

Carmen Rosa Arzola y Nicolina Calvanese

COMPILADORAS

La práctica cotidiana de la resiliencia



Sociedad Venezolana
de Psicología Positiva

- © **LA PRÁCTICA COTIDIANA DE LA RESILIENCIA**
- © Carmen Rosa Arzola y Nicolina Calvanese (compiladoras)
1ª edición en español: noviembre 2018
- © Sociedad Venezolana de Psicología Positiva-SOVEPPOS

Imagen de portada: CÉSAR YACSIRK

Diagramación de texto y diseño de portada: CARLOS PÉREZ CÁRDENAS

Producción editorial: LESBIA QUINTERO

Queda Hecho el Depósito que marca la Ley

Depósito Legal: MI2018000909

ISBN: 978-980-7387-03-3

SOCIEDAD VENEZOLANA DE PSICOLOGÍA POSITIVA-SOVEPPOS

Caracas 1070 - Venezuela

Email: svpsicologiapositiva@gmail.com

<http://svpsicologiapositiva.com>

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida total ni parcialmente por ningún medio ni procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, tratamiento informático, alquiler o cualquier otra forma, sin la autorización previa y por escrito de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva-SOVEPPOS.

Carmen Rosa Arzola y Nicolina Calvanese

COMPILADORAS

La práctica cotidiana de la resiliencia



Sociedad Venezolana
de Psicología Positiva



Índice

Presentación	6
<i>Lic. César Yacsirk</i>	
Prólogo	9
<i>Doctor Santiago Vázquez</i>	

SECCIÓN I. PSICOLOGÍA SOCIAL POSITIVA

Sociedades saludables que envejecen	13
<i>Carmen Rosa Arzola y Victoria Tirro</i>	
Bienestar y comunicación conciliadora: herramientas para analizar lo que decimos y una vía para el logro de nuestra mejor versión.....	40
<i>María Elena Garassini</i>	
Desarrollo Positivo Adolescente: una nueva manera de entender e interactuar con adolescentes.....	69
<i>Mariana Eloisa Ponce</i>	
Movimiento psiposeducativo en la comunidad neoespartana	99
<i>Gloria García y Daniela La Ciacera</i>	

SECCIÓN II. SALUD PSICOLÓGICA POSITIVA

Resiliencia familiar ante la enfermedad crónica pediátrica 116
Guadalupe Pérez

Vivir en positivo: una elección voluntaria desde la coherencia 126
Mara Alicia Melo

Risa y respiración como promotoras de bienestar físico y psicológico 144
Taibel Núñez

SECCIÓN III. PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL POSITIVA

REsignificar: Un diálogo para la inspiración. Casos de transformaciones exitosas desde la REsignificación 167
Yolanda Aguiar y Elsy Manzanares

Ecología laboral. Hacia un nuevo concepto de promoción de bienestar en el trabajo 184
Alberto Lindner

PRESENTACIÓN

CÉSAR YACSIRK
Presidente SOVEPPOS



¡Arribamos ya a nuestro sexto libro...!

La Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPOS) no ha parado, a lo largo de nueve años, de producir materiales de divulgación. Cada dos años junto con nuestro Congreso Venezolano de Psicología Positiva, damos a luz un texto donde plasmamos nuestro crecimiento en el estudio del bienestar.

Partimos con nuestra *opera prima* en el año 2010, **Psicología Positiva: Estudios en Venezuela**, en la cual participaron 21 entusiastas escritores. Fue un emprendimiento logrado con mucho empeño tanto de los autores de los capítulos como de sus compiladoras Celia Camilli y María E. Garassini. Además, se contó con el valioso prólogo de Carmelo Vázquez, miembro de la Universidad Complutense de Madrid y de la red Iberoamericana de Psicología Positiva.

Dos años más tarde (2012), nos aventuramos con una nueva publicación: **La Felicidad Duradera**, haciendo igualmente valiosos aportes a esta novel tendencia de la psicología como lo es la Psicología Positiva (PP). Bajo el prólogo de una de nuestras inspiraciones en el área, Margarita Tarragona (México), se desarrollaron temas enfocados nuevamente al bienestar en un amplio espectro, desarrollando un estilo adaptado a todo público, sin abandonar nuestras raíces académicas. La publicación estuvo a cargo de Editorial Alfa.

En 2014 tuvimos dos nuevas ediciones, una en “papel” y otra virtual. Junto a nuestro tercer congreso publicamos **Las Fortalezas del Venezolano**, apoyados nuevamente por Editorial Alfa y prologado por el experto chileno en PP, Claudio Ibáñez. Ese mismo año y bajo el patrocinio de Bancaribe, se divulgó en formato digital “**Aportes de la Psicología Positiva al bienestar en el trabajo: aprendizajes de una experiencia venezolana**”. Este libro fue una experiencia por demás interesante. Producto de la facilitación de nuestro diplomado en PP en las instalaciones de dicha empresa, se convidó a los alumnos para que escribieran acerca de los temas más influentes en su formación académica realizada *in company*; se esbozaron temas relevantes de la PP en entornos laborales tales como: Fortalezas, Emociones Positivas, Gratitud, Inteligencia Emocional, Apego, Resiliencia y Retiro laboral. El prólogo fue elaborado por el presidente de la organización Juan Carlos Dao.

Para nuestro cuarto congreso venezolano de Psicología Positiva en 2016, nuevamente colocamos en el universo literario el libro “**Psicología Positiva en Acción. Empezar con lo que está bien**”, apoyados en esta ocasión por Tecniciencia Libros (Rotospeed C.A.). En esta publicación mostramos ya una gran madurez en el tratamiento de variados temas de la PP desde tres puntos de partida: la familia y el ciclo vital, la salud y el trabajo. Siempre sumando el apoyo de grandes teóricos del área, contamos con la colaboración de Alejandro Castro Solano (Argentina) en el prólogo de esta edición.

Para este 2018, estamos asumiendo cambios y nuevas fronteras. Esta nueva publicación, en formato digital, decidimos realizarla con el mismo entusiasmo que en impresos anteriores. Luego de cuatro exitosas compilaciones realizadas por Celia Camilli y María Elena Garassini, ellas pasan el reto y experiencia a dos excelentes profesionales: Carmen Rosa Arzola y Nicolina Calvanese. Asimismo, nos prologa en esta oportunidad Santiago Vázquez Blanco amigo de SOVEPPOS y Director de Instituto de Liderazgo del Tecnológico de Monterrey, México.

Estoy plenamente convencido que en esta edición encontrarán un océano de aprendizajes y una muestra del recorrido de la Psicología Positiva en Venezuela. En ella se pretende profundizar sobre el conocimiento y la práctica de la *RESILIENCIA* como eje temático transversal que acompaña y complementa, dos de nuestros grandes orgullos como SOVEPPOS: nuestro 5to congreso y el ya acostumbrado bautizo del libro.

La Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPOS), seguirá abocada al fortalecimiento de nuestra sociedad y a la creación de espacios de difusión e investigación, enmarcados en el desarrollo y mantenimiento del bienestar, aún en tiempos retadores.

CÉSAR YACSIRK ROA
Presidente y miembro fundador
de la Sociedad Venezolana
de Psicología Positiva SOVEPPOS.
@c_yacs

PRÓLOGO

SANTIAGO VÁZQUEZ
Director del Instituto de Liderazgo
del Tecnológico de Monterrey



MI primer contacto con la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva tuvo lugar en 2013 en el Congreso Mundial de la IPPA en Los Ángeles. Acababa de publicar mi libro *La felicidad en el trabajo y en la vida* y la numerosa delegación venezolana que asistía al congreso me recibió con un reconocimiento y cariño que en ningún caso esperaba. María Elena Garassini, César Yacsirk y todos los compañeros me hicieron ver que no se trataba de un contacto esporádico, sino del primero de lo que acabaría siendo una estrecha relación llena de complicidad.

Desde entonces, han sido constantes y frecuentes los momentos en que hemos compartido a ambos lados del Atlántico; en España (La Coruña, Baeza, Castellón y Madrid) y también en distintos lugares de América, (Orlando, Bogotá y ahora Monterrey, México desde donde escribo este prólogo). También tuve incluso la oportunidad de participar como ponente en el tercer Congreso Venezolano de Psicología Positiva de 2014. Recordándolo disfruto de maravillosas emociones positivas que me llenan de la sensación de cariño y gratitud.

He podido leer los libros publicados en la colección de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva y creo que es digno de ser subrayado el nivel de compromiso y perseverancia de quienes la hacen posible y le dan continuidad.

Nos encontramos inmersos en pleno cambio de era con los efectos de la llamada Revolución Industrial 4.0 y su impacto en la sociedad y en la

economía del Conocimiento, una nueva era llamada por el *World Economic Forum* la era del ser humano (*Human Age*) que pone precisamente a ese ser humano en el centro a pesar de que el liderazgo exento de sentido humano siga estando demasiado presente en nuestra sociedad.

En esta nueva era no son suficientes nuevas respuestas a las viejas preguntas, sino que son necesarios nuevos planteamientos, nuevos enfoques y nuevos cuestionamientos ya que, como señala Tal Ben Sahar, son las preguntas las que crean la realidad y estamos necesitados de generar una mejor realidad.

En ese sentido, la psicología positiva nace precisamente como un nuevo enfoque frente al tradicional, centrado en analizar y estudiar lo que no funciona del comportamiento humano, y es definida como el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas; su objetivo: el desarrollo de las fortalezas y, en definitiva, el florecimiento humano.

En la actualidad, la psicología positiva señala cuatro grandes áreas de desarrollo: la primera es la salud positiva, que consiste en la investigación y aplicación de la psicología positiva a la salud física; la segunda es la educación positiva, que consiste en estudiar y aplicar la psicología positiva y otros elementos como la inteligencia emocional al desarrollo y formación de las personas y a las instituciones educativas; la tercera es la neuropsicología positiva, que consiste en investigar los aspectos neuropsicológicos del bienestar y sus aplicaciones derivadas. La cuarta y última gran área de desarrollo de la psicología positiva se refiere a las ciencias sociales positivas.

Alineada con esas grandes áreas de investigación propuestas, la obra está estructurada en tres bloques: psicología social positiva, salud psicológica positiva y psicología organizacional positiva donde se abordan temas de extraordinario interés como el envejecimiento, la comunicación, la adolescencia, la educación, la resiliencia, el bienestar físico, el significado y la ecología laboral.

A través de sus artículos, los autores nos trasladan las conclusiones de sus investigaciones llevadas a cabo desde planteamientos científicos de

gran valor y nos recuerdan que ser feliz o alcanzar un razonable nivel de satisfacción con nuestras vidas tiene mucho que ver con nuestras propias habilidades personales a la hora de gestionar nuestro pensamiento y nuestras emociones, por lo que generar consciencia social sobre lo que de verdad importa se ha convertido en una imperiosa necesidad.

En los últimos tiempos, desde mi incorporación al Tecnológico de Monterrey como director de su Instituto de Liderazgo, he venido reflexionando sobre la aplicación de la psicología positiva en el ámbito del liderazgo y a pesar de que, como señala Bass, casi existen tantas definiciones de liderazgo como personas pretenden definirlo, creo que son necesarias nuevas hipótesis. En mi opinión, el verdadero líder es aquel que alcanza razonables niveles de felicidad en su vida contribuyendo a incrementar los niveles de felicidad de los demás.

A investigar, divulgar y aplicar los descubrimientos de la psicología positiva en el ámbito del liderazgo dedicaré mi energía y mi ilusión en los próximos años, un liderazgo positivo orientado al desarrollo individual y colectivo más allá de fronteras físicas y mentales, desarrollado desde un enfoque multidisciplinar y centrado en el fortalecimiento del liderazgo intrapersonal e interpersonal; un liderazgo construido desde la diversidad, la inclusión y la orientación al servicio y el bien común.

Gracias por la invitación para prologar este libro; sin duda, un honor y una nueva oportunidad para estrechar lazos y dar continuidad a la complicidad en esta maravillosa misión de contribuir a la felicidad y el florecimiento de los demás.

Os invito a disfrutar de esta obra, pero os invito, sobre todo, a contribuir a la felicidad de los demás a través de la aplicación de sus contenidos en vuestras vidas.

¡Qué seáis felices a menos que tengáis otros planes!

SANTIAGO VÁZQUEZ
Director del Instituto de Liderazgo
del Tecnológico de Monterrey

Sección I

PSICOLOGÍA SOCIAL POSITIVA





SOCIEDADES SALUDABLES QUE ENVEJECEN

CARMEN ROSA ARZOLA

Universidad Metropolitana. Caracas
carzola@unimet.edu.ve

VICTORIA I. TIRRO A.

Universidad Metropolitana. Caracas
victoriatirro@gmail.com

*Envejecer es todavía el único medio
que se ha encontrado
para vivir mucho tiempo.*

Charles Augustin Sainte-Beuve (1804-1869)

INTRODUCCIÓN

La población en general y muy especialmente, aquellos que están diseñando su propia vejez en sociedades cada vez más cambiantes y mucho más modernas, requieren conocer aspectos fundamentales que otorga la psicogerontología en materia de calidad de vida. La vejez trae consigo una serie de cambios que se organizan en torno a ciertas características de orden físico, biológico, psicológico, social y económico, los cuales parecieran influir sobre los pensamientos, sentimientos, creencias, valores, actitudes, conducta, personalidad y en la manera de comportarse con los demás. Por ende, se requiere un análisis y reflexión que reduzcan

la especulación e improvisación sobre las necesidades, los intereses y potencialidades de la población mayor. Cada vez más las naciones van sufriendo transformaciones demográficas que generan sociedades senescentes, con retos de importancia creciente en el desarrollo de recursos políticos, sociales, económicos y personales.

El hecho de que las actuales generaciones puedan vivir por más tiempo nos reta (y casi que nos obliga) a replantearnos el estilo de vida que llevamos para poder evolucionar favorablemente en las edades avanzadas. Por ello, resultan interesantes las propuestas que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Psicología Positiva (PP) para promover la implementación de actividades y estrategias que estimulen la participación activa de las personas mayores con el fin de fomentar su proceso de envejecimiento más saludable.

EL FUNDAMENTAL ENRAMADO SOCIAL EN EL ENVEJECIMIENTO

Si bien es cierto que el discurso social entre las personas que constituyen una cultura garantiza su continuidad, sus orígenes, identidad, costumbres, mitos y realidades; también lo es el hecho de que estamos en un mundo sometido a cambios constantes, en el que la adaptabilidad se hace presente para poder enfrentar las necesidades y demandas que van surgiendo del entorno.

Refiriéndonos al tema del envejecimiento, pareciera que la humanidad en general y muchas de sus poblaciones en particular, están poco preparadas para encarar la realidad que nos acontece acerca del funcionamiento social con poblaciones envejecidas. Entre las causas del crecimiento de ese grupo etéreo en determinadas comunidades, podemos mencionar: la baja tasa de natalidad, la migración de sus habitantes y el aumento de la esperanza de vida (1).

Por otra parte, el hecho de que hoy en día la vida de las personas sea más prolongada refiere directamente a un asunto de orden social, que tiene un fuerte impacto sobre diversos ámbitos como el personal, familiar,

educativo, laboral, etc. Veamos en detalle la influencia sobre la persona de edad avanzada:

- En lo **personal**. De acuerdo con su propia convicción, valores y principios, y a las capacidades internas que posea: fisiológicas, mentales y psicológicas, cada quien tiene la facultad para asumir nuevos roles y beneficiarse o no de la transición demográfica que se vive. Aquí cobra importancia lo aprendido durante sus etapas anteriores y es lo que le posibilitará la apertura necesaria para adecuarse ante las nuevas situaciones.
- En lo **familiar**, porque no es fácil desmontar la creencia generalizada en las diferentes sociedades de que al llegar a la vejez se tienen pocas (o ningunas) posibilidades de desarrollo. Esto ratifica el tradicional rol del “abuelo” que se debe quedar en casa, aislado, inactivo y sin expectativas ni oportunidades de crecimiento. Dicho estigma determina la poca participación activa del adulto mayor (en adelante AM) dentro de su comunidad, lo que impide su autonomía y fortalecimiento del tejido social en esa etapa de la vida, debilitando a la vez, su propio bienestar.
- En lo **educativo**. La educación no siempre ha sido un tema importante en la problemática de la salud en los AM. Ella (la educación), es considerada como un hecho socio cultural reafirmadora de valores, creencias, costumbres y comportamientos sociales. Si el legado generacional transmitido es el tradicional, entonces el estilo, condiciones y calidad de vida del AM seguirá los mismos preceptos, sin adaptaciones ni cambios ante las inminentes realidades.
- En lo **laboral**, usualmente esta etapa vital está asociada a los efectos negativos que produce la desvinculación-retiro-jubilación del trabajo. No haberse preparado previamente para asumir tales cambios deja al AM desasistido, trayendo como consecuencias dependencia de sus familiares, pérdida de estatus, prestigio social y hasta depresión.

Ante este horizonte, los aportes de los modelos tradicionales se han minimizado o han quedado fuera de contexto, por lo que en las últimas décadas se han multiplicado las investigaciones y propuestas innovadoras en ámbitos que tienen que ver con la salud, inclusión social, estilos de trabajo, estrategias en materia de educación, por mencionar algunas áreas.

LA AMPLITUD DEL CONCEPTO SALUD Y EL BIENESTAR

Todos nos preocupamos por la salud, leemos artículos, seguimos recomendaciones, intentamos preservar o desarrollar hábitos saludables, queremos vivir mucho y mantener la misma energía por siempre. En fin, encontrar la fuente de la vida y la longevidad con la cual ha soñado el hombre a lo largo de su historia.

La población en general suele inquietarse ante tales temas, tanto así, que han proliferado una variedad de tratamientos para preservar la vida y garantizar un desempeño óptimo por muchos años. Sin embargo, para algunos resulta poco claro los elementos que abarcan la salud que, en definitiva, implican mucho más que una conservación del organismo como ente biológico. Por tanto, queda fuera de lugar esa visión exclusivamente clínica que se adosaba a la salud. Ahora contar o no con redes de apoyo, tener un sentido de vida, desarrollar inteligencia emocional también son índices relacionados con la salud.

La salud, entonces, puede ser entendida como un conjunto de factores derivados de la relación del hombre consigo mismo y con los demás; por ello, la Organización Mundial de la Salud refiere como principales determinantes el estilo de vida, los ingresos, el estatus social, la educación, las condiciones laborales, el acceso a los servicios sanitarios y el contexto en general (2). Dichos elementos causan impacto según la relación que se dé entre ellos, generan cambios acumulativos y pueden comprender una u otra polaridad (de riesgo o protección) (2). Empieza entonces nuestra mirada de 360°, identificando qué factores de nuestro alrededor potencian o interfieren la salud.

En la actualidad, han surgido diversos conceptos relacionados que permiten comprender diferentes esferas del ser humano como individuo en constante transformación y búsqueda de bienestar. Las ciencias modernas comienzan a hablar de bienestar, calidad de vida y salud auto-percibida, entre otras. Por ello, es importante hacer una sucinta revisión de nociones que permiten una comprensión amplia al respecto.

El marco principal deriva del constructo Bienestar Subjetivo, que puede ser definido como la percepción muy particular que todos tenemos sobre nuestra situación física y psíquica, a propósito de experimentar si nos sentimos bien o no. (3). El bienestar es uno de los cuatro dominios que conforman la calidad de vida, además de las competencias comportamentales, las condiciones ambientales y la elaboración cognitiva sobre la salud. De esta forma, a través de este concepto se considera que no solo hay aspectos objetivos sobre la salud, también hay una construcción particular que la persona elabora sobre su estado (4).

Indagar sobre el bienestar del ser humano es conocer factores cognitivos y afectivos incluidos en dicha construcción, así como la apertura tanto a las experiencias positivas y enriquecedoras como a las negativas y adversas que se presentan en la vida. De esta forma, la literatura nos habla de una visión hedonista relacionada al bienestar subjetivo y una visión eudaimónica, de bienestar psicológico a propósito del desarrollo de nuestras potencialidades (5).

Este interés por la calidad de vida se remonta al siglo XX, cuando se asociaba sólo a un estado de bienestar derivado de la satisfacción de las necesidades básicas, aunque gradualmente se fue convirtiendo en un concepto cotidiano de felicidad, además de formalizarse como una variable de estudio (6). Fue pasando de ser un índice de bienestar reportado por sociedades y comunidades a una perspectiva individual (7) con distintas vertientes.

