con una conducta “positiva”.*” (Opazo, R. y Bagladi, V., 2014b).

Las *Técnicas Orientadas a Fluir* son posibles de comprender, asociadas a los Paradigmas Afectivo, Ambiental-Conductual y Cognitivo. Al primero, por cuanto el concepto de Fluir apunta a un estado, principalmente emocional: condición de activación energética positiva que integra el esfuerzo con el placer/diversión (recuerda la experiencia primaria del juego absorto en el presente continuo más que en la meta).

Al segundo, en tanto ellas entrenan competencias, buscan promover que la

persona inserte en su vida cotidiana un mayor número de estas experiencias. Consideramos que la práctica de estas actividades impactaría en el estilo de desempeño general de la persona, facilitando alcanzar “estados de fluir” en distintas áreas de la vida, trayendo con ello mayor bienestar. Así, la práctica de estas herramientas, si se impulsan como estilo de vida, no solo ayudarían a transformar tareas desmotivantes específicas, sino que facilitarían el logro de este estado psicoemocional en diversas actividades y de manera más frecuente.

Consideramos que, además se orientan al Paradigma Cognitivo por el impacto que los afectos tienen sobre las cogniciones. Esta relación se explica exactamente con el Concepto Movilizador Cogniciones afectivo-dependientes (Opazo, R., y Bagladi, V., 2014a). Este término propio de EIS, explica que el estado de ánimo “ilumina” ideas afines, facilitando cambio de pensamientos y creencias. Este elemento teórico hace visible la posibilidad cierta de que al promover con estas técnicas un ánimo positivo esto muy probablemente redundará en la génesis de cogniciones motivadoras y optimistas.

Las escalas puntuales dentro de la Ficha de Psicodiagnóstico Integral con las que podemos vincular estos procedimientos de intervención clínica son variadas. En el Paradigma Afectivo podemos identificar: *capacidad de disfrutar, nivel de felicidad percibida y ánimo básico*. Por otra parte, en el Paradigma Ambiental-Conductual destacamos la factible utilidad que ellas tengan en pacientes con niveles bajos de

repertorio conductual que promueva estados placenteros y con pobreza de recursos para el buen uso del tiempo libre.

En cuanto al Sistema Self, estas tareas terapéuticas podrían beneficiar, entre otras, la *Función Conducción de Vida* dado que fomentan la responsabilidad por la satisfacción de las necesidades emocionales y la construcción de la calidad de vida.

Un Principio de Influencia que consideramos a la base de este tipo de herramientas es uno relativo al Paradigma Ambiental-Conductual: *“Un ambiente carente de estímulos estresantes influye aumentando la probabilidad de bienestar psicológico (relax)”* (Opazo, R. y Bagladi, V., 2014b).

Las *Técnicas Orientadas a la Atención Plena*, que tienen su origen en las antiquísimas prácticas de meditación, se observan ligadas principalmente a los Paradigmas Biológico, Cognitivo y Afectivo. Al primero, dado los efectos beneficiosos comprobados que tiene la actitud meditativa a nivel neurológico y fisiológico, causando relajación física y mental; al Paradigma Cognitivo, en tanto entrena la desidentificación con los pensamientos, la separación del juicio de la observación, el darse cuenta del mundo interno y del efecto en él de los estímulos externos: es decir, permite el influjo en el curso mental y sus contenidos. Todo ello redundando en el aumento de la capacidad de control emocional y fortalecimiento de emociones de bienestar como son la tranquilidad y la calma interior, dimensiones del Paradigma

Afectivo.

Por otra parte, no es menor la relación del ejercicio meditativo y atencional con el Paradigma Inconsciente, dado que apertura la emergencia de contenido no consciente y promueve el Darse Cuenta (sin juicios) de sí mismo y el ambiente. Visto así, este tipo de técnicas establecen una beneficiosa red de influencias inter paradigmas:

“La meditación (...) emplea la de focalización para calmar la mente y reducir los distractores. (...) Aquí se pretende observar la experiencia momento a momento, de cualquier cosa que ocurra sin quedarse focalizado en ningún estímulo. Así va bajando un foco puntual (...) y toma peso la capacidad de monitoreo. Se cultiva un awareness reflexivo, que permite un mejor acercamiento a la experiencia, donde destaca la intensidad fenoménica, el tono emocional y los esquemas cognitivos activos. Se pasa de un esfuerzo activo de concentración, a una observación sin esfuerzo. Este awareness reflexivo de la vida mental, permite cambios en los hábitos emocionales y cognitivos”. (Soler, 2017, p. 25)

Puntualmente, es posible vincular estas técnicas con el trabajo terapéutico a realizar ante los niveles de variados indicadores desprendidos de Psicodiagnóstico Integral. En el Paradigma Biológico se vincula a todos los indicadores de alguna manera, no obstante, apreciamos que es más directamente con: *nivel de neuroticismo, extroversión – introversión, sintomatología ansiosa, calidad de sueño*. En el Paradigma Cognitivo: *errores y sesgos cognitivos*. En el Paradigma Afectivo: *estabilidad emocional, regulación de afectos disfóricos, autoimagen*

emocional, ánimo básico. Así mismo, cuando esta herramienta entrena acciones de autovaloración como recordar experiencias de orgullo por sí mismo en el *Auto regocijo* se trabaja en las distintas dimensiones de la autoestima.

La *Técnica del Saboreo*, cuando estimula habilidades introspectivas y expresivas, como atender a qué es lo gratificante de un encuentro y comunicárselo a la persona, apela directamente a los paradigmas Ambiental-Conductual y Sistémico (siendo un tipo de *Conducta Pulsante*, en términos del modelo). Las funciones del Sistema Self más resonantes con estas herramientas son, a nuestro parecer: *Toma de Consciencia*, ya que se centra en promover la capacidad de autoobservación y observación sin juicios del entorno; *Auto-Organización* al trabajar la autorregulación emocional; *Búsqueda de Sentido* por fomentar la introspección y el autoconocimiento, así como la comprensión de la propia vida y el sentido de trascendencia, además de que la actitud de descubrir, asombrarse y estar dispuestos a ver las cosas de maneras novedosas son la base de la creatividad; por último, *Conducción de Vida* es una función beneficiada directamente por el mejoramiento de la calidad del análisis y el contacto con la realidad, ayudando por ello a la toma de decisiones. Ligado a estas técnicas nos parece clave el Concepto Movilizador de *Awareness Integral*, por cuanto implica justamente el potenciar la integración cognitiva y afectiva en procesos de darse cuenta de que amplían la consciencia del paciente en un sentido general: autoanálisis y observación de otros

sin juicios.

Tres Principios de Influencia del Paradigma Inconsciente nos parecen que se encuentran en el campo de justificación científica del beneficio de técnicas de atención plena: “*el awareness de las propias cualidades influye aumentando la probabilidad de que se presenten afectos positivos*”; “*el awareness de los propios defectos influye aumentando la probabilidad de que se presenten afectos negativos*”; “*el awareness de la existencia y del rol de un supuesto subyacente no consciente influye aumentando la probabilidad de modificación del mismo*” (Opazo, R. y Bagladi, V., 2014b).

Las *Técnicas Orientadas al Sentido de Vida* potencian, a nuestro parecer, atención y desarrollo, principalmente de aspectos propios de los Paradigmas Cognitivo, Afectivo y Ambiental-Conductual. La relación con el *área del procesamiento de ideas* nos parece evidente en tanto fomentan la observación de sí mismo: en la técnica *Creando Sentido*, enfocándose en identificar fuentes de gratificación profunda y en *Subir a la Montaña*, centrándose en entrenar la introspección, la reflexión existencial.

El desarrollo de estas capacidades necesariamente impacta de forma beneficiosa en el sistema psíquico al orientar los esquemas de creencias hacia un norte de desarrollo personal, estabilidad interior, crecimiento espiritual, entre otros. Por otra parte, la dimensión anterior está en interdependencia con los Paradigmas Afectivo y Sistémico, por cuanto liga

indisolublemente la divagación sobre sí (análisis de la propia vida) con el hacer (acciones compasivas y solidarias) facilitando con ello experiencias de realización personal y de disfrute social. El Paradigma Ambiental-Conductual está expresado en la faceta comportamental de las herramientas: en la primera insta a “vivir en carne propia” la diferencia entre el disfrute hedónico y el altruista; mientras en la segunda, promueve la importancia de generar acciones concretas y periódicas de “intimidad consigo mismo” si es que se desea obtener los preciados frutos del autoconocimiento y el sentido de trascendencia.

En términos del Psicodiagnóstico Integral de Enfoque EIS, a nuestro parecer, los indicadores más relacionados con las áreas que trabajan estas herramientas serían: *autoimagen y toma de decisiones* del Paradigma Cognitivo; *autoestima, nivel de felicidad y satisfacción de necesidades* del Paradigma Afectivo y *repertorio conductual* del Paradigma Ambiental-Conductual. Con respecto a las funciones del Sistema Self que se beneficiarían, más visiblemente, con este tipo de técnicas, son: *Búsqueda de Sentido y Conducción de Vida*.

Los siguientes “Principios de Influencia” generales del modelo EIS, son aplicables para comprender la probabilidad de la utilidad terapéutica de estas tareas terapéuticas: *“Cambios cognitivos específicos influyen aumentando la probabilidad de que se presenten ciertos afectos o conducta específicas”, “Cambios ambientales y conductuales específicos*

influyen aumentando la probabilidad de que se presenten ciertas cogniciones, afectos o conducta específicas” (Opazo, R. y Bagladi, V., 2014b).

CONCLUSIONES

Al llegar al final de este trabajo, quisiéramos dar algunas ideas en respuesta a la pregunta que lo titula: *“Psicología Positiva: ¿Ingenuidad o Aporte?”*.

Argumentos que abogan por la “Ingenuidad” de la Psicología Positiva son variados. Entendiendo que el concepto “ingenuo” en el habla común tiene dos acepciones: por un lado, representa candor, falta de malicia; por otro, credulidad, inmadurez, inexperiencia, análisis limitado, que niega o no percibe los “lados negativos” de una realidad... presentaremos razones que atribuyen al “enfoque positivo” el segundo tipo de calificativos. En nuestra investigación bibliográfica identificamos cinco tipos de críticas al modelo, las expondremos por “Bloques”, siguiendo la metodología de Cabanas y Sánchez (Cabanas, E. y Sánchez, J., 2012).

1. *Críticas aduciendo relación con un modelo económico*: Este primer bloque de reproches, si bien parte aceptando que toda teoría científica-social adscribe de una manera u otra a determinada “cosmovisión”, visión política o religiosa, acusa al modelo de exacerbar esta adherencia, siendo una expresión del modelo económico neoliberal (norteamericano). Correspondería a una “moda terapéutica” ligada a una “cultura

empresarial” propia de las nuevas formas de capitalismo de consumo. Según estos juicios, tras la proliferación de su teoría están los intereses económicos de fomentar subjetividades ligadas a los modos de producción de libre mercado: subjetividad “obsesionada con el bienestar” no en una dimensión tanto de salud como de auto gratificación narcisista. En este sentido la meta de “estar bien” significaría implícitamente “ser productivo y funcional” a los poderes económicos que controlan la dinámica política de los países. Fomentar esta “obsesión” contribuiría a aumentar el número de individuos muy dispuestos a consumir toda la “maquinaria del mercado de la felicidad”: textos de autoayuda, cursos de todo tipo, artículos conectados con experiencias hedonistas, productos para “embellecer” la identidad proyectada a los otros, asociado al concepto sociológico (a propósito del efecto de las redes sociales en la subjetividad) de “personalidad orientada al marketing” (Cabanas, E. y Sánchez, J., 2012).

2. Críticas aduciendo individualismo político: ligada al reproche anterior, se considera que el modelo fomenta una visión de persona individualista que solo se ve a sí misma responsable de quién es, obviando la dimensión cultural y social de la problemática. Estos autores perciben una perjudicial ausencia de los determinantes culturales, sociales y políticos en los planteamientos teóricos de la Psicología Positiva, ya que afirman que la felicidad no depende solamente del individuo, sino también (y especialmente) del tipo de sociedad en la que vive y las condiciones que

ella le brinda.

3. Críticas aduciendo falta de historicidad: estas objeciones, rechazan la tesis de la novedad de la “corriente positiva”. Esto, afirmando que casi todos, si no todos, sus planteamientos conforman la historia de la filosofía y la salud mental. Su aporte sería solo presentar de una manera original contenidos muy antiguos que forman parte del saber vertebral de la muchos y variados enfoques.

4. Críticas aduciendo problemas teóricos: estas opiniones sobre el “enfoque positivo” acusan falencias conceptuales en general. Específicamente, reprochan: argumentos tautológicos, poca claridad conceptual, simplificaciones terminológicas, insuficiencias metodológicas, falta de estudios longitudinales, excesiva confianza en los autoinformes, etc. (Cabanas, E. y Sánchez, J., 2012).

5. Críticas aludiendo diferenciación valórica entre las emociones: estos comentarios apuntan a una supuesta arbitraria y taxativa distinción entre emociones positivas y negativas. Distinción que simplificaría los fenómenos psíquicos y no tendría en cuenta la compleja funcionalidad de todas las emociones en la dinámica psíquica.

Nos parece que en este último tipo de críticas cabe una objeción, que no identificamos explícitamente en las fuentes bibliográficas consultadas, pero es deducible de ellas. Es la siguiente: el que la atribución de positividad o negatividad a determinadas emociones dejaría de lado el análisis de las

dimensiones opuestas y complementarias de dichas categorías afectivas. Por ejemplo: visibilizar cuándo y cómo las supuestas emociones “negativas” cumplen funciones benéficas en el sistema psíquico y, así mismo, cuándo y cómo las supuestas emociones “positivas”, dadas cualidades de intensidad o contextualización cumplen funciones adversas.

Como definimos al inicio de este trabajo, la Psicología Positiva se plantea como un estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al funcionamiento próspero u óptimo de personas, grupos e instituciones. Argumentos que defienden sus aportes son muchos. Sintetizamos los más expresados:

– Tradicionalmente la psicología se ha orientado con grandes avances hacia el estudio y comprensión de las patologías y las enfermedades mentales. Este gran énfasis de la psicología clásica en la enfermedad habría descuidado los aspectos positivos de la vida psíquica, tales como el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el fluir y la felicidad, ignorándose las maneras de potenciar los beneficios que estos presentan para las personas. En este contexto la Psicología Positiva, habría visibilizado e impulsado sistemáticamente la investigación del desarrollo de las fortalezas y las cualidades propias de experiencias beneficiosas asociados con estados de bienestar (Cuadra, H. & Florenzano, R. 2003).

– Cubrió una necesidad académica, guiando a investigadores a fenómenos infra estudiados, tales como: áreas de la

experiencia humana sobre la que se había publicado muy poca investigación antes del año 2000, tales como la gratitud, el perdón, el respeto, la inspiración, la esperanza, la curiosidad, la risa, entre otros. Así mismo, habría estudiado el nivel y causalidad de bienestar en poblaciones inusuales o poco estudiadas (Gable, S.y y Haidt, J., 2015).

– Seligman y otros indican que su acento en las emociones que promueven bienestar no implica la no valoración de la gama integral del mundo afectivo.

Luego de establecer el análisis comparativo entre las técnicas de la Psicología Positiva y el Enfoque Integrativo Supraparadigmático, nos queda la sensación que existe una sintonía favorable entre ellos: conexiones factibles. En primer lugar, es posible “hacer conversar” las herramientas positivas con el Modelo Integrativo EIS, visibilizando aplicaciones clínicas beneficiosas de las primeras a la luz del segundo. En segundo lugar, se observa que las “estrategias positivas” colaboran con lo que el Enfoque Integrativo denomina las *Variables Inespecíficas o Factores Comunes*: Variables proximales y distales del paciente y del terapeuta.

Por otra parte, *Conceptos Movilizadores* del enfoque EIS como *Cogniciones Afectivo/Dependientes y Conducta Pulsante* se ven expresados transversalmente en las técnicas observadas, dado su fuerte arraigo afectivo y consecuente influencia directa en las cogniciones y las demás áreas paradigmáticas. En el mismo sentido, el fuerte anclaje emocional de las técnicas

promueve el concepto movilizador *Awareness Integral* (darse cuenta claro en lo cognitivo, con arraigo motivante y estable en lo afectivo). Se reconoce un aporte de las herramientas analizadas, gracias a su orientación práctica, su atención hacia el “hacer”, a enriquecer el repertorio conductual que facilita experiencias benéficas, haciendo más probable la perduración de los procesos de cambio.

Por otra parte, el hecho de que todos los tipos de técnicas descritas pudieran ser vinculados a Paradigmas y a algún Principio de Influencia del Modelo EIS, nos confirma que las técnicas son válidas, compatibles conceptualmente y aportativas para la potenciación de posibles aspectos deficitarios puntuales identificados a partir del Psicodiagnóstico Integral del Enfoque Integrativo.

Para finalizar, quisiéramos hacernos eco de esta reflexión de Carmelo Vásquez sobre el futuro de la Psicología Positiva:

Es arriesgado saber cuál será el futuro de lo que se denomina Psicología Positiva. Probablemente, lo que ahora tiene de “movimiento” o, si se quiere, de moda, acabará disolviéndose sin más estridencias dentro del quehacer de la Psicología. De hecho, desde nuestro punto de vista, y haciendo uso del conocido pensamiento atribuido a André Malraux, se puede decir que la Psicología Positiva del futuro será Psicología o no será. Es decir, el escenario más verosímil es que lo que ahora llamamos Psicología Positiva estará perfectamente integrada en el quehacer cotidiano de las

próximas generaciones de psicólogos. (Vásquez, C., 2006, p.2).

Agradecemos, a nuestros profesores Roberto Opazo Castro y Verónica Bagladi Letelier, por heredarnos este camino amplio y apasionante hacia el conocimiento válido en salud mental: el Enfoque Integrativo Supraparadigmático. Así mismo, expresamos nuestra gratitud a los incontables maestros y maestras de la búsqueda del Bienestar a lo largo de la historia. Especialmente, quisiéramos cerrar transmitiendo nuestra admiración por la figura de Víctor Frankl, a quien es posible percibirlo “iluminando”, desde el pasado, las páginas de los textos actuales de la Psicología Positiva al, por ejemplo, hacer visible en su obra la importancia radical de inclinar la balanza hacia las emociones positivas para nutrir con responsabilidad y acción: la esperanza, el sentido de vida y la voluntad de trascender.

“El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida” (Frankl, 1991, p. 63).

Referencias

- Aquino, José Alberto (2014).** *Felicidad y Democracia, un Estudio de Bienestar Subjetivo* (tesis de doctorado). Universidad Veracruzana, México.
- Bagladi, V., Opazo, R. (2017).** *Enfoque Integrativo Supraparadigmático. Módulo: PI-EIS en Problemas Interpersonales*. Programa de Formación de Universidad Adolfo Ibáñez-Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa: Magister en Psicoterapia Integrativa. Guía de clases.

- Cabanas, Edgar & Sánchez, José Carlos (2012).** *Las Raíces de la Psicología Positiva*. Revista Papeles del Psicólogo, 33, 172-182. Extraído el 20 de junio de 2020. Disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es>
- Gable, Shelly & Haidt, Jonathan (2015).** *¿Qué es (y por qué) la Psicología Positiva?* RET Revista de Toxicomanías, LXXV, 3-9.
- Casullo, María Martina (2000).** *Psicología Salugénica o Positiva. Algunas Reflexiones*. Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, VIII, 340-346.
- Casullo, María Martina (2006).** *El Capital Psíquico. Aportes de la Psicología Positiva*. Rev. Psicodebate. Psicología, cultura y Sociedad, VI, 59.
- Cervera, Carmen (2009).** *La Eudaimonía en Aristóteles y su Posible Aplicación en la Actualidad* (tesis de postgrado). Universitat Oberta de Catalunya, España.
- Cuadra, Haydée & Florenzano, Ramón (2003).** *El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva*. Revista de Psicología, 12(1), 83-96. Extraído el 20 de enero de 2020. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=264/26400105>
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1996).** *Fluir. Una Psicología de la Felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Draibe, Sonia & Riesco, Manuel (2006).** *Estado de Bienestar, Desarrollo Económico y Ciudadanía: Algunas Lecciones de la Literatura Contemporánea*. (Documento preparado como consultores de la Unidad de Desarrollo Social. Serie Estudios y Perspectivas 55. Sede subregional de la CEPAL). México: Organización de Naciones Unidas.
- Godoy, J.F. (1999).** *Psicología de la Salud: Delimitación Conceptual*. En M.A. Simón (Ed.), Manual de Psicología de la Salud: Fundamentos, Metodología y Aplicaciones. Biblioteca Nueva. Madrid. 39-65.
- Frankl, V. (1991)** *El Hombre en Busca de Sentido*. Barcelona: Editorial Herder.
- Jasiński, Michal; Paz, Clara, & Feixas, Guillem (2016).** *La Terapia de la Coherencia: un Enfoque Constructivista Apoyado por la Neurociencia Contemporánea*. Revista Acción Psicológica, 13(1), 131-144. Extraído el 29 de octubre de 2020. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.13.1.16137>
- Lupano, María Laura & Castro, Alejandro (2010).** *Psicología Positiva: Análisis desde su Surgimiento*. Revista Ciencias Psicológicas, IV (1), 43-56.
- Mariñelarena-Dondena, Luciana (2012).** *Surgimiento y Desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una Historiografía Crítica*. Revista Psicología, Cultura y Sociedad. Universidad Nacional de San Luis (UNSL), Argentina. XII, 2-5.
- Martínez, Antoni (2020).** *Fichas de Herramientas de la Psicología Positiva. Curso Aprende Psicología Positiva*. Consultado durante julio de 2020, del portal de internet "Psicología en Positivo": <https://www.antonimartinezpsicologo.com/>
- Opazo, R. (1992).** *Integración en Psicoterapia*. Santiago de Chile: Ediciones CECIDEP.
- Opazo, R. (2001).** *Psicoterapia Integrativa: Delimitación Clínica*. Santiago de Chile: Ediciones ICPSI.
- Opazo, R. (2004).** *Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo*. Santiago de Chile: Ediciones ICPSI.
- Opazo, R. (2013).** *Roberto Opazo al Paredón*. Revista AcPI Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa. Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa ICPSI, V, 8-27.
- Opazo, R., y Bagladi, V. (2014a).** *Conceptos Movilizadores*. Programa de Formación de Universidad Adolfo Ibáñez-Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa: Magister en Psicoterapia Integrativa. Guía de clases.
- Opazo, R., & Bagladi, V. (2014b).** *Principios de Influencia*. Programa de Formación de Universidad Adolfo Ibáñez-Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa: Magister en Psicoterapia Integrativa. Guía de clases.
- Opazo, R., y Bagladi, V. (2016).** *Psicoterapia Integrativa, Ventajas Comparativas*. Programa de Formación de Universidad Adolfo Ibáñez-Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa: Magister en Psicoterapia Integrativa. Guía de clases.
- Opazo, R. (2017).** *Psicoterapia Integrativa EIS. Profundizando la Comprensión. Potenciando el Cambio*. Santiago de Chile: Editorial Andros.

Park, Nansook; Peterson, Christopher & Sun, Jennifer (2013). *La Psicología Positiva: Investigación y Aplicaciones*. Revista Terapia Psicológica, XXXI, 13-19.

Rodríguez, Ignacio (2017). *Estrés, Salutogénesis, y Vulnerabilidad*. Revista Psicología para la Salud. Universidad Iberoamericana de ciencias y tecnología. Nicaragua. IV, 17-18.

Roy, Pilar (2013). *Breve Biografía de Martin Seligman*. Consultado el 10 de enero de 2020, del portal de internet "Ciencia con Conciencia Plena":

<http://www.cienciaconconcienciaplena.com/2013/11/14/breve-biografia-de-martin-ep-seligman/>

Seligman, Martín (2011). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Editorial Zeta.

Soler, Gabriel (2017). *Mindfulness en el Contexto de la Psicoterapia Integrativa: una Aproximación Preliminar*. Programa de Formación de Universidad Adolfo Ibáñez-Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa: Magister en Psicoterapia Integrativa. Guía de clases.

Vásquez, Carmelo (2006). *La Psicología Positiva en Perspectiva*. Revista Papeles del Psicólogo, XXVII, 1-2.

Una aproximación desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático

Ximena Pezoa C.*

Abstract

The purpose of the first study on echoism in Chile was to find out if this personality trait was present in the Chilean population over 18 years old. This study consisted of two parts: the first descriptive and the second explanatory. The first of them was carried out online, during the month of August 2020 and counted on the participation of 1,100 people, older than 18 years, who resided in some of the sixteen regions in which the mentioned country is divided, who answered anonymously the version translated and adapted to the Spanish of The Narcissism Spectrum Scale, a scale designed in the year 2015 by Dr. Craig Malkin and his team conformed by Dr. Stuart Quirk and Dr. Shannon Martin. The results obtained showed that the echoist feature was present in 25.6% of the overall sample, considering a confidence level of 97% and a margin of error of 3%. In the second part, the echoism was explained from the viewpoint of the Supraparadigmatic Integrative Approach, formulated by Dr. Roberto Opazo Castro, thus offering an integrative and non-reductionist understanding of the psychological dynamics present in the echoist.

Keywords: Echoism, Supraparadigmatic Integrative Approach, The Narcissism Spectrum Scale.

Resumen

El propósito del primer estudio sobre ecoísmo en Chile fue conocer si dicho rasgo de personalidad estaba presente en la población chilena mayor de 18 años. Dicho estudio contempló dos partes: una *descriptiva* y otra *explicativa*. La primera de ellas fue realizada de forma online, durante el mes de agosto de 2020 y contó con la participación de 1.100 personas, mayores de 18 años, que residían en alguna de las dieciséis regiones en que está dividido el país mencionado, quienes contestaron anónimamente la versión traducida y adaptada al español de *The Narcissism Spectrum Scale*, escala diseñada en el año 2015 por el Dr. Craig Malkin y su equipo conformado por el Dr. Stuart Quirk y la Dra. Shannon Martin. Los resultados obtenidos dieron cuenta de que el rasgo ecoísta estaba presente en un 25,6% de la muestra general, considerando un nivel de confianza de 97% y un margen de error del 3%. En tanto que, en la segunda parte, se explicó el ecoísmo desde la mirada del Enfoque Integrativo Supraparadigmático, formulado por el Dr. Roberto Opazo Castro, ofreciendo así una comprensión integrativa y no reduccionista de la dinámica psicológica presente en la persona ecoísta.

Palabras clave: Ecoísmo, Enfoque Integrativo Supraparadigmático, Escala del Espectro del Narcisismo.

I. INTRODUCCIÓN

El Ecoísmo en Chile: Una aproximación desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático.

El ecoísmo es una temática novedosa que, en lo personal, llegó a mi vida de forma anecdótica, pues

dental de su odontopediatra, un artículo que hablaba acerca del tema, y que, al resultarle desconocido, quería que yo le explicara acerca de su significado. Ese reportaje de la periodista chilena Sofía Beuchat, publicado el martes 27 de noviembre

del año 2018 en la revista Ya de El Mercurio es el único escrito que se ha realizado en Chile y es el que me inspiró a realizar esta investigación, pues me permitió descubrir el gran vacío que existía a nivel nacional y latinoamericano, en torno a esta materia,

* Magister Psicoterapia Integrativa UAI-ICPSI.
ximenapezoa@gmail.com

fue la curiosidad de mi hijo menor, quien encontró entre las revistas de la sala de espera de la clínica

además de generarme muchas interrogantes al respecto, tales como: *¿qué es el ecoísmo?, ¿de dónde proviene el término?, ¿qué investigaciones se han hecho hasta el momento?, ¿existe el ecoísmo en Chile o es algo que solamente se presenta en la cultura norteamericana y europea?, ¿podría el ecoísmo ser abordado por el Enfoque Integrativo Supraparadigmático?*

Múltiples preguntas que, en la medida de lo posible, intentaré dar respuesta en las siguientes subsecciones y apartados, comenzando por el origen del término, es decir, con el mito de Narciso y Eco, para luego revisar las visiones teóricas que se han formulado a la fecha y finalizar planteando el problema de investigación, la hipótesis de trabajo, los objetivos que guían la realización de este primer estudio sobre el ecoísmo en nuestro país y la justificación de llevarlo a cabo.

I.1. El mito de Narciso y Eco

El poeta romano Publio Ovidio Nasón, conocido a nivel mundial simplemente como Ovidio, publica *“Las metamorfosis”* en el año 8 d. C. Dicha obra literaria, fecunda y clásica, está escrita en quince libros que contienen una serie de doscientos cincuenta anecdóticas historias de la mitología grecorromana, versificadas en 11.991 hexámetros, y cuya temática central son las transformaciones o metamorfosis que vivencian sus diversos personajes (Ruiza et al., 2004). Una de estas narraciones es el **mito de Narciso y Eco**, el que encontramos en el libro tercero, relato crucial y sumamente inspirador para investigadores tales como la psicóloga española *Inmaculada Jauregui Balenciaga*, el psicólogo estadounidense *Craig Malkin* y la psicoterapeuta británica *Donna Christina Savery*, quienes tras releerlo en la

actualidad, han comenzado a definir las principales características del ecoísmo, a partir del modo de ser y de actuar de la ninfa protagonista:

El mito en cuestión relata la historia de Eco, una joven ninfa del bosque que se caracterizaba por ser muy habladora y parlanchina. Un día, Zeus (Júpiter en la mitología romana), dios del trueno y del cielo, soberano del Olimpo y padre de los dioses y de los hombres, llega a un claro y comienza a seducir, retozar y a jugar con las ninfas del lugar. Eco abandona ese espacio y se encuentra con la celosa esposa de Zeus, la diosa Hera (Juno en la mitología romana). La astuta ninfa haciendo uso de su locuacidad intenta distraerla, para que el resto de las ninfas pudieran escapar del claro; sin embargo, la diosa se da cuenta del engaño y arroja sobre ella una maldición, condenándola a repetir las últimas palabras de otro, de manera que su eco fuera un recordatorio del poder de los dioses. De esta forma, Eco perdió por completo su capacidad para poder comunicar y expresar sus propios pensamientos en palabras. Ante esto, la joven ninfa huye horrorizada a esconderse en el bosque, donde con el pasar del tiempo y sin poder conversar con alguien, empieza a perder su conexión con la humanidad, además de olvidar el sonido de su propia voz y de perder su habilidad para manifestar sus pensamientos. Hasta que un día, ve a un guapo, apuesto y vanidoso joven llamado Narciso, hijo del dios fluvial Cefiso y la ninfa acuática Liríope, admirado por todos y todas por su bendecida belleza y conocido también por su indiferencia, pues rechazaba a todos/as sus potenciales amantes. Narciso paseaba por el bosque en su cacería diaria y Eco al verlo se enamora de él y comienza a seguirlo. El joven al advertir que lo seguían, la enfrenta y le exige salir. La ninfa se presenta delante de él e intenta comunicarse, mientras lanza sus brazos para abrazarlo, pero es cruelmente humillada y rechazada. Narciso se da cuenta de su dificultad comunicativa, burlándose de ella sin piedad y le exige que quite sus manos de él, mientras le grita que él prefiere morir, antes de que ella pueda disfrutar de su cuerpo, tras lo cual, Eco regresa al espeso bosque, donde se mantuvo inmóvil y dejó de beber y de comer, por lo que su cuerpo empezó a secarse y a marchitarse a tal punto que sólo quedó su voz; sin embargo, su amor persistía y crecía pese al rechazo recibido.

Némesis, la diosa de la venganza justiciera, cansada de ver la crueldad de Narciso con sus enamorados/as, lo maldice a conocer el dolor del amor no correspondido. Es así como una tarde, mientras regresaba de la caza, el joven se encontró en el bosque con un fresco y claro manantial, cuyas aguas estaban tan quietas que parecían un espejo. Sediento, él se inclinó a beber de aquellas aguas, pero al reflejarse en ellas, ve la hermosa imagen de un joven e intenta hablar con él. La maldición le impide

reconocerse en aquel reflejo, por lo que el enamorado y atormentado Narciso hace todo lo posible por acceder a tan bella criatura y desesperado por el deseo de poseer a ese bello ser reflejado, decide zambullirse en las aguas, lanzando fuertes gritos mientras se desvanecía en ellas, los que son repetidos por la ninfa Eco, quien lamenta la pérdida de quien le dio una existencia y una voz. Al final, el guapo joven deja de conservar su forma humana y aparece en el lugar una flor, un nimbo de pétalos blancos en cuyo centro hay una trompeta de color amarillo, la cual se inclinó sobre el estanque, como si mirara las aguas que estaban debajo de ella. (Malkin, 2015; Ovidio, trad. en 2002; Savery, 2018)

Análisis del mito:

La Real Academia Española define mito como una “narración maravillosa situada fuera del tiempo histórico y protagonizada por personajes de carácter divino o heroico” (2009, definición 1). Los mitos son relatos capaces de perdurar en cada cultura, pues representan una verdad profunda y duradera acerca de la naturaleza humana, mostrada a través de personajes que, por lo general, son representaciones de la naturaleza o de defectos o cualidades humanas. Las narraciones mitológicas intentan responder a una profunda necesidad de sentido, a aspiraciones de tipo moral y a imperativos propios del orden social, por lo que la psicología ha tendido a estudiarlos, especialmente el psicoanálisis. (Davis, 2005)

En relación con el mito protagonizado por Eco y Narciso, Savery (2018, 2020) da cuenta de que el personaje de esta ninfa del bosque ha sido eclipsado y marginado en la mayoría de los estudios psicoanalíticos que se han realizado sobre su coprotagonista Narciso, e incluso, este aspecto es el que da nombre a su libro: *Echoism: The silenced response to narcissism* [Ecoísmo: La respuesta silenciada al narcisismo] y también es el que hace notar en el título de su más reciente artículo: *The character Echo as a symbol of the absent female voice in psychoanalytic literatures* [El personaje Eco como símbolo de la voz femenina ausente en la

literatura psicoanalítica], dando cuenta así, del gran vacío existente sobre la experiencia de Eco en la historia relatada en el mito de Ovidio.

La teoría crítica, por su parte, ha asumido en la práctica literaria un rol que fundamentalmente se ha centrado en reflexionar acerca de cómo las lecturas dominantes muestran cierta tendencia a reforzar una determinada estructura de poder en la que se prioriza las experiencias y vivencias de solamente ciertos individuos en desmedro de otros, lo cual hace cuestionar la idea de que exista una verdad absoluta, pues más bien, está dependería del lente cultural dominante a través del cual haya sido observado y analizado el fenómeno en cuestión (Savery, 2018)

En cuanto al análisis del mito propiamente tal, Jauregui (2001, 2019) plantea que está estructurado en las siguientes tres partes:

(1) *Primera metamorfosis*, la cual corresponde a la maldición que Eco recibe por parte de la esposa de Zeus, la diosa Hera, quedando limitada a nivel comunicacional, dado que no es capaz de dialogar efectivamente con otros, transformándose así en un ser condenado a repetir, de forma reflectiva, las últimas palabras que oye y haciéndola incapaz de hablar activamente desde su propio ser, pues sólo puede hablar de forma pasiva aquellas palabras que provienen de otro, no pudiendo, según Savery (2020) ser un ser en sí misma, pues la maldición recibida le impide hablar con su propia voz, convirtiéndola en un mero fragmento de su antiguo yo, al punto que Ovidio (trad. en 2002), la llega a comparar con un loro que sólo puede imitar, pero no aporta nada original.

(2) *La relación entre Eco y Narciso*. Al principio, la ninfa se comunica con él a través de una aparente empatía evidenciada por el hecho de que repite y refleja todo lo expresado por el joven. Sin embargo, eso no es así del todo, pues según señala Jauregui (2019) más que empatía, ese constante reflejar de las palabras del otro representaría la identificación que ella utiliza inconscientemente como mecanismo de defensa, pues al estar sumamente centrada en él, ignora sus propios sentimientos y necesidades, tendiendo a idealizar y

proyectar sus deseos, a fantasear y a crear un Narciso, cuya imagen satisfaga sus ocultos deseos de existencia y reconocimiento. Al respecto, Savery (2018) indica que Eco requiere a Narciso no solo para poder hablar, sino también para ser, aspecto que evidencia la necesidad y la dependencia que la ninfa tiene de otro ser humano para poder existir y experimentar la fuerza vital humana.

(3) *Segunda metamorfosis*, la cual se produce en Eco tras ser rechazada cruelmente por Narciso, convirtiéndose en un mero sonido, pues solamente queda su voz, mientras su cuerpo se marchita y se seca en el bosque. En relación con este momento del mito, Savery (2018) plantea que la ninfa siente vergüenza, la misma que sienten los/as ecoístas cuando se deciden a consultar. De hecho, según su experiencia clínica como psicoterapeuta, la vergüenza es el catalizador que lleva al ecoísta a ir a terapia, pues se siente incapaz de separarse de su pareja, pese al inaceptable comportamiento que éste tiene. De cierta forma, agrega Savery, la ninfa parece alimentarse del dolor, lo cual, a su entender, implicaría que el amor de Eco es ilimitado en términos de su destructividad.

El análisis presentado del mito presenta una variación del foco de atención al que estamos acostumbrados/as a leer en la literatura dominante y entrega una serie de consideraciones que, según Savery (2018, 2020), deberían ser investigadas, para así, tratar de comprender por qué esas interpretaciones centradas en Narciso se han vuelto tan generalizadas, pese a que Ovidio en su poética y ecléctica obra, se ajusta en su relato más a la tradición oral, otorgando de esta forma, la debida atención a la voz matriarcal. La autora agrega que las teorías críticas feministas han resultado sumamente aportativas para entender el por qué el personaje de Eco ha sido marginado y silenciado en las literaturas, representando así, un claro ejemplo de cómo los procesos inconscientes, tienden a llevar a los autores a expresar ideas que refuercen el dominio patriarcal, a través de una línea de pensamiento y una estructura gramatical, cuya forma es inherentemente masculina. Lo anterior dicta la necesidad de responder a través de un

reposicionamiento de las narrativas femeninas dentro del canon literario.

I.2. Antecedentes teóricos del ecoísmo

En la subsección anterior, se revisó el mito de Eco y Narciso y se expuso un análisis en torno a la figura femenina del relato, la ninfa del bosque que perdió su propia voz a causa de una maldición de la diosa Hera, siendo condenada a sólo poder repetir las últimas palabras que oyera y que se enamoró perdidamente del guapo joven protagonista, Narciso, quien solamente era capaz de amarse a sí mismo. Ella ha sido la “musa inspiradora” de las teorías de los/as psicólogos/as y psiquiatras que a continuación se revisarán, quienes, tras releer el antiguo mito griego, han comenzado a atender, hablar, explorar y escribir acerca del rasgo de personalidad que caracteriza a la ninfa Eco y que han denominado como ecoísmo.

¿Qué es el ecoísmo?

a. **Malkin (2015):** señala que el ecoísmo no es un trastorno, sino un rasgo de personalidad que existe, hasta cierto punto, en todos nosotros y correspondería al opuesto del narcisismo y del egoísmo. Su origen suele estar en la niñez. Niños/as criados por padres narcisistas tienden a presentarlo, pues durante su infancia aprenden hábitos de inseguridad o culpa, que los hace desarrollar un *patrón de conducta en el que aprenden a hacer eco de las necesidades y sentimientos de quienes tienen a su alrededor, y así dejan de lado su propia voz.*

b. **Timmen Cermak:** Primero en sugerir el término “ecoísmo”. De acuerdo con la revisión bibliográfica realizada, el término “ecoísmo” fue utilizado en el año 1991 por el psiquiatra estadounidense Timmen Cermak, quien lo sugiere

para titular a la codependencia. Cermak (1991) utiliza el mito de Narciso y Eco para ilustrar la *forma relacional que se tiende a establecer entre la díada narcisista/codependiente, donde la persona codependiente se limita a reflejar lo expresado por el narcisista*, al igual que Eco hacía con las palabras de Narciso en el relato mitológico.

c. **Dean Davis: Primer artículo sobre ecoísmo.** En el año 2005, el psicoanalista estadounidense Dean Davis, tras advertir que muchos analistas informaban de casos que evidenciaban vivir la misma situación de Eco con Narciso, es decir, esposas que tenían una relación con maridos narcisistas y que para mantener su matrimonio debían constantemente hacer eco de los intereses de sus respectivos esposos, decide llevar a cabo una exhaustiva búsqueda en la base de datos PsychINFO, buscando los términos de “Narcisismo”, “Narciso y Eco” y “Ecoísmo”. La tabla 1 muestra los resultados que fueron obtenidos por Davis en su búsqueda.

Tabla 1.- Resultados obtenidos en la búsqueda realizada por Davis (2005)

TÉRMINO BUSCADO	COINCIDENCIAS OBTENIDAS
Narcisismo	2.269 coincidencias
Narciso y Eco	14 coincidencias
Ecoísmo	1 coincidencia

Nota: La búsqueda fue realizada en la base de datos PsychINFO.

Este estudio da cuenta de un uso extensivo del concepto de “narcisismo”, el cual resulta familiar a la mayoría de los profesionales de la salud mental. Sin embargo, también observa como la situación del término “ecoísmo” es radicalmente opuesta, pues el concepto solamente es utilizado en el artículo *Co-addiction as a disease* de Timmen Cermak, publicado en *Psychiatric Annals* en el año 1991. (Davis, 2005). El artículo de Davis (2005) representa el primer artículo que se ocupa del **ecoísmo como una entidad**

clínica y psicoanalítica discreta, en el que el autor, en primera instancia, lo vincula con el narcisismo primario, para luego teorizar acerca de los estados emergentes del narcisismo y el ecoísmo en el infante y los patrones del habla asociado a estas etapas, abordando la temática desde la ecolalia y no desde el estado del Ser al que está sometido el/la ecoísta. Por otra parte, reconoce un “*círculo vicioso de ecoísmo/narcisismo*” y realiza la observación de que el ecoísmo y el narcisismo no son propiedades exclusivas del género. Además, menciona que el ecoísmo se encuentra más comúnmente en la mujer y el narcisismo en el hombre, pero advierte que lo contrario también ocurre. Finalmente, abre una discusión acerca de la necesidad de realizar un estudio más minucioso y exhaustivo del ecoísmo.

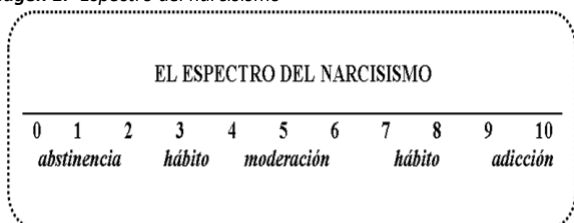
d. **Craig Malkin: Espectro del Narcisismo y Escala NSS.** El psicólogo clínico y profesor de la Escuela de Medicina de Harvard, Craig Malkin (2015) publica su libro: “*Rethinking narcissism: The bad-and surprising good- about feeling special*” [Repensar el narcisismo: Lo malo -y lo sorprendentemente bueno- de sentirse especial], obra donde plantea su visión teórica acerca del ecoísmo y que fue escrita, según ha declarado el propio autor, con el propósito de ayudar a las personas no solo a comprender y a enfrentarse a quienes tienen a su alrededor, sino también con la finalidad de que ellas logren entenderse a sí mismas.

El Dr. Malkin (2015) plantea la existencia de un *espectro del narcisismo*⁴ (ver imagen 1). Así, en lugar de considerarlo como una categoría clara y distintiva, en términos de todo o nada, visualiza el narcisismo dentro de una línea imaginaria que se extiende del 0 al 10, donde éste va creciendo lentamente, es decir, aumentando numéricamente, en función al deseo de

⁴ Véase Tabla 2: Descripción del espectro del narcisismo

sentirse especial, desplazándose de izquierda a derecha.

Imagen 1.- Espectro del narcisismo



Nota: La imagen muestra el Espectro del narcisismo planteado por Malkin (2015).

Según Malkin (2015), vivir en los extremos del espectro no representa un lugar saludable, pues estar ubicado en el 0 es estar en el ecoísmo, donde la persona tiende a pensar menos en sí misma, mientras que situarse en el 10 es estar en el máximo de narcisismo, donde el individuo se caracteriza por pensar más en sí mismo.

Una *persona ecoísta*⁵, es decir, aquella que se sitúa en el extremo izquierdo del espectro, vive en cero, en un estado de abstinencia de narcisismo. Es una persona que evita ser el centro de atención y no disfruta de sentirse especial y, probablemente, quizás nunca lo haya hecho, pues teme llegar a convertirse en narcisista. Si bien es cierto, a simple vista esto pareciera ser saludable, pues permanentemente se nos ha inculcado, ya sea por medio de la cultura, la religión y/o nuestra propia familia, que todo aquello que se acerque al deseo de exigir o esperar una atención o trato especial es malo. Sin embargo, el vivir inmerso en esta realidad implica un desinterés incansable a no ser merecedor de elogios y halagos, ni de amor o de cuidado de nadie, independientemente de las circunstancias, lo cual claramente conlleva una serie de problemas, pues el/la ecoísta le cuesta aceptar

ayuda y apoyo del otro, aun cuando esté sufriendo y lo requiera inmensamente. (Malkin, 2015)

Tabla 2.- Descripción del espectro del narcisismo

UBICACIÓN	DESCRIPCIÓN
0 <i>Abstinencia</i>	- <i>Persona ecoísta</i>, situada en el extremo izquierdo del espectro. - Evita ser el centro de atención, no disfruta de sentirse especial, pues se siente no merecedor ni de elogios ni de halagos. - Su característica más común es su profundo temor por convertirse, de alguna manera, en narcisista. - Está constantemente en guardia por cualquier signo de egoísmo o arrogancia en sí mismo/a, a tal punto, que no es capaz de disfrutar que lo/a amen o adoren.
1 <i>Autoservicio</i>	- <i>Persona ecoísta</i>, presenta una aversión inquebrantable a sentirse especial. - Puede que tolere un poco de atención, por ejemplo, en su cumpleaños, pero no es algo que disfrute, sino más bien, lo detesta.
2 <i>Abnegación</i>	- Persona que está dentro del área del <i>hábito</i>. - Malkin refiere que quienes se ubican en esta área presentan una mayor flexibilidad de sentimiento, por lo que tienen más posibilidades de cambio. - Su temor por sentirse especial hace que con muy poca frecuencia lo disfrute. - Por lo general, le aterra recibir atención positiva, dado que está convencido/a de que ser corriente es la forma más segura de vivir. - Tiende a quedarse en las sombras, pues creen, al igual que el dicho japonés: "El clavo que sobresale recibirá el martillazo". - Teme convertirse en una carga para los demás, por lo que trabaja duro, sin esperar nada a cambio, razón por la que puede llegar a caer en confusos episodios de tristeza, pues se siente agotado/a, pero lo que necesita para reponerse está tan enterrado dentro de sí, que no se siente seguro/a de cómo pedirlo o solicitarlo.
3 <i>Hábito</i>	- Persona que está dentro del área del <i>hábito</i>. - Malkin refiere que quienes se ubican en esta área presentan una mayor flexibilidad de sentimiento, por lo que tienen más posibilidades de cambio. - Puede soñar en grande, pero de forma secreta
4 <i>Moderación (Saludable)</i>	- Persona segura de sí misma, ubicada dentro del área más saludable, es decir, el rango de la <i>moderación</i>. - Puede presentar ambición intensa y arrogancia ocasional. - Sentirse especial resulta divertido.
5 <i>Moderación (Saludable)</i>	- Persona segura de sí misma, ubicada dentro del área más saludable, es decir, el rango de la <i>moderación</i>. - Puede presentar ambición intensa y arrogancia ocasional. - Sentirse especial resulta divertido. - No existe la necesidad implacable de sentirse, o evitar sentirse, especial. - Es capaz de disfrutar de sueños vívidos y grandeza, pero sin pasarse todo el tiempo inmerso/a en ellos. - Las personas que viven en el centro del espectro no siempre suben al escenario, pero cuando lo hacen, a menudo levantan a otros con ellos. - Es capaz de sacar lo mejor de cada individuo con quien se relaciona. - No se avergüenzan de sus talentos. - Tiene la capacidad de amar y ser amado a gran escala.
6 <i>Moderación ((Saludable)</i>	- Persona segura de sí misma, ubicada dentro del área más saludable, es decir, el rango de la <i>moderación</i>. - Puede presentar ambición intensa y arrogancia ocasional. - Puede tener un fuerte impulso a sentirse especial, pero le resulta divertido y es capaz de mantenerse dentro de lo saludable.
7 <i>Hábito</i>	- Persona que está dentro del área del <i>hábito</i>. - Malkin refiere que quienes se ubican en esta área presentan una mayor flexibilidad de sentimiento, por lo que tienen más posibilidades de cambio. - Muestra signos de humanidad, como, por ejemplo, la habilidad ocasional de admitir sus faltas.
8 <i>Hábito</i>	- Persona que está dentro del área del <i>hábito</i>.

⁵ Véase Tabla 3: Principales características del ecoísta según el Dr. Craig Malkin.

	- Malkin refiere que quienes se ubican en esta área presentan una mayor flexibilidad de sentimiento, por lo que tienen más posibilidades de cambio. - Ocasionalmente, puede dejar de lado sus sueños extravagantes y dedicar algún pensamiento a otras personas.
9 Autoservicio	- Persona narcisista, arrogante. - Piensa que está por encima de las reglas y expectativas normales, pues tienen la sensación de ser una "excepción especial", lo cual les dificulta reconocer sus propios defectos, pese a ser obvios para los demás. - No está conforme con sus salarios, pues cree merecer mucho más. - Demasiado preocupado/a con su propia necesidad de ser reconocido/a y recompensado/a como para considerar las necesidades de otras personas.
10 Autoservicio	- <i>Persona narcisista</i>, situada en el extremo derecho del espectro. - Adicto/a al narcisismo, arrogante, lucha por ser el centro de atención, o bien, lo anhela en silencio. - Vive cegado/a, no siendo capaz de ver los sentimientos de los demás, por lo que el amor auténtico pasa a un segundo plano. - Cree estar por encima del resto, incluso de forma delirante. - Se enoja ante los más pequeños desaires. - Dispuesto/a hacer lo que sea para lograr lo que quiere, tiende a ver al resto como una extensión de sí mismo/a o como herramientas de uso personal.

Nota: Las descripciones presentadas son las que el Dr. Malkin ofrece en el año 2015

Una *persona narcisista*, es decir, aquella que se sitúa en el extremo derecho del espectro, vive en diez, en un estado de adicción al narcisismo. Es una persona arrogante, que constantemente lucha por ser el centro de atención, o bien, lo anhela en silencio. Se caracteriza por vivir cegado/a, lo cual le impide ser capaz de ver los sentimientos de las personas que le rodean, por lo que el auténtico amor pasa a un segundo plano. Habitualmente, tiene la creencia de estar por encima del resto, lo que incluso puede llegar a manifestarse de forma delirante, tendiendo a ver el resto como una extensión de sí mismo/a o como herramientas de uso personal. Tiende a enojarse ante los más pequeños y mínimos desaires y una clara disposición a hacer todo lo que sea para alcanzar y lograr lo que quiere. (Malkin, 2015). Cabe señalar que, si bien no todos los/as narcisistas son necesariamente parecidos, todos/as comparten como motivación primordial el aferrarse desesperadamente a sentirse especiales, aunque lo hacen de distintas maneras, siendo posible distinguir, tal como lo menciona Malkin (2015), los siguientes tres *tipos de narcisistas*:

(a) *Narcisista extrovertido*: Corresponde al narcisista clásico, cuya descripción se asocia a la imagen que se

tiende a pensar al oír hablar de narcisismo. Se caracteriza por ser vanidoso, ruidoso, jactancioso, por alardear de su dinero y sus posesiones, por luchar a toda costa por ser el centro de atención en cada lugar donde va y por luchar despiadadamente por ascender en su trabajo o para satisfacer todas sus necesidades.

(b) *Narcisista introvertido*: En la literatura científica también es llamado "encubierto", "vulnerable" o "hipersensible". Corresponde al narcisista sensible, callado, evasivo socialmente, tímido y cauteloso que, eventualmente, puede parecer no estar tan convencido de que es mejor que los demás, pero al oír críticas tiende a huir rápidamente, dando la impresión de que se asustó, de la gente y la atención. Sin embargo, a diferencia de los/as ecoístas, no se sienten inferiores, pues creen ser poseedores de una inteligencia no reconocida y tener dones ocultos. De esta forma, se ven a sí mismos/as como más comprensivos que el resto y tienden a sentirse amargados/as cuando los demás no reconocen sus "dones especiales".