En tal sentido, las múltiples dimensiones que son consideradas en el concepto de Calidad de vida, según los autores, incluyen: bienestar físico,

emocional y personal; relaciones interpersonales; autodeterminación; desarrollo personal; derechos e inclusión social. A partir de ello surge una entidad novedosa denominada Calidad de vida relacionada con la Salud (CVRS), donde la percepción de las personas sobre su estado de bienestar depende de sus creencias, obteniendo un tinte mucho más idiosincrático que cultural (8).

La calidad de vida depende también de la percepción que tiene un individuo de su situación de vida dentro del contexto cultural y de los valores en que vive, en relación con sus objetivos, expectativas, e intereses (9).

En línea con la construcción personal que cada uno elabora sobre su bienestar está la noción de Salud Autopercebida, entendida como la comprensión de aspectos asociados a la salud objetiva, las capacidades funcionales y las probabilidades de morir, lo que otorga un indicador válido de la evaluación global del estado de salud (10). Los principales aspectos son: sentimiento de capacidad para realizar actividades, sensación de bienestar psicogénico y de seguridad de vida, libertad con respecto al propio cuerpo, la disponibilidad de estar solo o acompañado (11).

Existen variables que inciden en esta percepción, entre ellas: la edad (a menor edad, mejor valoración del estado de salud), sexo (percepción debilitada en las mujeres), grado de instrucción e ingreso económico, ambos vinculados con los recursos personales y materiales para tener acceso a los sistemas de salud (12). Por ende, si cada uno concibe niveles promedios o elevados de estar sanos proyecta las condiciones que le otorga la sociedad o la comunidad a la cual pertenece, derivando en sentimientos de plenitud para su desarrollo y crecimiento.

Desde una mirada mucho más amplia, donde toda una comunidad es parte activa de la promoción y resguardo de la salud, la literatura expone una diversidad de modelos explicativos sobre los factores relacionados, sin embargo, cabe destacar el propuesto por la OMS en cuanto a los determinantes sociales: desde contexto económico, sociopolítico hasta las condiciones de vida y los factores individuales (2). En palabras sencillas,

podría decirse que incluyen: variables sociales (procesos políticos, macroeconomía, políticas públicas y acceso a servicios básicos); oportunidad en salud dentro de jerarquías de poder (ingreso, educación, género); determinantes intermedios (condiciones de vida, disponibilidad de alimentos, factores conductuales) afectados indirectamente por la posición económica y desarrollo de políticas sobre desigualdades en la salud (2).

Cabe entonces dar espacio a ciertas interrogantes sobre el bienestar que podemos experimentar y no tienen una respuesta única: ¿La percepción de la salud es el resultado de la suma de experiencias placenteras vinculadas a condiciones objetivas favorables?, ¿Las satisfacciones subjetivas que sentimos se derivan de una predisposición para involucrarnos en actividades que generan satisfacción?, ¿Vivir con comodidad nos garantiza una vejez en bienestar?

NUEVAS SOCIEDADES PARA “VIEJOS” CIUDADANOS

En la actualidad, América Latina y el Caribe han tenido cambios radicales en su demografía, debido al incremento significativo de la población adulta mayor, desconociéndose cómo optimizar las condiciones en favor de su bienestar y calidad de vida. Según estimaciones de las Naciones Unidas, se proyecta que la población mayor de 60 años en la región pase de un nivel actual del 11% al 25% en un lapso de 35 años, casi la mitad de tiempo de lo que tardó Europa en recorrer el mismo camino, según las Naciones Unidas 2017. Asimismo, se proyecta que el ritmo al cual la región está envejeciendo se acelere aún más a partir del 2030 (13).

Es así como se han generado cambios de un paradigma deficitario de la vejez a uno más positivo que permita comprender mejor el funcionamiento de las personas en esta etapa de la vida. Es bien sabido por todos, la adaptación que tiene que desarrollar el adulto mayor en distintas esferas de su vida: trabajo, familia, ocio. Las dificultades vienen dadas cuando las sociedades no reconocen que su población está envejeciendo

y los espacios que deben ser abiertos para promover actividad en su ciudadano “añoso”.

Las repercusiones del envejecimiento de la población en los países emergentes y en vías de desarrollo apenas reciben publicidad y tiene que batallar con la falta de preparación en este tema, el cual sin duda ocurrirá cuando vemos la fecundidad decreciente de la población y aumento en la expectativa de vida.

La Organización Mundial de la Salud (2016), ha expresado su preocupación por el envejecimiento de la población, calculando que para el 2025 habrá más de un millardo de personas mayores de 60 años. Así mismo, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), señala que en los próximos 40 años el número de personas mayores representará casi un cuarto del total de los habitantes de la región latinoamericana y el número de personas de 60 años en adelante se incrementará de manera sostenida en los próximos decenios, en términos absolutos, entre los años 2000 y 2025, 57 millones de personas mayores de 60 años, se sumarán a los 41 millones ya existentes (14).

Las personas mayores de 60 en la actualidad, en países en vías de desarrollo, son aproximadamente el doble de la cifra en países industrializados; para el 2030 serán el triple y en el 2050 serán cuatro veces más numerosos. Esto, por supuesto, traerá consecuencias financieras importantes (15).

Curiosamente, algunos autores comentan que cuando se habla de calidad de vida es un tema que atañe mejor a los caballeros (cuya expectativa de vida es menor) que a las mujeres. Esto se debe a que las mujeres viven más y son mayores los riesgos de vivir una vejez limitada (16).

Como verán, muchos de los que están leyendo estas líneas formarán parte de ese grupo de adultos mayores en los años venideros. La pregunta es ¿cómo queremos envejecer? ¿Qué condiciones sociales promueven o interfieren nuestro envejecimiento activo? Sin embargo, no se asusten con el panorama... que eso sea un motivo para actuar y generar cambios.

La comprensión de la vejez ya no implica la mera extensión del desarrollo humano, sino los aspectos otorgados por la visión de continuidad de Atchley (1975), donde las experiencias van moldeando progresivamente a la persona para potenciar sus habilidades y compensar las pérdidas, impactando en el contexto donde está inmersa.

La calidad de vida no solo va a depender de factores como: servicios de salud, apoyo social, valoración del entorno, necesidades culturales, sino también de la autopercepción de salud que cada uno de nosotros tengamos (17), la cual es considerada además como un indicador de salud global y predictivo de las necesidades asistenciales y líneas de organización de programas (18).

Por mucho tiempo y en boca de aquellos que no se atreven a considerar la vejez como etapa de desarrollo, la teoría de la desvinculación propuesta por Cumming y Henry (1961), fue la visión reinante en muchos ámbitos del senescente, la cual indica que en esta etapa de la vida prevalece el aislamiento de las relaciones sociales, la reducción de los roles activos, la centralización de su vida interior y el cierre en la oportunidad de participación a la persona mayor por parte de la sociedad, librándola de sus obligaciones y roles sociales (19).

En un intento por relacionar los factores personales y sociales, aparece la teoría socioambiental de la vejez, planteada por Gubrium (1973), dando importancia a tres elementos influyentes: salud, dinero y apoyo social (20). Si empezamos a prescindir de la visión tradicional de la vejez como una etapa cargada de negatividad e integrar puntos de vista, se ponen en evidencia la capacidad del adulto mayor para adaptarse a las exigencias del medio ambiente, tal como expresa la teoría de Angermeyer y Kilian (2000), al plantear que el AM no está predestinado a factores negativos en sus últimos años de vida, si no que por el contrario, la calidad de vida es un proceso subjetivo y continuo de adaptación, donde el individuo puede constantemente conciliar sus deseos y logros con las exigencias de los otros y con los requerimientos del medio ambiente (21).

Pareciera existir entonces, una relación directa entre la presencia de roles sociales y el nivel de satisfacción, por lo que una pérdida de los roles igualará a un bajo nivel de satisfacción, siendo el envejecimiento exitoso lo obtenido al contar con un alto nivel de actividades y el reemplazo de un rol social perdido (22). Para ello, las características de personalidad juegan papel determinante en su interacción con cada rol social y tipo de actividades, para favorecer o no la percepción de satisfacción con la vida (23). Por ello, el rol social puede ser visto en dos dimensiones: individual y en interacción con la comunidad a la cual pertenece (24).

La perspectiva ecológica de Bronfenbrenner (1979) da espacio para entender cómo los tipos de actividades desarrolladas impactan en los sistemas a los cuales pertenece el adulto mayor: microsistema (ambiente más cercano a la persona-familia), mesosistema (interacción entre los microsistemas), exosistema (circunstancias políticas y sociales), macrosistemas (elementos simbólicos y culturales) y cronosistema (tiempo y hechos biográficos). Por ello, cada acción u omisión en nuestros actos genera una onda expansiva en el contexto a la cual pertenecemos (5).

La complejidad viene dada cuando se avecina la etapa de jubilación, donde algunos la ven llegar y otros les causa sorpresa. Dependiendo de esto, el duelo y la adaptación serán muy diferentes y por supuesto, el impacto en su biografía resultará o no contundente. Existen algunos factores que son tomados en cuenta al momento de tomar la decisión de cesar o no las actividades, entre ellas: la salud, la condición socioeconómica, las características demográficas, condiciones laborales y la actitud que se tiene sobre el trabajo (25). Sin embargo, cabe destacar, lo que ha denominado Ekerdt como “ética del trabajo o de la ocupación”: la necesidad de la persona en mantenerse ocupado con la finalidad de evitar sentimientos de holgazanería e inutilidad (23).

Resulta muy cierto que los adultos ya no están en condiciones de competir ni de producir al ritmo de las personas más jóvenes, sin embargo, ellos pueden generar otro tipo de competitividad y productividad, en

relación con sus propias características, lo que le permite seguir dando un aporte valioso a su grupo social a la luz de las experiencias obtenidas con los años.

Cuando se piensan en posibilidades, las líneas de acción para un envejecimiento activo y su integración social implica reivindicar los derechos de los adultos mayores en la familia y su entorno, impulsar políticas públicas, así como actividades de voluntariado de y para las personas mayores (26).

LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y EL ENVEJECIMIENTO

La Organización Mundial de la Salud (2016) define envejecimiento saludable como «el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez». Esta capacidad funcional viene determinada por la capacidad intrínseca de la persona (es decir, la combinación de todas las capacidades físicas y mentales –así como las psicosociales– de una persona), los entornos en los que vive (entendidos en el más amplio sentido, que incluye los entornos físicos, sociales y normativos), y la relación entre ambos (27).

Haciendo conexión entre dicha definición y la Psicología Positiva (PP), es propicio resaltar que Martin Seligman (2011) antes de formular su teoría del Bienestar basada en el modelo PERMA (P=Emociones Positivas; E=Involucramiento; R=Relaciones Positivas; M=Sentido de vida; A=Logros) planteó las Instituciones Positivas como uno de los grandes pilares que soportan la PP (28). Ellas sirven de base para que familias, sociedades, establecimientos educativos, empresas, hospitales y el Estado sean generadoras de bienestar tanto individual como colectivo. Es por ello por lo que en este apartado nos enfocaremos en los aspectos saludables de las sociedades, familias, modelos educativos y organizaciones que pueden reforzar o contribuir con la buena vida de las personas que envejecen.

1. SOCIEDADES SALUDABLES:

Actualmente la Tercera Edad se presenta como un desafío para nuestra sociedad, esto debido a la reducción de las tasas de morbilidad (Proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado, según la Real Academia Española)(29) y mortalidad (Tasa de muertes producidas en una población durante un tiempo dado, en general o por una causa determinada, según la Real Academia Española)(29), los avances de la tecnología y la medicina, la globalización, la calidad de los alimentos que consumimos, etc., que conllevan un aumento en la esperanza de vida a nivel mundial que supera los 75 años para el hombre y los 80 para la mujer (30).

Más allá de las pérdidas biológicas, la vejez con frecuencia conlleva otros cambios importantes, por ejemplo, en las funciones y posiciones sociales. Aunque puede que algunos de estos cambios sean el resultado de la adaptación a la pérdida, otros reflejan el crecimiento psicológico sostenido en la edad avanzada que puede estar asociado con la adquisición de nuevos puntos de vista y contextos sociales (27). Es por ello que, a pesar de que sabemos que el paso de los años es inexorable, el proceso de crecimiento de cada individuo está íntimamente relacionado con su voluntad y el medio ambiente externo en el que desenvuelve, ya que existe una profunda interacción con las características culturales y sociales del sitio donde vive en cuanto a creencias, costumbres, paradigmas, leyes, etc., que determinan el proceso de envejecimiento.

Sin lugar a dudas, para cualquier nación tiene un gran peso las Políticas de Estado que generen beneficios a la población que envejece, por ejemplo: creación de instituciones educativas para la formación profesional de cuidadores, desarrollo de hogares de cuidado dignos para el adulto mayor (AM), centros hospitalarios para su atención y cuidado médico, modelos educativos actualizados para las personas mayores de hoy día, programas comunitarios de calidad, leyes que protejan verdaderamente al AM desde todo punto de vista. Dado que las normas culturales

que consideran la vejez como un periodo inevitable de declive pueden actuar contra tales esfuerzos, también será importante combatir muchos de los estereotipos que definen actualmente lo que es ser «viejo». Es por ello que, al elaborar una respuesta de salud pública al envejecimiento, es importante tener en cuenta estrategias que refuercen la recuperación y el crecimiento psicosocial (27).

Si partimos de la definición de Gerontología como la ciencia ocupada del estudio del envejecimiento de los seres vivos a nivel biológico, químico, físico y ambiental (31), podemos enlazar los aspectos mencionados en el párrafo anterior, que llevados a la práctica permiten que se desarrolle una *cultura gerontológica* en la que se valore el adulto mayor en relación con todos sus contextos vitales. Esta, a través de sus prácticas gerontológicas positivas, posibilita el logro de una imagen más favorable de la vejez, la visibilidad de las personas en roles y actividades que antes estaban vedadas, la oferta de propuestas de distinta índole que facilitan su inclusión y participación comunitaria generando entornos más favorables que propician el cambio social, así como el desarrollo y bienestar a nivel individual y también grupal del AM (30).

En concreto, la podemos identificar a través de las percepciones que tienen los jóvenes hacia los AM y su buen trato inter-generacional; la publicidad que se hace sobre esta etapa de la vida en producciones televisivas, radiales y culturales en las que se resaltan sus factores positivos; la seguridad vial, en cuanto la duración prudencial de los semáforos para cruzar las avenidas y las buenas condiciones de las aceras peatonales; educación vial vista a través del respeto del conductor hacia los peatones de la tercera edad; difusión masiva de programa de atención al AM en las diferentes localidades del país, tanto rurales como capitalinas; y muchos otros ejemplos que darán cuenta de una lista innumerable...

¿Qué otros se te ocurren?

2. FAMILIAS SALUDABLES:

Anteriormente ser AM era sinónimo de cumplir solo con el rol de ser abuelo(a), eso era lo que se esperaba de las personas al hacerse viejos pues no había alternativa de otra vida satisfactoria en la vejez. Con el paso del tiempo, desde hace ya algunas décadas, en muchas sociedades la percepción de esa “abuelidad” comenzó a tener cambios y desde entonces hasta nuestro días podemos ver, escuchar y sentir que en diversas familias donde hay un AM, éste cumple con sus funciones de abuelo (que además lo siguen nutriendo de amor y le da significado y trascendencia a su vida), pero que también se hace valorar como ser individual, activo, con amigos con quien compartir, sexualidad sentida, actividades que realizar en programas sociales y proyectos que cumplir en su vida; sin que tal postura le genere sentimientos contradictorios entre la “obligación” hacia el otro y el amor hacia su propio crecimiento.

Como mencionamos anteriormente, las prácticas gerontológicas positivas se orientan a potenciar el bienestar de las personas en todos sus ámbitos vitales (pareja, familia, sociedad, trabajo, etc.), promoviendo pensamientos, sentimientos y comportamientos que hacen descubrir y florecer las características y fortalezas en el AM. Las mismas “en lugar de apuntar a disminuir el daño, la patología o el sufrimiento se han enfocado específicamente en potenciar lo positivo a través de múltiples propuestas (talleres, cursos, actividades, etc.) que optimizan los recursos personales y promueven el desarrollo del AM” (Arias; p.32).

Entonces, las acciones que buscan el bienestar del AM conllevan a la calidad de vida de todo su grupo familiar y en parte son consecuencia de la disminución de ideas y juicios preconcebidas que la propia persona AM ha ido reivindicando en estos últimos tiempos a través de su propia convicción sobre el desarrollo visible de su autonomía, independencia e involucramiento social que confluyen en su disfrute y satisfacción con la vida, en la que las relaciones intergeneracionales dentro del seno del hogar cobran gran importancia. Es decir, pueden tener un estilo de vida que

les permite participar en la dinámica familiar, por ejemplo, quedarse en casa cuidando a sus nietos, y a la vez implicarse activamente en proyectos personales (como escribir o estudiar) y comunitarios (asistir a actividades enmarcadas dentro de programas sociales, entre otros).

3. MODELOS EDUCATIVOS SALUDABLES:

¿Crees en el dicho popular “loro viejo no aprende a hablar”?

Hoy más que nunca está desactualizado ese criollo refrán. En él se plantea a la persona (en este caso de la tercera edad) carente de recursos personales para seguir creciendo en la vida; eso es justo lo contrario de lo que plantea la psicología positiva: posibilidades para el desarrollo de aprendizajes, y de habilidades y competencias que tiene el ser humano a lo largo de su curso vital incluyendo la etapa de envejecimiento. Es a través de la plasticidad cerebral del ser humano (adaptabilidad de las funciones neuronales para mantener y desarrollar las funciones cognitivas) que se puede explicar dicho aprendizaje permanente en las personas mayores y para ello los estudiosos del área recomiendan mantener una constante actividad intelectual.

Actualmente, en muchos países del mundo existen programas de educación superior para adultos de la tercera edad, e incluso, algunos funcionan bajo la modalidad de educación a distancia a través del uso de las TIC's (Tecnologías de la Información y la Comunicación). Solo en América Latina podemos mencionar: la Universidad del Adulto Mayor (UDAM) en Valparaíso-Chile; la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en la Universidad de La Habana-Cuba; el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) en la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA); Universidad de la Tercera Edad en Ciudad de México; el Programa Educativo de Adultos Mayores de la Universidad Nacional de Santiago del Estero (PEAM-UNSE) en Argentina; y muchas otras.

Tales propuestas académicas que se hacen desde las universidades son muy importantes, pero no lo son menos las iniciativas generadas por organismos gubernamentales, entes privados y la comunidad en general, que incentivan la participación y propician el florecimiento de los recursos personales en los mayores.

4. LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES:

Bien es cierto que cuando la mayoría de las personas comienzan su etapa de Adultez Mayor todavía son productivos, laboralmente hablando; de allí la importancia que mientras estén activos puedan disfrutar de una permanencia en ambientes laborales sanos. Marisa Salanova y col. son pioneros en la propuesta de organizaciones saludables, sobre ellas hacen el siguiente comentario:

Las organizaciones ‘sanas’ son capaces de satisfacer las distintas necesidades de los empleados, tales como la necesidad de afecto, de reconocimiento, de estima, de pertenencia. Una organización ‘sana’ puede definirse como aquella que tiene muy clara su tarea primaria y es capaz de entender primero y de encauzar después las emociones que la desvían de esa tarea y, sobre todo, será y estará muy ‘sana’ aquella que, además, estimule esas otras emociones que hemos llamado positivas que le van a permitir conseguir esa tarea primaria (Salanova, Martínez y Llorenz; 2005, p. 368) (33).

En dichas organizaciones los AM pueden seguir descubriendo y/o fortaleciendo sus rasgos positivos que le permitan experimentar el potencial generativo de los diferentes aspectos que se viven en el trabajo tales como el florecimiento de relaciones con sus compañeros, crecer con los logros obtenidos, el aprendizaje permanente, la vivencia de involucrarse y fluir; en vez de centrarse en las carencias, lo que no funciona o las ausencias de elementos motivadores que lo llevan a situaciones de estrés emocional, con sus debidas consecuencias negativas en su salud física y mental.