(c) *Narcisista comunitario*: Corresponde al narcisista que tiende a considerarse a sí mismo/a como especialmente afectuoso/a, servicial, empático/a o cariñoso/a. Por lo general, suele creer que sus buenas acciones lo distinguen del resto de las personas, por lo que es capaz de anunciar con orgullo la cantidad de dinero que dona a la caridad o lo poco que gasta en sí mismo/a. Incluso, puede llegar a hacer sentir a quienes le rodean como egoístas por no ser tan generosos/as como ellos/as.

Por otra parte, el *narcisismo saludable* consiste en ser capaz de moverse sin problemas entre la auto absorción y la atención cuidadosa. En tal sentido, tomando como referencia el mito de Narciso y Eco, se podría señalar que consiste en visitar el claro manantial de Narciso, pero sin sumergirse en el fondo de sus aguas en busca de nuestro propio reflejo. (Malkin, 2015).

Cabe destacar que, según Malkin (2015), solamente quienes se ubiquen en las zonas extremas del espectro del narcisismo tenderán a fijarse en dichas ubicaciones, es decir, a permanecer en el ecoísmo (cero) o en el narcisismo (diez),

mientras que las personas saludables, por lo general, permanecerán dentro de un cierto rango en el espectro, subiendo o bajando algunos puntos a lo largo de sus vidas, de acuerdo a las circunstancias que les toque atravesar, dado que los seres humanos tendemos a adaptar nuestros sentimientos y comportamientos a las situaciones que vivenciamos. Por ejemplo: El narcisismo tiende a alcanzar su punto máximo durante la adolescencia, dado que los/as adolescentes habitualmente evidencian una sensación de omnipotencia, mostrándose por sobre toda ley humana y universal, lo cual les permite desarrollar su propia identidad.

Tabla 3.- Características de una persona ecoísta

CARACTERÍSTICAS DEL ECOÍSTA
- Tiene un gran miedo a parecer narcisista (según el Dr. Malkin esta sería la característica definitoria del ecoísmo). - Es capaz de hacer eco de las necesidades y sentimientos de las personas que tiene a su alrededor. - Teme convertirse en una carga o ser una molestia para los demás. - Teme ser objeto de atención especial, incluso si es positiva. - Incapaz de disfrutar ni la más mínima sensación de sentirse especial. - Se inhibe y opta por no expresar sus propios pensamientos y deseos. - Le es difícil expresar sus preferencias. - Tiene dificultad para reconocer sus propios logros. - Modesto y servicial. - Tiende a sentirse no merecedor de atención o cariño. - En su versión extrema, renuncia a tener su propia voz y lidia con una baja autoestima. - Presenta una mayor sensibilidad emocional. - Siendo adulto, tiende a vivir bajo el lema: "Cuanto menos espacio ocupe, mejor". - Puede mostrarse muy activo para descubrir y perseguir lo que otros necesitan. - Prefiere escuchar atentamente a otros, antes que hablar de sí mismo. - Cuando está dentro de una relación es incapaz de reconocer su propia voz, sus necesidades y sus sentimientos. - Tiende a postergarse, a ponerse completamente en segundo plano. - Tiene la creencia de que mientras menos pida y más dé, más amor recibirá, lo cual le impide desarrollar vínculos saludables con los demás. - Tiende a vincularse con personas narcisistas, a quienes le brinda el espacio para lucirse y ser el centro de atención.

- En ocasiones, puede ser víctima de abuso físico o psicológico, ante lo cual tiende a no responder con agresividad y a persistir en relaciones marcadas por la manipulación.
- Tiende a culparse a sí mismo del abuso al que puede ser objeto, pese a no ser el responsable, pues erróneamente cree ser merecedor del maltrato que recibe.
- El hombre es menos propenso a consultar psicológicamente para tratar su ecoísmo, probablemente por la vergüenza que le genera sentirse débil.

Nota: Las características presentadas en la tabla fueron recopiladas del libro "Rethinking narcissism: The bad -and surprising good- about feeling special" del Dr. Craig Malkin (2015)

Algunos datos demográficos presentados por el Dr. Malkin (2015, pp. 35-36) tenemos los que a continuación se enuncian:

- "Los jóvenes menores de 25 años tienden a ser los más narcisistas"
- "El narcisismo disminuye a medida que se envejece"
- "Los hombres tienden a ser el doble de narcisistas que las mujeres", según estudios realizados con narcisistas extrovertidos, lo cual, según Malkin, podría ser atribuible, en parte, a los roles de género, dado que, en la mayoría de las sociedades, las mujeres son objeto de crítica cuando se comportan asertivamente, mientras que en los hombres se fomenta dicha cualidad.

The Narcissism Spectrum Scale (NSS) [Escala del Espectro del Narcisismo] es una escala diseñada en el año 2015 por el Dr. Malkin y su equipo conformado por el Dr. Stuart Quirk y la Dra. Shannon Martin, con el propósito de medir completamente el espectro del narcisismo y no sólo su extremo derecho, como lo hacían las escalas disponibles en ese momento. La escala NSS⁶ es un instrumento que permite medir en qué punto de este espectro se encuentra una persona, pero no es una herramienta de diagnóstico. Dicha escala se divide en tres factores, en los que se van agrupando las puntuaciones obtenidas en cada una de las veinte aseveraciones que la componen, las que se relacionan con el narcisismo o con la falta de él.

⁶ Véase Tabla 2: Escala del Espectro del Narcisismo

(Mayor detalle acerca de la NSS en la subsección II.5. Instrumento de evaluación).

La psicoterapeuta y terapeuta de grupo, Donna Christina Savery (2018) publica su libro: "Echoism: The silenced response to narcissism" [Ecoísmo: La respuesta silenciada al narcisismo] como una forma de introducir el ecoísmo como una entidad clínica y un concepto teórico, como una condición, reivindicando así la figura desapercibida y silenciada de la ninfa Eco. En sus páginas, ella combina la filosofía existencial con el psicoanálisis para analizar la temática, plantea la existencia de dos tipos de ecoístas: el defensivo y el autodestructivo, y da a conocer gran parte de su trabajo con pacientes que se identifican a sí mismos como ecoístas o que tienen rasgos ecoístas que pudieran predisponerlos, inconscientemente, a establecer relaciones con narcisistas, dando como resultado lo que ella denomina Complejo Ecoísta-Narcisista.

En el año 2017, esta autora realiza una búsqueda en la base de datos PEP, la cual contempla publicaciones electrónicas psicoanalíticas desde el año 1871. Es así como se dispuso a buscar los términos de "narcisista", "Narcisismo", "Ecoísmo", "ecoísta" y "Eco", advirtiendo que el fenómeno del ecoísmo está prácticamente ausente en la literatura psicoanalítica y que, si bien, la palabra "Eco" arroja más de tres mil coincidencias, en su mayoría es utilizada como sustantivo común al hablar de la ecolalia, en tanto que cuando es usada como sustantivo propio es para ayudar a la comprensión del narcisismo (Savery, 2018) La tabla 4 muestra los resultados obtenidos por Savery en su búsqueda.

Tabla 4 Resultados obtenidos búsqueda realizada por Savery (2018)

TÉRMINO BUSCADO	COINCIDENCIAS OBTENIDAS
<i>Narcisista</i>	20.422 coincidencias
<i>Narcisismo</i>	12.573 coincidencias
<i>Ecoísmo</i>	2 coincidencias
<i>Ecoísta</i>	1 coincidencia

<i>Eco</i>	3.464 coincidencias
------------	---------------------

Nota: La búsqueda fue realizada en la base de datos PEP en el año 2017.

El nombre de ecoísmo que utiliza Savery (2018, 2020), deriva del mito de Eco y Narciso. El ecoísmo es la contraparte clínica del narcisismo. La persona ecoísta crea un estado de ausencia del ser en el que el individuo renuncia a ser-para-sí mismo en favor del otro, quedando de esta forma reducido a un ser apenas vivo y sin agencia ni sentido de sí mismo. Es precisamente la ausencia de un yo, evidenciado en la ausencia de una "voz propia" que le permita comunicar sus propios pensamientos, la característica que más destaca la autora al momento de describirla.

La persona ecoísta tiende a la idealización del otro, con la correspondiente evitación del yo como sujeto. De este modo, existe principalmente como un ser-para-los otros, evitando así el conflicto que supone luchar por su propia existencia. (Savery, 2018)

Cabe destacar que el pilar del enfoque de D. C. Savery es el escuchar las historias de aquellas personas que no están acostumbradas a ser escuchadas, pues tienen dificultades para usar sus voces y que habitualmente se sienten menos valiosas que los demás. (Savery, 2018)

En base a sus experiencias clínicas en su trabajo con ecoístas, Savery (2018) señala que es habitual que ellos/as presenten un resonante sentimiento de resentimiento, el cual, resulta sumamente difícil de sostener por parte del terapeuta, quien, a menudo tiene la sensación de que el/la ecoísta le está succionando la vida. Además, su trabajo psicoterapéutico le ha permitido identificar dos tipos de ecoístas:

(1) Ecoísta defensivo/a: Surge como una estrategia de sobrevivencia, en la que la persona se adapta y modifica el yo para satisfacer las necesidades de los demás a tal punto de no saber quién es realmente. De esta forma utiliza al Otro como un espejo que la ve como un objeto, de modo que su existencia misma está guiada por lo que es capaz de leer en la mirada del otro. En este sentido, el/la ecoísta se hace eco del propio destino de Narciso, sin llegar a conocer su verdadero yo, haciendo que su existencia tome la forma de un ser-para-los otros.

(2) Ecoísta autodestructivo/a: Se manifiesta en casos más extremos, en los que la persona ecoísta se hace cargo de los deseos narcisos de otros con tal intensidad que puede ser dañino para él/ella e incluso para otros, sin asumir ningún tipo de responsabilidad por ello. Concretamente, en este caso, el/la ecoísta atrae al otro hacia sí mismo/a, para así poder animar su propio ser que apenas existe, convirtiéndose en un ser-a través de otros. Este tipo de ecoísta provoca que el/la terapeuta se sienta inadecuado/a, agotado/a, autocrítico/a y con la sensación de no haber podido dar al paciente lo suficiente.

El Complejo Ecoísta-Narcisista es otro aspecto que describe Savery (2018) en su libro, el cual se produce cuando el/la ecoísta establece una relación con el/la narcisista, en la cual, la persona narcisista tiende a proyectar, mientras la ecoísta introyecta. De esta forma, la persona ecoísta se vuelve receptora de proyecciones y comunicaciones que le dicta su pareja narcisista acerca de cómo debe ser. (Savery, 2018)

La psicóloga clínica Inmaculada Jauregui (2019) utiliza el término “ecoísmo” o “Complejo de Eco” para designar a la codependencia, la cual

corresponde a un tipo de dependencia emocional y patológica que tiende a darse en el ámbito de las adicciones, agregando que podría representar una problemática complementaria del narcisismo.

La autora describe al ecoísmo como el negativo del narcisismo, sugiriendo, al igual que Malkin (2015), repensar y reconstruir la temática narcisista como un continuo que vaya: desde un narcisismo extremo caracterizado por una grandiosidad, omnipotencia, sentimiento de superioridad, de ser especiales, arrogancia, altanería, envidia, manipulación, seducción, objetivización [objetivación] de los demás, histrionismo o exageración, incapacidad para amar y vacío interior, al extremo opuesto en el que la persona se borra a sí misma y se fusiona con su complementario para obtener un sentido de sí y llenar un vacío. (Jauregui, 2019, p. 1)

Los/as ecoístas, señala Jauregui (2019), son personas que tienen la creencia de que el sufrimiento forma parte del amor y que generalmente establecen relaciones de complementariedad con personalidades narcisistas, generando así, una unión que popularmente es reconocida como tóxica.

En cuanto al rasgo diferencial en las personas codependientes o ecoístas es que en sus relaciones se limitan a actuar como un mero espejo, tendiendo a reflejar el actuar de la pareja, tal como lo hacía la ninfa Eco en el mito de Ovidio, siendo esa dependencia patológica, la característica esencial de este tipo de personalidad que emocionalmente no ha logrado terminar su proceso de individuación y que presenta serias dificultades para comunicar y expresar sus propias necesidades. (Jauregui, 2019).

e. Etiología del ecoísmo.

Si bien la investigación en torno al ecoísmo está recién comenzando, con respecto a su etiología, ya se han podido vislumbrar algunas de sus posibles causas, entre las que destacan las siguientes:

➤ *Su origen estaría en la infancia y se relacionaría con el tipo de crianza.* (Malkin, 2015)

El ecoísmo es un rasgo de personalidad que habitualmente se desarrolla en la infancia y puede surgir como estrategia de supervivencia en personas, cuya niñez se ha desarrollado en presencia de padres narcisistas que no atendieron a las necesidades de su hijo/a durante el período de crianza. De esta forma, estos niños/as aprenden, a medida que van creciendo, a que cada vez que se sienten tristes, solos o asustados, no pueden recurrir a las personas que le rodean, por lo que paulatinamente comienzan a enterrar sus necesidades con la esperanza de ser amado y aceptado al exigir muy poco de los demás.

Los tres tipos de narcisistas, es decir, los extrovertidos, los encubiertos y los comunitarios, al convertirse en padres, tienen la capacidad de desencadenar en sus hijos/as el ecoísmo, por el tipo de crianza que tenderán a desarrollar con ellos. Por ejemplo: Si un padre o madre narcisista se vuelve abusivo/a, su hijo o hija tenderá a culparse a sí mismo/a por el maltrato, pese a no ser el responsable de aquello.

➤ *Personas ecoístas podrían haber nacido con una sensibilidad emocional mayor.* (Malkin, 2015)

Los/as ecoístas tendrían un temperamento caracterizado por una mayor sensibilidad emocional que el resto de los individuos, el cual al estar expuesto durante la niñez a padres que tienden a avergonzar y/o castigar a sus hijos/as cuando les manifiestan tener alguna necesidad, aumentaría la probabilidad de desarrollar un patrón ecoísta.

f. Terapia: ¿Cómo tratar a una persona ecoísta?

Para los/as pacientes ecoístas, el saber que lo que les sucede tiene un nombre -*ecoísmo*- representa un gran paso en su proceso terapéutico, dado que por años han desarrollado y ejecutado un patrón conductual que aprendieron durante su infancia, el cual, se manifiesta cada vez que hacen eco de las necesidades y sentimientos de quienes tienen a su alrededor, dejando de esta forma, a un lado, su propia voz. Para ellos/as, lo anterior significa que, por primera vez, se sienten comprendidos. (Malkin, 2015)

En cuanto a la terapia, el Dr. Craig Malkin (2015) menciona que lo primero que los/as pacientes deben comprender es que el ecoísmo se trata de una conducta aprendida, la cual puede llegar a desaprenderse, y cuyo origen habitualmente suele estar en la niñez. La terapia debe ofrecerle un espacio terapéutico seguro y de contención, para explorar aquellos sentimientos y recuerdos dolorosos que el/la ecoísta tiene. En ocasiones, se hace necesaria la incorporación de ciertos elementos a la terapia, como la poesía, el teatro, la escritura creativa, la pintura, para que así la persona se sienta más segura y pueda, con el paso de las sesiones, recuperar su propia voz y hablar acerca de lo que le pasa.

Los objetivos terapéuticos con pacientes ecoístas, por lo general, están relacionados con el *aprender a poner límites*, tanto físicos como psicológicos, y con el *aprender a expresar los propios sentimientos*, lo cual implica enseñarles a expresar sus emociones y sus necesidades insatisfechas de cuidado y cercanía, en lugar de enterrarlas bajo su propia culpa. Sin duda, la

terapia y el establecimiento de relaciones más saludables les permitirá comprender que todos somos conocidos y amados a través de nuestras propias voces, y que no es suficiente con el hacer eco y reflejar lo que otros nos dicen, o amarlos en silencio y sin expectativa, sino que realmente es necesario expresar la propia voz que durante años estuvo silenciada. (Malkin, 2015)

Con respecto a la clave para superar el ecoísmo, el Dr. Malkin (2015) revela que es el desarrollar un apego seguro, lo cual, es posible en la medida en que los/as pacientes aprendan a expresar sus emociones en el momento en que las sientan, lo cual implica expresarle a otros cuando se sienten asustados, tristes, solos, preocupados o avergonzados, en lugar de continuar diciéndose a sí mismos que hacerlo sería una carga o una molestia para los demás. (Beuchat, 2018).

Por su parte, Donna Christina Savery (2018) señala que los/as pacientes ecoístas suelen consultar cuando el ecoísmo deja de servirles como estrategia de sobrevivencia, pese a que deberían haberlo hecho mucho antes. Sumado a lo anterior, ella plantea siete principios clave en el tratamiento del paciente ecoísta, los cuales, formuló a partir de su experiencia clínica con este tipo de consultantes.

1. El objetivo principal de la terapia es el que el/la ecoísta desarrolle una voz propia.
2. El/la terapeuta debe dejarle espacio al consultante y contenerse llenar los vacíos que se presenten en las sesiones.
3. El/la terapeuta debe permitir que los objetos internos del ecoísta tengan
4. un espacio para ser escuchados.

5. El/la terapeuta debe evitar tranquilizar al paciente ecoísta. Particularmente, se sugiere no decirle al ecoísta que no es narcisista.
6. Los/as terapeutas deben estar atentos/as a que el/la ecoísta reconozca y explore su propio narcisismo y explorarlo, ya sea bajo supervisión o con algún compañero del grupo de terapia.
7. Una experiencia común para el/la terapeuta que trabaja con pacientes ecoístas es quedarse con la sensación de no ser capaz de dar lo suficiente, o sentirse muy agotado/a. Por ende, el/la terapeuta debe tratar de ser consciente y controlar su propio flujo de energía y reflexionar sobre su significado.
8. Son habituales los temores de penetración, asedio, amenaza a la seguridad y ataque inminente que aparecen en las sesiones, reportadas o en sueños, lo cual, debe tomarse, por parte del terapeuta, como amenazas reales en el mundo del ecoísta.

Un dato interesante que señalar es el hecho que ya se están comenzando a formar grupos de apoyo a personas ecoístas. Un ejemplo de ello es *The Echo Society UK*, fundada por Arlo McCloskey en el año 2017, con el propósito de ofrecer asesoramiento, talleres y también programas de recuperación del abuso narcisista.

I.3. Enfoque Integrativo Supraparadigmático (E.I.S.)

El Dr. Roberto Opazo Castro, psicólogo clínico chileno y director de Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa (ICPSI), es el creador del *Enfoque Integrativo Supraparadigmático* (E.I.S.), el cual fue presentado por primera vez en 1983 en el Congreso Anual de la AABT (Association for Advancement of Behavior Therapy), realizado en Washington D.C., donde impresionó como una opción pionera y revolucionaria, dado que hasta

ese momento, nadie había planteado la posibilidad de centrar la integración en el conocimiento válido existente. (Opazo, 2017)

a. Fundamentos del Supraparadigma Integrativo E.I.S.

La psicología se ha ido desarrollando con el paso del tiempo, y de la mano de este desarrollo han surgido múltiples y diversos enfoques, teorías y modelos de intervención, donde ha primado la tendencia a la diferenciación y al distanciamiento, más que la unión entre las distintas posturas. El Dr. Opazo tras observar este panorama, advierte la necesidad de contar con una gran síntesis del conocimiento válido en psicoterapia para ayudar de mejor forma a los/as pacientes y asume este desafío creando el Supraparadigma Integrativo (E.I.S.), a través del cual busca *integrar*, es decir, “construir una totalidad coherente a través de la conexión de partes válidas diferentes”, todo el conocimiento válido -aquel que aporte a la predicción y/o al cambio en psicoterapia- disponible. (Opazo, 2017, p. 94)

El Dr. Opazo toma una macro decisión de integrar todo el conocimiento válido disponible mediante la conexión de paradigmas válidos, de tal manera que configuren una totalidad coherente, entendiendo por paradigma a:

un marco conceptual amplio y compartido, que aporta planteamientos básicos en términos epistemológicos, metodológicos y etiológicos, que es capaz de orientar la investigación y que puede servir de fundamento a una aproximación psicoterapéutica que le sea consistente. Nuestro paradigma pasa a constituir un Supraparadigma Integrativo, al incorporar -en una totalidad coherente- a un conjunto de paradigmas más restringidos: los paradigmas causales. Y la psicoterapia que se desprende del Supraparadigma,

pasa a denominarse psicoterapia integrativa. (Opazo, 2017, p. 135).

En cuanto a los fundamentos del Supraparadigma Integrativo, Opazo (2017) señala haber optado a nivel epistemológico por el constructivismo moderado; a nivel metodológico por la complementación metodológica, dado que mientras algunos métodos resultan ser aptos para conocer sobre determinados ámbitos de la dinámica psicológica, existen otros métodos que son aptos para conocer otra clase de aspectos psicológicos, por lo que la complementación de metodologías se hace necesaria; y a nivel causal, el fundamento está puesto en la integración paradigmática de seis paradigmas: Biológico, Afectivo, Inconsciente, Cognitivo, Ambiental/Conductual y Sistémico, siendo el Sistema Self -quien cuenta con seis funciones para procesarla experiencia humana: función de toma de consciencia, función de identidad, función de significación integral, función de autoorganización, función de búsqueda de sentido y función de conducción de vida- el eje integrativo de todos ellos, al actuar como eje conductor e integrador de la dinámica psicológica del paciente.

b. Psicoterapia integrativa E.I.S.

La Psicoterapia Integrativa E.I.S es un proceso conducido por un/a especialista, cuyo accionar se fundamenta en el Enfoque Integrativo Supraparadigmático. Su propósito central es alcanzar los objetivos acordados entre cliente y terapeuta. Es nutrida por fuerzas de cambio provenientes del paciente, del terapeuta y de la relación. (ICPSI, 2016)

Para el Dr. Opazo, la Psicoterapia Integrativa E.I.S. es:

“un proceso interpersonal, el cual constituye un medio de influencia. Orientado, intencionalmente, a procurar ir

superando desajustes psicológicos en él o en los pacientes consultantes; o bien, orientado intencionalmente a procurar un enriquecimiento en el bienestar psicológico de la persona. Con estos propósitos, la influencia se ejerce a través de la génesis de experiencias cognitivo-afectivas significativas: novedosas, enriquecedoras, modificadoras y/o correctoras". (Opazo, 2017, p. 1206).

Imagen 2.- Gráfica del Supraparadigma Integrativo, Opazo (2017)



c. La personalidad desde el E.I.S.

La temática central de este estudio es el ecoísmo, el cual, como se señaló en las subsecciones anteriores, es un rasgo de personalidad, por lo que conocer las conceptualizaciones del Enfoque Integrativo Supraparadigmático en torno a este tema resulta sumamente aportativo para su profunda comprensión.

Un rasgo de personalidad corresponde a “la tendencia o predisposición estable de la persona, para responder con un patrón conductual similar ante una variada gama de situaciones estímulo. Habitualmente un rasgo involucra un patrón cognitivo y un patrón afectivo consistentes con el patrón conductual”. (Opazo y Bagladi, 2006, p. 12)

Un rasgo de personalidad neurótico es aquel que “involucra un alto ‘costo interno’, o bien, cuando es muy rígido, muy abarcativo, muy repetitivo o muy desproporcionado en relación a las situaciones”, tendiendo a ser desadaptativo. (Opazo y Bagladi, 2006, p. 12)

La personalidad es definida por el E.I.S. como

“una red de rasgos entrelazados que configuran una totalidad única, estable y distintiva. Dicha totalidad caracteriza e identifica a la persona y establece las formas en que se relaciona consigo misma y con los demás. Se trata de un perfil predisponente a ciertas conductas que tiene a la base estructuras biológicas, cognitivas, afectivas e inconscientes, las cuales influyen establemente en el procesamiento de los estímulos efectivos que a su vez movilizan el patrón conductual (...) La personalidad, por lo tanto, constituiría una especie de tamiz para el operar de los principios de influencia9 e incluso para su modificación; cada estructura de personalidad facilitaría la actuación de ciertos principios de influencia, dificultaría la acción de otros e incluso podría contra actuar la influencia de algunos”. (Opazo y Bagladi, 2006, pp. 12-13)

1.4. Problema de investigación

A partir de la revisión bibliográfica disponible actualmente sobre el ecoísmo y considerando que, mayoritariamente, corresponden a artículos y libros escritos por psicólogos/as y psicoterapeutas norteamericanos y europeos, donde dan cuenta de sus investigaciones en dicha temática, surgen las siguientes interrogantes: ¿Existe el Ecoísmo en Chile?, y de existir, ¿es posible abordarlo desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático?

En relación a la pregunta de investigación enunciada en el punto anterior, se planteó como hipótesis central que el Ecoísmo sí existe en Chile y que el Enfoque Integrativo Supraparadigmático (EIS) puede abordarlo plenamente, procurando

rescatar, integrar y organizar, de manera sistemática, aquel conocimiento válido aportado por los seis paradigmas que lo conforman, brindándole un rol central a las funciones del sistema Self de la persona ecoísta.

El objetivo general que guía este estudio es: Conocer el ecoísmo en Chile a través de la mirada del Enfoque Integrativo Supraparadigmático. Desglosado en los siguientes objetivos específicos:

- a. Determinar la frecuencia en que el rasgo ecoísta se presenta en Chile, en personas mayores de 18 años, mediante la aplicación de la versión adaptada y traducida al español de The Narcissism Spectrum Scale (Quirk et al., 2015).
- b. Describir la frecuencia en que el rasgo ecoísta se presenta en mujeres y hombres chilenos mayores de 18 años que respondieron la versión adaptada y traducida al español de The Narcissism Spectrum Scale (Quirk et al., 2015).
- c. Explorar el ecoísmo a partir de los paradigmas propuestos por el Enfoque Integrativo Supraparadigmático.

Este estudio sobre el ecoísmo en Chile representa una investigación pionera en el área, tanto a nivel metodológico, por ser la primera vez que se administra la Escala del Espectro del Narcisismo (NSS) en nuestro país, como a nivel teórico, dado que la temática será abordada desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático, lo cual representará un gran aporte a su comprensión.