Luego, con el paso de los años, llega el momento de la jubilación o desvinculación/retiro laboral. En muchos de los casos, el ‘no trabajar’ tiene implicaciones direccionadas hacia la pérdida de prestigio social, identidad individual, retraimiento en la participación de relaciones sociales y empobrecimiento de la autoestima, pues de tener un rol como “independiente y dador” pasa a ser “dependiente y receptor”.

Para entender las implicaciones del actual redimensionamiento del campo laboral en la tercera edad es imprescindible citar la definición de TRABAJO según José María Peiró:

...es un conjunto de actividades que pueden ser o no retribuidas, de carácter productivo y creativo que, mediante el uso de técnicas, instrumentos, materias o informaciones disponibles, permite obtener, producir o prestar ciertos bienes productos o servicios. En esta actividad las personas aportan energías, física y psíquica, habilidades, conocimientos y otros diversos recursos y obtienen algún tipo de compensación material, psicológica y/o social (p. 58) (34).

Lo anterior se puede complementar con la aproximación que le da Claudio Alonzo cuando comenta que el trabajo, puede ser visto de diferentes ángulos:

- Como **contexto**: La influencia que tienen los aspectos medioambientales sobre la persona, su familia y su salud.
- Como **fenómeno social**: las interconexiones personales que propician la integración social, siendo componentes claves: la pertenencia, la identidad individual y grupal, la autodeterminación y la construcción de los vínculos humanos.
- Como **significado**: Referida a la construcción mental que se experimenta por medio de los deseos, esperanzas, pasiones, emociones, fracasos, etc. que en él se viven (35).

Dicha concepción psicosocial del trabajo nos señala que a pesar del ‘duelo personal’ que pueda implicar quedarse sin empleo, es un buen momento para *resignificarlo*, y eso se puede lograr, por ejemplo, a través de la realización de actividades sociales que implique participación voluntaria; desarrollando algún bien o servicio de acuerdo con las habilidades y destrezas que se posean; prestando algún beneficio a la comunidad, etc.

HERRAMIENTAS OFRECIDAS POR LA PSICOLOGÍA POSITIVA QUE CONTRIBUYEN CON EL ENVEJECIMIENTO

Son múltiples las técnicas y ejercicios que han propuesto los estudiosos y seguidores de la ciencia del bienestar (y de otras disciplinas) que pueden contribuir a mejorar los niveles de satisfacción en los diferentes entornos vitales en los que se relaciona el adulto mayor. Seguidamente, mencionaremos solo cuatro áreas de posibilidades que están íntimamente relacionadas entre sí y que, seguramente, con sus prácticas el AM podrá potenciar su bienestar:

Desarrollo de la positividad:

La psicóloga Bárbara Fredrickson de la Universidad de Carolina del Norte en su teoría de Ampliar y Construir las emociones positivas plantea la hipótesis: “Intervenir para cultivar emociones positivas sirve para prevenir y tratar problemas enraizados en las emociones negativas: ansiedad, depresión, agresión y problemas de salud por stress” (36).

La autora propone un portafolio de 10 emociones positivas: Alegría, Gratitud, Serenidad, Interés, Esperanza, Orgullo, Diversión, Inspiración, Sobrecogimiento, Amor; y también plantea 12 herramientas para cultivarlas tales como: Apertura mental, Conexiones de alta calidad, Cultivar la Amabilidad, Desarrollar Distracciones, Rebatir el Pensamiento Negativo, Encontrar la Naturaleza Cercana, Descubrir y aplicar las fortalezas, Meditación de conciencia plena, Meditación de bondad afectuosa, Convertir la “Gratitud” en un ritual, Saborear la Positividad, Visualizar el futuro.

Ahora, te proponemos un ejercicio de SABOREO DE LA POSITIVIDAD: Imagina la última vez que obtuviste un logro. Revive y saborea el momento con detalle. Es muy probable que, al traer este momento a tu memoria, comiences a sentir orgullo y experimentes sus efectos: pecho extendido, cabeza un poco echada hacia atrás, una ligera sonrisa, brazos levantados. Cuando nos sentimos orgullosos por haber logrado algo importante, también nos sentimos fuertes, eficaces, entusiastas y capaces de seguir trabajando por nuevas metas (37). Si este ejercicio se realiza con personas de edad avanzada es muy probable que evoquen recuerdos positivos que han experimentado en su pasado: logros, acontecimientos importantes, buenas decisiones, etc.; y sus resultados confluyen en gratificaciones y placeres vividas que retroalimentan la motivación y los incentiva a continuar buscando su propio BIEN-ESTAR.

Manejo del estrés:

Ante situaciones que cotidianamente vive el AM y que le pueden generar importantes niveles de angustia y preocupación, mencionaremos algunas técnicas para aminorar las consecuencias negativas de dichos eventos:

- Disfrutar de períodos de descanso que proporcionen tranquilidad en momentos de agitación. Aprovechar el momento para contemplar, por ejemplo, las flores del jardín; conversar con otros; escuchar música.
- Cultivar la calma a través de ejercicios de respiración. Uno muy sencillo es tomar los dedos centrales (índice y medio) de la mano y ponerlos en el puente de la nariz, tapar con el pulgar el lado derecho e inhalar por el izquierdo; tapar con el anular el lado izquierdo y sostener la respiración; finalmente, destapar el pulgar y exhalar por el lado derecho de la nariz. Si te es más cómodo lo puedes hacer del otro lado, es decir: tapar con el anular el lado izquierdo e inhalar por el derecho; tapar con el pulgar el lado derecho y sostener la respiración; finalmente, destapar el anular y exhalar por el lado izquierdo de la

nariz. Es importante repetir varias veces, ya que es una forma sencilla de cultivar capacidad pulmonar para lograr más serenidad (37).

- Practicar Mindfulness. Jon Kabat-Zinn plantea que “Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concentrada, concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presenta” (p.8) (38).

El mindfulness y las prácticas meditativas reducen el estrés al suscitar la respuesta de relajación y estimula el uso del hemisferio derecho, desarrollando las habilidades de improvisar en la vida, con lo que se creará un futuro mejor (39).

- Hacer ejercicio con regularidad. El estrés reduce el cerebro, pero se puede cambiar esta tendencia realizando ejercicios moderados que se ajusten a la capacidad física del AM (39).

Manejo de las pérdidas:

Para el AM son muy comunes las pérdidas: del trabajo, de sus bienes, su hogar, su salud, pero las que más lo marcan son las ausencias de los que ya no están: sus amigos, familiares, pareja y/o compañero(a) de vida, sus hijos. Sea por motivos de muerte o por las tan frecuentes migraciones en nuestro contexto venezolano, tales eventos a veces no son esperados, pero con toda seguridad no pueden ser controlados y sus efectos son nefastos si no se maneja ese duelo de manera positiva.

Afortunadamente, la PP ofrece herramientas para reducir las consecuencias de lo negativo y descubrir aspectos beneficiosos de dichos eventos. La psicóloga Lucy Hone (2017) conocedora de temas referidos al bienestar y con experiencia en afrontamiento de pérdidas habla de Duelo Resiliente y dice:

No pierdas lo que tienes a causa de lo que ya está perdido

Por supuesto, las manifestaciones ante hechos devastadores se verán expuestas a través de las diferencias individuales de los “dolientes” y por tanto, la superación está sujeta a los recursos personales que posea cada quien. Sin embargo, existe un sinfín de posibilidades para afrontar las pérdidas, entre ellas:

- Emplear la narrativa escrita personal para hacer catarsis. Según Margarita Tarragona (2003) la palabra escrita tiene una fuerza especial, que ofrece la posibilidad de activar ideas, sentimientos e historias que pueden ser muy útiles para el trabajo terapéutico. Pennebaker (1997) citado en Tarragona (40), complementa lo antes dicho al plantear que la escritura: aclara la mente, resuelve traumas que interfieren en nuestras vidas, ayuda a adquirir y recordar información nueva, facilita la resolución de problemas.
- Emplear la narrativa escrita de manera interpersonal. La misma autora comenta que “un escrito puede ser un ‘trampolín’ para la conversación, una invitación para el diálogo” (40). Entre sus beneficios menciona:
 - ✓ Escribir desde la perspectiva de otro puede ponernos por un momento en sus zapatos.
 - ✓ Escuchar lo que otro ha escrito “como si fuera yo” nos permite ver cómo nos percibe.
 - ✓ Puede permitir que nos escuche alguien que generalmente no lo haría en una interacción verbal cotidiana.
 - ✓ Puede reestablecer diálogos internos con personas que ya no están con nosotros (p.9) (40).
- Desarrollo del perdón, la gratitud y la esperanza: Seligman y sus colaboradores hacen reconocimiento especial a estas tres fortalezas (perdón, gratitud y esperanza) para el manejo de los duelos pues la consideran claves para avanzar a pesar de lo doloroso de la pérdida.

Entre las técnicas que sugieren se encuentran la Carta de perdón, Visita de gratitud y para el manejo de la esperanza proponen:

- ✓ Establecer un proyecto de vida: Escribir ideas sobre metas a alcanzar o actividades a realizar (pueden asemejarse a un plan de acción). En este caso no importa qué tan sencillo puedan parecer los planteamientos. Lo importante es plasmarlos como acciones futuras (realistas y a corto plazo) que le den esperanza al AM y lo motive a continuar fluyendo en su cotidianidad.
- Implicate en la vida: Siguiendo a Joan Borysenko (2009), la alienación y el aislamiento generan estrés y depresión; en el caso de estar deprimido, hay que buscar ayuda. Otra medida es “Cambiar el centro de atención: Ayudar a los demás hace que se dejes de pensar sólo en tus problemas y libera las hormonas del bienestar que curan, inspiran y le dan sentido a la vida” (39). Finalmente, el AM debe conectarse con sus amigos, vecinos y familiares pues ellos son parte de su apoyo social.

Desarrollo de fortalezas para ser resiliente:

Como sabemos, los cinco elementos del modelo PERMA del bienestar están apoyados en las fortalezas de carácter (28). Estas últimas permiten afianzar el proceso de crecimiento, que aunque parezca paradójico, en el adulto mayor también sucede.

Entonces, es importante que el AM reconozca sus fortalezas internas que lo ayudan a salir fortalecido en las adversidades, es decir poder ser resiliente, ya que al hacerlo puede establecer una comunicación más saludable con él mismo y con los demás. La bondad, amabilidad y compasión le permitirán valorar al otro y escucharlo con empatía reforzando a su vez la reciprocidad del disfrute de estar interconectado.

Joan Borysenko (2009) en su libro “Pase lo que pase no es el fin del mundo”, hace mención ante el manejo de la adversidad cuando comenta que para transitar en momentos de crisis es recomendable movilizar un

Pensamiento Resiliente, es decir, un pensamiento con capacidad de reacción y para ello propone incorporar los siguientes métodos:

- Enfrentarse a la realidad y aceptarla como es.
- Encontrarle un sentido positivo a la situación.
- Usar todo cuanto se tenga a mano para improvisar soluciones (39).

Finalmente, todas las intervenciones mencionadas en este último apartado destacan la importancia de valorar a las personas mayores tanto en lo individual como en lo colectivo, pues son fuentes de aprendizajes y sabiduría que les ayuda a resignificar su propia vivencia y, a la vez, son generadoras de espacios de socialización y recreación con sus pares.

REFLEXIONES FINALES

- En la actualidad los adultos mayores están llegando a edades más avanzadas con mejor calidad de vida, eso representa un desafío en este siglo ya que, para poder superar sus necesidades, nos obliga a generar oportunidades interdisciplinarias propicias que beneficien su desarrollo bio- psico-social.
- Contar con una cultura gerontológica contribuye con el fortalecimiento integral de la sociedad ya que integra a la persona mayor dentro de la colectividad.
- El concepto de empoderamiento y la formación de organizaciones autogestionadas son estrategias que apuntan a fortalecer los niveles de independencia en la vejez.
- Tanto la universidad como los espacios académicos a nivel superior son lugares ocupados naturalmente por la juventud, sin embargo, al ser territorios para el aprendizaje y el conocimiento, el AM tiene perfecta cabida en ellos ya que favorecen la cohesión social beneficiando la autonomía, la apertura a la diversidad y el crecimiento tanto individual como colectivo.

- En contextos político-sociales de muchos países toma vigencia el desarrollo de la educación no formal (Talleres, programas, asociaciones dedicadas a las personas mayores) que aporta aprendizaje permanente al AM y que además lo integra socialmente.
- Derivado de las crisis que muchas naciones están atravesando, los adultos mayores deben ser integrados como agentes activos al sistema productivo, ya que ellos son integrantes del patrimonio cultural y social de la nación.
- Hoy se conoce más sobre los factores de riesgos que impiden un envejecimiento saludable y la efectividad de promocionar los factores protectores y de resiliencia que permiten introducir cambios en el estilo de vida del AM conducentes al bienestar esperado.
- Para el logro efectivo de las intervenciones positivas que se implementen en personas de la tercera edad, las mismas deben estar ajustadas a sus necesidades, condiciones físicas y recursos personales que posea, y deben ser enmarcadas dentro del contexto social, familiar, educativo y laboral en el que se desenvuelve la persona AM.
- El conocimiento derivado de la investigación en el área gerontológica tiene que vincularse con el proceso de construcción de políticas públicas a fin de generar intervenciones pertinentes para la población mayor.

REFERENCIAS

- (1) Orosa, T. (2015) Educación y vejez: experiencia cubana del programa con mayores. En *Memorias del VI Congreso Iberoamericano de psicogerontología*. La Paz-Bolivia. 2015.
- (2) Guerrero, J. (2017). *Variables trascendentales y sociodemográficas predictoras del estilo de vida saludable en universitarios*. Maestría en psicología. Universidad Simón Bolívar. Caracas.
- (3) Vera, J., Grubits, H., López, P., García, D. (2010) *Satisfacción con la Vida y Afectos Positivos en Jóvenes Universitarios*. *Revista psicología e Saúde*, 2(1): 24-41.
- (4) Liberalesso, A. (2002) Bienestar Subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva; en América latina. *Revista latinoamericana de psicología*. 34, (1-2): 55-74.
- (5) Satorres, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital*. Doctorado en Psicogerontología. Universitat de Valencia. España.
- (6) Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(002), 161-164.
- (7) Verdugo, M.A., Schalock, R.L., Arias, B., Gómez, L.E., & Jordan, B. (2013). Calidad de vida. En Verdugo, M.A. & Schalock, R.L. (Eds.), *Discapacidad e inclusión: Manual para la docencia* (pp. 443-461). Salamanca: Amarú.
- (8) Failde, J.M., Carballo, J., Lameiras, M., & Rodríguez, Y. (2013). Personalidad resistente, calidad de vida y bournout en profesionales de la salud de centros gerontológicos. *Salud y ciencia*, 19, 599-606.
- (9) Ruiz, M.J., Román, M., Martín, G., Alférez, M.J., Prieto, D. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud en diferentes terapias sustitutivas de la insuficiencia renal crónica. *Sociedad española de enfermedades nefrológicas*, 4(6), 222-232. Recuperado de: http://www.seden.org/files/art_309_1.pdf.
- (10) Gumá, J., & Cámara, A. (2014). ¿Informa la salud autopercebida sobre las condiciones objetivas de salud? Algunas conclusiones a partir del análisis demográfico de microdatos de la encuesta nacional de salud. *Estadística Española*, 56(183), 61-76.
- (11) Gil, J. (2004). *Psicología de la salud: Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones* (1era ed.). Madrid: Pirámide.
- (12) Abellán, A. (2003). Percepción del estado de Salud. *Barómetro*, 13(5), 340-342. Recuperado de: http://www.nexusediciones.com/pdf/gero_2003_5/g-13-5-007.pdf.

- (13) Aranco, N., Stampini, M., Ibararán, P., y Medellín, N. (2018). Panorama de envejecimiento y dependencia en América Latina y el Caribe. En *Banco Interamericano de Desarrollo. División de Protección Social y Salud. Resumen de políticas*; 273. Enero-2018.
- (14) Osuna, J. (2009). Globalización y envejecimiento. Revisión. *Revista Venezolana de endocrinología y metabolismo*. 7(1), 3-13. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/29351/1/articulo1.pdf>
- (15) Magnus, G. (2011). *La era del envejecimiento: Cómo la demografía está transformando la economía global y nuestro mundo*. México D.F.: Océano.
- (16) Katz (1983). Studies of illness in the aged: The index of ADL, a standardized measure of biological and psychosocial function. *Journal of the American Medical Association*, N^o 185.
- (17) Castellón, A. (2003). Calidad de vida en la atención al mayor. *Revista multidisciplinaria de Gerontología*, 13(3), 188-192. Recuperado de: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Calidad-De-Vida-En-LAtenci%C3%B3n/1925386.html>
- (18) Cerquera, A., Flórez, L. y Linares, M. (2010). Autopercepción de la salud en el adulto mayor. *Redalyc*, 31, 407-428. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=194214587018>
- (19) Rizo, A. (2007). Tercera Edad: Diferentes percepciones y necesidades de relaciones basadas en una nueva ética social. *Revista de temas sociales*, 20, 1-14. Recuperado de: <http://www.revistakairos.org>
- (20) Belando, M. (2006). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en el tiempo. Comunicación y Ciudadanía, 4, 1-18. Recuperado de: <http://www.observatorios-medios.org/mediateca/observatorio/xornadas/200702/artigo20.pdf>
- (21) Yanguas, J. (2004). Portal de vejez: Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional. Recuperado de: <http://www.imsersomayores.csic.es/>
- (22) Stuart-Hamilton, I (2002). *Psicología del envejecimiento* (4ta ed.). Madrid: Ediciones Morata.
- (23) Papalia, D., Olds, S., Feldman, R. (2010) *Desarrollo Humano*. (10ma edición). México D.F.: McGrawHill.
- (24) Noriega, García y Torres (2011). *Procesos de envejecer, cambios físicos, psíquicos y cambios sociales*. Recuperado de: <http://www.arrakis.es/~seegg/documentos/libros/pdflibro/Cap2.pdf>

- (25) Hansen, B. (2003). *Desarrollo en la Edad adulta* (1era edición). México D.F: Editorial el Manual Moderno.
- (26) Batthyani, K., Berriel, F., Carbajal, M., Carlos, S., Ciarniello, M., Fassio, A., Huenchuan, S., Lladó, M., Osorio, P., Paredes, M., Pérez, R. y Miño, A. (2010). *Envejecimiento, género y políticas públicas: Coloquio regional de expertos*. Montevideo: Lucida Ediciones
- (27) Organización Mundial de la Salud (2016) *Acción multisectorial para un envejecimiento saludable basado en el ciclo de vida: proyecto de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud*. 69.ª Asamblea Mundial de la Salud.
- (28) Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- (29) Real Academia Española. Disponible en: dle.rae.es/srv/search?m=30&w
- (30) Ontiveros, M. (2000) Aspectos sociales del anciano en la familia. En Orozco, M y Prados, N. (2000). *Temas de geriatría y gerontología de Iberoamérica*. Santa Fe-Granada: Imprenta de la Diputación de Granada.
- (31) Mazzei, J. (1988). *La mejor edad*. Caracas: Editorial Italgráfica.
- (32) Arias, C. (2015). Prácticas gerontológicas positivas y reconstrucción de vínculos. En *Memorias del VI Congreso Iberoamericano de psicogerontología*. La Paz, Bolivia. 2015
- (33) Salanova, M., Martínez, I. y Llorens, S. (2005) Psicología Organizacional Positiva. En Palací, F. (2005). *Psicología de la organización*. Madrid: Pearson Educación, S.A.
- (34) Peiró, J. (1998). Tratado de Psicología del Trabajo. En Alonzo. C. (2011). *Cuadernos de Psicología del trabajo*. Buenos Aires: JCE Ediciones.
- (35) Alonzo. C. (2011). *Cuadernos de Psicología del trabajo*. Buenos Aires: JCE Ediciones.
- (36) Fredrickson, B (2009). *Vida Positiva*. Bogotá: Norma.
- (37) Universidad Tecmilenio. Blog disponible en: (1) www.tecmilenio.mx/
- (38) Kabat-Zinn, J. (2012) *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós
- (39) Borysenko, J. (2009) *Pase lo que pase no es el fin del mundo. Resiliencia para momentos de crisis*. Barcelona: Ediciones Urano.
- (40) Tarragona, M. (2003) Escribir para reescribir historias y relaciones. Publicado en *Psicoterapia y Familia* 2003, Vol.16, No.1. México D-F.