En cuanto a la factibilidad de su realización en plena pandemia de COVID 19, el considerar un formato online en la aplicación de la escala NSS permite administrarla sin temor a que los/as participantes se contagien del virus y, además, facilita la difusión y el acceso a las diferentes regiones del país.

Por último, cabe destacar que los datos estadísticos que entregue este primer estudio sobre ecoísmo serán sumamente aportativos, dado que su tamaño muestral fue calculado en base a un nivel de confianza del 97% y considerando un margen de error del 3%.

II. MÉTODO

El presente estudio está realizado en base a un enfoque cuantitativo (Hernández Sampieri et al., 2014). El diseño de esta investigación es transversal o transeccional, no experimental, dado que el estudio del rasgo de personalidad ecoísta no contempla una manipulación deliberada de variables, ni la generación intencionada de ninguna situación, sino más bien, busca observar el fenómeno del ecoísmo en Chile tal y como se presenta a través de la aplicación de The Narcissism Spectrum Scale [Escala del Espectro del Narcisismo] de Quirk, Malkin & Martin (2015), versión traducida al español por la psicóloga Ximena Pezoa (2020) para ser usada exclusivamente en esta investigación.

Finalmente, el presente estudio es exploratorio, debido a que corresponde a la primera aproximación que se realiza desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático, tratándose así de la exploración inicial que se efectúa a partir de dicho enfoque del ecoísmo en nuestro país.

Participantes

Universo: corresponde a la cantidad total de habitantes que tiene Chile. Según cifras oficiales del Instituto Nacional de Estadística, el último Censo realizado en el año 2017, mostró que la población chilena es de 17.574.003 personas

(Instituto Nacional de Estadística [INE], 2017); en tanto que, la proyección estimada por dicho instituto para junio de 2020 es de 19.458.310 individuos (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2020).

Población: La población objetivo son mujeres y hombres, mayores de 18 años, que residan en Chile, lo cual corresponde a 13.314.848 personas (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2017; Álvarez y Fuentealba, 2019).

Muestra: Probabilística y de tipo aleatoria simple. El tamaño muestral fue calculado considerando un tamaño del universo de $N = 19.458.310$ (correspondiente a la población total chilena proyectada por el INE para junio de 2020), un porcentaje supuesto de varianza de 70% o 30%, un margen de error de 3% y un nivel de confianza de 97%, lo cual dio como resultado un $n = 1.099$ personas como propuesta del tamaño de la muestra.

Finalmente la muestra quedó conformada por un total de 1.100 participantes, 783 mujeres (71,2%) y 317 hombres (28,8%), cuyas edades fluctúan entre los 18 y los 75 años, donde la media es de 40 años y la moda es de 38 años. En las tablas 5, 6 y 7 se presentan descripciones más detalladas de la muestra según sexo, edad y región de residencia.

REGIÓN DE CHILE	NÚMERO DE PARTICIPANTES POR RANGO DE EDAD					TOTAL	%
	18 a 30 años	31 a 40 años	41 a 50 años	51 a 60 años	61 a 72 años		
Arica y Parinacota	4	1	2	4	4	15	1,4%
Tarapacá	1	2	3	1	0	7	0,6%
Antofagasta	4	7	2	3	0	16	1,5%
Atacama	9	10	2	2	0	23	2,1%
Coquimbo	10	6	9	5	3	33	3%
Valparaíso	18	25	15	4	6	68	6,2%
Libertador General B. O'Higgins	36	60	79	36	12	223	20,3%
Maule	42	41	45	18	9	155	14,1%
Ñuble	15	9	3	1	0	28	2,5%
Bío-Bío	23	10	24	11	4	72	6,5%
La Araucanía	20	17	7	4	7	55	5%
Los Ríos	3	5	1	1	1	11	1%
Los Lagos	7	14	10	5	2	38	3,5%
Aysén del G. Carlos Ibáñez del Campo	4	8	12	2	2	28	2,5%
Magallanes y de la Antártica Chilena	4	7	3	0	0	14	1,3%
Metropolitana de Santiago	65	104	77	52	16	314	28,5%
TOTAL	265	326	294	149	66	1.100	100%

Nota: En esta tabla se presenta la cantidad de participantes de cada región que contestaron la NSS.

Variables en estudio

En este estudio se consideraron seis variables, cuyas definiciones se presentan en la **Tabla 6**.

Tabla 5.- Descripción general de la muestra

Tabla 6.- Definición de las variables en estudio

VARIABLE	DEFINICIÓN
Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina, de los/as participantes. FUENTE: www.rae.es
Edad	Tiempo, medido en años, que ha vivido una persona. FUENTE: www.rae.es
Región	Cada una de las grandes divisiones territoriales de Chile, las que están definidas por características geográficas, históricas y sociales. Para esta investigación se consideraron las dieciséis regiones en que se divide el territorio chileno. FUENTE: www.rae.es
Narcisista	Participante cuya puntuación más alta corresponde a la suma de sus puntajes en las seis primeras aseveraciones de la escala NSS. FUENTE: <i>Development of the Narcissism Spectrum Scale</i> (Quirk et al., 2015)
Saludable	Participante cuya puntuación más alta corresponde a la suma de sus puntajes desde la séptima a la decimotercera aseveración de la escala NSS. FUENTE: <i>Development of the Narcissism Spectrum Scale</i> (Quirk et al., 2015)
Ecoísta	Participante cuya puntuación más alta corresponde a la suma de sus puntajes en las últimas siete aseveraciones de la escala NSS, es decir, desde la decimocuarta a la vigésima. FUENTE: <i>Development of the Narcissism Spectrum Scale</i> (Quirk et al., 2015)

Nota.- Las definiciones corresponden a adaptaciones realizadas para esta investigación, a partir de las elaboradas por las fuentes citadas.

Instrumento de evaluación

El instrumento seleccionado en este estudio para evaluar el rasgo ecoísta es The Narcissism Spectrum Scale (NSS), escala diseñada en el año 2015 por el Dr. Craig Malkin del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard y su equipo conformado por los psicólogos Stuart Quirk y Shannon Martin, ambos miembros del Departamento de Psicología de la Universidad Central de Michigan. La escala fue adaptada y traducida al español en el año 2020 por la psicóloga Ximena Pezoa como Escala del Espectro del Narcisismo (NSS), para uso exclusivo en esta investigación.

La NSS deriva del modelo del espectro del narcisismo formulado por el Dr. Malkin (2015), quien lo conceptualiza más bien como un continuo que como un fenómeno de personalidad patológica y discreto. Dicha escala fue desarrollada con el propósito de medir el narcisismo extremo, el narcisismo saludable y el déficit narcisista o ecoísmo. Presenta un escalamiento tipo Likert y consta de un conjunto de veinte ítems dispuestos en forma de afirmaciones, ante los cuales se le indica a cada participante que le asigne un valor a cada enunciado atendiendo a si está o no de acuerdo con lo que plantea, para lo cual se ofrecen las siguientes cinco opciones de respuesta: *1 = Totalmente en desacuerdo*, *2= En desacuerdo*, *3 = No estoy ni en desacuerdo ni de acuerdo*, *4 = De acuerdo* y *5 = Totalmente de acuerdo*. De esta forma, la persona que responde obtiene una puntuación respecto de cada enunciado, y al ser éstos, veinte, se obtienen veinte puntuaciones, las que posteriormente serán agrupadas y sumadas en tres grupos, para así poder determinar sus puntuaciones finales. En el primer grupo, denominado *narcisista*, se agrupan los puntajes de las seis primeras aseveraciones que se relacionan con el narcisismo extremo y problemático. El segundo grupo, denominado *saludable*, agrupa las puntuaciones obtenidas en aquellas afirmaciones vinculadas con el deseo saludable de sentirse de manera especial frente a los logros personales; es decir, abarca desde la séptima a la decimotercera afirmación. El tercer grupo y final, es denominado *ecoísta*, agrupa los puntajes obtenidos en los últimos siete ítems de la escala; desde el decimocuarto al vigésimo, los que se vinculan con el ecoísmo, dado que evidencian déficits en la capacidad para disfrutar de los elogios y los halagos ganados (Quirk et al., 2015; Malkin, 2015). Una vez determinados los puntajes en cada grupo, éstos son comparados y el de mayor puntaje

es el que indica la tendencia que presenta el/la evaluada dentro del espectro del narcisismo.

Tabla 7.- Escala del Espectro Narcisismo (NSS).

ITEMS	SUBESCALAS
1. Me resulta fácil manipular a las personas. 2. Insisto en conseguir el respeto que me corresponde. 3. Nunca estaré satisfecho/a hasta que obtenga todo lo que merezco. 4. Secretamente creo que soy mejor que la mayoría de las personas. 5. Me gusta mirarme al espejo. 6. Sé que hay algo especial en mí.	Narcisista
7. Tengo confianza en <u>mi</u> mismo/a, pero cuidadoso/a. 8. Los obstáculos rara vez me retrasan. 9. A pesar de los contratiempos, creo en <u>mi</u> mismo/a. 10. Yo sigo adelante incluso en las tareas más difíciles. 11. Me enorgullezco más de mis logros cuando tengo que trabajar duro por ellos. 12. Puedo reconocer mis limitaciones sin sentirme mal conmigo mismo/a. 13. Yo estoy feliz de reconocer mis faltas si mejora una situación.	Saludable
14. Los cumplidos me incomodan. 15. La atención me inquieta, incluso cuando es positiva. 16. Es mejor trabajar detrás de escena que estar en el centro de atención. 17. He perdido oportunidades porque me incomodaba nominarme a <u>mi</u> mismo/a. 18. No me gusta hablar de <u>mi</u> mismo/a. 19. Me siento incómodo/a cuando soy el centro de atención. 20. Me resulta difícil disfrutar de los cumplidos.	Ecoísta

Nota.- la Tabla muestra la versión traducida al español y adaptada por Pezoa (2020) de la Escala NSS, de Quirk et al (2015).

Quirk et al. (2015) señalan en Development of the Narcissism Spectrum Scale [Desarrollo de la Escala del Espectro del Narcisismo] que la NSS obtuvo prometedores resultados, demostrando muy buenas propiedades psicométricas como escala unidimensional ($\alpha = .89$), en tanto que cada subescala demostró una buena consistencia interna, α 's = .77, .85, .91. Agregando que, para demostrar la validez inicial de los tres factores, las tres subescalas fueron examinadas a la luz de esquemas

desadaptativos, bienestar y rasgos de personalidad normales, advirtiéndose que cada subescala presenta correlaciones significativas y discrepantes, lo cual indica que la NSS captura un buen rango de funcionamiento psicológico.

II.6. Procedimiento

El desarrollo de esta investigación contempló una serie de 4 fases:

- 1) *Fase reflexiva*: Elección del Ecoísmo como temática a investigar, por representar un tema novedoso y actual, cuyo único antecedente en nuestro país era un reportaje publicado a fines de noviembre de 2018. Revisión bibliográfica, delimitando y conociendo las principales teorías que se han formulado al respecto. Planteamiento del problema: ¿Existe el Ecoísmo en Chile?, y de existir, ¿es posible abordarlo desde el Enfoque Integrativo Supraparadigmático? Al respecto, se formuló como hipótesis central que el Ecoísmo sí existe en nuestro país y que el Enfoque Integrativo Supraparadigmático (EIS) puede abordarlo plenamente; procurando rescatar, integrar y organizar, de manera sistemática, aquel conocimiento válido aportado por los seis paradigmas que lo conforman, brindándole un rol central a las funciones del sistema Self de la persona ecoísta. Finalmente, se establecieron los objetivos de investigación.
- 2) *Fase de planeación*: Basado en un enfoque cuantitativo y con un diseño no experimental, transversal y exploratorio-descriptivo, se seleccionó The Narcissism Spectrum Scale (NSS), como instrumento de evaluación, dado que es una escala que mide el rasgo ecoísta (Quirk et al., 2015), recibiendo la autorización del Dr. Malkin. Posteriormente se realizó: la traducción y adaptación de la NSS; la creación de una casilla de correo electrónico como medio oficial para contestar dudas y/o consultas de los/as participantes; la redacción del consentimiento informado que garantizara que cada persona que decidiera contestar la escala, lo hiciera de forma libre, voluntaria y consciente, una vez que

hubiera tomado conocimiento de los fines y alcances de la investigación; y el diseño de un formulario online a través de Google Forms, en el cual se explicita el consentimiento informado, se solicitan los datos personales de sexo, edad y región de residencia, y se comparte la escala NSS para ser contestada y así participar del estudio. Posteriormente, se definió el plan de muestreo, estableciéndose como población objetivo a mujeres y hombres, mayores de 18 años, residentes en Chile; precisándose que la muestra sería de clase probabilística y de tipo aleatoria simple, cuyo tamaño muestral sería de al menos $n = 1.099$ personas, para así, obtener resultados con un nivel de confianza del 97% y con un margen de error del 3%. Por último, se diseñaron las estrategias de difusión del estudio, para invitar a las personas a contestar el formulario online. Se descartó realizar un trabajo de difusión en terreno debido a la pandemia de COVID-19. Así, Twitter y Facebook fueron las redes sociales escogidas para compartir el enlace o link que les permitiera a los/as interesadas acceder al formulario y contestarlo de forma anónima.

3) *Fase empírica*: Esta fase tuvo una duración de un mes. Las actividades principales que se realizaron fueron la difusión del estudio por redes sociales, a fin de incentivar a un gran número de personas a participar voluntariamente en él, contestando el formulario online; la corrección de las escalas NSS respondidas por los/as voluntarios/as y la confección de la base de datos en el programa Microsoft Excel.

4) *Fase analítica*: Etapa correspondiente al análisis de los datos recopilados en la fase empírica, para lo cual se utilizó el programa estadístico desarrollado por IBM llamado SPSS, versión 22, donde se determinó la frecuencia en que el rasgo ecoísta se presenta en la muestra, tanto a nivel general como específico en hombres y mujeres. Posteriormente, se efectuó la interpretación de los resultados obtenidos, se discutió acerca de los aspectos más relevantes que fueron abordados en el desarrollo del estudio y se realizó un psicodiagnóstico integrativo desde el E.I.S. de la

persona ecoísta, para finalmente, extraer las conclusiones del estudio.

Análisis de datos

Los datos obtenidos en esta investigación fueron analizados con el Statistical Package for the Social Science [Programa Estadístico para las Ciencias Sociales], SPSS, versión 22, donde se realizaron estadísticos descriptivos de frecuencias, porcentajes y determinación de medidas de tendencia central como media y moda.

III. RESULTADOS

Este primer estudio sobre el ecoísmo en Chile tuvo una duración de un mes. Abarcando un total de 32 días. Durante dicho período, participaron 1.376 personas contestando el formulario online de la escala NSS; sin embargo, las respuestas de 276 participantes no fueron consideradas dentro de la muestra, por no cumplir con la edad mínima exigida de 18 años (véase tabla 11), por lo que la muestra total es de 1.100 personas mayores de 18 años residentes en alguna de las dieciséis regiones en que está dividido Chile.

Tabla 8.- Descripción de los casos descartados del estudio

EDAD	SEXO		TOTAL PARTICIPANTES
	Femenino	Masculino	
10	0	1	1
15	14	9	23
16	47	33	80
17	81	91	172
TOTAL	142	134	276

Nota. - 276 participantes no fueron considerados en el estudio por no cumplir con la edad mínima de 18 años.

Los resultados estadísticos que a continuación se presentan están basados en todas las escalas NSS válidas, es decir, aquellas en que las personas

participantes respondieron a todos los ítems que contempla dicho instrumento de evaluación del espectro del narcisismo, lo que alcanza un total de un $n = 1.100$ escalas, que corresponde al 100% de los casos válidos, de los cuales, un 71,2% representa la participación voluntaria de 783 mujeres en el estudio, mientras que la participación voluntaria masculina alcanza a un 28,8% y corresponde a 317 hombres (ver gráfico 1).

Gráfico 1.- Distribución porcentual según sexo.



III.1. Resultados generales

El primer estudio sobre ecoísmo en Chile arrojó los siguientes resultados: Un 1,1% de la muestra se ubicó dentro del rango narcisista, un 73,3% se situó en rango saludable y un 25,6% en el rango ecoísta (ver gráfico 2). Dichos resultados consideran un margen de error del 3% y un nivel de confianza del 97%.

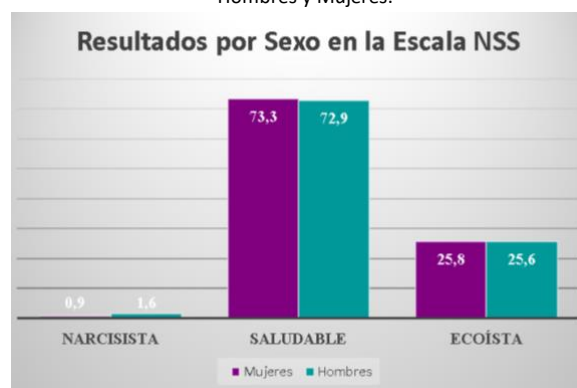
III.2. Resultados por sexo

En cuanto a los resultados por sexo (ver gráfico 3), un 0,9% de las mujeres se ubicó en el rango narcisista, un 73,3% en rango saludable y un 26,8% de ellas en el rango ecoísta; en tanto que en la muestra masculina se observó que un 1,6% obtuvo puntuaciones dentro del rango narcisista, un 72,9% dentro del rango saludable y un 25,6% se ubicó en el rango ecoísta.

Gráfico 2.- Resultados porcentuales en la escala NSS, en muestra general.



Gráfico 3.- Resultados porcentuales en la escala NSS obtenidos por Hombres y Mujeres.



III.3. Tablas cruzadas

Se realizaron tres tablas cruzadas o de contingencia, en las cuales se combinaron o cruzaron dos categorías, para así, describir el comportamiento de los datos obtenidos en el estudio.

La primera tabla cruzada se presenta en la **Tabla 9**. Fue realizada sobre la muestra general y consistió en el cruce de las variables Edad y Resultados en la escala NSS. En ella es posible observar que, el rango de edad que tuvo un mayor número de participantes es el que va desde los 31 a los 40 años (326 personas), mientras que el que abarca entre los 61 y los 75 años fue el rango etario que registró una menor cantidad de participantes (66 personas).

Tabla 9.- Edad y Resultados en escala NSS, Muestra General

PARTICIPANTES	NÚMERO DE PARTICIPANTES POR RANGO DE EDAD															TOTAL
	18 a 30 años			31 a 40 años			41 a 50 años			51 a 60 años			61 a 75 años			
	N	S	E	N	S	E	N	S	E	N	S	E	N	S	E	
Muestra General	4	176	84	3	242	81	3	221	71	2	114	33	0	52	14	1.100
TOTAL	264			326			295			149			66			1.100

La segunda tabla cruzada se expone en la tabla 13. Su realización consideró solamente la parte femenina de la muestra total del estudio, lo que equivale a la participación de 783 mujeres. Consistió en el cruce de las variables Edad y Resultados en la escala NSS. En ella se aprecia que, el rango etario que tuvo un mayor número de participantes es el que comprende los 31 y los 40 años (250 mujeres), mientras que el que tuvo una menor participación femenina es el que va entre los 61 y los 72 años (35 mujeres).

Tabla 10.- Edad y Resultados en escala NSS, Muestra Mujeres

PARTICIPANTES	NÚMERO DE PARTICIPANTES POR RANGO DE EDAD															TOTAL
	18 a 30 años			31 a 40 años			41 a 50 años			51 a 60 años			61 a 72 años			
	N	S	E	N	S	E	N	S	E	N	S	E	N	S	E	
Muestra Femenina	3	129	61	2	184	64	2	151	49	0	83	20	0	27	8	783
TOTAL	193			250			202			103			35			783

La tercera y última tabla cruzada se presenta en la tabla 14. Fue realizada en base a la parte masculina de la muestra total del estudio, lo que representa la participación de 317 varones. Consistió en el cruce de las variables Edad y Resultados en la escala NSS. En ella se observa como el rango etario que contempla los 41 y los 50 años es el que registra una mayor participación (93 varones), mientras que el que registró un menor número de participantes es el que va entre los 61 y los 75 años (31 varones).

Tabla 11.- Edad y Resultados escala NSS, Muestra Hombres

PARTICIPANTES	NÚMERO DE PARTICIPANTES POR RANGO DE EDAD															TOTAL
	18 a 30 años			31 a 40 años			41 a 50 años			51 a 60 años			61 a 75 años			
	N	S	E	N	S	E	N	S	E	N	S	E	N	S	E	
Muestra Masculina	1	47	23	1	58	17	1	70	22	2	31	13	0	25	6	317
TOTAL	71			76			93			46			31			317

IV. DISCUSIÓN

La discusión en torno a este primer estudio sobre ecofismo en Chile se centrará en tres aspectos que, a mi parecer, resultan sumamente relevantes para ser analizados.

i. “Eco como símbolo de la voz femenina ausente” (Savery, 2020, pp. 621-635)

La frase enunciada es la utilizada por la psicoterapeuta británica Donna Christina Savery como encabezado de su más reciente artículo sobre el personaje de Eco y su ausencia en las literaturas psicoanalíticas. En ella da cuenta de una realidad que por años se ha venido manteniendo y, de cierta forma, perpetuando en torno a la figura de la ninfa protagonista de la historia de Ovidio, donde el descuido y la desatención hacia su persona han sido la tónica, pese a ser un personaje principal dentro del relato. ¿Será acaso que la belleza de Narciso es tan deslumbrante que llega a eclipsar la presencia de Eco?... ¿Será acaso que la ninfa del bosque, al haber perdido su propia voz, opte por vivir en la postergación y adopte como estrategia de sobrevivencia, el transformarse en un ser-para-los otros, en un ser que vive para Narciso y el Narcisismo?... ¿Será acaso su ausencia en la literatura en general, y psicoanalítica en particular, un ejemplo del actuar inconsciente de la asimilación de la cultura e ideología patriarcal por parte de los miembros de nuestra sociedad? Varias interrogantes

en torno a un mismo hecho: La propia voz de Eco ausente.

El psicoanalista norteamericano, Dean Davis, advirtió esta falta de atención a la figura de Eco en la literatura psicoanalítica, y para demostrarla, realizó en el año 2005, el ejercicio de buscar los términos de “Ecoísmo”, “Narciso y Eco” y “Narcisismo” en la base de datos PsychINFO, obteniendo como resultado de su búsqueda solo una coincidencia para “Ecoísmo”. Años más tarde, específicamente en el año 2017, Donna Christina Savery¹⁷ decide realizar un ejercicio similar al de Davis, buscando en la base de datos PEP, la cual reúne publicaciones electrónicas psicoanalíticas, los mismos términos de “Ecoísmo” y “Narcisismo”, pero agregando los de “Eco”, “ecoísta” y “narcisista”, advirtiendo que la ausencia de Eco y sus derivados -ecoísta y ecoísmo- se mantenía. Si bien es cierto, en la búsqueda de Savery, el término “Eco” obtuvo más de tres mil coincidencias, éste principalmente era citado como sustantivo común –“eco”- para referirse a la ecolalia, en tanto que al ser utilizado como sustantivo propio –“Eco”- era citado para ayudar en la comprensión del narcisismo, o bien, para acompañar y resaltar la figura de Narciso. Pero ¿a qué se debe que la narrativa de Narciso sea la predominante?, ¿Será por culpa de Ovidio que Eco sea vista como secundaria a Narciso? Sin duda, es llamativo lo que ha pasado con ella, dado que el poeta Ovidio en su poética y ecléctica narración le otorga a la voz matriarcal la debida atención que merece, privilegiando la tradición oral por sobre los estilos de escritura dominantes y más patriarcales. Por lo tanto, la culpa no pasa por él y se hace necesario recurrir a otras teorías para entenderlo, como, por ejemplo, las teorías críticas feministas, las que han alzado la voz y han revelado cómo los autores se han visto influenciados por ciertos procesos inconscientes que los han llevado a

potenciar y reforzar una determinada línea de pensamiento y una estructura gramatical masculina, donde se advierte el dominio patriarcal, haciendo evidente la necesidad de comenzar un movimiento cultural y literario para reposicionar aquellas narrativas femeninas olvidadas y silenciadas en todo este tiempo y situarlas en el lugar que se merecen dentro del canon literario.

Durante los últimos quince años, el interés por la figura de Eco ha ido aumentando, tanto a nivel teórico como clínico, gracias al trabajo de Davis (2005), quien fue el primero en reconocer al ecoísmo como una entidad psicoanalítica y clínica discreta. Luego, se sumaron los aportes de diversos profesionales de la salud mental, como el Dr. Craig Malkin y Donna Christina Savery, quienes han reconocido en la experiencia de la ninfa en el mito, un gran potencial, digno de ser analizado y estudiado, para así poder explicar la vivencia ecoística de quienes presentan el rasgo y que han empezado a ser llamados ecoístas, pues tienen como característica central la ausencia de su propia voz, lo cual les dificulta expresar sus propios pensamientos y alcanzar algún grado de disfrute al recibir un poco de atención, pues presentan una tendencia a vivir en la postergación, debiendo vivir repitiendo las palabras y pensamientos de otro como propios, renunciando así a desarrollarse y convertirse en un yo, a menos que reciba el apoyo terapéutico y la ayuda amorosa activa de su entorno, para así poder desarrollar su propia voz y dejar de ejecutar el desadaptativo patrón conductual que aprendieron durante su infancia.

ii. Análisis de los resultados del primer estudio sobre ecoísmo en Chile.

Este pionero estudio sobre el ecoísmo en nuestro país aporta los primeros datos acerca de dicha

novedosa temática. Su muestra estuvo conformada por 1.100 participantes, todos mayores de 18 años y residentes en alguna de las dieciséis regiones de Chile, de los cuales 783 corresponden a mujeres y 317 a varones, quienes respondieron de forma online una adaptación al español de The Narcissism Spectrum Scale (Quirk et al., 2015) -la Escala del Espectro del Narcisismo-, conocida como escala NSS. El proceso de recolección de datos se inició el jueves 6 de agosto de 2020 y finalizó el domingo 6 de septiembre de 2020, por lo que abarcó un total de 32 días. El análisis de los datos obtenidos se realizó a través del Programa Estadístico para las Ciencias Sociales, SPSS, versión 22, y consistió en estadísticos descriptivos relacionados con la determinación de frecuencias, porcentajes y algunas medidas de tendencia central como la moda y la media para describir la muestra.