BIENESTAR Y COMUNICACIÓN CONCILIADORA: HERRAMIENTAS PARA ANALIZAR LO QUE DECIMOS Y UNA VÍA PARA EL LOGRO DE NUESTRA MEJOR VERSIÓN

MARÍA ELENA GARASSINI

Sociedad Venezolana de Psicología Positiva
megarassini@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Como psicóloga y experta en temas de Desarrollo Humano debo agradecer la profundización en dos marcos conceptuales: la Psicología Positiva liderada por Martin Seligman y la Comunicación No Violenta (CNV) propuesta por Marshall Rosenberg.

En los múltiples procesos de formación y atención individual y grupal en los cuales he estado involucrada en esta última década, siempre resalta el aspecto relacional como el factor principal para potenciar o no el bienestar en las personas. La forma en que nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás determina la forma en que los evaluamos y nos relacionamos con ellos. De esta manera la Psicología Positiva, como un modelo del Bienestar que presenta 5 elementos (Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Interpersonales, Significado y Logros), y un eje transversal: las fortalezas, brinda un marco de referencia donde el individuo y su potenciación personal, sumado a su capacidad de relacionarse con los otros, marcan su desarrollo humano (Seligman, 2011) (1). En palabras de uno de sus fundadores, Christopher Peterson, en el desarrollo humano los otros importan. Es decir, me potencio yo y desde allí me relaciono con los demás.

Por otra parte, la propuesta de Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg (2013), nos provee de un modelo para analizar los actos comunicativos donde profundizamos en nuestra observación de los eventos que están perturbando nuestro bienestar, cómo nos sentimos en base a lo que observamos, las necesidades que dan origen a nuestros sentimientos y las acciones concretas que pedimos a los otros para enriquecer nuestra vida (2). Uno de los aspectos más interesantes del modelo es que este mismo análisis lo debemos hacer con respecto a la persona que es nuestro interlocutor y a quien vamos a solicitar una petición concreta para así considerar ambas perspectivas y promover el bienestar de ambos. Es decir, que cuando nos comunicamos debemos considerar nuestro punto de vista, pero el de los otros también importa.

Este feliz matrimonio entre la Psicología Positiva y la Comunicación No Violenta son la motivación y el insumo para la escritura de este capítulo validado por la experiencia de la autora en procesos de formación con ambos modelos. Te invito a iniciar este reto de ir conociendo un marco de análisis de tu forma de relacionarte, a la vez que te iré haciendo preguntas que te permitan identificar tus patrones de comunicación y trabajar en ellos para el logro de tu mejor versión.

LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

En todas las publicaciones de la Psicología Positiva sus grandes investigadores coinciden en la importancia del conocimiento de los recursos personales y su uso consciente para el desarrollo humano y por ende del Bienestar. Siempre hay una alerta hacia el descubrimiento y cultivo de las fortalezas personales como el elemento central en esa tarea. Presentaré el Modelo de la Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg (2013) y los elementos de la Ciencia del Bienestar o Psicología Positiva que los complementan.

La CNV nos permite reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás. En lugar de obedecer a reacciones habituales y

automáticas, nuestras palabras se convierten en respuestas conscientes con una base firme en lo que percibimos, sentimos y deseamos.

Al momento de relacionarnos tenemos como centro nuestras necesidades más profundas y las de los demás. La CNV nos ayuda a detectar conductas y situaciones que nos afectan, para poder expresar con claridad lo que esperamos en concreto de una situación dada.

Como la CNV reemplaza nuestras antiguas pautas de defensa, de huida o de ataque ante los juicios y las críticas de otras personas, empezamos a percibir a los demás y a nosotros mismos, así como nuestras intenciones y relaciones, bajo una nueva luz. Cuando nos enfocamos en clarificar lo que observamos, sentimos y necesitamos, en lugar de centrarnos en diagnosticar y juzgar, descubrimos cuán profunda es nuestra compasión (tanto hacia el otro como hacia mí mismo).

La invitación del Modelo de la Comunicación No Violenta es detenernos ante aquello que perturba nuestro bienestar, pues todos tenemos al menos una situación en nuestros entornos que lo altera.

Te invito a pensar: ¿qué cosas perturban tu bienestar?

De seguro muchas de ellas son cosas que las personas de tu entorno hacen o dejan de hacer. Tus reacciones ante las acciones de los demás constituyen el primer elemento del modelo de la CNV.

Dicho modelo propone 4 elementos y su profundización para desarrollar nuestra capacidad de comunicación honesta (*Yo*) y recepción empática (*Otro*) en todos los niveles de comunicación: relaciones íntimas, familia, escuela, instituciones, terapia, negociaciones diplomáticas o conflictos de todo tipo. En la siguiente figura presento los 4 componentes con sus definiciones de la Comunicación No Violenta (CNV).

Si nos hacemos maestros en observarnos iremos ganando la batalla.

Los 4 componentes de la CNV



1) Observación
Actos concretos
que observamos que están
afectando nuestro bienestar



2) Sentimientos
Cómo nos sentimos
en relación con lo que
observamos



3) Necesidades
Las necesidades,
los valores, los deseos
que dan origen a nuestros
sentimientos



4) Petición
Las acciones concretas
que pedimos para
enriquecer nuestra vida

Fuente: elaboración propia

Haciendo referencia al *primer elemento* del Modelo de la CNV, que es la **observación**, la propuesta es Observar lo que dicen o hacen los demás: ¿Sirve o no para enriquecer nuestras vidas?, ¿Qué me gusta o qué no, con qué estoy de acuerdo y con qué no?

Rosenberg plantea que ciertas formas de comunicación, como en el enfoque analítico, nos alienan de nuestro estado natural de compasión o solidaridad (Walden, M.,s /f) (3). Esta perspectiva genera un lenguaje desconectado de la vida, un lenguaje que separa, propiciándose formas de vinculación con los demás que se centran en:

- **Juzgar:** Suponemos una actitud errónea por parte de aquellos que no comparten nuestros valores. Clasificar y juzgar a las personas promueve la violencia: “Tu problema es que eres muy egoísta”, “Eres una perezosa”, “Siempre haces las cosas corriendo”, “Esto es inapropiado” ...
- **Ordenar:** No dar opción a los demás para decir que no, ni negociar: “ven a comer, ahorita”. “Llámame siempre que vayas a llegar tarde”. “Lava tus trastes” ...

- **Diagnosticar:** Usar palabras que indican que la persona tiene defectos: “lo que pasa es que es flojo”. “Fíjate en lo que haces. Eres muy despistada” ...
- **Comparar:** Calificar basándonos en las características de alguien más: “mira qué delgadita está ella, y mírame a mí”. “Aprende a tu hermana. Siempre saca buenas calificaciones” ...
- **Exigir:** los deberías. Usar frases que implican que estoy mal o que la otra persona está mal: “deberías ir a la iglesia”. “Deberías visitar a tu mamá más seguido”. “No debes gritar a tus hijos”. “Deberías agradecer que tienes todo lo que tienes. Yo a tu edad no tenía nada” ...
- **Culpar:** Pensar que yo soy responsable del problema o que lo es la otra persona, en vez de descubrir la necesidad y buscar una solución: “por tu culpa no me dieron el trabajo”. “Por mi culpa no fuimos al cine” ...
- **Merecer:** Pensar que nosotros o los demás merecen castigo o recompensa: “se merece que le peguen por faltar al respeto”. “Me merezco un aumento de sueldo” ...
- **Negar la responsabilidad:** Negamos la responsabilidad de nuestros actos cuando atribuimos su causa a razones fuera de nuestro control tales como:

Fuerzas difusas impersonales, por ejemplo, “limpié el cuarto porque tenía que hacerlo”.

Nuestro estado de salud: “bebo porque soy alcohólico”.

Lo que hacen los demás: “le pegué a mi hijo porque cruzó la calle corriendo”.

Órdenes de la autoridad: “mentí al cliente porque mi jefe me dijo que lo hiciera”.

Presiones de grupo: “empecé a fumar porque todos mis amigos lo hacían”.

Normas institucionales: “tengo que expulsarte porque las normas de la escuela lo dicen”.

Roles asignados según sexo edad o posición: “me fastidia ir a trabajar, pero soy el jefe de esta familia”.

Impulsos irrefrenables: “me dieron muchas ganas y me comí todos los bombones”.

Reflexiona sobre tus conversaciones y recuerda las palabras que utilizas al relacionarte con las personas con las que más interactúas diariamente. Este lenguaje genera formas de vincularte con los demás que no consideran en forma conjunta tus necesidades y las de los otros.

Te propongo un ejercicio: Piensa en una persona que perturbe o haya perturbado tu Bienestar y describe en profundidad qué de lo observado detona ese sentir:

Es lo que dice

Es lo que no dice

Es lo que hace

Es lo que no hace

Es como se mueve

Es como no se mueve

Es lo que cree

Es lo que no cree

Es el tiempo que me dedica

Es el tiempo que no me dedica

Es lo que siente

Es lo que no siente

Ahora, evoca tus últimas conversaciones, y mantente atento a las actuales, e identifica tus patrones de vinculación preferentes: juzgar, ordenar, diagnosticar, comparar, exigir, culpar, merecer o negar la responsabilidad.

¿Te es fácil identificar tu patrón o patrones preferentes? ¿Puedes pensar dónde los adquiriste? ¿Puedes evaluar si los utilizas en forma consciente o no? ¿Puedes analizar si enfrentarías esas mismas situaciones de otra manera? ¿Piensas que esos patrones contribuyen a tu bienestar?... Nunca, siempre, en algunas ocasiones...

¿Será posible OBSERVAR sin evaluar?



La observación se refiere a poder describir lo que una persona hace o dice sin mezclarlo con una interpretación sobre la acción. Es importante expresar lo que vemos u oímos sin evaluar.



Cuando las personas escuchan evaluaciones, es decir, juicio o crítica, se reduce considerablemente la posibilidad de hacer conexión de persona a persona, de corazón a corazón.



Cuando los seres humanos escuchamos crítica nos cerramos, contra-atacamos o actuamos de forma defensiva.

Te brindo algunos ejemplos de observación sin evaluación para que puedas iniciar el análisis de tus patrones de interacción con los otros:

- Evaluación – Cuando veo ese reguero en tu cuarto...
Observación – Cuando veo medias en el suelo y platos sucios en la mesita...
- Evaluación – Cuando me gritas...
Observación – Cuando me hablas en un alto volumen de voz...
- Evaluación – Cuando me faltas al respeto...
Observación – Cuando me dices “tonta” ...
- Evaluación – Me estás diciendo mentiras.
Observación – Estoy viendo que no has terminado la tarea y dijiste que ya la terminaste.
- Evaluación – Cuando le echas la culpa a tu hermana...
Observación – Cuando me dices: “yo no fui, fue mi hermana...”
- Evaluación – Siempre llegas tarde.
Observación – Las pasadas tres veces has llegado después de la hora que acordamos.
- Evaluación – Eres muy desconsiderado.
Observación – Cuando me dices a qué restaurante vamos a ir y no me preguntas si estoy de acuerdo...

¿Puedes pensar en ejemplos en tu forma de comunicarte e identificar si son observaciones de los hechos o son evaluaciones?

Con la identificación de tus patrones más habituales seguiremos hacia el *segundo elemento* o competencia a desarrollar para ejercitar la CNV o comunicación conciliadora: Identificar los *sentimientos* ante los hechos observados (2).

Recordemos entonces, primero observar si lo que dicen o hacen los demás ¿Sirve o no para enriquecer nuestras vidas?, ¿Qué me gusta o qué no, con qué estoy de acuerdo y con qué no? Después, comprobar cómo nos sentimos: dolidos, asustados, alegres, irritados.

Cuando hablamos de lo que sentimos tenemos que hacer referencia al proceso que origina los sentimientos que son las emociones. Las emociones son una reacción corporal que tiene manifestaciones psicológicas (pensamientos) y físicas (hormonales) que se producen como reacción ante un estímulo. De esta manera ante un episodio podemos sonreír o reír, ante otro evento podemos lamentarnos o llorar. También cuando escuchamos un fuerte ruido podemos correr o por el contrario paralizarnos.

Los estudiosos del área señalan que las emociones son parte de nuestra caja de herramientas genéticas o heredades que nos permiten adaptarnos al entorno para sobrevivir. Partiendo de las emociones que tengamos con más frecuencia aparecerán los *sentimientos* que son estados de mayor duración como la nostalgia, la satisfacción, el abandono, la cercanía, la soledad, entre otros.

APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES

Una de las autoras más importantes en el ámbito de la Psicología Positiva, Bárbara Fredrickson, se dedicó al estudio de la Emociones y en sus primeras aproximaciones notó que existían muchas más investigaciones que caracterizaban las emociones negativas, como la rabia o el miedo, y muy pocas las emociones positivas, como la alegría o la diversión (4).

Las emociones negativas son más intensas y muy útiles para la supervivencia porque nos alertan de posibles peligros, pero si las sentimos con

mucha frecuencia delimitan nuestras acciones para el funcionamiento vital. De esta forma si tenemos con mucha frecuencia miedo o rabia, generalmente no queremos socializar ni realizar otras actividades.

A diferencia, las emociones positivas son menos intensas y de menor duración, pero comúnmente ocurren con mayor frecuencia y son la base del bienestar. Esta diferencia entre la intensidad y duración de las emociones positivas y negativas llevó a Fredrickson (2009) (4) a proponer su Teoría de construcción y ampliación de las Emociones Positivas para promover el Bienestar. Su primer aporte fue identificar y caracterizar las 10 emociones positivas que los seres humanos podemos experimentar para aumentar el repertorio en forma consciente y promover su bienestar. Las diez emociones positivas que propuso fueron:

- ✓ *Gratitud*: es reconocer lo que los otros han hecho por mí, siempre con una cuota de esfuerzo personal (lo que soy se lo debo a esfuerzos de otros). No está en modales mecánicos cuando les recordamos a los niños: “¿Qué se dice cuando alguien nos ayuda?”, “Dale las gracias a la señora”.
- ✓ *Orgullo*: es cuando somos culpables de algo bueno que pasa. Florece tras un logro del que salimos airoso. Nos sentimos orgullosos cuando somos dignos de admiración.
- ✓ *Serenidad*: aparece en un entorno seguro y conocido que no necesita demasiado esfuerzo de nuestra parte. La serenidad nos hace querer recostarnos y empaparnos en ella. Soltar un suspiro porque estamos de lo más agradable, en paz con nosotros mismos y con los demás.
- ✓ *Alegría*: aparece cuando todo va bien, incluso mejor de lo que esperábamos. Sentimos equilibrio emocional y lo reconocemos y hasta podemos manifestarlo, pero la situación no exige un esfuerzo mayor de nuestra parte.
- ✓ *Amor*: es una emoción multifacética que puede recoger todas las emociones. Lo que la transforma en amor es el contexto de relación segura.

- ✓ *Esperanza*: surge en momentos de desesperación o de desánimo. Es quizá temer lo peor, pero anhelar lo mejor trabajando con confianza y con sentido. En ella encontramos todo lo posible por forjarnos una buena vida.
- ✓ *Diversión*: es cuando encontramos en acontecimientos de la vida una “incongruencia social no seria”, lo que nos incita a disfrutar y relajar las tensiones de la cotidianidad.
- ✓ *Interés*: requiere de esfuerzo y atención, y surge cuando algo nuevo llama nuestra atención y nos llena de una sensación de posibilidad. Nos invita a explorar, a absorber nuevas ideas y a aprender.
- ✓ *Inspiración*: es cuando nos topamos con la verdadera excelencia humana. Cautiva nuestra atención, reconforta el corazón y nos involucra. Su hermano gemelo es la envidia.
- ✓ *Asombro*: emoción ligada a la inspiración, al misterio detrás de lo espiritual, que surge cuando nos topamos con el bien a gran escala.

Posteriormente, Fredrickson (2009) realizó un estudio donde corroboró el impacto y la intensidad de las emociones negativas, llegando a estimar en una investigación –con la ayuda del matemático chileno Lozada– que para poder compensar el efecto de una emoción negativa eran necesarias 3 emociones positivas estableciéndose así el Ratio Fredrickson-Lozada: 3:1. Partiendo de este hallazgo propuso que las personas debían reconocer en su entorno todos los eventos que le procuraran cualquiera de las 10 emociones positivas e incluso acercarse a entornos, actividades o personas que se las evocaran. De esta forma cada individuo puede procurarse su bienestar al trabajar conscientemente en la construcción de un entorno con la mayor cantidad de emociones positivas que compensen aquellas negativas que es natural que todos tengamos, y que incluso ayudan a contrastar y a valorar más las positivas (4).

Por otra parte, la misma autora también recomienda hacer un buen diagnóstico de aquellos acontecimientos que nos producen emociones negativas para que los reduzcamos. En este punto otras investigaciones también señalan que las causas más frecuentes de Emociones Negativas son producto de las relaciones interpersonales y lo que esperamos de ellas. De esta forma, en las relaciones de pareja, parentalidad, hermandad, amistad, compañerismo tenemos una inmensa fuente de emociones positivas, pero también el nicho ideal para la aparición de las emociones negativas cuando la relación no cumple con nuestras expectativas (4).

Como una estrategia puntual para aumentar el cultivo de las emociones positivas se puede llevar un diario, por una o dos semanas, donde todas las noches, escribamos las emociones positivas que experimentamos durante el día. Esta actividad nos ayuda a recordar todos los episodios positivos que vivimos y nos motiva a realizar otros nuevos que redunden en nuestro bienestar.

Múltiples investigaciones modernas están demostrando los beneficios de las emociones positivas: amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales, expanden la actitud mental, desarrollan la tolerancia, la receptividad, la flexibilidad y la integración, promueven la apertura a nuevas ideas y experiencias, permiten la emisión de respuestas más novedosas, crean reservas para afrontar eficazmente futuras crisis, protegen ante la depresión y facilitan niveles de bienestar futuro.

Presentaré algunas recomendaciones para cultivar las emociones positivas y controlar las negativas como el miedo:

- Identifica los estímulos internos o externos que te producen emociones negativas. Evalúa tus recursos para afrontarlas una vez experimentadas o tu posibilidad de alejarte cuando existan estímulos excesivos.
- No dejes que el miedo, que es una emoción básica ante un evento puntual e importante para sobrevivir, se convierta en preocupación,

ansiedad o sumisión permanente. No entres en un ciclo de rumia mental negativa.

- Saborea y prolonga las emociones positivas que experimentas durante el día y trata de repetir las situaciones o acciones que te las ocasionaron: la gratitud hacia todos aquellos que te ayudaron, la contemplación de la naturaleza, el interés que te despiertan nuevas experiencias, el orgullo por las actividades que realizaste bien.
- Sigue tus pasiones equilibradamente, dedica tiempo a hacer lo que te gusta y a hacerlo cada día mejor. Eso te producirá emociones positivas que fomentarán tu bienestar.
- Cultiva buenas relaciones con los demás y mantente conectado de diversas maneras: mensajes, detalles, intercambios.
- Disfruta de la naturaleza, del verde de nuestros parques y paisajes, de nuestro clima tropical, de la variedad de aves de nuestro país. Fíjate más en lo bonito y bueno que en lo que no lo es.
- Aprende sobre nuevos tópicos, habilidades o artes. Regálate la posibilidad de conocer y practicar algo que llame tu atención. ¡Rétate!
- ¡Aceptate como eres, con tus fortalezas y debilidades, y trabaja para convertirte en la mejor versión de ti mismo!

LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS Y SUS SENTIMIENTOS ASOCIADOS

Rosenberg (2013) plantea que podemos experimentar sentimientos (asociados a las Emociones Positivas) cuando nuestras necesidades están satisfechas y otros sentimientos (asociados a las Emociones Negativas), cuando nuestras necesidades No están satisfechas (2).

En la siguiente figura les presento los sentimientos cuando nuestras necesidades están satisfechas.