En cuanto a los resultados, cabe destacar los siguientes puntos:

- El tamaño muestral alcanzado permite que los resultados del estudio cuenten con un nivel de confianza del 97% y un margen de error del 3%.
- Los resultados fueron significativos al nivel de 0.03 e indican que un 25,6% de la muestra se situó dentro del rango ecoísta, demostrando así su tendencia hacia el extremo izquierdo del espectro del narcisismo planteado por el Dr. Craig Malkin, es decir, su tendencia al ecoísmo. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de trabajo, lo cual indica que el ecoísmo sí existe en Chile y que uno de cada cuatro chilenos/as presentaría una tendencia a ser ecoísta.
- Los resultados fueron significativos al nivel de 0.03 e indican que un 1,1% de la muestra se situó dentro del rango narcisista, demostrando así su tendencia hacia el extremo derecho del espectro del narcisismo planteado por el Dr. Craig Malkin, es decir, su tendencia al narcisismo. Dicho porcentaje

está dentro del rango de prevalencia que la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2014) ha estimado del trastorno narcisista, en base a las definiciones del DSM-IV, donde señala estimaciones que oscilan entre el 0 y el 6,2% en las muestras de población general.

- Los resultados fueron significativos al nivel de 0.03 e indican que un 73,3% de la muestra se situó dentro del rango saludable del narcisismo, demostrando así su tendencia hacia el centro del espectro del narcisismo planteado por el Dr. Craig Malkin.

- Los resultados por sexo indican que el rasgo ecoísta estaría presente en el 26,8% de las mujeres y en el 25,6% de los hombres, lo cual indica que la tendencia es similar para ambos sexos.

- Los resultados por sexo indican que la tendencia narcisista estaría presente en el 0,9% de la población femenina y en el 1,6% de la masculina.

- Los resultados por sexo indican una tendencia similar a ubicarse en el rango saludable del espectro del narcisismo, advirtiéndose que en la muestra femenina dicha tendencia alcanzó el 73,3%, mientras que en la masculina fue del 72,9%.

Los resultados dan cuenta de la existencia del ecoísmo en Chile, por lo que a continuación se discutirá acerca del eventual abordaje que el Enfoque Integrativo Supraparadigmático haría de éste.

iii. Una aproximación del Enfoque Integrativo Supraparadigmático al ecoísmo.

Durante el período de difusión y administración de la escala NSS, es decir, en plena fase empírica del estudio, llevada a cabo durante gran parte del mes de agosto y los primeros cinco días de septiembre, más de una treintena de participantes, hombres y mujeres, me escribieron a través de Twitter agradeciéndome el estar realizando esta

investigación. La mayoría ponía el acento de sus agradecimientos en el hecho de dar a conocer una temática tan desconocida. De hecho, muchas personas me comentaban que tras haber participado contestando la escala, habían buscado el término en el habitual buscador de internet -Google-, el cual les arrojaba la siguiente frase: “Quizás quisiste decir: egoísmo”, por lo que me consultaban si realmente existía o era una broma. Obviamente, les dejaba en claro que no era una humorada, sino que se trataba de un estudio real y les aclaraba sus dudas en torno a la temática. Otras, en tanto, me señalaban que habían recurrido a la página de la Real Academia Española -www.rae.es- para revisar la palabra “ecoísmo” en el diccionario online y habían advertido que les aparecía lo siguiente: “Aviso: La palabra ecoísmo no está en el Diccionario. La entrada que se muestra a continuación podría estar relacionada: egoísmo (egoísmo)” (RAE., 2019); sin embargo, al buscar la palabra “narcisismo”, ésta sí era reconocida como tal y se desplegaba la siguiente definición de dicho término: “1°. m. Manía propia del narciso2. 2°. m. Excesiva complacencia en la consideración de las propias facultades u obras” (RAE, 2019). Lo anterior, ilustra lo extendida y desarrollada que está la figura de Narciso y, a su vez, da cuenta de lo olvidada y poco reconocida que está la de Eco, por lo que la necesidad de visibilizar la temática del ecoísmo es evidente. Por otra parte, unas pocas personas me escribieron expresándome lo aliviadas que se sentían al saber que lo que les pasaba tenía un nombre y manifestaban su deseo de consultar con algún profesional de la salud mental que conociera del tema, para así comenzar un proceso psicoterapéutico efectivo, pues algunas referían haber ido a terapia y sentir que el/la terapeuta no lograba entenderlas, incluso una de ellas me comentó lo siguiente: “Yo le decía que lo mío no era depresión, pero él seguía tratándome como si la tuviera... yo sentía que no me escuchaba

porque no había caso de que él cambiara su diagnóstico... finalmente deje de ir”. Al leer sus tweets, casi inmediatamente, lo asocié con el reduccionismo en que caen algunos colegas, quienes al advertir que el modelo teórico al cual adscriben no contempla lo que le ocurre al paciente que tienen en su consulta en terapia, hacen todo lo posible para que le sucede algo que esté dentro de la teoría que manejan. Entonces, me pregunto: ¿Qué hacer en esos casos?, ¿cambiar de modelo?, ¿ampliar la mirada? Mi postura es que claramente se hace necesario ampliar la mirada, procurando así, abordar los 360° de la dinámica psicológica porque, de lo contrario, solamente veremos una parte de ésta, obviando varios aspectos que se relacionan con lo que le sucede a nuestro consultante, por lo que la respuesta integrativa dada por el Enfoque Integrativo Supraparadigmático (E.I.S.) sería la más aportativa para alcanzar una profunda comprensión y potenciar el cambio, tal como lo señala el Dr. Opazo (2017) en su más reciente libro sobre Psicoterapia Integrativa E.I.S.

En este momento, se hace necesario recordar el problema de investigación planteado, el cual tenía relación con la existencia del ecoísmo en Chile. Los resultados han mostrado que sí existe, por lo que queda pendiente conocer el abordaje del ecoísmo desde el E.I.S., el cual, se presentará a continuación.

Psicodiagnóstico Integrativo E.I.S. del Ecoísmo

La Psicoterapia Integrativa E.I.S. fundamenta su actuar en los postulados teóricos del Enfoque Integrativo Supraparadigmático E.I.S., utilizando el psicodiagnóstico integrativo para conocer a la persona consultante que, en este caso hipotético, sería alguien que presente el rasgo ecoísta, a través de un desglose paradigmático, el cual logre reflejar sus características más relevantes, para así poder

tomar decisiones clínicas y orientar el proceso terapéutico. La idea es abarcar los 360° de la dinámica psicológica del paciente, por lo que la persona del psicoterapeuta integrativo deberá ser neutral para evaluar en las diferentes direcciones que contempla el Supraparadigma Integrativo, evitando favorecer un determinado paradigma con respecto a los posibles desajustes y sus posibles etiologías, junto con considerar la evaluación de las seis funciones del sistema Self. (Opazo, 2017)

El psicodiagnóstico integrativo E.I.S. del ecoísmo se realizaría en base a la entrevista clínica con el/la consultante, observación clínica, el análisis de las respuestas registradas en la Ficha de Evaluación Clínica Integral (FECl), entrevistas a “otros” significativos, aplicación de test y pruebas psicológicas, interconsultas con otros profesionales, la aplicación de la Escala NSS y el procesamiento de la experiencia extra terapéutica. Hipotéticamente, el desglose paradigmático de la etiología¹⁸ sería el siguiente:

Paradigma Biológico:

- Fundamentos biológicos del Self: Neuroticismo alto y baja extroversión se asocian a baja autoestima. (Opazo, 2017)
- Temperamento con una mayor sensibilidad emocional: Las personas ecoístas podrían haber nacido con una sensibilidad emocional mayor. (Malkin, 2015)
- Predisposiciones genéticas.
- Desbalances endocrinos.

Paradigma Cognitivo:

- Esquemas cognitivos disfuncionales: Al no querer convertirse en una carga para los demás, se inhibe emocionalmente y no es capaz de expresar sus necesidades y pensamientos, pudiendo caer en el autosacrificio.
- Errores y sesgos atribucionales: Cree que si expresa sus necesidades y pensamientos, quienes lo rodean lo verán como una carga

- Dificultad para tomar decisiones: Le cuesta tomar decisiones, dado que le es difícil expresar sus preferencias.
- Autoconcepto negativo y no ajustado a la realidad. Cuando es objeto de atención positiva, de halagos o felicitaciones, es incapaz de disfrutarlo.
- Creencias irracionales: “Mientras menos espacio ocupe, mejor, pues no seré una carga para los demás”

Paradigma Afectivo:

- Baja autoestima.
- Baja capacidad de disfrute.
- Baja satisfacción de necesidades.
- Ansiedad.
- Culpa.
- Esquemas emocionales disfuncionales: Tiende a culparse a sí mismo del abuso al que puede ser objeto, pese a no ser el responsable, pues erróneamente se siente merecedor del maltrato que recibe.
- Alteración en el umbral de respuesta afectiva.
- Dependencia emocional.
- Gran sensibilidad emocional.

Paradigma Inconsciente:

- Esquemas disfuncionales tácitos.
- Conflictos reprimidos.
- Experiencias traumáticas.
- Alexitimia.

Paradigma Ambiental/Conductual:

- Asociaciones clásicas ansiógenas. Ansiedad al recibir atención positiva.
- Pobreza de repertorio conductual. Puede ser víctima de abuso físico y psicológico, ante lo cual tiende a no responder con agresividad y a persistir en relaciones marcadas por la manipulación.
- Déficit en conducta interpersonal. El patrón conductual aprendido durante la infancia implica transformarse en un resonante eco de quienes le rodean.

Paradigma Sistémico:

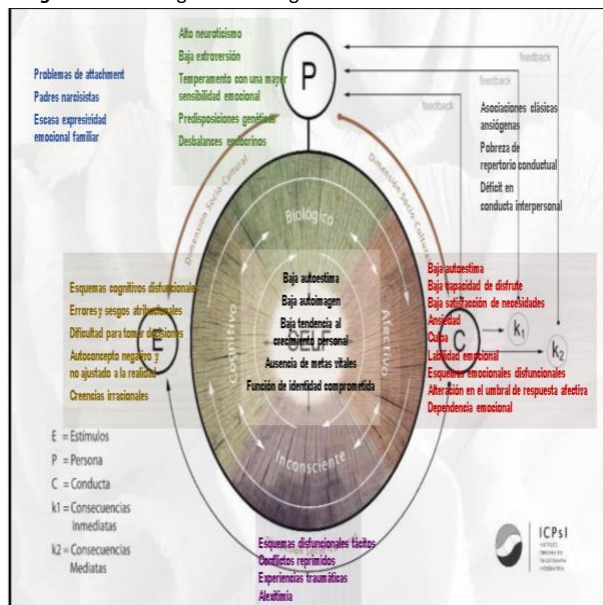
- Problemas de attachment. Apego ansioso.
- Padres narcisistas.
- Escasa expresividad emocional familiar.

Sistema Self:

- Baja autoimagen.
- Baja autoestima.

- Baja tendencia al crecimiento personal.
- Ausencia de metas vitales.
- Función de identidad comprometida.

Imagen 3.- Psicodiagnóstico Integral EIS del Ecoísmo



Nota.- El psicodiagnóstico presentado fue realizado en base a las características del ecoísmo propuesta por Malkin (2015).

Psicoterapia Integrativa E.I.S. del Ecoísmo

La Psicoterapia Integrativa E.I.S. del Ecoísmo implicaría los pasos que a continuación se exponen: (Opazo y Bagladi, 2006; Opazo, 2017)

1.Modificación, “modulación” y/o readministración del rasgo ecoísta, como objetivo terapéutico.

Este paso implica actuar sobre el sistema SELF del paciente ecoísta y sus funciones, en especial, la Función de Identidad, de modo de ir buscando acercar al consultante hacia parámetros de un sistema SELF lo más desarrollado posible, para lo cual, se hace necesario, el estrechamiento de contenidos inconscientes mediante un awareness integral, amplio y estable de las propias cualidades y defectos, de la relación conducta/consecuencias, y del propio mundo emocional. Unido a la capacidad de manejarse adecuadamente en cada una de las esferas de la vida.

2.Rol del diagnóstico integral como primer peldaño del accionar psicoterapéutico.

Realizar un psicodiagnóstico integrativo completo, realizando un desglose paradigmático sobre el funcionamiento del paciente en cada uno de los paradigmas, para lo cual el FECI será un instrumento fundamental, pues ayudará a identificar fortalezas y debilidades en el/la paciente.

3.Rol de los estímulos significados en la psicoterapia integrativa EIS.

El análisis de los estímulos significados ayudará a entender la forma como el/la paciente procesa los estímulos.

4.Génesis de la egodistonía.

La egodistonía permitirá que el/la consultante entre en conflicto con aquellos pensamientos, sentimientos y conductas que son discordantes con las necesidades y objetivos de su ego.

5.Aporte de estrategias clínicas y/o técnicas específicas.

Cada paradigma aporta fuerzas de cambio que el terapeuta integrativo irá usando en función del diagnóstico, de la dinámica relacional y de sus propias decisiones clínicas, para así poder alcanzar los objetivos terapéuticos planteados.

6.Uso de estrategias de cambio específicas de la Psicoterapia Integrativa EIS.

Implica usar adecuadamente los principios de influencia y los conceptos movilizadores que el E.I.S. ha desarrollado en su teoría integrativa.

7.Importancia de “anclar los cambios”.

El/la terapeuta deberá procurar asegurarse de que los cambios involucren para el paciente, nuevas fuentes de satisfacción y reforzamiento, por lo que resulta esencial que el paciente realmente desee mantener sus logros, para lo cual, se sugiere trabajar en terapia la prevención de recaídas en el patrón conductual ecoísta y el desarrollo personal

a través de, por ejemplo, la práctica de la meditación.

Estrategias de Cambio desde E.I.S. para Pacientes Ecoístas

El Dr. Roberto Opazo junto a la Dra. Verónica Bagladi plantean una serie de estrategias para potenciar el cambio a través de la Psicoterapia Integrativa E.I.S., las cuales son presentadas en la tabla 15 como estrategias a ser consideradas en la terapia de pacientes ecoístas. (Opazo y Bagladi, 2006; Opazo, 2017)

Tabla 11.- Estrategias de cambio desde el EIS para pacientes ecoístas.

PARADIGMA	ESTRATEGIAS DE CAMBIO
Biológico	• Psicofarmacoterapia (ansiolíticos). • Regulación ritmos y necesidades biológicas (sueño, alimentación y/o descanso).
Afectivo	• Desarrollo de motivación al cambio. • Desarrollo de procesamiento emocional adecuado. • Desarrollo de la capacidad de afrontamiento de afectos disfuncionales. • Enriquecimiento en el disfrutar.
Inconsciente	• Enrichamiento de la capacidad de awareness. • Desarrollo de awareness de la relación conducta-consecuencia. • Favorecer insight de contenidos reprimidos. • Desarrollo de mecanismos de defensa maduros.
Cognitivo	• Modificación de esquemas disfuncionales. • Desarrollo de estilo atribucional adecuado. • Cambios en el procesamiento del feedback. • Cambios en autodiálogos disfuncionales.
Sistémico	• Relación terapéutica "anti attachment negativo". • Desarrollo de comunicación funcional. • Favorecer morfógenesis.
Ambiental/Conductual	• Extinción clásica. • Reducción de estresores. • Desarrollo de repertorio conductual. • Desarrollo de asertividad. • Enriquecimiento de conducta pulsante.
Sistema SELF	• Desarrollo de awareness integral. • Aumentar grado de integración. • Desarrollo y fortalecimiento de las Funciones del SELF, especialmente la Función de Identidad.

Nota.- Las estrategias de cambio desde el EIS presentadas por el PhD Roberto Opazo y la PhD Verónica Bagladi para pacientes con trastornos de personalidad (Opazo y Bagladi, 2016).

V. CONCLUSIONES

Las conclusiones de este primer estudio sobre el ecoísmo en Chile son las que a continuación se exponen:

1) Durante varias décadas, la figura femenina protagonista de uno de los más reconocidos mitos que Ovidio relata en su obra "Las metamorfosis", el mito de Narciso y Eco, había sido descuidada por el lente cultural dominante de tipo patriarcal y, a su vez, silenciada por todos aquellos que escribieron sobre dicha narración mitológica y que, inconscientemente, se vieron más identificados con el personaje masculino, haciendo que la figura de Narciso, a través del narcisismo, fuera más desarrollada y estudiada en todo este tiempo. Sin embargo, hoy en día, son las teorías críticas feministas las que intentan reivindicar la experiencia de la ninfa Eco en la historia, de modo de ir, paulatinamente, reposicionando las narrativas femeninas que habían sido marginadas por las líneas de pensamiento y las estructuras gramaticales imperantes, otorgándole así, un mayor espacio y atención a la voz matriarcal.

2) El psicoanalista Dean Davis (2005) es el primero en reconocer al ecoísmo como una entidad psicoanalítica y clínica discreta, además de dejar en evidencia lo descuidada y desatendida que estaba la figura de Eco dentro de la literatura psicoanalítica.

3) El Dr. Craig Malkin (2015) repiensa el narcisismo como un continuo, cuyo espectro abarcaría desde el ecoísmo al narcisismo y que se podría evaluar a través de The Narcissism Spectrum Scale (NSS), la cual diseñó junto a sus colegas Dr. Stuart Quirk y Dra. Shannon Martin. Malkin postula que el ecoísmo no es un trastorno, sino un rasgo de personalidad que existe, hasta cierto punto, en todos

nosotros, y que correspondería al opuesto del narcisismo y del egoísmo. Explica que su origen estaría en la niñez y que los/as hijos/as de padres narcisistas tienen una mayor probabilidad de presentarlo, dado que durante el proceso de crianza pueden aprender hábitos de inseguridad o culpa, lo que los haría desarrollar un patrón conductual caracterizado por hacer eco de las necesidades, pensamientos y sentimientos de quienes les rodean, abandonando así, su propia voz.

4) La psicoterapeuta Donna Christina Savery (2018) expone en su libro “Ecoism: The silenced response to narcissism” [Ecoísmo: La respuesta silenciada al narcisismo] su visión respecto al ecoísmo, donde combina la filosofía existencial con el psicoanálisis, y la cual deriva de su trabajo con pacientes que han sido considerados como ecoístas. Para ella, el ecoísmo es una condición, en donde la persona ecoísta crea un estado de ausencia del ser, renunciando a ser para sí misma en favor del otro, quedando de esta forma reducida a un ser apenas vivo y sin agencia ni sentido de sí mismo. Además, plantea la existencia de dos tipos de ecoístas: defensivo/a y autodestructivo/a, y explica el complejo ecoísta-narcisista que tiende a establecerse a nivel relacional.

5) El primer estudio sobre ecoísmo en Chile contempló un enfoque cuantitativo y un diseño experimental no experimental, transversal y exploratorio-descriptivo. Contó con la participación de 1.100 personas, mayores de 18 años, residente en nuestro país. Arrojó resultados significativos al nivel de 0.03 evidenciando que un 25,6% de la población chilena presentaría tendencia hacia el ecoísmo.

6) El psicodiagnóstico integral E.I.S. demostró ser capaz de abordar panorámica y completamente la dinámica psicológica de la persona ecoísta, a

través de la integración paradigmática, brindando así una comprensión más profunda, más precisa y menos reduccionista del funcionamiento del paciente, facilitando así el establecimiento de un diagnóstico que posibilite el llevar a cabo un adecuado proceso terapéutico que permita alcanzar el logro de los objetivos terapéuticos propuestos.

7) La Escala del Espectro del Narcisismo (NSS) resultó ser un instrumento de evaluación apropiado para determinar la ubicación de las personas en el espectro del narcisismo, por lo que sería sumamente aportativo para el Psicodiagnóstico Integrativo E.I.S. gestionar la posibilidad de incluirla en la Ficha de Evaluación Clínica Integral (FECI), versión para adultos.

Por último, una reflexión final y, a la vez, una invitación. A mi parecer el ecoísmo es una temática fascinante y sumamente interesante, capaz de fomentar nuevas y diversas preguntas, dado que a medida que uno comienza a leer al respecto, comienza una seguidilla de cuestionamientos en torno a la figura de Eco y la ausencia de una voz propia, que hace despertar el interés por investigar más y más sobre dicho tema. En lo particular, siento que este estudio me permitió responder mis incipientes interrogantes, pero abrió una serie de ellas, como, por ejemplo: ¿Qué sucede con el ecoísmo y la codependencia en la temática de adicciones?... ¿Existe alguna relación entre ecoísmo y crisis vocacional en jóvenes universitarios que se cambian de carrera?... ¿Se podría ejecutar en Chile un programa de recuperación del abuso narcisista?... ¿Qué aspectos debería tener presente un taller de prevención del ecoísmo?... La invitación a seguir investigando está hecha.

REFERENCIAS

- Álvarez, J. y Fuentealba, T. (2019, abril). Derechos en acción: ¿Cómo ha cambiado la infancia en Chile en 25 años? Análisis comparado datos censales 1992-2017. Santiago: Centro Iberoamericano de Derechos del Niño [CIDENI]. http://www.cideni.org/wp-content/uploads/2019/04/01_DerechosEnAccion-Cideni.pdf
- American Psychiatric Association (APA). [Asociación Americana de Psiquiatría] (2014).** Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bagladi, V. (2004). Psicoterapia Integrativa en Trastornos de Personalidad. En Fernández-Álvarez, H. y Opazo, R. (Ed.). La integración en psicoterapia. Barcelona: Paidós.
- ICPSI (2016).** Apuntes de clase: Psicoterapia Integrativa E.I.S. Programa de Formación en Psicoterapia Integrativa EIS. Santiago: ICPSI.
- Beuchat, S. (2018, 27 de noviembre).** Ecoísmo: Los insospechados riesgos de vivir en la postergación. Revista Ya de El Mercurio, 836: 42-44.
- Cermak, T. L. (1991).** Co-addiction as a Disease [La coadicción como enfermedad]. *Psychiatric Annals*, 21(5): 266-272.
- Davis, D. (2005, febrero).** Echo in the darkness [Eco en la oscuridad]. *Psychoanalytic Review*, 92(1), 137-152. <https://www.semanticscholar.org/paper/Echo-in-the-darkness.-Davis/391ff92b0cc3e2ebe7c8bd18c5292ee0ebe5af75>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014).** Metodología de la investigación. (6ª ed.). México D. F.: McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Estadísticas (2017).** Resultados definitivos Censo 2017 [Archivo PDF]. Instituto Nacional de Estadísticas [INE]. https://www.censo2017.cl/wp-content/uploads/2017/12/Presentacion_Resultados_Definitivos_Censo2017.pdf
- Instituto Nacional de Estadísticas (30 de julio de 2020).** Proyecciones de población. Instituto Nacional de Estadísticas [INE]. <https://ine.cl/estadisticas/sociales/demografia-y-vitales/proyecciones-de-poblacion>
- Jauregui, I. (2001).** Codependencia y literatura: La codependencia en la antigüedad clásica. *Revista Española de Drogodependencia*, 25(4): 453-477. https://www.aesed.com/descargas/revistas/v25n4_8.pdf
- Jauregui, I. (2019).** Ecoísmo. Una forma de narcisismo poco explorado. *Revista de Psicología y Humanidades EPSYS*, 1-51. <http://www.eepsys.com/es/ecoismo-una-forma-de-narcisismo-poco-explorado/>
- Malkin, C. (2015).** Rethinking narcissism: The bad -and surprising good- about feeling special [Repensar el narcisismo: Lo malo -y lo sorprendentemente bueno- de sentirse especial]. New York: Harper Collins Publishers.
- Opazo, R. y Bagladi, V. (2006, 01 de octubre).** La etiopatogenia de los trastornos de personalidad desde la psicoterapia integrativa. *Revista Española de Psiquiatría* (psiquiatria.com). <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/la-etipatogenia-de-los-trastornos-de-personalidad-desde-la-psicoterapia-integrativa>
- Opazo, R. (2017).** Psicoterapia Integrativa EIS, Profundizando la Comprensión, Potenciando el Cambio. Santiago: Andros Ltda.
- Ovidio, P. (2002).** Metamorfosis (Trad. A. Pérez). Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. (Texto original publicado 8 d. C.) <http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmccz361>
- Quirk, S., Malkin, C. & Martin, S. (2015).** Development of the Narcissism Spectrum Scale [Póster]. Dr. Craig Malkin. Recuperado el 22 de julio de 2020 de <http://www.drcraigmalkin.com/narcissism-spectrum-scale>
- Real Academia Española. (2019).** Ecoísmo. En *Diccionario de la lengua española*. (23ª ed.), [versión 23.3 en línea]. Recuperado el 06 de septiembre de 2020 de <https://dle.rae.es/eco%C3%ADsmo>
- Real Academia Española. (2019).** Edad. En *Diccionario de la lengua española*. (23ª ed.), [versión 23.3 en línea]. Recuperado el 30 de julio de 2020 de <https://dle.rae.es/edad?m=form>
- Real Academia Española. (2019).** Mito. En *Diccionario de la lengua española*. (23ª ed.), [versión 23.3 en línea]. Recuperado el 30 de julio de 2020 de <https://dle.rae.es/mito?m=form>
- Real Academia Española. (2019).** Narcisismo. En *Diccionario de la lengua española*. (23ª ed.), [versión 23.3 en línea]. Recuperado el 06 de septiembre de 2020 de <https://dle.rae.es/narcisismo?m=form>
- Real Academia Española. (2019).** Región. En *Diccionario de la lengua española*. (23ª ed.), [versión 23.3 en línea]. Recuperado el 30 de julio de 2020 de <https://dle.rae.es/regi%C3%B3n?m=form>

Real Academia Española. (2019). Sexo. En Diccionario de la lengua española. (23ª ed.), [versión 23.3 en línea]. Recuperado el 30 de julio de 2020 de <https://dle.rae.es/sexo?m=form>

Ruiza, M., Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). Biografía de Ovidio. En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona (España). Recuperado el 20 de septiembre de 2020 de <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/o/ovidio.htm>

Savery, D. C. (2018). Echoism: The silenced response to narcissism [Ecoísmo: La respuesta silenciada al narcisismo]. London: Routledge.

Savery, D. C. (2020, 10 de septiembre). The character Echo as a symbol of the absent female voice in psychoanalytic literatures [El personaje Eco como símbolo de la voz femenina ausente en la literatura psicoanalítica]. *British Journal of Psychotherapy*, 36(4), 621-635.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/bjp.12598>

Aportes Significativos del Enfoque Integrativo Supraparadigmático al Rol del Psicoterapeuta: Una Perspectiva desde la Experiencia del Proceso Formativo

Diego Mondaca B.*

Resumen

La siguiente investigación, dentro del marco referencial interpretativo del interaccionismo simbólico, nos muestra desde la experiencia de estudiantes del Enfoque Integrativo Supraparadigmático, qué elementos del enfoque consideran significativos para su quehacer profesional. Con un diseño mixto explicativo secuencial, busca generar conocimientos útiles para quienes estén interesados en este enfoque en particular, para los actuales estudiantes del EIS y para la escuela y su modelo educativo-formativo. La relevancia de la presente investigación se enfoca en primera instancia en un valor teórico, ya que se presenta acercamientos al concepto de identidad profesional relacionado al EIS y la Psicoterapia Integrativa EIS, por lo que sus aportes podrían ser aplicados a otras investigaciones de temática similar. En segunda instancia, este estudio presenta relevancia social, ya que estudiantes universitarios principalmente de Psicología, podrán analizar la experiencia de estudiantes del modelo y los aportes significativos que estos señalan como propios del enfoque.

Palabras clave: Enfoque Integrativo Supraparadigmático, Identidad Profesional, Modelo educativo-formativo.

Abstract

The following research, within the interpretative referential framework of symbolic interactionism, shows us from the experience of students of the Supraparadigmatic Integrative Approach, what elements of the approach they consider significant for their professional work. With a sequential mixed explanatory design, it seeks to generate useful knowledge for those who are interested in this approach, for current EIS students and for the school and its educational-formative model. The relevance of this research focuses in the first instance on a theoretical value, since it presents approaches to the concept of professional identity related to EIS and Integrative Psychotherapy EIS, so its contributions could be applied to another research of similar theme. In the second instance, this study presents social relevance, since university students mainly of Psychology, will be able to analyze the experience of students of the model and the significant contributions that they indicate as belonging to the approach.

Keywords: Supraparadigmatic Integrative Approach, Professional Identity, Educational-Formative Model

INTRODUCCIÓN

En Chile y en el mundo existe un gran número de escuelas, enfoques y visiones particulares, en torno a la psicoterapia. Éstas emergen debido al

dinamismo humano y a los permanentes cambios de nuestra sociedad, y junto a estas escuelas encontramos a una no menor cantidad de psicólogos y terapeutas con enfoques diferentes.

* Magister Psicoterapia Integrativa UAI-ICPSI.
diegomondacab@gmail.com. Copyright © 2020

Por otra parte, durante muchos años se ha sostenido una “discusión” sobre cuál es el enfoque más efectivo para tratar ciertos trastornos o dificultades y es innegable que en el área de la psicología los diversos enfoques y estilos de pensamientos tienden a empatar y también a evaluarse a sí mismos como superiores que los demás (Opazo, 2017). Dentro de este contexto, el Enfoque Integrativo Supraparadigmático (EIS) propone utilizar el conocimiento válido en pro de la psicoterapia, sin importar la procedencia del conocimiento, siempre y cuando mantenga rigurosidad científica.

Más allá de lo que propone el Enfoque Integrativo Supraparadigmático se encuentran los psicólogos, psicólogas y psicoterapeutas que han estudiado este enfoque, y que por significativo o no, han generado cambios en su rol y en su quehacer como profesionales.

Son muchas las áreas en las que el conocimiento aprendido puede generar - o no- cambios en los profesionales; considerando que no sólo el conocimiento aprendido genera cambios en los terapeutas. En la psicoterapia no sólo el paciente es quien cambia, se enriquece, nutre, crece, etc.; sino que también el psicoterapeuta recibe influencias del conocimiento, de la dinámica relacional y el encuentro psicoterapéutico (Oyarzún, 2005).

La siguiente investigación nos muestra desde la experiencia de estudiantes del EIS, qué elementos del enfoque consideran significativos para su quehacer profesional. Así, busca generar conocimientos útiles para quienes estén interesados en este enfoque en particular, para los actuales estudiantes del EIS y para la escuela y su modelo educativo-formativo.

Planteamiento del problema de investigación

Gran parte de los estudios e investigaciones realizadas en el área de la psicología clínica se centran en el paciente, transformándose comúnmente en el principal sujeto de estudio; realizándose así generalmente estudios en diferentes áreas, tales como: psicopatologías, trastornos del desarrollo, del aprendizaje, alimenticios, problemas más específicos como la violencia, drogadicción, etc. o el proceso de desarrollo personal.

Según expresa Harrsch (2005): “A menudo se cree que el psicólogo se olvida de que él mismo puede ser sujeto de investigación. La semejanza básica entre el psicólogo y su cliente radica en que las condiciones y los factores que influyen en este último también pueden influir en aquél.” (p.2).

Así, en la psicoterapia no solo el paciente es quien cambia, se enriquece, nutre, crece, etc. sino que también el psicoterapeuta recibe influencias desde la dinámica relacional y desde el encuentro psicoterapéutico. Esto último puede ser entendido con mayor profundidad en el siguiente extracto:

“Esta acción configuradora benéfica deberá incluir no solo componentes correctores de las huellas dejadas por dicho pasado (p. ej. actitudes inadecuadas), sino también aspectos significativos nuevos, enriquecedores, para el paciente, nacidos de estas experiencias de encuentro, las que también enriquecerán al terapeuta como persona profesional” (Oyarzún, 2005, p.74).

La psicoterapia se considera como un proceso dialéctico, lo que se entiende como un encuentro entre dos personas –quienes en este caso serían terapeuta y paciente– los cuales están en constante interacción y mutua influencia psíquica durante el proceso psicoterapéutico (Jung, 2006). Esta perspectiva considera tanto al terapeuta en su

labor y rol profesional como también sus aspectos personales. Y dentro de esta individualidad del terapeuta existe un momento previo a ese proceso dialéctico que llamamos psicoterapia. Una etapa de estudio, ensayo, error, aprendizaje, etc. y todo lo relacionado con el proceso de formación profesional.

En este contexto, se vuelve de gran interés para el investigador ubicar a la persona del terapeuta como sujeto de estudio, ya que como se ha mencionado son pocas las investigaciones y artículos que plantean al psicólogo como sujeto de estudio y más aún aquellas que apuntan a su proceso de formación.

La presente investigación busca conocer qué elementos del Enfoque Integrativo Supraparadigmático consideran significativos para su quehacer profesional, los y las terapeutas en formación y formados en el enfoque enfoca esta investigación en aquellos aportes que son significativos para un grupo determinado de estudiantes.

Para llevar a cabo el presente estudio se hace necesario un breve recorrido sobre lo que conocemos como identidad, identidad profesional, Enfoque Integrativo Supraparadigmático y su visión sobre la Significación.

La *identidad* proporciona un significado simbólico a la vida de las personas y les otorga sentido de pertenencia. Esta es una estructura *dinámica*, es decir, que está en constante evolución y cambios durante el transcurso del desarrollo de la vida. También es *dialéctica*, ya que se modifica e influye en el encuentro con otros y con el medio (Dronda, 2005). En algunas aproximaciones teóricas clásicas de este

concepto, encontramos a Erick Erikson (1950) quien entiende y define la identidad como “una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que la persona establece un compromiso sólido.” (Papalia, Wendkos, Duskin, 2010, p.390).

Fernández (2006) por otro lado, menciona que la identidad “es un proceso continuo de construcción de sentido al sí-mismo atendiendo a un atributo cultural –o a un conjunto relacionado de atributos culturales– al que se da prioridad sobre el resto de las fuentes de sentido.” (p.102).

Por su parte, Montero (1987) menciona que la identidad no es una concepción o estructura determinada, sino que “cambia, se transforma, guardando siempre un núcleo fundamental que permite el reconocimiento de sí mismo colectivo y del yo en nosotros.” (p.77). Desde otro punto de vista, Dubar (2002) refiere a que la construcción de la identidad surge a partir de dos tipos de identificación: 1) las identificaciones atribuidas por otros, es decir, el medio social y 2) las identificaciones impuestas por uno mismo.

En base a lo anteriormente expuesto, para conocer cada una de las perspectivas señaladas sobre la concepción de identidad e integrarlas, es indispensable reconocer que se trata de un proceso evolutivo, dinámico y dialéctico y, que dentro de esta existe un aspecto individual y un importante componente del contexto sociocultural. Esto permite concluir que, la formación de la identidad es una experiencia subjetiva y un proceso donde existen elementos que permanecen en el tiempo y otros en constante cambio.

Luego de acercarse y entender un poco más de

qué trata la identidad, es posible comenzar a distinguir y desglosar el concepto de *identidad profesional* y cuáles son sus componentes más importantes para considerar. A continuación, se expondrán diversas definiciones para comparar y comprender lo que es la identidad profesional.

Es posible considerar que la identidad profesional se configura en función de los significados y construcciones sociales que se tengan. Autores como Zacarés & Llinares (2006) señalan que la identidad profesional puede ser definida como aquel ámbito de la identidad personal, cuyo significado se construye e internaliza en el trabajo. Otros autores como Moral Jimenez y Ovejero (1999), Frone y Russell (1995), Gojman de Millan y Millan (2004) y Billet y Somerville (2004), definen al proceso de identidad en un contexto socio-laboral, como identidad profesional. “Es importante destacar que la identidad profesional se construye y reconstruye desde las fases de la carrera, los acontecimientos, las influencias de los centros educativos y las relaciones con los docentes” (Sayago, 2008, p.557). Según lo anterior, la formación de la identidad profesional es un proceso con una multiplicidad de variables, en donde una determinada formación académica, los grupos sociales, intereses, necesidades y deseos personales son relevantes en la configuración de esta.

Dentro de la concepción de una identidad profesional se puede apreciar tres dimensiones que en su conjugación dan origen a esta. “La identidad profesional del psicólogo se conceptualiza desde la identidad individual, vinculada al contexto social y al contexto de la propia profesión, según su desarrollo histórico. Es un interjuego de lo individual, lo social y lo profesional” (Harrsch, 1994, p.8).

Según Harrsch (2005) hay que considerar tres factores en la formación de la identidad profesional. Lo primero es el individuo, es decir, la persona con su historia. Lo segundo es la formación académica, que demarca un contexto específico institucional identitario. El tercer elemento corresponde a la integración de los anteriores insertos en un contexto social o mundo profesional determinado. En otras palabras, para lograr el proceso integrativo que da como resultado la identidad profesional se necesita, valga la redundancia, integrar la formación académica (teoría), experiencia profesional (empírico-práctico) y el desarrollo personal (individualidad).

Finalmente, al tomar en cuenta cada una de las definiciones expuestas desde una perspectiva panorámica, se puede entender que la **identidad profesional** se configura en relación a la autopercepción, la formación académica y la identidad en relación a un contexto social-profesional determinado. Al parecer, tanto la identidad como la identidad profesional contienen dentro de su formación elementos individuales y sociales, los cuales hacen de estas configuraciones algo fundamental para el desarrollo del área psíquica, afectiva y social de la persona.

Por otro lado, en cuanto al estado actual en que se encuentra esta temática, es posible encontrarse con una amplia gama de antecedentes de investigaciones acerca de la identidad profesional, los que mayoritariamente han aportado hallazgos significativos en el área de la docencia y pedagogía. En Venezuela, el año 2008 en la Universidad de los Andes, se llevó a cabo una investigación a estudiantes del 1° y 10° semestre de la Carrera de Educación Básica Integral para explorar la construcción de su

identidad profesional y los referentes de identidad construidos durante el proceso de formación universitaria. Esta investigación concluyó que el enfoque biográfico narrativo es pertinente para acercarse a la identidad profesional. En palabras de Sayago et al (2008), el enfoque biográfico: *“facilita, desde los marcos de referencia de los estudiantes, interpretar cuánto se alejan o se acercan a la construcción de su identidad docente. Asimismo, evidencia el proceso identitario individual y colectivo, producto de vivencias y acontecimientos que ocasionan el reconocimiento de la complejidad del ser profesional docente.”* (p.551).

En Chile, Francisco Álvarez (2004), docente con trayectoria en el perfeccionamiento docente en la investigación y desarrollo educativo, realizó un estudio acerca del *“Perfeccionamiento docente e identidad profesional”* donde establece una relación y formación entre estos dos conceptos, abordándolo desde la temática de perfeccionamiento en profesores y profesoras, tanto dentro como fuera del ámbito educativo.

Por último, otra de las investigaciones de la identidad profesional en el área pedagógica está Orozco (2008), con *“La identidad profesional en la formación inicial del profesor para la educación técnica y profesional, en el contexto de la universalización”*. Este estudio expone cómo se puede contribuir a la formación de la identidad profesional, en la formación inicial del profesor en la educación técnica y profesional.

En el área de la Psicología, han sido escasos los hallazgos acerca del tema de la identidad profesional. Uno de ellos se encuentra la *“Revista CES Psicología”*, donde se expone la teoría relacionada con el problema a investigar. Este artículo se titula *“Identidad e identidad*

profesional: acercamiento conceptual e investigación contemporánea” realizado por Ruvalcaba–Coyaso, Uribe y Gutiérrez (2011). Dicho artículo es una revisión teórica y empírica de la diversidad de la conceptualización y comprensión de la identidad e identidad profesional como parte del proceso de desarrollo.

En la revista *“Perfiles educativos”*, Rodríguez y Seda (2012) exponen los significados que los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México elaboraron a partir de la asistencia a diversos contextos profesionales y cómo participar en este tipo de actividades permite el acercamiento temprano del estudiante a proyectos profesionales y la construcción de su identidad profesional. Los autores titularon esta investigación como *“El papel de la participación de estudiantes de psicología en escenarios de práctica en el desarrollo de su identidad profesional.”*.

Es posible ver en base a lo recopilado que existen investigaciones sobre la temática de la identidad profesional, pero específicamente en el área de la psicología no ha sido tan explorado, y que las existentes se refieren más bien a los aspectos conceptuales, pero no se han centrado en la observación y comprensión del proceso en sí mismo, el mundo de los significados relacionados a la identidad que se buscan en esta investigación.

Es importante aclarar antes de que un ser humano logre ser profesional es persona, es decir, que se necesita formar una identidad personal para desarrollar una identidad profesional (Harrsch, 2005, p.2). Por lo tanto, es relevante conocer cuáles son los elementos que este particular enfoque han aportado

significativamente a al quehacer del profesional.

Considerando lo anterior, se torna interesante tomar como sujeto de estudio a estudiantes de psicología que hayan estudiado el Enfoque Integrativo Supraparadigmático o que se encuentren en proceso de formación sobre este modelo. Según esta teoría, un punto importante de la formación profesional es la interacción de la persona con los conocimientos que darán paso a aprendizajes en diversos contextos laborales.

El Enfoque Integrativo Supraparadigmático tiene un objetivo claro, profundizar la comprensión y potenciar el cambio psicoterapéutico, a través de rescatar y agrupar el conocimiento válido desde donde quiera que éste se encuentre. Como diría el Dr. Opazo (2017) *“Sin embargo no se trata de rescatar para amontonar”; se trata de rescatar para integrar; organizadamente, en el contexto de una unidad coherente. Y este rescatar lo válido, organizadamente, pasa a ser fundamental a la hora de nutrirnos de nuestra historia”.* (p.47)

Desde esta visión Integrativa es que este modelo propone una amplia gama de herramientas que buscan nutrir la comprensión y el abordaje psicoterapéutico. Esta perspectiva, su relación con la formación de psicólogos Integrativos, y la valoración de los conocimientos puestos en práctica es lo que se quiere conocer.

Se entiende entonces que, un estudiante se encuentra en un proceso de aprendizajes y reflexión constante, en relación a sus experiencias y características personales y profesionales las cuales dan forma a su identidad profesional a través de su capacidad de significar.

Es entonces que nace la pregunta de investigación...

¿Cuáles son los elementos del Enfoque Integrativo Supraparadigmático que los Terapeutas en formación y formados en este enfoque consideran significativos para su quehacer profesional?

Objetivos

Así entonces, la presente investigación tuvo como objetivo general: *Conocer qué elementos del EIS consideran significativos para su quehacer profesional, los y las terapeutas en formación y formados en el enfoque .*

Y, como objetivos específicos:

- *Explorar las percepciones de los terapeutas en formación sobre los aportes del EIS a su quehacer profesional.*
- *Explorar las percepciones de los terapeutas formados sobre los aportes del EIS a su quehacer profesional.*
- *Analizar según la Función de Significación las percepciones de los terapeutas formados en el EIS.*
- *Analizar cómo se da el proceso de formación de identidad profesional en los terapeutas formados en el EIS.*

También se planteó la siguiente pregunta secundaria de investigación: *¿Cuáles son los elementos que los estudiantes en formación o ya formados en el Enfoque Integrativo Supraparadigmático reconocen como significativos en su rol profesional?*

Si bien existen variadas fuentes acerca de la formación de identidad profesional, estas han sido elaboradas mayoritariamente en el área de la pedagogía, mientras que en el área de la Psicología las investigaciones son más escasas.

El desarrollo y formación de una identidad

profesional –en este caso del psicólogo– es un proceso que todo psicólogo en formación o egresado atraviesa, convirtiéndose en un momento de transición importante tanto para la persona como también para el profesional. En consecuencia, se vuelve de gran interés ubicar al psicólogo en formación como sujeto de estudio para ampliar el campo de información en torno a la temática expuesta, ya que no existen investigaciones de este tipo en estudiantes con formación en el Enfoque Integrativo Supraparadigmático y la Psicoterapia Integrativa.

En Chile, durante los últimos años ha aumentado significativamente el número de profesionales de esta área; se estima que son más de treinta mil los psicólogos titulados y más de dos mil los egresados cada año a la fecha (Luco, 2016), por lo que se torna de gran interés estudiar la experiencia en torno a la formación de identidad profesional en expertos que desempeñan esta labor en el país.

Realizar el estudio planteado, puede resultar significativo, ya que actualmente no existe un estudio sobre la recepción del EIS desde la perspectiva de sus estudiantes. Se piensa que conocer el proceso de formación de identidad profesional de sus estudiantes, permite dilucidar tanto las fortalezas como las debilidades del modelo educacional y formativo. Y en este sentido el EIS está interesado en investigaciones que pueden mostrar resultados positivos y también negativos, que puedan ayudar a responder preguntas como ¿En qué nos estamos equivocando? ¿Qué estamos haciendo bien? y ¿Qué podemos hacer para mejorar?

En por esto que es de vital importancia entender que la presente investigación se posiciona de manera neutral ante la teoría

analizada intentando evitar en su totalidad el llamado “allegiance effect”. *“En lo relacionado al “allegiance effect”, nos encontramos tal vez con el “pecado” más grave en el ámbito metodológico. En este caso, el tema se centra en el daño derivado de una excesiva “lealtad” o compromiso afectivo con el propio enfoque. Es así como una lealtad - mal entendida - puede conducirnos a observar y a investigar de una manera equivocada. (Opazo 2017, p.74)*

La relevancia de la presente investigación se enfoca en primera instancia en un valor teórico, ya que se presenta acercamientos al concepto de identidad profesional relacionado al EIS y la Psicoterapia Integrativa EIS, por lo que sus aportes podrían ser aplicados a otras investigaciones de temática similar.

En segunda instancia, este estudio presenta relevancia social, ya que estudiantes universitarios principalmente de Psicología, podrán analizar la experiencia de estudiantes del modelo y los aportes significativos que estos señalan como propios del enfoque.

MARCO TEÓRICO

Identidad Profesional

Para conocer el proceso de formación de identidad profesional, a continuación se expondrán los principales planteamientos teóricos de Catalina Harrsch Bolado quien es Dra. en psicología y psicoterapeuta humanista, mujer mexicana que se ha desempeñado en el área de la docencia e investigación científica en psicología.

Esta autora presenta una amplia visión del proceso de identidad profesional, en la cual se puede observar nuevamente elementos teóricos, experiencias académicas, características

individuales personales, en función o con la finalidad trascendente, consciente de servir a la comunidad donde se vive, es decir, con la finalidad última de ser un aporte a nivel social.

Al igual que la identidad, la identidad profesional es un proceso dinámico, no es una estructura fija, sino más bien representa una imagen presente, una imagen compuesta y conceptualizada desde la identidad individual, vinculada al contexto social y al contexto de la propia profesión, según su desarrollo histórico. Es un interjuego de lo individual, lo social y lo profesional (Harrsch, 2005).

Los alumnos en sus pasos por la formación como psicólogos aprenden diversos modelos y teorías para comprender al ser humano, empiezan a conocer también a través de la experiencia de sus pares o referentes, que a su vez también se encuentran en este proceso de adquisición de conocimientos, conocimientos que toman un rol fundamental y sientan los pilares, una estructura firme desde donde el estudiante se posiciona o se posicionará como futuro profesional.

“En el psicólogo se promueve un proceso de identidad al entrar en contacto con los colegas, maestros y compañeros, de quienes percibe como es juzgado, y se compara con los demás psicólogos, sobre todo en relación con aquellos más significativos para él.” (Harrsch, 2005, p.8).

Según Harrsch (2005) “El psicólogo comienza su proceso de identidad profesional en los encuentros con los maestros. Ese proceso de constante cambio y desarrollo no termina sino hasta que se logra una diferenciación clara de la actividad profesional” (p.8).

- Para esta autora habría tres factores a considerar en la formación de la identidad profesional (Harrsch, 2005, p.8):
- El individuo, el psicólogo, con su historia (identidad del Yo como psicólogo).

- La psicología, con su historia como profesión, dentro de un contexto institucional específico (identidad del grupo de psicólogos).
- Ambos en el contexto social actual (el mundo profesional).”

La autora se cuestiona si es que el estudiante en el periodo de formación académica logra estructurar al menos un sentimiento de identidad profesional y, plantea que este puede alcanzar una identidad como profesional siempre y cuando se dé en él un proceso integrativo y sintético que involucre la formación curricular (Yo–teórico), experiencia profesional (Yo–empírico) y el desarrollo personal (Yo–Individual) (Harrsch, 2005).

“Por otro lado, [...] El estudiante en proceso de desarrollo como psicólogo, a través de la reflexión constante y la concientización de su rol profesional, se encamina a la integración de sus conocimientos, experiencias y características individuales y, por ende, a alcanzar la identidad profesional como psicólogo. A su vez, la interacción y retroalimentación crítica entre los miembros de un grupo de psicólogos favorece el crecimiento en conciencia y responsabilidad sociales.” (Harrsch, 2005, p.10).

Así, la importancia de las motivaciones, las necesidades, las actitudes y valores que dan forma a la persona y al futuro profesional, no se puede separar lo personal de lo profesional ya que como se ha mencionado anteriormente, antes de ser profesional se es persona, antes de ser psicólogo se es ser humano y por ende, hay que considerar el desarrollo personal como uno de los pilares fundamentales de la configuración de la identidad profesional, y el desarrollo personal y la integración de los otros factores se dan a través de la reflexión, de la conciencia personal y social que dará forma a nuestro ser en el mundo. Cabe destacar entonces la relevancia de la autopercepción, de los sujetos de estudios y los espacios de reflexión y acción

teórico-práctica.

En síntesis y contextualizando los factores expuestos desde la teoría de Harrsch (2005), en el marco de la presente investigación se puede señalar que el contexto institucional específico ocurre en el Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa, el cual proporciona a sus estudiantes un Enfoque psicoterapéutico, el Enfoque Integrativo Supraparadigmático. Este enfoque, aporta el Supraparadigma Integrativo y la Psicoterapia Integrativa EIS, por lo que el proceso de formación académica se encuentra bajo esta perspectiva. Por otro lado el contexto social, lugar donde los estudiantes realizan la práctica de su profesión es una variable, ya que las horas de atención clínica del proceso formativo se pueden realizar en los Consultorios institucionales CONPER (Consultorio para Personas de Escasos Recursos), pero también es posible convalidar horas de atención clínica de otros centros o consultas particulares. Pero teniendo en cuenta un factor común, la aplicación y práctica de la Psicoterapia Integrativa.

Enfoque Integrativo Supraparadigmático y Psicoterapia Integrativa EIS.

El Enfoque Integrativo Supraparadigmático -en adelante- EIS, tiene un largo recorrido histórico, durante el cual ha tenido diversos cambios, aportes y actualizaciones que a lo largo de los años han ido complementando el enfoque.

“La idea central, a estas alturas, un enfoque “sólido” tendría que ser capaz de generar una teoría completa que no sesgara; y basaría su conocimiento no en retórica ni en actitudes seductorales, sino en los aportes efectivos a predicción y cambio” (Opazo y Bagladi, 2009).

El propósito del enfoque es profundizar la

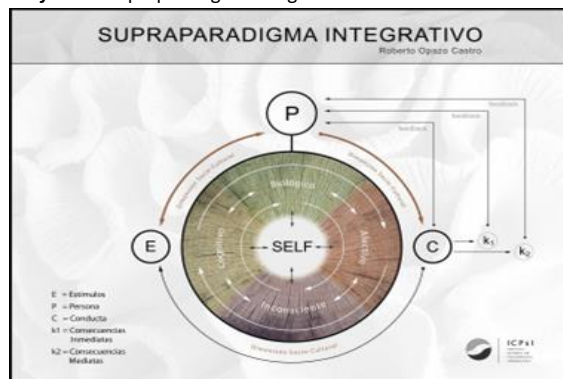
comprensión y potenciar el cambio en psicoterapia, para ello organiza e integra el conocimiento válido dando lugar a un Supraparadigma Integrativo el cual decanta en la práctica clínica a través de la Psicoterapia Integrativa EIS.

“La idea es que los pacientes dispongan de un enfoque sólido, profundo e integrado, que ponga a su disposición el mejor conocimiento existente y las más potentes fuerzas de cambio disponibles en la actualidad.” (Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa [ICPSI], 2020)

El Supraparadigma Integrativo

La estructura del Supraparadigma Integrativo incluye 6 paradigmas: paradigma biológico, cognitivo, afectivo, inconsciente, ambiental-conductual y sistémico.