Sentimientos experimentados cuando las necesidades ESTÁN SATISFECHAS

SATISFACCION satisfecho realizado	INTERES absorto curioso encantado fascinado interesado Cautivado estimulado deslumbrado cautivado perplejo Intrigado	GRATITUD conmovido Agradecido	ALEGRIA divertido Encantado feliz jubiloso Contento dichoso Eufónico Complacido
INSPIRACION inspirado sorprendido maravillado Admirado		ANIMO animado entusiasmado emocionado optimista esperanzado alentado Reanimado	EMOCION Entusiasmado sorprendido Apasionado Exuberante
DESCANSO rejuvenecido descansado renovado restaurado reestablecido	AFECTO ternura amor cariño compasión Calidez reanimado	ESPERANZA esperanzado confiado optimista	TRANQUILIDAD calmado Cómodo Serenó

Fuente: Walden (s/f), p. 7 (3)

A continuación, podrás observar los sentimientos cuando nuestras necesidades no están satisfechas:

Sentimientos experimentados cuando las necesidades NO ESTÁN SATISFECHAS

TEMOR aprensivo pavor temeroso desconfiado aterrado aterrorizado asustado sospechoso preocupado ansioso tenso nervioso consternado agitado alarmado atemorizado inquieto intranquilo perturbado	MOLESTIA contrariado exasperado frustrado impaciente irmitado enfadado insatisfecho descontento enfadado incómodo CANSANCIO cansado fatigado agotado aletargado decaído exhausto débil apagado	CONFUSION ambivalente desconcertado vacilante perdido perplejo dividido confundido Distraído sorprendido indeciso escéptico incrédulo	INQUIETUD agitado alarmado desconcertado perturbado agitado sorprendido incómodo inquieto trastornado renuente aturdido	ENOJO molesto enojado furioso resentido enfurecido indignado malhumorado molesto rencor fastidiado disgustado alterado
		PENA avergonzado culpable apenado		

Fuente: Walden (s/f), p. 8 (3)

¿Cuáles *sentimientos* experimentas con mayor frecuencia? ¿Qué eventos *observados* te evocan esos sentimientos? ¿Tienes diferencias en los *sentimientos* que presentas más frecuentemente dependiendo de los diversos ámbitos de tu vida familiar, laboral, social, etc.?

El primer punto con referencia a los *sentimientos* que resalta es el elevado costo de los sentimientos no expresados. Al respecto comenta:

Pasé veintiún años en instituciones educativas estadounidenses y no recuerdo que nadie me haya preguntado cómo me sentía. No se consideraba que los sentimientos fueran importantes, solo se valoraba tu manera de pensar, la manera correcta de pensar definida por la autoridad (2).

Muchas veces tenemos internalizado ¿qué quieren los demás que yo haga?

Comenta nuevamente Marshall dos experiencias personales.

Nunca tuve permiso de tener miedo o dolor. Me esperaban para darme una paliza y la maestra me dijo: “Los muchachos no tienen miedo”. Me dolía mucho la muñeca (después me enteré de que estaba fracturada) y el entrenador decía que había que darle todo, que el dolor no existía (2).

Escuchemos esta historia:

Un muchacho no podía dormir porque su compañero de habitación ponía la música a un volumen muy alto hasta muy tarde.

Al preguntarle qué sentía ante aquella situación, dijo: *Siento que por la noche no habría que poner la música tan alta.*

Marshall le dijo: *cuando dices “siento” seguido de eso, es una opinión, no un sentimiento. Inténtalo de nuevo.*

Y dijo: *Siento que si una persona se comporta de esa manera es porque sufre un trastorno de personalidad.*

Le dijo que eso también era una opinión.

Se quedó callado y dijo con vehemencia: *No siento absolutamente nada*. Por supuesto que tenía sentimientos, pero no sabía ni identificarlos ni expresarlos.

Expresar nuestra vulnerabilidad puede ayudar a resolver conflictos como:

- ✓ me asusta...
- ✓ me siento solo...
- ✓ estoy preocupado...
- ✓ estoy nervioso...

Dice Marshall Rosenberg (2013) (2) que debemos poder expresar la vulnerabilidad:

Una mujer dijo en un taller frente a su marido: *siento que estoy casada con una pared. Siempre que hablo se queda sin decir nada*.

Marshall le dijo: *me da la impresión de que usted se siente sola y le gustaría tener una mejor conexión emocional con su marido*.

Ella asintió y él le comentó que al decirle que era una pared no conseguiría motivar a su marido. Parece más una crítica que una invitación.

¿Has escuchado o pronunciado frases como estas?:

Hablar con los del departamento tal, es como hablar con las máquinas. Yo no voy a decir que estamos asustados, o preocupados o nerviosos porque nos harían pedazos.

EL CENTRO DEL MODELO DE LA CNV: RECONOZCAMOS NUESTRAS NECESIDADES

Una vez que logramos identificar nuestras emociones y trabajar para el cultivo de nuestras emociones positivas; también cuando identificamos

los *sentimientos* que tenemos con mayor frecuencia asociados a nuestras relaciones interpersonales y sobre todo aquellos que se evocan al *observar* eventos que perturban nuestro bienestar, vamos a introducirnos en el *tercer punto* del modelo que son las **necesidades**. En la siguiente figura presentamos algunas necesidades satisfechas y su relación con los posibles sentimientos que evoquen y necesidades no satisfechas y su relación con los posibles sentimientos.

Retomemos los SENTIMIENTOS y su conexión con las NECESIDADES

Necesidades Satisfechas

Conexión
Comunidad
Diversión
Reconocimiento
Seguridad
Alimento
Contribución
Ayuda, apoyo

Posibles Sentimientos

Alegre
Gusto
Contenta/o
Satisfecha/o
Tranquila/o
Satisfecha/o
Feliz
Agradecida/o

Necesidades No Satisfechas

Conexión
Comunidad
Diversión
Reconocimiento
Seguridad
Alimento
Contribución
Ayuda, apoyo

Posibles Sentimientos

Sola/o
Sola/o
Aburrida/p
Frustrada/o, triste
Miedo
Hambre
Vacía/o
Dolor, tristeza

Fuente: Walden (s/f), p. 12 (3)

Recordemos que *las acciones de los demás son el estímulo, pero no la causa de nuestros sentimientos*. La causa de nuestros sentimientos está ligada a nuestras Necesidades. Por esta razón es muy importante revisar cuáles tenemos satisfechas y cuáles no. De las 8 necesidades presentadas en el cuadro anterior ¿pudieras mencionar las 2 que tienes más satisfechas y las 2 que no tienes satisfechas?

LAS NECESIDADES: 4 OPCIONES PARA RECIBIR UN MENSAJE NEGATIVO

El *tercer componente* de la CNV, las **necesidades** implican el reconocimiento del origen de nuestros sentimientos. Ellos son el resultado de

cómo elegimos tomarnos lo que dicen y hacen los demás, y también de nuestras necesidades y expectativas particulares en ese momento. Este tercer elemento nos invita a aceptar la responsabilidad de lo que hacemos para generar nuestros propios sentimientos.

4 opciones para recibir un mensaje negativo:

- ✓ Culparnos.
- ✓ Culpar al otro.
- ✓ Percibir sentimientos y necesidades propios.
- ✓ Percibir sentimientos y necesidades ajenos.

1. **Culparnos:** Tomarlo de una manera personal.

Si te dicen: “Eres la persona más egocéntrica que he conocido en mi vida”.

Si nos tomamos la frase de una manera personal, podemos reaccionar respondiendo:

“Sí, debería ser más sensible con los demás”.

Es decir, aceptamos el punto de vista de la otra persona y nos echamos la culpa. Es una opción que vulnera nuestra autoestima y nos cuesta un precio muy alto, ya que nos lleva a sentirnos culpables, avergonzados y deprimidos.

2. **Culpar al otro:** Echarle la culpa al interlocutor.

Si te dicen: “Eres la persona más egocéntrica que he conocido en mi vida”

Podríamos protestar diciendo: “No tienes derecho a decirme esto. Siempre tengo en cuenta tus necesidades. ¡Tú eres el egocéntrico!”

Cuando nos tomamos las afirmaciones de esta manera y echamos la culpa a la otra persona, lo más probable es que sintamos rabia.

3. ***Percibir sentimientos y necesidades propios:*** Tomar conciencia de nuestros sentimientos y necesidades.

Si te dicen: “Eres la persona más egocéntrica que he conocido en mi vida”.

Así podríamos, por ejemplo, responder: “Cuando me dices que soy la persona más egocéntrica que conociste en tu vida, me siento mal, porque me gustaría que reconocieras los esfuerzos que hago para tener en cuenta tus preferencias”.

Al centrar la atención en nuestros sentimientos y necesidades, tomamos conciencia de que sentirnos heridos en estas circunstancias deriva de nuestra necesidad de que se reconozcan los esfuerzos que hacemos.

4. ***Percibir sentimientos y necesidades ajenos:*** Tomar conciencia de los sentimientos y necesidades de los otros

Si te dicen: “Eres la persona más egocéntrica que he conocido en mi vida”.

Podríamos preguntarle, por ejemplo: ¿Te sientes mal porque necesitas que tome en cuenta tus preferencias?

En lugar de culpar a la otra persona por lo que sentimos, aceptamos la responsabilidad que nos corresponde reconociendo nuestras necesidades, deseos, expectativas, valores o ideas.

Rosenberg (2013) nos propone algunos ejercicios para evaluar la aceptación de nuestra responsabilidad por nuestros sentimientos:

Ejercicio 1: Identifica tu actuación habitual.

A. “Cuando la otra noche me enteré de que no ibas a venir, me diste un gran disgusto”

B. “Me sentí mal al enterarme la otra noche de que no ibas a venir porque quería hablar contigo de ciertas cosas que me están molestando”.

La persona A atribuye la responsabilidad de su disgusto únicamente a la acción de la otra persona, mientras que la persona B atribuye el origen de su sentimiento de disgusto a su propio deseo no satisfecho.

Ejercicio 2: Identifica tu actuación habitual.

A. “Me puso furioso que hayan anulado el contrato”.

B. “Yo tuve un gran disgusto al ver que habían anulado el contrato, porque lo considero una falta de responsabilidad”.

La persona A atribuye la causa de su irritación solamente al comportamiento de la otra parte, mientras que la persona B acepta la responsabilidad de sus sentimientos al reconocer el pensamiento en que se basa. Además, podría agregar su deseo: “...y pensaba o deseaba volver a contratar a los empleados que despedimos el año pasado”.

El modelo de la CNV hace énfasis en asumir la responsabilidad por nuestros sentimientos reconociendo que están asociados a nuestras necesidades no satisfechas. De esta manera se constituye en una excelente herramienta para revisar nuestra satisfacción con la vida en sus diferentes áreas.

Para asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos concientizando nuestras necesidades, Rosenberg nos propone distinguir entre dar desde el corazón y estar motivados por la culpa. El mecanismo básico para motivar a alguien a través de la culpa consiste en atribuirle la responsabilidad de los propios sentimientos. Cuando los padres le dicen a su hijo: “Papá y mamá están muy tristes por las malas notas que sacaste en la escuela”; lo que le dicen, en realidad, de manera encubierta, es que su proceder es la causa de la infelicidad que ellos sienten.

A un nivel superficial, el hecho de sentirnos responsables del estado de ánimo de otra persona podría confundirse fácilmente con un interés positivo de nuestra parte, en este caso particular, si el niño se siente mal porque ve que sus padres sufren, eso significa que los hiere y entonces

actuaría para disminuir su sufrimiento y no por una motivación personal de mejora o responsabilidad personal. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que los niños que aceptan su responsabilidad y modifican su comportamiento de acuerdo con los deseos de los padres no actúan siempre de manera espontánea sino para evitar sentirse culpables.

Algunas expresiones de uso común que enmascaran responsabilidad por nuestros sentimientos:

- 1) Expresiones impersonales: “Estas cosas me sacan de quicio”.
- 2) Afirmaciones que solo hacen referencia a los demás: “Me duele que no me felicites el día de mi cumpleaños”. “Si no terminas la comida, mamá se pondrá muy triste”.
- 3) Uso de la expresión: Me siento... más una palabra que exprese emoción... más referencia a otro sin decir yo. “Me siento molesto porque el jefe no cumplió lo prometido”, en vez de: “Estoy molesto porque el jefe no cumplió su promesa y yo había contado con este sábado para visitar a mi mamá”.

(Conectar el sentimiento con la necesidad: “Yo estoy molesto... porque...”).

Muchas veces cuando emitimos juicios, críticas y diagnósticos son formas erradas de expresar nuestras necesidades. Cuando decimos:

“Trabajas demasiado” es porque nuestra necesidad de compartir tiempo juntos no está satisfecha.

Te invitamos a convertirte en un experto de las *necesidades* que están en la raíz de nuestros sentimientos.

El primer punto que vamos a revisar es: ¿Cuáles son tus necesidades en este momento?, ¿Qué querías que hicieran los otros para satisfacer esas necesidades?

Es más fácil señalar el defecto del otro que manifestar lo que requerimos para poder realizar peticiones. No todas las personas tienen los

mismos intereses en los diferentes momentos e incluso en los diferentes contextos de la vida. Por esta razón es muy importante resaltar las necesidades universales que no están satisfechas para cada uno de nosotros y también entender cuáles no están satisfechas en los otros. Como un punto de referencia importante para realizar el análisis te presento las necesidades universales que todos compartimos:

NECESIDADES UNIVERSALES			
NECESIDADES FISICAS alimento abrigo albergue agua aire movimiento expresión sexual contacto físico protección seguridad física vitalidad bienestar descanso / sueño comodidad	INTERDEPENDENCIA comprensión / empatía aceptación cercanía consideración conexión ayuda cooperación confiabilidad reconocimiento valoración / aprecio respeto / respeto a mi mismo apoyo confianza amor cariño / calidez	AUTONOMIA autonomía elección libertad Espacio VERDAD integridad honestidad Autenticidad SIGNIFICADO entender duelo propósito participación expresión contribución / ayudar a otros	PAZ inspiración orden belleza armonía comunión espiritual celebración facilidad serenidad tranquilidad Estabilidad DIVERSION diversión estimulación Distracción

Fuente: Walden (s/f), p. 9 (3)

El concepto de *necesidades* en la CNV se refiere a la energía interna que nos mueve a buscar la satisfacción y el bienestar y a vivir plenamente. Ellas son elementos de la existencia que todos los seres humanos requerimos para nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Por ejemplo, todos los seres humanos requerimos de valoración, ayuda, apoyo, comprensión, propósito de vivir, techo, alimentos, respeto, libertad, armonía, honestidad, confianza y muchas otras más.

Satisfacemos necesidades a través de acciones, a las que llamamos ‘estrategias’. Las estrategias para satisfacer necesidades universales varían con cada persona ya que cada uno tiene sus propias preferencias. Por ejemplo, todos tenemos requerimientos de cariño. Algunas personas se sienten plenas cuando reciben un abrazo del ser amado. Otras prefieren

palabras dulces, y algunas otras optan por atenciones. Todas estas acciones, o estrategias, son válidas.

“Necesito cariño. Dame un abrazo” (Necesidad universal).

“Necesito tu cariño. Dame un abrazo” (Estrategia mezclada con necesidad).

ROSENBERG NOS ALERTA ANTE EL DOLOR DE EXPRESAR NUESTRAS NECESIDADES FRENTE AL DOLOR DE NO EXPRESARLAS HACIENDO ÉNFASIS EN LA FEMINIDAD

Muchas mujeres tienen las creencias de que su rol más importante es cuidar a otros y eso las lleva a la abnegación y a ignorar sus necesidades.

Cuando preguntamos a una mujer cuáles son sus necesidades generalmente señalan que están muy cansadas y que quieren un poco de tiempo para ellas. Si no valoramos nuestras necesidades es posible que los otros tampoco lo hagan.

¿Cuáles son tus necesidades y las de las mujeres que conoces?

¿Cuáles son tus necesidades y las de los hombres que conoces?

Expresan muchas mujeres: Acabo de darme cuenta de que me pasé 40 años señalando a mi esposo que no satisfacía mis necesidades y ahora sé que nunca fui clara expresándolas.

Debemos buscar las dificultades de expresar necesidades en las experiencias pasadas vividas (carencias económicas, afectivas, sociales, laborales, etc.).

¿Tienes dificultades para expresar tus necesidades?

Las necesidades y las fortalezas del Carácter:

En referencia a la satisfacción de las *necesidades*, la Psicología Positiva y su modelo de bienestar son un excelente aporte para este tema

gracias al desarrollo conceptual que esta ha desarrollado en base a las fortalezas del carácter y la posibilidad de que todas las personas identifiquen, valoren su perfil de fortalezas personales y puedan utilizarlos a conciencia para su desarrollo pleno, considerando como primer punto la satisfacción de sus *necesidades* y así también hacer contribuciones que beneficien a los otros desde sus fortalezas.

A continuación, verán la clasificación de fortalezas personales que presenta la Psicología Positiva partiendo del artículo de Peterson y Park (2009) (5).

Clasificación VIA de las Fortalezas de Carácter

Sabiduría

- Creatividad
- Curiosidad
- Buen juicio
- Deseo de aprender
- Perspectiva

Valor

- Valentía
- Tenacidad
- Honestidad
- Pasión

Amor

- Amar y ser amado
- Amabilidad
- Inteligencia Social

Justicia

- Ciudadanía
- Ecuanimidad
- Liderazgo

Templanza

- Perdón
- Modestia
- Cuidado
- Autocontrol

Trascendencia

- Aprecio de belleza
- Gratitud
- Esperanza
- Sentido del humor
- Espiritualidad

Fuente: Seligman, (2002) (6).

Conocer tu perfil de fortalezas y el de las personas de los grupos a los cuales perteneces te pueden ayudar a satisfacer tus *necesidades* y las de los otros. Así podrás utilizar tu buen sentido del humor, o tu perseverancia, o tu capacidad de trabajo en equipo, o tu liderazgo, o tu honestidad, o una combinación de ellas para satisfacer algún requerimiento propio o ajeno. Para identificar tu perfil de fortalezas, puedes entrar al portal, registrarte y realizar el cuestionario VIA de fortalezas personales; los resultados que allí consigas pueden ser un insumo para el desarrollo de múltiples estrategias que te permitan satisfacer tus necesidades.

Una vez reconocidas tus necesidades e identificado tus fortalezas personales como apoyo para satisfacerlas, vamos a presentar el *cuarto elemento* del Modelo de la CNV que son las *peticiones*.

Aprendiendo a hacer peticiones:

Las *peticiones* son acciones concretas que pedimos para enriquecer nuestra vida. Debemos pensar en una acción concreta que queremos solicitar al otro ante una actuación suya que perturba nuestro bienestar.

Usar el lenguaje positivo para las peticiones:

Si no preparamos una petición clara o hacemos peticiones ambiguas o genéricas terminamos diciendo lo que no queremos que el otro haga y/o lo hacemos sentir criticado o rechazado como persona; y no como una petición hacia un comportamiento en particular.

Revisemos estos planteamientos y evaluemos si coinciden con algunas de nuestras propuestas a otros:

“Lo único que quiero es que no hagas lo que no hay que hacer”.

“Le pedí que no trabajara tanto y me salió el tiro por la culata: tres semanas después me comunicó que se había inscrito para participar en un torneo de golf”.

“Ojalá le hubiera dicho que me gustaría que al menos pasara una tarde a la semana en casa conmigo y con los niños”.

“Necesito que cambies”. “Quiero que me trates mejor”. “No quiero que me ignores”.

Rosenberg (2013) nos presenta las características de las buenas peticiones:

- ✓ **Pregunta:** Las peticiones se expresan en forma de pregunta. Si no hacemos una pregunta, sino que le decimos a la persona lo que queremos que haga ya no es una petición sino una exigencia.

Petición: ¿Podrás escoger dos días a la semana para llegar temprano y pasar más tiempo con los niños?

Exigencia: “Quiero que llegues temprano todos los días, no compartes tiempo con los niños”.