Gráfico 1.- Supraparadigma Integrativo



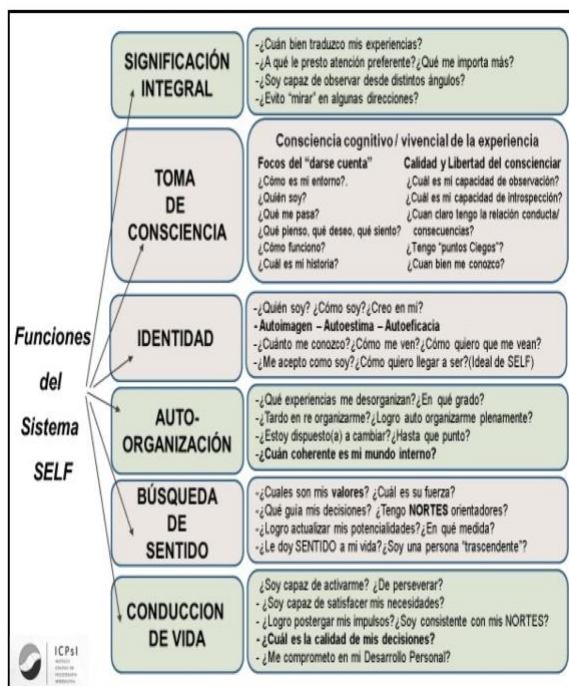
En la gráfica estos “Están conectados entre ellos en función de sus dinámicos. Y están conectados entre sí, y con el Sistema SELF, el cual se ubica como el epicentro del Supraparadigma Integrativo.” (Opazo, 2017. P.992).

El sistema Self y sus funciones: Toma de consciencia, Significación Integral, Identidad, Autoorganización, Búsqueda de Sentido, y de conducción de vida. Tiene un rol fundamental

dentro del esquema, como regulador de la dinámica psicológica. En palabras de Roberto Opazo: “Asume un rol central de “director de orquesta”, director⁷ de una dinámica psicológica... multifacética, interconectada, compleja, completa, e integrada.” (2017,p. 992).

El sistema Self al ser un centro regulador particular e individual tiene un valor importante en esta investigación. Se busca conocer sobre experiencias significativas relacionadas a un proceso de aprendizaje profesional, que como toda experiencia, es de carácter subjetiva y puede o no tener elementos estructurales dentro de las funciones del Sistema Self. Es por esto que se profundizará un poco más mencionando las funciones del Sistema Self.

Gráfico 2.- Funciones del Sistema Self.



La gran mayoría de las preguntas expuestas, son aplicables al ámbito de la identidad profesional y parecen de gran importancia aquellas relacionadas con la función de

Significación. ¿Cuán bien traduzco mis experiencias?, ¿A qué le presto atención preferente? ¿Qué me importa más? ¿Soy capaz de observar desde distintos ángulos? ¿Evito mirar en algunas direcciones?

En el último libro sobre psicoterapia Integrativa, dentro del capítulo sobre el sistema Self y sus funciones, y en específico en la función de Significación Integral, Roberto Opazo da un ejemplo bastante interesante sobre cómo un elemento de la historia, una piedra que contenía una inscripción en un lenguaje semi extinto; para algunas culturas era poco relevante, para otras era relevante desde el conocimiento acumulado que representaba y para otros parecía tener una significación un poco más allá.

“De este modo, hallazgos que inicialmente involucraban esfuerzos cognitivos, nuevos significados cognitivos, cambios relevantes en la información disponible, con el tiempo han adquirido una significación mucho más amplia y profunda, la cual pasa a abarcar significados no tan solo cognitivos; también afectivos, medulares, trascendentes... ¿Integrales?” (Opazo, 2017. p.854)

Antes de seguir, se hace relevante contextualizar los fundamentos epistemológicos del enfoque. Este se ubica dentro de un marco de constructivismo moderado, en este sentido, asume una realidad existente, donde hay un observador que interactúa con esta realidad, procesando los estímulos, significando, volviendo a procesar, volviendo a significar

“Según nuestros planteamientos epistemológicos, somos co-constructores de nuestros conocimientos, y de nuestras propias experiencias. Y, en esa co- construcción, participamos nosotros (como cognoscentes), y la realidad...como objeto por conocer” (Opazo, 2017. p.856)

Entendiendo esto, el autor también señala una distinción que puede resultar específicamente aportativa a esta investigación, hablo del estímulo significado y estímulo efectivo.

Un *estímulo significado* en su significado más genérico es, en palabras de Roberto Opazo: “aquel estímulo procesado, que ha completado su proceso de significación en una determinada experiencia” (Opazo, 2017. p. 857). Por consiguiente se entiende que un estímulo significado puede afectar o no la dinámica psicológica, en función de cómo sea procesado por la persona. Por otro lado un *estímulo efectivo* es:

“aquel estímulo significado... que es capaz de contribuir a la dinámica psicológica, en una determinada dirección deseada. De este modo, un estímulo efectivo es efectivo en relación a, en función de... aquello que estemos procurando en una experiencia determinada” (Opazo 2017. p.857)

Esto es importante a tal punto de que el autor señala que la psicoterapia Integrativa, se centra en ir generando, en cada paciente, los mejores estímulos efectivos posibles con los elementos que estén disponibles en cada proceso terapéutico. Agregando que un estímulo puede ser significado y ser efectivo desde cualquiera de los 6 paradigmas.

Otro punto importante que no se debe dejar pasar, es que existen experiencias que tienen significados “comunes”, entiéndase comunes como una alta probabilidad de que como seres humanos vía el mecanismo significación le otorguemos el mismo significado a la experiencia. Un ejemplo clásico de esto y que está relacionado al paradigma biológico, puede ser una

quemadura. Las quemaduras son daños en los tejidos producto de un foco de calor o fuego, productos químicos, etc. Por su composición la piel como órgano siempre que esté en contacto con fuego se va a dañar, producir dolor, etc. Este ejemplo nos permite entender lo que Opazo (2017) denomina *significados nomotéticos*,

Así como existen estos significados comunes, existe un aspecto de la significación más impredecible, que responde a un hilar más fino dentro de las características y configuraciones de cada persona, aquí encontramos la posibilidad de que un estímulo “X” sea placentero para una persona y para otra no. A esto lo llamaremos *significados Idiosincrásicos*.

“Lo que les gusta a algunos, no les gusta a otros. Lo que valoran unos, es descalificado por otros. Aquello en lo que creen unos, es desacreditado por otros. De este modo, aun cuando sea mucho lo que significamos en “común”, también es mucho lo que significamos... a “nuestra manera”. (Opazo 2017, p.859)

Resumiendo brevemente lo expuesto, el EIS opta por un acercamiento epistemológico al cual denomina *constructivismo moderado*. Entiende que los *estímulos son significados* por la dinámica psicológica pero que no todos suponen cambios, aquellos que producen algún cambio o influencia en cualquiera de los paradigmas o en todos los llama *estímulos efectivos*. A la hora de entender las formas de significar, se encuentran resultados probablemente comunes llamados *nomotéticos* y también significados específicos, particulares a cada persona a los cuales responden a la idiosincrasia, significados *idiosincrásicos*.

Entendiendo esto, se presenta en esta misma área de significados y significaciones las *Significaciones Paradigmáticas*. Aquellas en las

cuales existe un claro paradigma protagonista, y por otro lado, si el sistema Self en su totalidad está involucrado hablaremos de *Significación Integral*.

Es momento de un último acercamiento desde las significaciones, desglosar brevemente la significación desde cada paradigma:

-**Significación Biológica** es según Opazo (2017), una predisposición biológica, influyendo en la significación de la persona. En este sentido, como seres humanos al poseer un organismo similar, con capacidades biológicas similares, significaciones nomotéticas (p.e. quemaduras, golpes eléctricos, etc). En cualquier cultura representarían dolor, displacer. Los significados idiosincrásicos también están presentes en este paradigma, un estímulo puede ser significado nomotéticamente e idiosincrásicamente. Un ejemplo de esto podría ser el ejercicio físico, está más que comprobado que realizar ejercicio físico de manera sistemática genera una serie de beneficios a nivel de organismo, etc. Pero más allá de que a todos nos represente una génesis de bienestar biológico, todos podemos significar de manera diferente lo que es el deporte para cada uno. Algunos podrían decir que es un hobby, otros una parte indispensable de su vida, otros podrían decir que es su terapia, etc. Encontramos así que; en cada estímulo puede haber un nivel nomotético y otro idiosincrásico y este paradigma no es la excepción.

-La **Significación cognitiva**, relacionadas al paradigma cognitivo, según nos señala Opazo, *“ involucra una traducción digital, analítica, secuencial e informática de la experiencia. En este proceso de significación, pueden participar los procesos atencionales, las expectativas, los autodiálogos, los recuerdos, los pensamientos, las reflexiones, las estructuras cognitivas, etc.”* (Opazo 2017, p.864). En este sentido el autor explica de manera muy sencilla, desde la analogía de una botella a medio llenar. Una persona puede significarla como media llena y otra como media vacía, y ninguna estaría “distorsionando” la realidad. Así también hay quienes atribuyen sus éxitos a factores externos, azarosos y otro a sus buenas decisiones,

habilidades, etc. El autor deja muy en claro que la significación cognitiva puede ir en pro del bienestar emocional y/o en pro de afectos disfóricos.

-En temas de afectos, la **Significación afectiva** es aquel segmento de las significaciones que está ligado o influenciado por las motivaciones, emociones y/o sentimientos de la persona (Opazo 2017). Ejemplos sobre esto hay muchos, los afectos y estados de ánimo influye directamente en como significamos las experiencias, si se está triste tendemos a teñir el resto de los estímulos como tristes o desmotivantes. A continuación una cita que permite esclarecer esto:

“Ahora bien, ¿Como sabemos que los afectos de trasfondo están tiñendo los significados negativos de los pacientes depresivos? Cuando los pacientes depresivos mejoran su ánimo – vía medicamentos antidepresivos y sin psicoterapia alguna – cambian sus cogniciones. De negativas a “neutras” o a positivas (Hamilton y Abramson, 1983. en Opazo 2017, p.867)”.

Lo interesante aquí también, no es solo saber que podemos significar con influencias inclinadas hacia un paradigma u otro, sino que también existen relaciones o interacciones ínter paradigmas que muestran por qué el modelo está construido de manera interconectada.

- La **Significación Inconsciente**, como bien lo dice su nombre, tiene relación con el segmento de significaciones influenciadas por el inconsciente, más allá de la consciencia de la persona y a su vez menos visible por esta misma. Roberto Opazo (2017) relaciona esta significación con dos principales conceptos. La sensación subliminal, la cual debido a su debilidad de estímulo, cierta velocidad de presentación, etc. No es lo suficientemente intensa para entrar en nuestra consciencia y por lo tanto deja el espacio para significaciones inconscientes. El otro concepto es el de pensamientos automáticos, es decir, cogniciones involuntarias que se presentan a la hora de significar estímulos, ya que estos estímulos disponen el espacio para proyectar.

-La **Significación Ambiental**, por su parte refiere a los estímulos ambientales. Una gran cantidad de los estímulos que percibimos a través de los sentidos, principalmente la vista, tacto, etc. Proviene del ambiente para luego ser significados de manera inconsciente o consciente pasando desde el ignorar algunos estímulos, hasta darles una significación de mayor importancia (Opazo, 2017). Un ejemplo relacionado a esto y que probablemente será factible de encontrar en esta investigación, va desde el ambiente educacional hasta la infraestructura. Para algún alumno podría ser vital tener instalaciones de tal y tal características y para otro ser irrelevante las instalaciones, pero sí de mayor relevancia el ambiente en cuanto a las relaciones humanas con pares, profesores, etc.

- La **Significación Familiar/Sistémica** según (Opazo 2017), es la relación entre las influencias familiares sobre los significados. En este sentido los valores, creencias, visión de la sociedad, etc. Que cada familia tiene son diferentes y tienen influencia en una no menor medida en cómo significamos los estímulos. *“La familia es una especie de “transmisora idiosincrásica” de los valores nomotético de la sociedad.”* (Opazo 2017, p.871-872)

Por último, dentro de esta función, y ya habiendo recorrido brevemente cada paradigma en función de la significación, tenemos el concepto de **Significación Integral**. Para definirla se usará de apoyo la siguiente cita:

“Determinar cuándo una significación adquiere el carácter integral, no resulta tarea fácil. No existen fronteras claras en estos territorios y, una vez más, se trata de un tema de acentuaciones. Lo que sí podemos afirmar es que, a mayor compromiso total de la persona en el proceso de significar, más integral será la significación” (Opazo 2017, p.872)

Se entiende entonces, y el autor lo menciona en sus escritos, que el Sistema Self y significación integral están estrechamente unidos. Para que un estímulo sea significado de manera integral

tiende a involucrar más elementos (diversos paradigmas) y más tiempo (Opazo 2017).

La significación en esta investigación es de suma importancia. Es claro que todos estos conceptos son aplicables a la hora de analizar información, experiencias y formas de significar estímulos. Se sitúa entonces el proceso de formación como un período de tiempo, en donde se presentan diversos estímulos y el cómo estos son significados es una parte medular de la investigación.

Más allá de la significación, tenemos la **Función de identidad** del sistema Self. Preguntas como ¿Quién Soy?, ¿Cómo Soy?, ¿Creo en mí?, ¿Con qué convicción? Relacionados a la autoimagen, autoestima, autoeficacia y ¿Cuánto me conozco?, ¿Cómo me ven?, ¿Cómo quiero que me vean?, ¿Me acepto como soy?, ¿Cómo quiero llegar a ser?, son medulares cuando hablamos de identidad e identidad profesional.

“Potencia” que tiene lo aprendido en la esfera de lo personal y lo profesional.

Un tema relevante en esta investigación es llevar la función de significación del Enfoque Integrativo Supraparadigmático - un modelo creado en función de potenciar la psicoterapia- al ámbito de la formación de profesionales / educacional. Esto es, la “potencia” que tiene lo aprendido en la esfera de lo personal y lo profesional.

¿Cuáles de los paradigmas que expone el modelo son intervenidos, influenciados y/o estimulados a través del proceso de formación?. ¿Podemos aplicar el concepto de estímulo efectivo, significación integral y principios de influencia a un modelo y/o alguno

de sus elementos?

La respuesta es, ¿por qué no? Si hablamos de un modelo que estudia y propone una comprensión integrada de la dinámica psicológica, es ampliable a todo contexto de experiencias personales.

MARCO METODOLÓGICO – INTERPRETATIVO

El marco referencial interpretativo utilizado en la presente investigación es el *interaccionismo simbólico*, el cual corresponde a un paradigma interpretativo socio-psicológico que ha logrado dar cuenta de la sociabilidad que constituye a la persona. Este marco considera que el significado de las cosas para las personas deviene de la interacción social, lo cual constituye un elemento fundamental. Por lo tanto, “el interaccionismo simbólico afirma que el significado emana de una fuente diferente [...]: considera que el significado se origina en el proceso de interacción entre las personas.” (Álvarez-Gayou, 2003, p.66).

Este marco permite analizar la información recolectada en función del significado que construyen los estudiantes del ICPSI durante su proceso de formación y de aquellos que ya se formaron.

El interaccionismo simbólico básicamente descansa en tres premisas fundamentales:

1. “Los seres humanos actúan respecto de las cosas basándose en los significados que éstas tienen para ellos [...]
2. Los significados de tales cosas derivan de la interacción que la persona tiene con otros seres humanos.
3. Los significados son manejados o modificados por medio de un proceso interpretativo que la persona pone en juego cuando establece

contacto con las cosas.” (Álvarez-Gayou, 2003, p.65).

En estas tres premisas refuerzan que los estudiantes actúan en base a sus propias convicciones, acciones basadas en aquello que les hace sentido y tiene significado para ellos. Además, estos significados son construidos en la interacción con otros seres humanos p.ej. compañeros, docentes, familiares, pacientes, entre otros.

La formación en el Enfoque Integrativo Supraparadigmático y la Psicoterapia Integrativa, implican una serie de conocimientos que son utilizados por los estudiantes, en este sentido, cuando el conocimiento se encuentra en contacto con la experiencia práctica se le puede otorgar o no el significado.

Desde el interaccionismo simbólico, el significado de las cosas se produciría por la interacción. Blumer (1982) resalta que la persona que actúa realiza un proceso interpretativo hacia su entorno y no sólo de aquellos significados ya establecidos, por lo que la interacción consta de un proceso de interpretación y definición.

“Blumer concibe al individuo como un actor existencialmente libre con la capacidad de aceptar, rechazar, modificar e inclusive definir las normas, los roles, las creencias, etc., de la comunidad de acuerdo con sus intereses personales y planes de acción del momento.” (González, 2011, p.23).

Es importante considerar que desde el interaccionismo simbólico, el ser humano es visto como un organismo activo, un individuo que responde aquellas indicaciones de otros y a la vez emite sus propias indicaciones a otros. En otras palabras, el ser humano “se reconoce a sí mismo como un objeto para sí y se relaciona y define sus interacciones con otros basándose en la

percepción propia.” (Álvarez–Gayou, 2003, p.68). De aquí la importancia de estudiar un grupo de estudiantes, ya que, el significado e interacción son personales a pesar de pertenecer a un grupo social común, y como se pretende explorar los significados resulta relevante tener más de una versión sobre el proceso de formación en el EIS y sus aportes significativos.

Mediante el uso del interaccionismo simbólico como marco interpretativo, se puede buscar conocimiento sobre la conducta de las personas y sus grupos, en este caso, Estudiantes del Enfoque Integrativo Supraparadigmático.

Diseño y método de estudio

El diseño de la presente investigación está construido sobre un diseño mixto explicativo secuencial. Este modelo permite recolectar información cuantitativa y cualitativa para su posterior análisis. El formato general de este tipo de diseño es recolectar y analizar información cuantitativa, posteriormente recolectar y analizar datos cualitativos y finalmente realizar un análisis completo o total. En el presente estudio debido a limitaciones contextuales se realizó la recolección de información cualitativa y cuantitativa a través de un único instrumento para su posterior análisis. Es importante aclarar que el diseño a pesar de ser mixto tiene preponderancia hacia el análisis cualitativo.

En cuanto al método de estudio de la investigación, este corresponde al de *caso único*, ya que el análisis de la investigación se centra principalmente en una unidad informativa: Estudiantes del Enfoque Integrativo Supraparadigmático del ICPSI, enfocándose principalmente en los aportes significativos de este enfoque al quehacer profesional de sus estudiantes.

Este tipo de estudio se realiza con el fin de buscar, conocer y comprender las expectativas de varios estudiantes en su paso por el proceso de formación de Postítulo o Magíster, con el objetivo de explorar, evaluar y describir dichas experiencias.

Finalmente, la utilización del caso único dará la oportunidad de investigar, observar y analizar este caso en particular, cuyos resultados aportaran reflexiones sobre el enfoque, el proceso de formación y posibles puntos de mejora.

Muestra

Para la presente investigación se considera que la selección de los informantes o sujetos de estudio es necesaria para comprender el significado y las actuaciones que se desarrollan en determinado contexto (Rodríguez, 1996). Cada persona a nivel de la información posee distinto valor, es por esto por lo que la elección de la muestra no es al azar, sino que se usó el criterio de *selección intencional*. Eligiendo de acuerdo a ciertos parámetros y/o atributos a quienes facilitarían al estudio la información necesaria para conocer los aportes significativos del Enfoque Integrativo Supraparadigmático, desde la perspectiva de los estudiantes formados o en formación.

Debido a que el tipo de muestra es una selección intencionada, los criterios utilizados fueron los siguientes:

- Los sujetos de estudio deben haber estudiado o estar estudiando el Enfoque Integrativo Supraparadigmático (EIS), en el Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa (ICPSI).
- Deben estar realizando o haber realizado ejercicio profesional, desde el EIS y la Psicoterapia Integrativa EIS (realizando las funciones propias del psicoterapeuta, descritas por el Colegio de

Psicólogos: diagnóstico, diseño, evaluación e intervención).

Ya que resulta complejo estudiar toda la población de estudiantes, los casos a investigar fueron una representación de la realidad, por lo que se tornó necesario levantar una muestra definida. El proceso por el cual los investigadores se acercan a ella se realizó mediante una invitación a participar de manera voluntaria de la investigación.

De las 100 invitaciones enviadas solo se obtuvo 25 respuestas. Un 32% de las personas que respondieron son hombres y un 68% de la muestra tomada representa la experiencia de las mujeres.

Gráfico 3.- Sexo

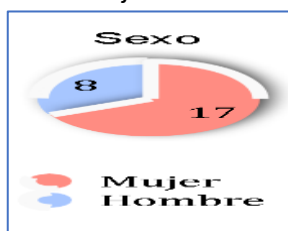
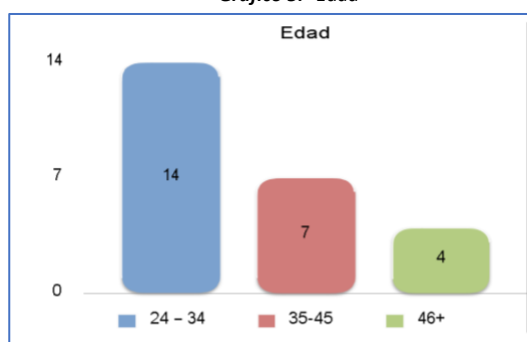


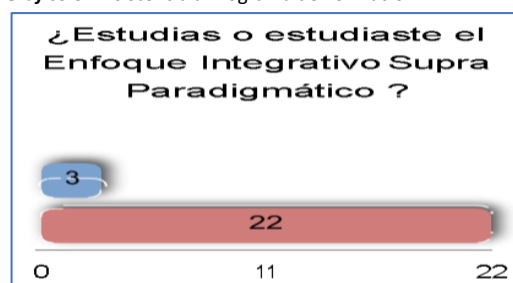
Gráfico 5.- Edad



El gráfico anterior representa los intervalos etarios de los encuestados, podemos apreciar que un 56% de la muestra tiene entre 24 y 34 años, un 28% de la muestra tiene entre 35 y 45 años y sólo un 16% tiene más de 46 años.

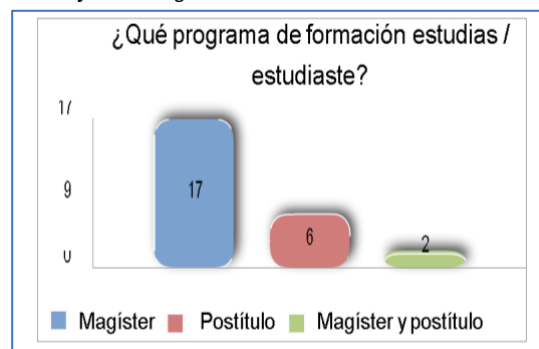
En la presente investigación se menciona la experiencia del proceso de formación de aquellos que se encuentran estudiando algún programa de formación y quienes ya lo estudiaron.

Gráfico 6.- Asistencia a Programa de Formación



Un 12% de los encuestados se encontraba estudiando algún programa de formación en el ICPSI y un 88 % eran ex alumno/ as. Dentro de los ex alumnos se consideró a aquellas personas que se encontraban en proceso de tesis, debido a que ya habían recibido todas las clases y realizado los pasos prácticos de su programa de formación.

Gráfico 7.- Programa de Formación



En el gráfico podemos observar que un 68% de los encuestados realizaba o había realizado el programa de magíster, un 24% de las personas realizaba o había realizado el programa de postítulo y un 8% realizaba o había realizado ambos.

Contexto físico – espacial

El lugar en donde se realizó la investigación fue el Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa (ICPSI). Este instituto además de ofrecer programas de formación en el Enfoque Integrativo Supraparadigmático y su Psicoterapia Integrativa EIS, alberga el CONPER, un consultorio para persona de escasos recursos, el cual brinda atención psicoterapéutica a adultos y niños. Este se encuentra ubicado en la comuna de Providencia, Región Metropolitana. El ICPSI cuenta con múltiples instalaciones que permiten el desarrollo profesional de sus estudiantes (diversas salas de clase, biblioteca, salas de estudio, sala espejo, salas de supervisión, box para atención de pacientes, entre otros).

Instrumentos y/o técnicas de recolección de información

Se aplicó una *encuesta individual* a cada informante voluntario, a través de la herramienta digital *Google Form*. Con el objetivo de poder abarcar la mayor cantidad de información en el menor tiempo posible. Se hizo necesaria esta herramienta online, ya que el consultorio debido a la situación de Pandemia Mundial se encontraba cerrado, por ende realizar encuestas presenciales no fue posible. Se invitó a participar voluntariamente a 100 personas, entre las cuales había estudiantes y ex estudiantes de distintos programas de formación impartidos por ICPSI.

La encuesta se desarrolló a partir de elementos que buscan conocer e indagar lo que para los informantes significa o significó la experiencia de formación en el ICPSI. La encuesta proporcionó información cuantitativa y cualitativa acerca de experiencias, significados, opiniones, expectativas, etc.

Finalmente permitió analizar desde el marco teórico construido su contenido.

Plan de análisis

Se realizó un análisis de contenido de la información recopilada a través de la encuesta aplicada, se levantaron unidades de análisis para luego articular categorías que se analizaron e interpretaron desde el marco teórico considerando elementos cualitativos y cuantitativos.

Levantamiento de unidades de análisis

A partir de las respuestas a la encuesta aplicada, para los fines de la investigación se levantaron las siguientes unidades de análisis:

Tabla 1.- Unidades de análisis

Unidad de análisis
1. Herramientas que uso en mi rol profesional
2. El aporte de una mirada amplia
3. Orden y estructura como psicoterapeuta
4. Mayor entendimiento de mí mismo/a
5. Seguridad como profesional
6. Falta de profundidad y técnicas prácticas
7. Dificultades en el proceso de tesis
8. Infraestructura

Análisis de la información

A continuación se presentará el análisis de la información recopilada; como se ha mencionado anteriormente se entrecruzarán datos cualitativos y cuantitativos con la finalidad de entregar una perspectiva más completa e integral. El presente análisis se realizará a través

de las siguientes categorías.

1. Cambios en el rol profesional y el abordaje terapéutico
2. Aportes e influencias del enfoque a nivel personal
3. Evaluación de la experiencia del proceso formación
4. Sugerencias de los alumnos para el programa de formación

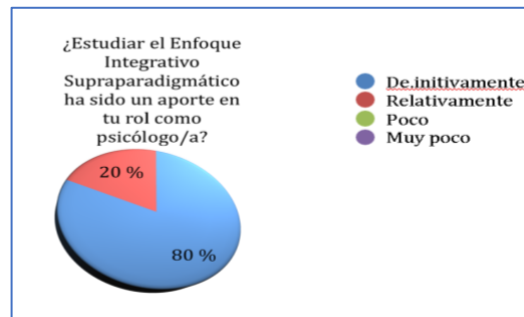
De los datos obtenidos en la investigación, la información recogida representa en su mayoría la experiencia de mujeres ex alumnas. Hay una tendencia también hacia estudiantes del programa de magíster y por último un 56% de las personas tienen entre 24 y 34 años. Esto solo se expone con la finalidad de aportar a la comprensión, no se busca a través de esto realizar generalización alguna. Los investigadores creen que por la cantidad de casos no es posible realizar generalizaciones, se trata de profundizar en la experiencia de estas personas con fines investigativos y no explicativos.

1. Cambios en el rol profesional y el abordaje terapéutico

Dentro de esta categoría, se agrupan las siguientes unidades de análisis: “El aporte de una mirada amplia”, “Herramientas que uso en mi rol profesional” y “Orden y estructura como psicoterapeuta”.

A continuación, hablaremos de aportes al rol profesional, a cambios en el rol del psicólogo/a y el abordaje terapéutico y dentro de este contexto resulta relevante saber cuántos de los encuestados consideran que su proceso de formación aportó a su rol como profesional.

Gráfico 8.- Aporte del EIS al rol profesional



El gráfico muestra qué tan aportativo/significativo ha sido el enfoque para estas 25 personas. El resultado es interesante, un 80% considera que definitivamente haber estudiado el enfoque ha sido un aporte en su rol como psicólogo/a, y un 20% considera que ha sido relativamente aportativo. Estos datos sitúan a las respuestas “poco” y “muy poco” con un 0%. Es decir, ninguno de los sujetos encuestados considera que el enfoque No ha aportado en su rol profesional.

Ya que sabemos que el programa de formación como estímulo tiende a ser significado como aportativo, veamos un poco más profundo que elementos respaldan esta significación.

1. Aportes del enfoque a nivel profesional

A modo general, los estudiantes señalan como importante la mirada panorámica del ser humano que ofrece el EIS. Esto lo podemos ver en las siguientes citas extraídas a través de la siguiente pregunta: De haber aportado, **¿Qué elementos del enfoque consideras significativos en tu quehacer profesional?**

- *"El entendimiento de los 6 paradigmas y el sistema Self permite conocer de manera integral al ser humano" (Sujeto 5)*
- *"La mirada completa del paciente, que permite un mejor diagnóstico y por lo tanto intervención" (Sujeto 14)*
- *"Para mí lo principal ha sido una visión integrada del ser humano en sus distintos paradigmas" (Sujeto 15)*

El conocimiento adquirido, la información que otorga el EIS, desde el proceso de significación tiene un valor cognitivo importante principalmente en **la forma de entender la dinámica psicológica**. Recordamos a continuación la definición de significación cognitiva:

"La Significación cognitiva involucra una traducción digital, analítica, secuencial e informática de la experiencia. En este proceso de significación, pueden participar los procesos atencionales, las expectativas, los autodiálogos, los recuerdos, los pensamientos, las reflexiones, las estructuras cognitivas, etc." (Opazo 2017, p.864)

Los estudiantes señalan como aporte la información, la perspectiva que permite una mirada más completa de la persona/paciente y cómo eso aporta a su rol como psicoterapeutas y guía su posterior intervención. En resumidas cuentas, la importancia del Supraparadigma Integrativo y su aporte a la comprensión.

Continuando el análisis hacia las herramientas específicas del enfoque que los estudiantes señalan como significativas, entiéndase herramientas como técnicas, estrategias y conocimientos que ayudan/aportan a desarrollar de mejor manera del rol de psicólogo/a - psicoterapeuta, se encuentran: el FECl, los conceptos movilizadores, los paradigmas y el sistema Self, técnicas e intervenciones, entre otros.

Dentro de estos elementos la **Ficha de Evaluación Clínica Integral (FECl)** es uno de los más

mencionados. El FECl es una herramienta que deriva del Supraparadigma Integrativo con la finalidad de recoger diversos antecedentes esenciales para guiar/orientar y mejorar la atención clínica. Es una ficha de carácter confidencial que según los estudiantes es una de las herramientas que más ha aportado en su rol profesional. Se puede apreciar un ejemplo de esto en las siguientes citas:

- *"En mí que hacer como clínica, trabajo con todos sus elementos y lo que más aplico son sus técnicas y FECl principalmente en adolescentes" (Sujeto 20)*
- *"La ficha de evaluación clínica integral, el proceso de supervisión clínica, las funciones del Self, paradigmas Integrativo y conceptos movilizadores" (Sujeto 6)*
- *"Los supraparadigmas, los factores comunes de la psicoterapia, la evaluación por FECl" (Sujeto 8)*

En las citas recién expuestas se aprecia un predominio en el estilo de significación cognitiva, otorgado por los estudiantes al FECl y a su vez la importancia que atribuyen a la amplia capacidad de análisis que aportan los paradigmas.

"En lo global, la aproximación integrativa a los pacientes. Esto desde la primera entrevista, las sesiones diagnósticas, el FECl, la devolución y las intervenciones. En particular, la mirada integrativa a cada uno de los trastornos, que ayuda a hacer mejores intervenciones y tener procesos "que aportan a la predicción y al cambio". (Sujeto 23)

Dentro de las herramientas que los estudiantes señalan como significativas también encontramos algunos **conceptos y técnicas propuestas por el Enfoque Integrativo Supraparadigmático**. Lo significativo que ha sido el uso de *conceptos movilizadores*, algunas técnicas e intervenciones y el concepto de *estímulo efectivo* han sido señalados como elementos importantes y

diferenciadores en el trabajo con pacientes. Esto último se puede observar en la siguiente cita:

“Creo que uno de los elementos que más me ha ayudado es el concepto de estímulo efectivo. Me ha ayudado mucho a buscar intervenciones que le hagan sentido a los pacientes y ejercicios concretos. Por ejemplo, tuve un paciente que era dibujante y con el cada termino de sesión, rescatábamos un concepto a modo de síntesis, y el hacía un dibujo respecto de ese concepto. El FECl ha sido otro elemento que me sirve mucho, el hacer la devolución y a partir de ahí establecer objetivos comunes ha sido un gran aporte. Las funciones del Self me han ayudado a ordenarme con los casos. Por último el poder seguir atendiendo pacientes en el CONPER y participar de las reuniones de equipo también ha sido un gran aporte.” (Sujeto 22)

Esta cita en particular otorga visibilidad sobre cómo un elemento cognitivo, como lo es el Estímulo Efectivo como concepto, es utilizado de manera práctica en una relación terapéutica y debido a su buen resultado el/la estudiante lo significa como elemento importante en su rol profesional. Además, deriva de esta cita una significación ambiental, ya que señala como significativo las reuniones con el equipo de trabajo del CONPER, dando a entender que para este sujeto las relaciones laborales con el equipo del ICPSI son significativas dentro de su proceso de formación.

Reforzando la significación cognitiva que hacen algunos estudiantes sobre algunos conceptos propios del EIS, como los conceptos movilizadores y el estímulo efectivo:

- *“(…) algunos conceptos clave (por ej. estímulo efectivo, cogniciones afectivo dependientes, etc) propios del EIS” (Sujeto 12)*
- *“La ficha de evaluación clínica integral, el proceso de supervisión clínica, las funciones del Self, paradigmas Integrativo y conceptos movilizadores” (Sujeto 6)*

Además de lo ya mencionado, hay otros elementos dentro del proceso de formación que

han sido significativos para los estudiantes. Se observa dentro de las respuestas de los encuestados que: el EIS no solo es considerado como aporte desde lo teórico-conceptual, sino que también aporta **orden y estructura a la hora de abordar un proceso psicoterapéutico**. Es así como algunos alumnos señalan que su paso por el programa de formación ha aportado de manera significativa orden y estructura, traducido en una mejor comprensión sobre cómo llevar un proceso psicoterapéutico. Esto se aprecia en las siguientes citas:

- *“Me hizo ordenarme como terapeuta y comprender mejor la forma correcta en que se debe realizar el proceso de psicoterapia. Algo que no aprendí en el pregrado.” (Sujeto 17)*
- *“El EIS me ayudó a ordenarme y a ser más completo a la hora de realizar una psicoterapia. Sus paradigmas son perfectos para abarcar cada área del paciente.” (Sujeto 24)*

Más allá del mencionado aporte de orden y estructura, se encuentra las consecuencias o los resultados derivados de una mayor comprensión de cómo realizar un proceso terapéutico. Según los estudiantes el proceso de formación ha aportado **seguridad como profesional**.

Esto se desprende literalmente de las siguientes citas:

- *“Más confianza como psicoterapeuta” (Sujeto 6)*
- *“Si, me dio más seguridad en lo laboral lo cual se traduce en bienestar.” (Sujeto 3)*
- *“Más seguridad en uno mismo” (Sujeto 29)*

La seguridad como profesional o como psicoterapeuta, desde la mirada de las funciones de significación tiene una lectura más interconectada entre paradigmas. La información valiosa, las técnicas, entre otros elementos en su aplicación práctica, y su posterior lectura positiva -

resultados positivos con los pacientes - podrían tender a generar afectos positivos en algunos estudiantes, afectando la percepción de uno mismo en relación a su rol profesional. Hablamos de cómo desde la significación cognitiva de un modelo aplicado en el ambiente y sus mecanismos de feedback positivo, genera cambios en el paradigma afectivo y el sistema Self relacionado a las figuras de autoeficacia, auto imagen y autoestima como profesional.

Resumiendo esta categoría, se podría decir que son claros los aportes del modelo, la tendencia a mencionar como significativos “la mirada panorámica” hacia el paciente, el FECI como elemento diferenciador a la hora de abordar un proceso psicoterapéutico, el orden y estructura que otorga la Psicoterapia Integrativa y por último cómo estos elementos se traducen en cambios en el Sistema Self.

2. Aportes del enfoque a nivel personal

Para indagar en el nivel personal de cada estudiante, buscando si es que el proceso de formación generó algún tipo de influencia en ellos, se realizó la siguiente pregunta en la encuesta: **¿Crees que te ha influido a nivel personal? ¿De qué manera?**

A continuación algunas respuestas de los estudiantes:

- “Me ha ayudado a conectar y entenderme a mí misma y a los demás.” (Sujeto 7)
- “Si, me ha influido de forma personal, porque aprendí q funcionamos desde todo nuestro ser y no solo de una parte.” (Sujeto 9)

Antes de analizar algunas respuestas en profundidad, es importante señalar que de todos

los estudiantes encuestados 3 personas respondieron tajantemente que: No creen haber sido influenciados a nivel personal por el proceso de formación.

A raíz de estas primeras citas, se puede observar que para algunos sujetos haber estudiado el programa ha generado **mayor entendimiento de uno mismo**. Señalaría este aporte dentro de la línea del desarrollo personal, implicando así más de un elemento dentro del Sistema Self, principalmente en la función de toma de consciencia. En la medida en que aprendo una nueva comprensión sobre el funcionamiento del ser humano, a través de la ya mencionada mirada amplia, a lo que el modelo llama mirada panorámica de la dinámica psicológica, también aprendo sobre mí mismo. La profundidad de este aprendizaje qué pasa de lo cognitivo - profesional a lo personal dependerá de diversos factores, entre ellos se cree que; de la historia personal de cada uno, de la capacidad de introspección, de la disposición al cambio, entre otros elementos.

Hay un par de citas más que ayudaran a analizar un poco más esta categoría:

- “Si, de la misma forma que con los pacientes. Creo que, el poder conocer y profundizar en los elementos del enfoque, me ha ayudado a problematizar aspectos personales, a mantener la curiosidad e interés por un pensamiento crítico, esperando y/o promoviendo en otros lo mismo. Ha aportado de forma más salutogénica en la forma en que me relaciono conmigo misma y con otros”. (Sujeto 21)
- “Yo tengo trastorno bipolar y me ayudó muchísimo en entenderme. También sentía que no encaja en ninguna corriente y como que encontré mi manada. Gente que pensaba la psicología y la psicoterapia como yo, habiéndole puesto un nombre y estando sistematizada.” (Sujeto 23)

Se exponen un par de citas más debido a la presencia de diversas influencias en cuanto a los paradigmas respecta. Se observa conocimiento teórico sobre el modelo, influencias afectivas a nivel personal y cambios en funciones del sistema Self. Al parecer, hay algunas personas que a nivel personal significaron el estímulo - de manera íntegra. Según Roberto Opazo, es difícil evaluar un proceso de significación debido a que actualmente no hay límites establecidos para señalarlo, pero entrega una comprensión interesante sobre el concepto en la siguiente cita ya antes vista en el marco teórico:

“Determinar cuándo una significación adquiere el carácter integral, no resulta tarea fácil. No existen fronteras claras en estos territorios y, una vez más, se trata de un tema de acentuaciones. Lo que si podemos afirmar es que, a mayor compromiso total de la persona en el proceso de significar, más integral será la significación” (Opazo 2017, p.872)

En este sentido si evaluamos a priori un compromiso cognitivo, afectivo, sistémico, ambiental e influencias/cambios en el sistema Self, es correcto señalar que al menos en estos dos sujetos se observa que han significado la experiencia del proceso de formación de manera positiva e integral.

3. Evaluación y sugerencias de la experiencia del proceso formación

Cuando se habla de evaluación, hay varios aspectos a considerar, dentro de esta categoría se encuentran las siguientes unidades de análisis: Falta de profundidad y técnicas prácticas, Dificultades en el proceso de tesis e Infraestructura.

Si bien hablamos dentro de los aspectos aportativos aportes significativos del modelo al rol

profesional, también encontramos aspectos que los estudiantes señalan como falencias o puntos a mejorar. A continuación se presentan unas citas sobre la falta de profundidad y técnicas prácticas:

- *“En el momento sí las cumplió, sin embargo, si bien entregan mucha teoría, se caen en la práctica, en entregar técnicas concretas para abordar los procesos de psicoterapia, por lo que normalmente utilizo la TCC con la cual tengo mucho éxito en los procesos de los pacientes.” (Sujeto 17)*
- *“Mejorar las herramientas específicas que se enseñan para trabajar en la intervención desde los distintos paradigmas - profundizar en las técnicas con mayor evidencia y uso “ (Sujeto 11)*

Esta cita da cuenta de cómo el modelo/ la teoría sigue siendo valorada, pero en cuanto a la enseñanza de pasos prácticos, de entregar técnicas el sujeto evalúa de manera insuficiente el proceso de formación. Evaluaciones de este tipo dan cuenta de la percepción de insuficiencia en cuanto a profundidad del contenido, específicamente en hacer más concreto el uso práctico de las técnicas enseñadas.

- *“(…) En ICPSI recuerdo que nos enseñaban qué hacer (por ej. que podemos hacer exposición, modificación cognitiva, etc) pero creo que faltaba más el cómo hacerlo, el "paso a paso". Existía esa enseñanza, pero creo que hay que potenciarla más. En DBT era algo similar. DBT enseña habilidades de regulación emocional a los pacientes en un contexto de taller grupal. Nosotros teníamos que aprender esas habilidades concretas y enseñarlas a los pacientes. Estos aprendizajes no eran sólo a nivel semántico, sino muy pragmático. En una comparación, es la diferencia entre leer el manual de una bicicleta y saber todo sobre las bicicletas vs el subirse a una y aprender a andar. Un Psicólogo efectivo tiene que saber ambas.” (Sujeto 12)*

Se observa con esta cita que no es solo la significación de algunos estudiantes, sino qué hay un sujeto que ha estudiado en otros centros, otros programas de formación y realiza una comparación en cuanto a la enseñanza de técnicas en la práctica.

Esta significación es relevante porque compara la información obtenida en un contexto - ambiente con las aprendidas en otro contexto de formación y resume en que el modelo debería potenciar más esta área.

En resumen, parece claro cuál elemento del programa de formación es repetitivo en algunos sujetos quienes señalan que el programa de formación necesita **mejorar su profundidad en la aplicación de técnicas**.

Otro aspecto del proceso de formación que los estudiantes señalan como negativo, esto desde una significación negativa de la experiencia formativa, apunta al **bajo apoyo** que tienen/tuvieron **en el proceso de tesis, monografías, entre otros**. Esto responde a un elemento importante dentro de la construcción de identidad profesional: "El psicólogo comienza su proceso de identidad profesional en los encuentros con los maestros. Ese proceso de constante cambio y desarrollo no termina sino hasta que se logra una diferenciación clara de la actividad profesional" (Harrsch 2005, p.8)

A continuación algunas citas que dan cuenta de las dificultades en el proceso de tesis:

- *"(...) El proceso de tesis resultó complejo debido a la falta de apoyo de parte del cuerpo docente, en especial de la parte metodológica, la cual fue escasa o nula al momento de apoyar, pero altamente estricta a la hora de evaluar el proyecto. Las clases de metodología tanto cuantitativa como cualitativa fueron de escaso aporte y se limitaban a entregar lectura, ya que las clases presenciales realmente no colaboraban en que los estudiantes pudiesen orientarse en el proceso de tesis."* (Sujeto 18)
- *"Al término, las tesis o monografías todo queda muy en el aire. Muy bajo el apoyo"* (Sujeto 20)

- *"Proceso de tesis, al ser de región me era difícil viajar y costaba mucho todo por mail."* (Sujeto 3)

Como se mencionaba anteriormente la relación con los docentes cumple un rol importante dentro de la construcción de identidad profesional. No son pocas las respuestas relacionadas al escaso apoyo en el proceso final del programa de formación. El hecho de vivir el proceso con poco apoyo/ poca presencia de los docentes aumenta la probabilidad de que los estudiantes signifiquen de manera negativa. Veremos más adelante si esto afecta en algún grado a la significación del proceso en general.

Por último, sumado a aquellos elementos que fueron señalados como puntos a mejorar o negativos dentro de su experiencia de formación en el ICPSI, se encuentra la valoración de la infraestructura. Esta unidad de análisis guarda relación con la significación ambiental, es decir, el sujeto en su relación con el ambiente. En este caso particular hay presencia de datos respecto a lo físico- espacial del Instituto.

A continuación citas que dan cuenta lo señalado:

- *"Infraestructura, más claridad en los métodos de evaluación y administración en general"* (Sujeto 6)
- *"Quizá habilitación de algún espacio para los trabajos, algún computador, alguna impresora, quizá una amplitud de horario de utilización de espacios comunes considerando que muchos de quienes estudian, también trabajan por lo que, los tiempos para realizar trabajos son en general, post horario laboral y/o clases"* (Sujeto 21)

Analizando las citas anteriores, los estudiantes señalan que la **infraestructura en cuanto a espacios de trabajo** podría ser mejores, y lo

relevante también es que probablemente la calidad del aprendizaje sea mejor si los medios físicos ambientales propician e invitan a estudiar.

Conclusiones y reflexiones finales

Utilizar el interaccionismo simbólico como marco referencial interpretativo para la presente investigación, permitió profundizar e indagar en la experiencia personal de los estudiantes del Enfoque Integrativo Supraparadigmático durante su paso por el programa de formación académica, entender que el proceso de formación de identidad profesional, es dinámico en torno a la historia personal de los alumnos, la formación académica y teórica que han recibido y, el contexto - ambiente - donde se desempeñan los sujetos del estudio.

Gracias a la base del marco teórico e interpretativo, dentro de la información recogida a través de la encuesta, fue posible reconocer que existen ciertos elementos en común en los estudiantes encuestados, cómo lo es la percepción aportativa sobre la mirada del ser humano que ofrece el EIS, técnicas e instrumentos aprendidos durante el programa de formación que han aportado en su rol profesional, aportes a nivel personal en cuanto al entendimiento de uno mismo, así también, elementos que no fueron tan valorados por los estudiantes, como lo fue la falta de profundidad y de técnicas prácticas, la evaluación hacia el acompañamiento durante el proceso de tesis, la evaluación sobre necesidades no resueltas en cuanto a la infraestructura, administración, entre otros elementos.

Hay elementos, significaciones, tipos de significaciones diferentes, valoraciones positivas, negativas, etc. El mundo de las experiencias y los significados personales siempre es bastante amplio. Si vamos a las generalidades, tenemos las

expectativas de los estudiantes sobre el modelo y el proceso de formación

Gráfico 9.- Cumplimiento de expectativas



En relación a las expectativas de los estudiantes sobre sus respectivos programas de formación un 92% (23 votos) señala que el programa cumplió sus expectativas y un 8% (2 votos) señala que el programa no cumplió con sus expectativas.

Considerando esto, se puede señalar que a pesar de qué hay elementos que se pueden mejorar como: el apoyo en el proceso de tesis, infraestructura, temas administrativos, etc. El contenido, es decir, la significación positiva que se le otorga a los conocimientos aprendidos -pesa más que lo negativo (excepto para dos personas). En este sentido se observa que el programa de formación en el Enfoque Integrativo Supraparadigmático es aportativo.

Las expectativas tienden a favor del Enfoque y la experiencia académica de éste, pero las expectativas de un estudiante pueden ser altas o bajas a la hora de tomar un programa de formación, aunque se tendería a pensar que la elección de un programa de estudios es respecto al aporte a-priori que me podría entregar.

Considerando estas variables sobre expectativas, se realizó una pregunta que engloba

el paso por el programa académico en cuanto a la importancia subjetiva para cada sujeto encuestado, y los resultados no dejan de ser interesantes.

Gráfico 10. - Evaluación general del proceso de formación



En el gráfico anterior, se aprecia la evaluación que hizo cada estudiante y ex estudiante de su paso por el proceso de formación en el ICPSI. Es interesante ver que un 52% evalúa su proceso como Muy importante, un 44% evalúa como Importante y el 4% restante lo evalúa como relativamente importante. Resulta relevante también el hecho de que las alternativas de poco importante y muy poco importante representan un 0% de la muestra. Hasta aquí creemos que lo que ofrece el EIS es más que bueno, tiene una valoración positiva en un alto porcentaje de sus estudiantes.

En cuanto a la identidad refiere, ¿Qué pasó con la identidad profesional del psicólogo? En este caso particular qué pasa con la identidad profesional del psicólogo/a integrativo, es decir, si entendemos que un estímulo con la suficiente fuerza para generar cambio en diversos paradigmas y el sistema Self, es capaz generar cambios estructurales en la dinámica psicológica y en la identidad de la persona, esto aplicable a la esfera personal de la experiencias y también a la esfera profesional. En este sentido, se hace relevante

conocer cuántos sujetos de los encuestados se consideran Psicoterapeutas Integrativos/as

Gráfico 11. - Definición como Terapeuta Integrativo



Las limitaciones del presente estudio en primera instancia tienen que ver con que no existe información específica sobre la identidad profesional del Psicólogo Integrativo o relacionado al Enfoque Integrativo Supraparadigmático. Considerando esto fue un desafío y a la vez una oportunidad para los investigadores, el poder mediante el análisis e integración de diversas teorías el proceso de formación de identidad profesional y por sobre todo la experiencia subjetiva sobre el programa académico visto desde la significación.

Por otro lado, otra dificultad tiene que ver con que estudiar la formación de identidad profesional de los alumnos es un trabajo complejo, debido a que son múltiples los factores que intervienen durante este proceso. Sumado a esto destacar la situación mundial en cuanto a la pandemia refiere, esta investigación tuvo lugar mientras había confinamiento e inestabilidad en el país, eso trajo dificultades para la toma de muestra y la posibilidad de realizar triangulaciones.

Por último agregar algunas sugerencias interesantes planteadas por los alumnos, como son

el poco apoyo en el proceso de tesis, las instalaciones / espacios físicos dispuestos para el alumnado, el acceso a la biblioteca se vio impedido por el cierre del consultorio en tiempos de pandemia y ante esto un sujeto señaló que se podría trabajar en una biblioteca digital. Como investigadores resulta interesante analizar que en ningún momento se menciona a algún docente como importante en el proceso, o a alguna persona particular que forme parte del cuerpo docente o administrativo del ICPSI, también es cierto que la profundidad de los datos obtenidos tiene relación con la cantidad de datos obtenidos.

Todas estas sugerencias dan cuenta de las fortalezas y debilidades que presentan los programas educativos del ICPSI, los investigadores esperan que la información expuesta en esta investigación sea un aporte para el desarrollo y evolución del plan de estudios.

REFERENCIAS

- Despaigne, M. (2011).** La formación y construcción de la identidad profesional pedagógica en los estudiantes de los Institutos preuniversitarios vocacionales de ciencias pedagógicas (IPVCP). Dimensiones, indicadores y actividades pedagógicas complementarias que lo favorecen. Cuadernos de Educación y Desarrollo. (3), N°24, 82-99.
- González, M. (2011).** Identidad: un proceso constante, dinámico y fluido. CONHISREMI, Revista Universitaria de Investigación y Diálogo Académico. (7), N°3, 19-28.
- Harrsch, C. (2005).** Identidad del psicólogo. México: Pearson Educación.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010).** Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill.
- Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa (28 de agosto de 2020).** Nuestro enfoque.
<https://www.icpsi.cl/quienes-somos/enfoque-2/>
- Opazo, R. (2017).** Psicoterapia Integrativa EIS: Profundizando la comprensión, potenciando el cambio. Santiago, Chile: Ediciones ICPSI.
- Opazo, R. y Bagladi, V. (2009).** Historia del Modelo Integrativo en Chile. Revista Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa AcPI, 1, 1-31.
- Orozco, M. (2008).** La identidad profesional en la formación inicial del profesor para la educación técnica y profesional, en el contexto de la universalización. Cuba: Universidad de Ciencias Pedagógicas "Héctor Alfredo Pineda Zaldívar".
- Oyarzún, F. (2005).** Idea médica de la persona: La persona ética como fundamento de las antropologías médicas y de la convivencia humana. Chile: LOM.
- Pérez, G. (1994).** Investigación cualitativa: retos e interrogantes. Madrid: La Muralla
- Rodríguez, G (1996).** Metodología de la investigación cualitativa. España: Aljuble.
- Rodríguez, F., Seda, I. (2012).** El papel de la participación de estudiantes de Psicología en escenarios de práctica en el desarrollo de su identidad profesional. Perfiles Educativos. Vol. XXXV, núm. 140, 2013. IISUE-UNAM.
- Sayago, Z., Chacón, M., Rojas, M. (2008).** Construcción de la identidad profesional docente en estudiantes universitarios. EDUCERE: Investigación arbitrada. ISSN: 1316 – 4910. N° 42.