- ✓ **Acción concreta:** Solicitamos una acción concreta. Por ejemplo, en vez de decir, “Quiero que me entiendas” decimos: “¿podrías repetir en tus propias palabras lo que entendiste?”.
- ✓ **Hacer en vez de no hacer:** Pedimos que alguien haga algo en vez de pedir que deje de hacer algo. Por ejemplo, en vez de decir, “No comas en la sala” decimos: “¿puedes traer tu plato a la mesa y comer aquí?”.
- ✓ **Momento presente:** Pedimos que alguien haga algo en el momento presente. Por ejemplo, en vez de decir: “En el futuro, quiero que me llames si vas a llegar tarde”, decimos “¿Podrías llamarme si vas a llegar tarde hoy?”.
- ✓ **Comprensión al oír no:** Sabemos si expresamos una petición o una orden en base a la respuesta de si la persona dice no. Cuando la persona dice no, tratamos de entender las necesidades que quiere satisfacer por las cuales no dice que sí a nuestra petición. Ejemplo: “Imagino que no quieres apagar la televisión porque te estás divirtiendo viendo ese programa.
- ✓ **Petición integrada:** Cuando entendemos las necesidades del otro, hacemos una petición que combine sus necesidades y las nuestras. “Bueno, ¿qué tal si ves el programa 10 minutos más y luego vengo por ti para que te vayas a dormir y te leo un cuento cortito?”.

Debemos pedir con precisión lo que queremos. No señalar requerimientos ambiguos: Debes buscar ayuda. Déjame ser yo... Necesito espacio... Quiero más libertad...

Un lenguaje vago genera confusión interna

La depresión, el estrés, las úlceras, la fibromialgia son el premio que recibimos por ser “buenos” y no expresar con claridad y en forma positiva lo que necesitamos. Hagamos las peticiones conscientemente habiendo observado, sentido e identificado nuestras necesidades y las del otro.

Cuando solo expresamos nuestros sentimientos, quizás a nuestro interlocutor no le resulte claro lo que esperamos que haga: *Estoy muy frustrada, eso es injusto. Eso me pone furiosa, no lo soporto.*

A menudo no somos conscientes de lo que pedimos:

Las peticiones que no van acompañadas de los sentimientos y necesidades pueden parecer exigencias (revisar juicios, culpabilidad y empatía). Hacer **peticiones** requiere pensar y planificar. Si somos claros con respecto a lo que queremos es probable que lo consigamos.

Te planteo dos ejemplos donde el interlocutor construye una petición señalando su observación, sentimientos, necesidades y las características de una petición en positivo:

Esta mañana al entrar a tu cuarto vi dos pares de medias tiradas en el suelo y eso me molesta porque mañana van a lavar y esa ropa no estará en la cesta de ropa sucia para que quede todo lavado y la casa organizada esta semana. ¿Podrías ir ahora a tu cuarto y poner las medias en la cesta?

Esta semana has llegado tres días a las 9:30 y estamos recibiendo citas desde las 9:00 y no puedo atender bien a las personas. Me pongo atareada cuando tú no estás allí para recibirlas e ir organizándolas por orden de llegada. ¿Puedes llegar la semana que viene todos los días a las 9, o empezamos a dar las citas a partir de las 9:30 y las corremos hasta las 12:30; y salimos a almorzar un poco más tarde?

¿Podrías pensar en algún ejemplo personal y construir una petición que señale claramente lo que **observas, sientes, necesitas y pides** en forma negociada?

Si sigues los cuatro pasos que te propone la Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg y lo complementas con el cultivo de

tus Emociones Positivas y el reconocimiento de tus Fortalezas personales encontrarás y personalizarás excelentes herramientas para revisar y optimizar tus pautas de comunicación y enriquecer tu bienestar y el de las personas con las que convives.

¡Ya tienes las herramientas, ahora a practicar! ¡Manos a la obra!

REFLEXIONES FINALES

Esta forma de comunicarnos que nos propone la CNV requiere revisar nuestros patrones habituales de comunicación cargados de críticas, juicios, exigencias producto de una no concientización de nuestras necesidades, asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos y sobre todo no hacer peticiones que no puedan ser negociadas con el otro. Desde la Psicología Positiva la construcción de nuestro Bienestar tiene una proporción muy alta en el cultivo de las buenas Relaciones Interpersonales, porque como señala uno de sus pioneros, Christopher Peterson “los otros importan” ...importan mucho para nuestro Bienestar.

Entonces si el modelo de la Comunicación No violenta es complementado con la Teoría del Bienestar de la Psicología Positiva, y especialmente con sus estudios sobre las Emociones y las Fortalezas del carácter, podemos obtener excelentes herramientas para mejorar nuestras relaciones y construir nuestra mejor versión.

Te invito a utilizar este capítulo para revisar tus patrones de comunicación y enriquecerlos tanto con el modelo de comunicación no violenta (CNV) que te ofrece Marshall Rosenberg, como con el enfoque de Bienestar de la Psicología Positiva compilado por Martín Seligman.

¡Te deseo mucho éxito en este viaje para la construcción de tu mejor versión!

REFERENCIAS

- (1) Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- (2) Rosenberg, M. (2013). *Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- (3) Walden, M. (s/f). *Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida. Guía completa*. Institute for Empowering Communication. Disponible en: http://www.ifp.pgjdf.gob.mx/pdf/2017/fundacion_guia_completa.pdf
- (4) Fredrickson, B (2009). *Vida Positiva*. Bogotá: Norma.
- (5) Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vásquez y Hervás (Coords.). *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. (pp.181-205). Madrid: Editorial Alianza.
- (6) Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.



DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE: UNA NUEVA MANERA DE ENTENDER E INTERACTUAR CON ADOLESCENTES

MARIANA ELOÍSA PONCE LA ROSA

Fundadora del Instituto Venezolano para el Desarrollo
Positivo Adolescente (IVEDPA)
marianaponcelr@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Venezuela no es ajena a la opinión generalizada que sostiene que la adolescencia es un período de transición muy complicado y complejo. Debido a una multiplicidad de factores, razones y prejuicios, esta etapa de la vida que consta de la formación y el desarrollo de la identidad individual se ve muy afectada por una aproximación *deficitaria*, comúnmente aceptada, que la plantea como una época turbulenta y conflictiva en la cual se resaltan los aspectos negativos del proceso.

La poca investigación y la carencia de estudios de las dinámicas propias de esta etapa, junto a la tendencia profesional y académica de concentrarse en las etapas primarias del desarrollo o posteriormente en las dinámicas propias de la adultez, ha devenido en la implementación de programas e intervenciones juveniles que buscan privilegiar la *prevención* y la *contención* de los efectos negativos del desarrollo adolescente, en lugar de favorecer la aplicación de acciones concretas para *promover* una transición positiva e inspirada en teorías más modernas, cuya implementación práctica podría ser más efectiva para garantizar el bienestar en la adultez.

Fernando Alberca (2012) (1) en su trabajo *Adolescentes: Manual de Instrucciones* señala que la adolescencia no es distinta a la niñez o la adultez; lo que sucede en realidad es que cada una de estas etapas tiene sus propios problemas, dinámicas y soluciones. Sin embargo, agrega este autor, que la adolescencia ha sido tradicionalmente menos atendida o atendida simplemente con una aproximación focal en los asuntos que giran alrededor de los cambios físicos y sexuales de los jóvenes, sin considerar ni prestar debida atención a los procesos y elementos transformadores intrínsecos de la juventud.

La prevención y la contención no solucionan los problemas de la adolescencia, y está claro que no están llamadas a hacerlo. De hecho, la evidencia empírica sugiere que los procesos que viven los adolescentes y las transformaciones que se presentan en los jóvenes son parte de procesos normales de la evolución del individuo, que a la luz de las ideas del Desarrollo Positivo Adolescente (DPA) recomiendan la promoción de ciertos factores psicológicos, así como potenciar competencias y fortalezas que incidan positivamente en el bienestar del adolescente, su entorno y su transición sana a la adultez.

El DPA es un campo de estudio muy reciente y novedoso que surge de la Psicología del Desarrollo y evoluciona simultáneamente con la escuela de la Psicología Positiva. En Venezuela, tanto el DPA como la Psicología Positiva están siendo impulsadas vigorosamente con el patrocinio de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPOS), la Universidad Metropolitana (UNIMET) y el Instituto Venezolano para el Desarrollo Positivo Adolescente (IVEDPA) como herramientas para el abordaje alternativo al manejo de la problemática adolescente en nuestro país y en Latinoamérica. En este capítulo presentamos un acercamiento a esta nueva visión de la adolescencia y lo que se está llevando a cabo en Venezuela para promoverla.

¿QUÉ ES EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE?

El Desarrollo Positivo Adolescente (DPA) es un nuevo enfoque de la psicología que propone una *visión* más moderna de la adolescencia. Su

objetivo es desarrollar programas para niños y adolescentes que potencien el aprendizaje de competencias y los ayuden a adaptarse con éxito a los desafíos de la vida.

Este nuevo enfoque surge de la aplicación de la Psicología del Desarrollo y de la Psicología Positiva, que han centrado su estudio en la adolescencia y en el desarrollo de la teoría del bienestar.

Más adelante mostraremos en detalle las perspectivas teóricas que buscan identificar las competencias cognitivas, sociales, emocionales y morales de los jóvenes, las cuales conllevan a un individuo a ser eficiente en su entorno y a comprometerse con la comunidad de la que forma parte.

El DPA plantea esencialmente que prevenir y contener conductas riesgosas en los adolescentes no garantiza una adultez sana y exitosa, sino que para ello es fundamental la promoción y desarrollo de herramientas internas individuales que fomenten efectivamente la toma de decisiones adecuadas para lograr la transición exitosa a la adultez. Este modelo de DPA adopta la perspectiva centrada en el bienestar y pone énfasis en las condiciones saludables para el desarrollo de los jóvenes.

El DPA expande el concepto de la salud más allá de la ausencia de enfermedades físicas, y asume que la base de la conducta y el desarrollo personal está en las relaciones de los jóvenes con su contexto individual, incluyendo las habilidades, conductas y competencias necesarias para lograr éxito social, académico y profesional, entendiendo que *cualquier cambio de comportamiento y actitud es la consecuencia de la interacción con el mundo*. (Antolín et al., 2011) (4).

ORIGEN DEL DPA: DE LA CONTENCIÓN A LA PREVENCIÓN Y A LA PROMOCIÓN:

Los estudios preliminares del DPA se remontan a los años cincuenta cuando se desarrolló la agenda política de la postguerra en Estados Unidos. En aquel entonces conductas antisociales como la delincuencia juvenil, el abandono de la escuela y del hogar, el embarazo precoz y el

uso de las drogas, entre otras, comenzaron a ser problemas muy comunes para la juventud estadounidense. Quizás a muchos les suene muy cercana esta realidad en las circunstancias actuales.

Para abordar estos casos se diseñaron intervenciones de adolescentes con el fin de contener estas conductas, sus secuelas y consecuencias, a través de programas de ayuda a los individuos que ya se encontraban en las situaciones y problemáticas adolescentes narradas.

Visto que los programas que se habían creado hasta entonces no daban soluciones y ante la dificultad de abordar la problemática adolescente desde la *contención*, a partir de los años setenta se popularizan los programas de prevención del delito, de consumo de drogas, antitabáquicos, abandono escolar y embarazo precoz con el fin de evitar que más jóvenes cayeran en conductas negativas.

A tal efecto, se creó un ente federal para administrar estos programas de prevención, la Administración para el Desarrollo Adolescente y la Prevención de la Delincuencia (*Youth Development and Delinquency Prevention Administration*. YDDPA, por sus siglas en inglés), cuyo objetivo era identificar los rasgos protectores en los adolescentes en su proceso de desarrollo y así combatir la delincuencia.

Este organismo identificó cuatro (4) elementos que hacían sentir mejor a los adolescentes y los ayudaban a mantenerse alejados de conductas riesgosas que, posteriormente, fueron fundamentales para el modelo actual del desarrollo positivo adolescente:

- El sentido de competencia
- El sentirse útiles
- El empoderamiento (empowerment)
- El sentido de pertenencia

En la década de los ochenta ya era claro que los programas de contención y prevención no eran suficientes para generar cambios significativos en la juventud estadounidense y convertir a los jóvenes en situación de

riesgo en miembros productivos de la sociedad. Entonces, surge un movimiento muy popular de promoción de conductas saludables como abordaje al tema de la adolescencia y que gana adeptos rápidamente. Se entiende por primera vez que una juventud sin problemas no significaba una juventud preparada para la adultez.

Con la creación de la Fundación Internacional para la Adolescencia (*International Youth Foundation*) en la década de los noventa y el desarrollo del modelo de cuatro competencias creado por Rick Little que forma adolescentes saludables y capaces de afrontar los retos del futuro para convertirse en adultos que contribuyan con la sociedad, surge el nuevo enfoque del Desarrollo Positivo Adolescente (DPA).

Richard Lerner, profesor de la Universidad de Tufts en Estados Unidos, es actualmente el promotor del DPA más reconocido en el mundo, a través de su idea y modelo de las 5Cs. Este es el modelo más utilizado en el ámbito internacional y con resultados extraordinarios en la formación de adolescentes integrales.

¿CÓMO SE APLICA EL DPA?

Cada teoría o modelo que presentaremos a continuación agrupa las competencias personales de diferentes maneras, pero todas coinciden con el propósito de identificar las competencias y fortalezas que pueden permitir el desarrollo saludable de los adolescentes y la transición a una adultez productiva y satisfactoria.

MODELO: LAS 5 Cs

Uno de los modelos principales que se presenta para el desarrollo positivo adolescente, el cual ya ha sido trabajado por diferentes grupos de investigación, es el modelo de las 5 Cs. Este es además el modelo más popular, reconocido, utilizado y desarrollado dentro de este campo de estudio.

Rick Little fue el primero que lo propuso en 1993, y luego Richard Lerner y su grupo de investigación lo desarrollaron completamente en 2005. Little y Lerner plantean que el bienestar y el crecimiento del individuo dependen de las interrelaciones continuas y dinámicas que se producen entre él y sus contextos sociales. Ellos creen que se logra concebir el “desarrollo positivo del adolescente” al lograr conductas valoradas social y personalmente durante el desarrollo vital de esta etapa evolutiva. El objetivo es adquirir y potenciar integralmente en el adolescente lo que ellos denominan las 5 Cs, descritas como:

- ✓ **Competencias:** un buen desempeño en distintas áreas de actividad social, académica, cognitiva y vocacional.
- ✓ **Carácter:** el respeto por las normas sociales y culturales, buena conducta, el autocontrol, y el desarrollo de la moral y de la integridad.
- ✓ **Conexión:** vínculos positivos con personas e instituciones.
- ✓ **Confianza:** autovaloración positiva y buen sentido de autoeficacia.
- ✓ **Cuidado:** un sentido de simpatía y empatía.

De acuerdo con este modelo, si las 5 Cs descritas se encuentran presentes en el adolescente, entonces surge en ellos una sexta C que representa la **Contribución** a sí mismo, a la familia, a la comunidad y a la sociedad civil (Oliva, et al. 2008) (14).

BENEFICIOS DEL DPA

A través de los distintos estudios que se han desarrollado a partir de la aplicación de este modelo, se ha logrado generar suficiente evidencia de los principales beneficios del DPA, a saber:

- ✓ Desarrollo de competencias personales.
- ✓ Adolescentes más felices.
- ✓ Mejoría académica.

- ✓ Aumento de la autoestima.
- ✓ Mayor participación en actividades comunitarias.
- ✓ Mayor desarrollo de empatía.
- ✓ Protección contra los factores de riesgo durante la adolescencia.
- ✓ Adultos productivos y exitosos que contribuyen con su entorno.

MODELO DE 40 RECURSOS O ACTIVOS PARA EL DESARROLLO:

Propuesto por el Search Institute en 1999, los recursos o activos para el desarrollo se refieren a los recursos personales, familiares, escolares o comunitarios que proporcionan el apoyo y las experiencias necesarias para la promoción del desarrollo positivo del adolescente. Se trata de 40 recursos o atributos (20 internos y 20 externos) que tienen un efecto acumulativo y que aumentan la capacidad de los adolescentes, las familias, las escuelas y comunidad, para facilitar el desarrollo saludable y aumentar la resistencia a los factores de riesgo. De esta manera cuando se llevan a cabo acciones que fortalecen el sentido de identidad, al igual que cuando se recibe apoyo social, se promueve el desarrollo positivo.

Este modelo propone que los jóvenes que logran recaudar la mayor cantidad de activos posibles gozarán de un mejor desarrollo adolescente, lo cual se ve replicado en el éxito escolar, el interés por los demás, las conductas prosociales, el mejor cuidado de la salud, el alejamiento a conductas de riesgo y una mejor capacidad para superar las adversidades (Oliva, 2006) (13).

Los 20 elementos fundamentales externos:

APOYO

1. Apoyo familiar: La vida familiar brinda altos niveles de amor y apoyo.

2. Comunicación familiar positiva: Los jóvenes se comunican positivamente con sus padres y están dispuestos a buscar consejo y consuelo en ellos.

3. Otras relaciones con adultos: Además de sus padres, los jóvenes reciben apoyo de tres o más personas adultas que no son sus padres.

4. Una comunidad comprometida: Los vecinos se interesan por el bienestar de los jóvenes de la comunidad.

5. Un plantel educativo activamente involucrado en el bienestar de sus estudiantes: La escuela proporciona un ambiente que anima y se preocupa por la juventud.

6. La participación de los padres en las actividades escolares: Los padres participan activamente ayudando a los jóvenes a tener éxito en la escuela.

FORTALECIMIENTO

7. La comunidad valora a la juventud: El joven percibe que los adultos en la comunidad dan valor a la juventud.

8. La juventud como un recurso: Los jóvenes toman un papel útil en la comunidad.

9. Servicio a los demás: La gente joven participa brindando servicios a su comunidad una hora o más a la semana.

10. Seguridad: Los jóvenes se sienten seguros en su casa, en la escuela y en el vecindario.

LÍMITES Y EXPECTATIVAS

11. Límites familiares: La familia tiene reglas establecidas y hay consecuencias si no se cumplen, además vigila las actividades de los adolescentes.

12. Límites escolares: En la escuela proporcionan reglas y hay consecuencias claras sobre sus acciones.

13. Límites vecinales: Los vecinos asumen la responsabilidad de vigilar el comportamiento de los jóvenes en los espacios compartidos.

14. ***El comportamiento de los adultos como ejemplo:*** Los padres y otros adultos tienen un comportamiento positivo y responsable.

15. ***Compañeros como influencia positiva:*** Los mejores amigos son un buen ejemplo de comportamiento responsable.

16. ***Altas expectativas:*** Ambos padres y maestros motivan a los jóvenes para que tengan éxito.

USO CONSTRUCTIVO DEL TIEMPO

17. ***Actividades creativas:*** Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana en actividades artísticas como clases de música o teatro.

18. ***Programas juveniles:*** Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana practicando algún deporte, o en organizaciones en la escuela o de la comunidad.

19. ***Comunidad religiosa:*** Los jóvenes pasan una hora o más a la semana en actividades organizadas por alguna institución religiosa.

20. ***Tiempo en la casa:*** Los jóvenes conviven con sus amigos en actividades de ocio dos noches o menos por semana.

Los 20 elementos fundamentales internos:

COMPROMISO CON EL APRENDIZAJE

1. ***Motivación por sus logros:*** Los adolescentes se sienten motivados para salir bien académicamente.

2. ***Compromiso con la escuela:*** Se encuentran activos y conectados con su aprendizaje.

3. ***Tarea:*** Completan su tarea escolar, por lo menos una al día.

4. ***Preocupación por la escuela:*** Les importa su escuela.

5. ***Leer por placer:*** Leen por cuenta propia para distraerse tres horas o más por semana.

VALORES POSITIVOS

6. ***Preocuparse por los demás:*** Los adolescentes valoran ayudar a los demás.

7. ***Igualdad y justicia social:*** Para los adolescentes tiene mucho valor el promover la igualdad, y reducir el hambre y la pobreza.

8. ***Integridad:*** Actúan con convicción y defienden sus creencias.

9. ***Honestidad:*** Dicen la verdad aun cuando esto no sea lo más fácil.

10. ***Responsabilidad:*** Aceptan y toman responsabilidad por su persona.

11. ***Abstinencia:*** Creen que es importante no estar activos sexualmente, ni usar alcohol u otras drogas.

CAPACIDAD SOCIAL

12. ***Planificación y toma de decisiones:*** Los adolescentes saben cómo planificar y hacer elecciones.

13. ***Capacidad interpersonal:*** Tienen empatía, son sensibles y hábiles para hacer amistades.

14. ***Capacidad cultural:*** Tiene conocimiento y saben convivir con gente de diferente marco cultural, racial o étnico.

15. ***Habilidad de resistencia:*** Pueden resistir la presión negativa de los compañeros, así como las situaciones peligrosas.

16. ***Solución pacífica de conflictos:*** Buscan resolver los conflictos sin violencia.

IDENTIDAD POSITIVA

17. ***Poder personal:*** Los jóvenes sienten que tienen el control de las cosas que les suceden.

18. ***Autoestima:*** Afirman tener una alta autoestima.

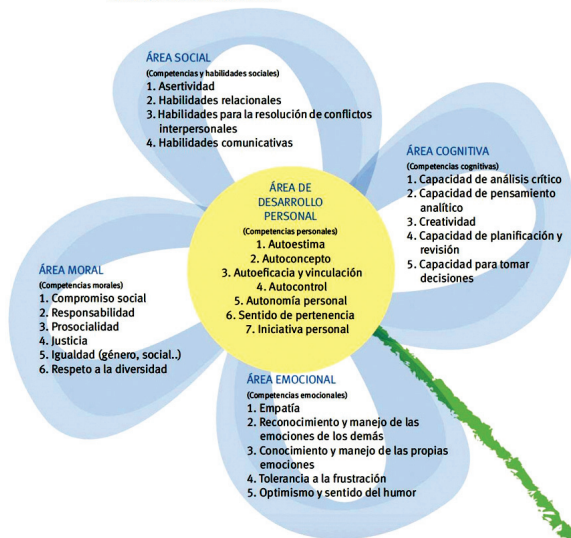
19. ***Sentido de propósito:*** Afirman que su vida tiene un propósito.

20. ***Visión positiva del futuro personal:*** Son optimistas sobre su porvenir.

MODELO DE FLORECIMIENTO

A partir del estudio empírico de *La Promoción del Desarrollo Adolescente: Recursos y Estrategias de Intervención* (Antolín, Hernando, Oliva, Parra, Pertegal & Ríos, 2008) (2) se agrupan habilidades y competencias en cinco subgrupos: área cognitiva, área social, área moral, área emocional y área de desarrollo personal. Las primeras cuatro rodean la última en un gráfico de flor del cual surge el concepto que ellos denominan Florecimiento (Thriving). Este proceso de florecimiento personal es para estos investigadores la base fundamental para el desarrollo positivo. El gráfico de flor representa el proceso integral del desarrollo personal y las relaciones saludables que el adolescente debe provocar con su contexto para así florecer y contribuir de forma positiva en la sociedad en la cual vive. El núcleo, representado por las competencias personales, nutre a los pétalos de la flor, que son en esta representación las otras cuatro áreas previamente identificadas. De igual forma, las otras competencias promueven el fortalecimiento del área de desarrollo personal. La relación bidireccional e integral del proceso de crecimiento es fundamental en la propuesta del DPA.

FIGURA 5. MODELO DE DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE CONSTRUIDO A PARTIR DEL ESTUDIO EMPÍRICO.



Fuente: Antolín, Hernando, Oliva, Parra, Pertegal & Ríos (2008) (2)

¿LA ADOLESCENCIA ES BUENA O MALA?

Muchos profesionales están de acuerdo en que identificar los factores de riesgo en adolescentes es la mejor manera de trabajar con ellos, ya que permite establecer estrategias de intervención enfocadas a la prevención de diferentes conductas que definen como negativas. Estas personas basan sus observaciones y teoría en una visión negativa y deficitaria de este período, asumiendo que los adolescentes se encuentran de alguna manera rotos y necesitan ser arreglados, pues sus “comportamientos conflictivos y poco civilizados representan un riesgo para la sociedad” (Barrios-Hernández, & Verdecia-Machado, 2016) (5).

Esta actitud refleja una aproximación cultural deficitaria en la población adulta que percibe negativamente el estereotipo adolescente. Esto sucede debido a que hace solo unas décadas se había reconocido y aceptado la noción de la adolescencia como una etapa dramática y conflictiva, en la cual solía hacerse énfasis en los elementos negativos sobre los positivos, aun cuando ambos se encontraban igualmente presentes. Como consecuencia de ello, los adultos privilegiaban los rasgos negativos que se atribuían a esta etapa de transición.

Algunas características negativas fundamentales que se presentan con frecuencia en el comportamiento de los adolescentes, según la percepción de los adultos, son:

- Consumo de drogas y alcohol.
- Conductas antisociales.
- Relaciones familiares negativas.
- Desinterés por los estudios.
- Promiscuidad y
- Nocturnidad.

Producto de esta imagen arquetipal negativa y conflictiva se derivan consecuencias no deseables para la juventud, tales como:

- ✓ Aplicación de medidas excesivamente restrictivas en el colegio y en el hogar por parte de los padres y docentes.
- ✓ Aplicación de prejuicios sociales que impiden identificar situaciones de riesgo en el joven.
- ✓ Menor sensibilización hacia sus necesidades particulares (impidiendo la resolución de problemas).
- ✓ Relaciones difíciles entre jóvenes y adultos que generan altos niveles de estrés y estimulan comportamientos agresivos y antisociales.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (15) señala en el *Estado Mundial de la Infancia* (2011) que la adolescencia es considerada una época trascendental en la vida del hombre, debido a que las experiencias, conocimientos y aptitudes que son adquiridas en este tiempo inciden en forma muy importante en el desarrollo de las oportunidades del individuo en su adultez.

Según María Elena Garassini (9), fundadora de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva, en el material de apoyo para UNICEF Ecuador llamado *Psicología positiva y desarrollo positivo adolescente* (2014), el desarrollo de recursos y fortalezas personales particularmente durante los años de transición adolescente representa “un aporte nuclear para la construcción del autoconcepto y de la autoestima, garantizando las posibilidades de un desarrollo óptimo y la reducción de conductas de riesgo” (p. 5).

El Doctor Alfredo Oliva, profesor titular del departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla y especialista en Desarrollo Positivo Adolescente, explica en el estudio realizado por Antolín et al. (2010) (3):

La adolescencia es una etapa evolutiva de enorme plasticidad en la que los chicos y chicas podrán alcanzar un desarrollo saludable y desarrollar todas sus potencialidades siempre que mantengan unas relaciones saludables con su contexto próximo. Cuando disfrutan de esas condiciones favorables, los y las adolescentes van a florecer como individuos prosociales y responsables (p. 9).

Ya ha llegado el momento de ver estos años de transición con una visión funcional y reconocer las oportunidades que esta etapa tan trascendental implica para el bienestar de la humanidad.

LA ADOLESCENCIA EN VENEZUELA

El estudio de la adolescencia en Venezuela se ha centrado en la atención del déficit, y se crean programas enfocados en los problemas y las dificultades que tienen que enfrentar los adolescentes durante su desarrollo. Los programas e intervenciones que se aplican en el país buscan prevenir las conductas directamente relacionadas con factores de riesgo, como el consumo de drogas y la violencia, así como desarrollar programas de contención para los adolescentes que ya experimentan conductas riesgosas, entre ellas, el embarazo precoz y la deserción escolar.

Sin embargo, prevenir y contener conductas riesgosas en los adolescentes ha demostrado ser ineficaz, o al menos insuficiente, para asegurar el tránsito de los jóvenes hacia una vida adulta saludable. En Venezuela, los programas de prevención y contención no son suficientes para evitar la problemática por la que atraviesa la juventud venezolana.

SITUACIÓN ACTUAL DE LA TEMÁTICA:

Debido a la inexistencia de una cifra estable y oficial de la canasta alimentaria que se pueda usar como referencia confiable en Venezuela, desde hace unos años no es posible identificar con claridad cuál es la línea de la pobreza. Sin embargo, la Encuesta de Condiciones de Vida (ENCOVI) de 2017 sirve para ubicarse un poco dentro del contexto y la situación reciente del país. Según este informe, los hogares en situación de pobreza aumentaron un 56% en el último año y, actualmente, 30% de la población se encuentra en la pobreza crónica. Entre los años 2015 y 2016 el aumento de la pobreza ya no se encuentra únicamente relacionado con la pérdida de poder de compra, sino que a estos niveles ya afecta las dimensiones estructurales del hogar. Venezuela ha llegado a un

récord de pobreza irreconocible en donde el 87% de los venezolanos son considerados “pobres” (España & Ponce, 2018) (8).

Por otra parte, el desempleo juvenil para la población de entre 15 y 24 años estaba en julio de 2008 en 14,6%. Esta es la tasa más alta entre todos los grupos etarios y no ha dejado de aumentar, pues en 2017 alcanzó el 19,4% (Marotta, 2018) (11).

La ausencia de recursos y la pobreza se asocian a una iniciación sexual temprana y a conductas sexuales de riesgo. No es de sorprender entonces que Venezuela se sitúe entre los primeros países de la región con un alto índice de embarazo precoz. Según el Ministerio del Poder Popular para la Salud (2013; en Misle & Pereira, 2014) (12) en 2011 el Instituto Nacional de Estadística (INE) indicó que en Venezuela el 24% de los nacidos vivos registrados (NVR) provenía de madres menores de 19 años de edad, a pesar de que fue posible demostrar que 8 de cada 10 embarazadas tenían información sobre la prevención de embarazos.

Al observar la estructura familiar venezolana se reconoce una dinámica *matricentrista*. Esto significa que los hijos son de la madre y, en ocasiones, la figura del padre es permitida en el núcleo familiar solamente si es capaz de satisfacer las necesidades de protección y manutención de la familia, apenas permitiéndole ejercer el rol de proveedor, nada más.

En la dinámica familiar venezolana se considera atípico el modelo conyugal. Las relaciones de pareja que existen en el país son principalmente en concubinato y en términos de mínima exigencia para el hombre. En otros modelos familiares las responsabilidades se dividen entre la pareja, pero en Venezuela la mujer no comparte las responsabilidades, sino que las asume como propias. En algunas ocasiones, las mujeres sienten la necesidad de tener a un hombre al lado para que “las represente”, ya que al estar solas no se sienten respetadas –ni protegidas– por la sociedad.

Esta dinámica disfuncional de la pareja venezolana hace estragos cuando llegan los hijos. Los niños anhelan enormemente la presencia del padre en la familia, pero cuando la madre asume el rol principal del padre

proveedor o cuando éste no lo cumple cabalmente, él deja de ser importante para la madre y, en consecuencia, para los hijos.

Todo esto sucede a pesar de la existencia de estudios que indican que el padre es esencial para que el adolescente logre un equilibrio adecuado entre la separación y la conexión, que lo prepare para el momento de salir del hogar. Lo más preocupante de este matricentrismo disfuncional es que este modelo es el más prevalente en la dinámica familiar venezolana y, según Barrios-Hernandez & Verdecia-Machado (2016) (5), “...las familias disfuncionales se constituyen como la principal fuente de factores de riesgo adictivo en la adolescencia” (p.1).

Más preocupante aun es que la situación narrada anteriormente representa el mejor de los casos, porque en lo que respecta a lo familiar lo que prevalece en el contexto venezolano es el abandono. Existe una buena cantidad de estudios que evidencian que la ausencia de la figura paterna en un hogar monoparental genera un déficit en control y supervisión, y particularmente la falta de un modelo masculino fomenta el surgimiento de comportamientos antisociales.

En el formato monoparental matricentrista es más difícil ayudar al adolescente a formar su identidad y separarse de sus padres. En este caso la presencia de otro adulto (puede ser otro miembro de la familia o ajeno a ella) facilita un poco esa transición.

Los niños que crecen en hogares monoparentales sufren grandes desventajas que pueden afectar su bienestar psicológico y su desarrollo intelectual, tienen más dificultades para mejorar su nivel socioeconómico y, lo más importante, tienden a convertirse en progenitores solteros, lo cual da continuidad al problema en la siguiente generación.

Oscar Misle y Fernando Pereira (2014) (12) explican que en Venezuela es común ver a “niños cuidando niños”, la mayoría de las veces sin supervisión adulta en casa. De esta manera, se les obliga a asumir responsabilidades de adultos cuidando a sus hermanos menores u otros bebés desde los 8 años en adelante.

Finalmente, la importancia de la supervisión después de clase por parte de adultos es fundamental, porque los niños con supervisión adulta tienden a someterse mucho menos a las presiones antisociales de sus compañeros. Los adolescentes venezolanos que no logran ningún tipo de apoyo social se muestran en una posición de vulnerabilidad ante los riesgos del entorno. Además, los índices de delincuencia y depresión alcanzan su máximo nivel en las zonas urbanas empobrecidas, al igual que en ellas existe una mayor facilidad para conseguir, comprar y consumir drogas.

Según el Reporte del Índice de Paz Global de 2017 (Vision of Humanity, 2017) (17) Venezuela es uno de los países más peligrosos de Latinoamérica, y el homicidio es la principal causa de muerte entre los varones adolescentes (UNICEF, 2011) (15). La mayoría de estas víctimas son jóvenes y viven en barrios pobres. Aun cuando en Venezuela existen programas que intentan resguardar y proteger a los niños y jóvenes de los riesgos que presenta su entorno, como el abandono o situaciones irregulares, el problema reviste mucha gravedad. Venezuela carece de suficientes organizaciones o refugios para proteger a todos los adolescentes que se encuentran expuestos a esta realidad.

Asimismo, tal como es señalado en el informe de Cecodap (2014) (6), se observa que el ámbito social es el responsable de la mayoría de los sucesos que culminan en casos de violencia, indicando entre otros aspectos importantes, que los casos de adolescentes involucrados en hechos delictivos aumentón un 70% para la fecha del informe.

Mientras tanto en las aulas, Oscar Misle y Fernando Pereira (2014) (12) refieren que un estudio de la Federación Venezolana de Maestros revela que el 85% de las escuelas bolivarianas presenta problemas de violencia escolar y que en 63% de los planteles ocurren eventos violentos al menos una vez por semana. Adicionalmente, según datos aportados por el Programa de Igualdad de Oportunidades, el 11% de los centros educativos participantes reportaron la presencia de armas blancas, mientras que el caso de armas de fuego era de un 5%.

Lamentablemente, a los niños maltratados se les hace muy difícil controlar sus emociones y su conducta. Su competencia social es deficiente en comparación con sus compañeros y como consecuencia de ello se propicia su exclusión de los posibles grupos sociales a su alrededor, lo cual los obliga a buscar otras redes de apoyo que se acoplan más a sus propias experiencias. Esto genera un ciclo vicioso y peligroso que podría repetirse en su descendencia.

Las consecuencias de haber sido víctima de maltrato en la edad temprana o adolescente se pueden reflejar en daños permanentes para la autoestima, por lo cual a esos niños o adolescentes maltratados se les dificulta extraordinariamente confiar en los demás por temor al sufrimiento, convirtiéndolos en personas aisladas y agresivas. El abuso o violencia también se ve reflejado en mayores niveles de problemas psicológicos profundos, depresión, alcoholismo, un índice de intentos de suicidio mayor al promedio y abuso de drogas.

Desde la visión educativa, el informe del Proyecto Regional de Educación de América Latina y el Caribe (UNESCO, 2001) (16) ubica a Venezuela entre los países que no logran asegurar el egreso de la secundaria baja de al menos el 70% de la población en cursarla. Entre 60% y 90% de los cargos directivos en las escuelas venezolanas están siendo cubiertos por encargados o interinos, y estos últimos no cumplen con la titulación adecuada para tal posición y son contratados bajo régimen temporal.

El informe presentado sobre las instituciones participantes en el Programa de Igualdad de Oportunidades (2013; en Misle & Pereira, 2014) (12), realizado por la Universidad Simón Bolívar en el período 2010-2011, señala que el 62% de los planteles tiene déficit de docentes. El Ministerio del Poder Popular para la Educación, en las estadísticas presentadas para 2009, expone que solo el 58% de los docentes eran titulares del cargo, 14% eran contratados y 28%, interinos o temporales.

En un estudio de las aulas venezolanas (2013; en Misle, & Pereira, 2014) (12), los profesores han reconocido que experimentan un desgaste

emocional y una sensación de pérdida de control por falta de herramientas para enfrentar las situaciones relacionadas con la violencia escolar. Además, expresan que no existe un espacio o tiempo asignado a la sensibilización y prevención de la violencia debido a las exigencias del currículum educativo y la presión para cumplir con los programas oficiales.

Entendiendo la importancia de la labor docente en el aula, Misle denuncia que “...no contar con profesores lo suficientemente bien preparados constituye un acto de violencia en sí mismo y es un catalizador para que la violencia y el fracaso estén invitados a la vida de nuestros estudiantes” (p.180).

A manera de conclusión y tomando las palabras de Misle y Pereira (2014) (12), los jóvenes venezolanos “son demasiado buenos considerando el ejemplo que reciben”.

Con base en lo que se ha planteado hasta ahora, se puede afirmar que si bien en Venezuela se ejecutan iniciativas por vía de la prevención y/o contención que buscan proteger a los jóvenes de los riesgos que amenazan una adultez exitosa y saludable, tales iniciativas no parecen suficientes para abordar de forma adecuada la dinámica de la transición adolescente.

Es precisamente por esta razón que se considera necesario desarrollar e implementar programas que promuevan las competencias y fortalezas personales de los adolescentes de modo más efectivo y con mayor alcance para que, en conjunto con la implementación de programas de prevención, nuestros niños puedan transitar sanamente el proceso adolescente y convertirse en adultos productivos, felices y saludables. Además, se lograría un desarrollo adolescente que permita a los jóvenes forjar buenos niveles de autoestima y tener procesos de identidad saludable. De esta forma, se cree que se puede lograr una visión diferente de su futuro y construir proyectos de vida que les permitan convertirse en generadores de bienestar propio y de su comunidad.

PROGRAMAS DE DPA

Para organizar y clasificar los distintos tipos de programas basados en la promoción del DPA por medio de la Psicología Positiva y el modelo de las 5 Cs se pueden identificar dos grandes categorías: los programas desarrollados dentro de las escuelas y los que se desarrollan fuera de ellas. Asimismo, los programas se clasifican por ser o no desarrollados por el propio centro o por otras instituciones que fomentan los programas en varios lugares.

Según el análisis de los distintos programas que promueven el DPA realizada por Antolín et al. (2008) (2), los programas que se llevan a cabo dentro de las escuelas:

...han demostrado mejores niveles de efectividad si combinan los entrenamientos intensivos en las competencias con los cambios en la dinámica y ecología del centro educativo.” (p.61).

La debilidad que se presenta en esta modalidad de programas es el alto costo monetario y de esfuerzo para lograr transformar toda la organización, los currícula y las actividades que no se relacionan con la mejora del rendimiento académico, al igual que la resistencia al cambio de algunos profesores.

Por otro lado, mencionan que si hay algo que reprocharles a los programas que promueven el DPA en las escuelas es el hecho de que incluyen solo algunas competencias y no todas, no toman en cuenta el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) y fallan en la integración de la familia y la comunidad. En cambio, los programas extracurriculares basados en DPA han aumentado y son cada vez más los padres que desean tener a los adolescentes en actividades estructuradas que les permitan enriquecerse, aprender, socializar bajo supervisión y desarrollar herramientas que los preparen para el futuro, en lugar de participar en actividades académicas. Estos programas ofrecen la seguridad y supervisión que los padres desean para sus hijos adolescentes y

compensan en alguna medida las carencias que experimentan algunos jóvenes en un contexto no escolar.

Asimismo, existe vasta investigación que vincula la participación de adolescentes en programas extracurriculares basados en DPA con logros académicos, incluso con logros adultos a nivel educacional y laboral. Esto demuestra que los programas aumentan la autoestima, el autocontrol, la motivación, la construcción de una identidad positiva, mejoran las habilidades sociales, desarrollan la capacidad de resolución de conflictos y el desarrollo de talentos e intereses; así se genera una sensibilidad en los adolescentes que fomenta la contribución y el sentido de pertenencia con su comunidad, mostrando más interés en actividades políticas y de voluntariado, más permanencia y participación en actividades deportivas, mejor cuidado de la salud y reducción de conductas riesgosas, como el consumo de drogas (Antolín et al., 2008) (2).

Es importante resaltar que cualquier programa para adolescentes no es necesariamente un programa basado en DPA. Para lograr un programa que promueva el DPA se debe cumplir con varios requisitos. La existencia de actividades de ocio o actividades recreativas que no se relacionen con actividades de riesgo no implican la promoción del DPA, ya que para que un programa o intervención promueva DPA es fundamental que sus objetivos estén orientados específicamente a tal fin, independientemente de las actividades que se desarrollen, incluso si están relacionadas con el deporte, el arte, la música o cualquier otra actividad (Antolín et al., 2008) (2).

Según el Manual de Recursos para el Desarrollo Positivo Adolescente (*Positive Youth Development Resource Manual*) del *Act for Youth Upstate Center of Excellence* de la Universidad de Cornell (Dotterweich, 2006) (7) un programa que promueva DPA debe cumplir los requerimientos siguientes:

- Resguardar la seguridad física y psicológica de los adolescentes.
- Tener un programa estructurado y desarrollado adecuadamente, con

expectativas claras y consistentes, oportunidades para tomar decisiones, espacios para participar en la creación de normas grupales y permitir el desarrollo del liderazgo.

- Permitir el apoyo moral y emocional fomentando las relaciones sanas y positivas con adultos y pares.
- Promover el sentido de pertenencia.
- Fomentar las normas sociales positivas.
- Apoyar la eficacia y la importancia de hacer las cosas.
- Ofrecer oportunidades para el desarrollo de competencias.
- Unir esfuerzos con el ámbito familiar y comunitario.

DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE EN VENEZUELA:

La UNICEF ha publicado investigaciones y programas desde el año 2005 focalizadas en la exploración del desarrollo adolescente en toda América Latina, desarrollando estudios en algunos países dentro los cuales se cuenta Venezuela. De igual forma, se han formado alianzas estratégicas con diferentes organizaciones como la Red de Apoyo, la Universidad Metropolitana y el Ministerio del Poder Popular para la Salud, con los mismos objetivos. Sin embargo, estas alianzas se encuentran todavía en sus etapas iniciales y de investigación.

Por otro lado, la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEP-POS) se ha dedicado a incluir este nuevo tema dentro de sus actividades de formación al igual que hay miembros de la sociedad, y expertos en DPA, que se encuentran ofreciendo talleres para padres, docentes y jóvenes. Finalmente, en 2017 se consolidó la iniciativa venezolana para el Desarrollo Positivo Adolescente (IVEDPA) con su proyecto inicial La Burbuja: www.bienvenidoalaburbuja.com

Esta se focaliza exclusivamente en la promoción del DPA en Venezuela por medio de investigaciones académicas con el objetivo de entender el

DPA en el contexto venezolano, el desarrollo, adaptación y ejecución de programas que cumplan con los requerimientos anteriores, la formación de padres, docentes y adultos interesados en trabajar con adolescentes bajo el modelo de las 5 Cs, y talleres especiales que puedan permitir la integración a profundidad de este tema en la población venezolana.

A efectos de mostrar la variedad de opciones que existen en la actualidad dedicados a la promulgación del DPA en todo el país, se mencionan los esfuerzos y avances que están siendo realizados para trabajar con esta nueva perspectiva de la adolescencia:

SOCIEDAD VENEZOLANA DE PSICOLOGÍA POSITIVA (SOVEPPS)

Hasta los momentos la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva es el ente más activo en cuanto a la promoción del DPA en Venezuela, gracias al esfuerzo liderado por las educadoras María Enriqueta Aquique y Ana Matilde Catalá, que en los últimos años se han dedicado al diseño y puesta en práctica de talleres y actividades en pro de la adolescencia venezolana.

Una de las iniciativas que hoy día se llevan a cabo en Caracas para la promoción del DPA es el Programa de Formación “*Desarrollo Positivo Adolescente: Construcción y Desarrollo de una Juventud en Bienestar*” con el propósito de formar adolescentes para el logro de un positivo desempeño a nivel personal, familiar, académico y social, bajo la integración del modelo de Bienestar de la Psicología Positiva y el DPA.

Con un enfoque teórico-práctico basado tanto en la Psicología Positiva como en los elementos del DPA, este programa tiene como objetivo fundamental brindar conocimientos y estrategias para la promoción del bienestar y el desarrollo humano de jóvenes tardíos entre 12 y 19 años de edad, al igual que explorar el modo en que la relación entre el adolescente y su contexto.

Tales objetivos se verán cristalizados a través de la puesta en práctica de un contenido programático que abarca la introducción a la Teoría del

Bienestar y su modelo PERMA y a la Teoría del Desarrollo Positivo Adolescente (DPA). Podrán también experimentar las Fortalezas Personales asociadas a cada uno de estos componentes y ver la posibilidad de plantearse un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo con el uso de las mismas. A su vez se introduce a los adolescentes en el conocimiento y la práctica del Mindfulness o Atención Plena como herramienta clave de Bienestar y se les da una Orientación Vocacional asociada a las fortalezas de su carácter. Igualmente se hace un gran trabajo instruyendo a padres y docentes en el tema para poder trabajar a la par del programa por medio de talleres particulares.

UNIVERSIDAD METROPOLITANA

En esta institución académica se pueden encontrar varios trabajos de grado dedicados o relacionados al estudio del desarrollo positivo adolescente. Se llevó a cabo una validación de escala para medir la presencia de las 5 Cs en adolescentes tempranos venezolanos, se han realizado diseños de programas basados en DPA y se encuentran trabajos de grado que usan el DPA como variable para medir el bienestar en diferentes contextos.

A su vez la carrera de Psicología incluyó el desarrollo positivo adolescente como tema de estudio en las materias dedicadas a la adolescencia.

INSTITUTO VENEZOLANO PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE (IVEDPA)

El IVEDPA es el primer y único instituto dedicado a investigar y promover el Desarrollo Positivo Adolescente en Venezuela. Fundado por la psicóloga Mariana Ponce en 2017, busca ser factor clave para la formación de adolescentes sanos y productivos que contribuyan en sus entornos sociales, promover el bienestar y el cambio positivo en la transición adolescente, desarrollar personal humano y profesional que se conviertan en

agentes de cambio y promotores del DPA, y desarrollar e implementar herramientas para padres, representantes y maestros que permitan convertirlos en agentes promotores del DPA. Se logran estos objetivos a través de la ejecución integral de programas y proyectos de intervención e investigación siguiendo el modelo de las 5 Cs y otros de reconocimiento mundial.

El IVEDPA tiene cuatro áreas de trabajo. La primera es el área de investigación y estudio, en la cual se busca conocer todo lo relacionado con el DPA en Venezuela. Actualmente se encuentra en proceso la validación de la escala de DPA para adolescentes tardíos y la medición de las 5 Cs en el ámbito nacional. Al igual que se está trabajando en el diseño de herramientas para padres y docentes.

La segunda área de trabajo está dedicada al diseño, ejecución y medición de programas basados en DPA. El IVEDPA se encarga de tomar la filosofía del entorno en el cual se encuentre un grupo de adolescentes en específico y orientar las dinámicas, las prácticas y la metodología propia del lugar para que promueva el DPA. Es importante destacar que el trabajo es directamente orientado a los adolescentes. Ellos se convierten en actores principales del desarrollo de su programa y los adultos que se encuentran alrededor son preparados para manejar los cambios que acompañan las dinámicas de los adolescentes, al igual que se preparan previamente para entender esta nueva visión de la adolescencia. Dada las experiencias tan especiales y distintas que los jóvenes han vivido durante este programa y a petición de ellos el programa se llama La Burbuja.

Seguidamente están las dos áreas de trabajo restantes. Una está dedicada a la formación de aquellas personas que deseen adentrarse en el mundo del DPA para trabajar con adolescentes bajo esta filosofía, para trabajar en las burbujas, o para llevarse el conocimiento y aplicarlo en su espacio de trabajo. Este proceso de formación incluye la participación en las investigaciones y en La Burbuja, y es de un período prolongado. La otra es de talleres específicos informativos con una duración desde una hora hasta tres días en diferentes temas de interés

relacionados a la adolescencia y la promoción del DPA. Los talleres pueden ser dirigidos a padres, docentes o adolescentes.

Por último, el IVEDPA cuenta con un programa de Promoción de Bienestar Adolescente, que se realiza de manera individual y en el cual se trabajan los objetivos de las 5 Cs específicas al adolescente participante y con actividades diseñadas de manera personalizada.

REFLEXIONES FINALES

En la actualidad, el paradigma de la adolescencia está cambiando. Esta nueva visión recomienda que los adolescentes sean considerados en la actualidad como individuos sanos que se encuentran en una etapa de transición llena de oportunidades para aprender las herramientas necesarias para aportar a su propio desarrollo y a la sociedad; ellos están en momentos de una plasticidad cerebral importante que antes se pensaba llegaba a su máximo nivel durante los primeros años de la vida, además de estar acompañada por una flexibilidad en el pensamiento y la lógica que no está presente en los niños.

En este contexto de la adolescencia, la teoría del Desarrollo Positivo Adolescente (DPA) es desarrollada principalmente por Richard Lerner, quien estudia a la adolescencia desde una visión sin prejuicios negativos, cambiando el paradigma del déficit, entendiendo los cambios por los cuales pasan los jóvenes en la transición adolescente como normales y hasta deseables y enfocándose en la promoción de las competencias personales que pueden ayudar a surgir al individuo.

En cuanto a la situación venezolana se refiere, es evidente que los niños y adolescentes venezolanos están muy afectados por el deterioro de las condiciones sociales, políticas y económicas actuales. Las escuelas que forman parte del sistema público y buena parte del sistema privado no cuentan con espacios, estructuras e instalaciones adecuadas y los niños están constantemente expuestos a la violencia y la criminalidad al salir de sus casas. No solo las condiciones económicas obligan a los

padres a trabajar largas jornadas laborales, sino que el modelo disfuncional y matricéntrico de la familia venezolana actual no permite supervisar adecuadamente a los niños, lo cual abre el camino para que los factores de riesgo a su alrededor sean potenciados, además de que los niños y adolescentes se ven forzados a asumir responsabilidades no aptas para su edad y afrontar problemas para los cuales no se encuentran emocionalmente preparados.

Adicionalmente, los programas sociales que han sobrevivido a la crisis y de alguna manera siguen ejecutándose en el país se enfocan en la prevención y contención de los problemas más graves que afectan a los jóvenes como las drogas y el embarazo precoz, habiendo poco o ningún esfuerzo significativo para la promoción, que como hemos indicado no es igual a prevención o contención.

Aun así, Venezuela cuenta con espacios potencialmente promotores del DPA. Existen maneras efectivas de interactuar con adolescentes de modo positivo. Nuevos planteamientos de la psicología abren puertas a un nuevo modo de afrontar esta etapa de la vida.

Potenciar el DPA en los adolescentes venezolanos como herramienta para promover el bienestar es una necesidad impostergable en Venezuela. La población venezolana es joven, compuesta por un 30% de niños y adolescentes que en unos años serán los adultos que llevarán al país hacia la dirección que les ha sido enseñada. Dadas las adversidades y los retos por los cuales los jóvenes actualmente tienen que pasar es urgente prepararlos para que sean capaces de manejar su realidad en forma emocionalmente adecuada, que se materialice en la toma de decisiones adecuadas, con mayores niveles de autoestima, más participación comunitaria, y en resumen, en el lenguaje de las 5 Cs de Lerner, que se conviertan en agentes que contribuyan a la creación de bienestar en pro de la sociedad.

Por esta razón, el fin último que persiguen la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva, la Universidad Metropolitana, el Instituto Venezolano para el Desarrollo Positivo Adolescente y aquellos involucrados con

esta nueva filosofía y con sus respectivas propuestas es empoderar a los jóvenes y dotarlos con herramientas apropiadas para enfrentar situaciones difíciles propias de esta etapa. De esta manera podrán responder asertivamente en lugar de asumir conductas de riesgo que, finalmente, podrían terminar en conductas autodestructivas.

REFERENCIAS

- (1) Alberca, F. (2012). *Adolescentes: Manual de instrucciones*. Caracas: Editorial Planeta Venezolana S.A.
- (2) Antolín, L., Hernando, A., Oliva, A., Parra, A., Pertegal, M., & Ríos, M. (2008). *La promoción del desarrollo adolescente: recursos y estrategias de intervención*. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- (3) Antolín, L., Estévez, R., Hernando, A., Oliva, A., Parra, A., Pascual, D., Pertegal, M., Reina, M., & Ríos, M. (2010). *El desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: Un estudio en centros docentes andaluces*. Junta de Andalucía. Consejería de la Salud.
- (4) Antolín, L., Estévez, R., Hernando, A., Oliva, A., Parra, A., Pascual, D., Pertegal, M., Reina, M., & Ríos, M. (2011). *Activos para el desarrollo positivo y la salud mental en la adolescencia: un estudio en centros docentes andaluces*. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- (5) Barrios-Hernandez, Y., & Verdecia-Machado, M. (2016). Las familias disfuncionales como factor de riesgo adictivo en la adolescencia. *Revista Adicción y Ciencia*. Vol. 4 (1) recuperado de: www.adiccionsciencia.info
- (6) Cecodap (2014). Balance Venezuela 2014: Impacto de las diferentes formas de violencia contra las niñas, niños y adolescentes. Movimiento Juntos por el Buen Trato. Recuperado en: www.cecodap.org.ve
- (7) Dotterweich, J. (2006). *Positive Youth Development Resource Manual*. ACT for Youth Center of Excellence. New York: Universidad de Cornell.
- (8) España, L. & Ponce, M. (2018) Encuesta sobre condiciones de vida en Venezuela 2017: Pobreza y misiones sociales. Febrero 2018. ENCOVI. IIES/UCAB.
- (9) Garassini, M. (2014). *Psicología positiva y desarrollo positivo adolescente*. Material de apoyo UNICEF Ecuador.
- (10) Little, R. R. (1993). *What's working for today's youth: The issues, the programs, and the learnings*. Publicación para el Institute for Children, Youth, and Families, Universidad Michigan State.
- (11) Marotta, D. (2018). Encuesta sobre condiciones de vida en Venezuela 2017: Trabajo. Febrero 2018. ENCOVI. IIES/UCAB.
- (12) Misle, O. & Pereira, F. (2014). *Cuando las aulas dejan de ser jaulas*. Cecodap. Caracas: Ediciones El Papagayo.

- (13) Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*. Vol. 37 (2), pp.109-223.
- (14) Oliva, A., Hernando, Á., Parra, Á., Pertegal, M., Ríos, M., & Suárez, L. (2008). *La Promoción del desarrollo Adolescente: recursos y estrategias de intervención*. España: Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- (15) UNICEF (2011). La adolescencia: una época de oportunidades. *Estado mundial de la infancia 2011*. Nueva York.
- (16) UNESCO (2001). Balance de los 20 años del proyecyo principal de educación en América Latina y el Caribe. Documento de trabajo. UNESCO/OREALC. Recuperadode:<http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001354/135468s.pdf>
- (17) Vision of Humanity (2017). *Índice de paz global 2017*. Recuperado en: <http://www.visionofhumanity.org>



MOVIMIENTO PSIPOSEDUCATIVO EN LA COMUNIDAD NEOESPARTANA

GLORIA GARCÍA

Consultores Empresariales García Rueda
consultoresgr@gmail.com

DANIELA LA CIACERA

Consultores Empresariales García Rueda
daniela.laciacera@gmail.com

*Los objetivos transforman un paseo
aleatorio en una persecución*

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

INTRODUCCIÓN

En este capítulo convergen los aportes y vivencias de muchas personas que decidieron tener un bienestar sostenido y una vida con sentido, apoyándose en los aspectos de la Psicología Positiva. Nuestro objetivo es compartir cómo se ha dado y el alcance que ha tenido este movimiento PsiPosEducativo (Psicología Positiva Educativo) en los diferentes contextos de acción de la comunidad del estado Nueva Esparta.

Lo relatado aquí está basado en las experiencias obtenidas de un grupo de profesionales y personas interesadas en su desarrollo personal, con inquietudes y necesidades que apuntan hacia la búsqueda constante de conocimientos que puedan incorporar en los diferentes espacios de su

vida para crecer como persona, sentirse bien y llevarlo a los diferentes campos donde se desenvuelven y contribuir con la sociedad.

Como respuesta a lo señalado en el párrafo anterior, surgen unos proyectos relacionados con la Psicología Positiva, que en su esencia está centrada en el bienestar en general. Esto nos ha llevado a la realización de actividades como: diplomados, talleres, charlas, conversatorios, entre otras; todas enfocadas en los aspectos positivos del ser humano (1), tales como: desarrollo de emociones positivas, virtudes y fortalezas personales, las relaciones interpersonales positivas, compromiso, logros, optimismo, creatividad, el fluir en el día a día para incrementar un bienestar duradero y un crecimiento personal, como lo señala Martin Seligman creador de la Psicología Positiva (PP), hoy conocida como la ciencia del bienestar (Seligman 1998) (2).

Dicho autor plantea el modelo PERMA, compuesto por cinco elementos: emociones positivas, la entrega, las relaciones interpersonales positivas, el sentido de vida y los logros; y comenta que todos ellos se apoyan en las fortalezas de carácter para contribuir con el bienestar individual, constituido por la felicidad y la satisfacción con la vida (1).

Entonces, la PP permite enfocar la vida de una manera distinta; su centro es lo positivo, lo bueno, lo posible, lo que está allí y que podemos desarrollar. Es una invitación a buscar siempre lo mejor de lo que nos pasa, haciendo uso de las emociones positivas que son las protagonistas de una vida dirigida a mostrarnos que detrás de toda situación difícil o de conflicto podemos encontrar nuevas formas de reír, como cuando nos caemos y somos capaces de reírnos de nosotros mismos haciendo de lo ocurrido algo más llevadero. También es muy importante darle sentido a nuestra vida, a aquello que hacemos cotidianamente, es decir, tomar conciencia de nuestras acciones, cuál es su propósito y objetivo; y si esto nos permite realizarlo con entrega, con total plenitud y compromiso y disfrute, sin lugar a duda sentiremos que “vale la pena vivir”.

En el desarrollo inicial de su teoría, Seligman dirigió sus esfuerzos en el campo de la investigación y postuló el modelo de las tres vías en el cual propone que existen tres dimensiones conducentes al bienestar:

- 1) La vida placentera que incluye la experiencia de emociones positivas en el presente, el pasado y el futuro.
- 2) La vida comprometida que se refiere a la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales para generar la mayor cantidad de experiencias subjetivas positivas.
- 3) La vida con sentido que incluye el sentido vital y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo (Seligman, 2005) (2).

TODO COMENZÓ ASÍ...

Inicialmente, cada una de nosotras pasamos por el proceso de cambio personal que se fue dando en la medida que se desarrolló nuestra formación en PP. Al descubrirse conscientemente fuimos viviendo su aplicabilidad, de forma sencilla, fácil y cercana, y esto nos permitió apreciar la vida con una mirada positiva; invitándonos a estar atentas a los pequeños cambios que nos generaban satisfacción, felicidad y bienestar, lo que a su vez nos motivaba a repetir la experiencia, creando hábitos nuevos y a revisar aquellos que no nos hacían sentir tan bien, es decir, reprogramar los hábitos para que fueran positivos y así, sentirnos felices y saludables.

Esta experiencia nos llevó a ponerla en práctica, en otros espacios donde se pudiera difundir la PP y trascender. Fue así como, en el año 2014, decidimos a través de nuestra empresa dedicada a la consultoría, comenzar a promocionar los beneficios de la PP. Actualmente, contamos con un grupo de 86 promotores de bienestar egresados de las tres cohortes de formación en Psicología Positiva que se realizaron en la Isla de Margarita durante los años 2015, 2016 y 2017; dicho grupo está conformado por: Psicólogos, Administradores, Industriólogos, Docentes, Profesores, Gerentes, TSU en Mercadeo, Amas de casa, Directivos de Institución Educativa, Docentes, Profesores, Gerentes de Talento Humano, Gerentes de Bienestar, Trabajadoras Sociales, Facilitadores - Coach, Gerentes de Ventas, Comerciantes, Psicopedagogos, Asesores de Ventas, Tarotistas, Médico Fisioterapeuta, Manualistas, Analista de Personal, Masoterapeuta,

y Comunicador Social. Como se puede notar, la heterogeneidad de los participantes ha permitido masificar el bienestar en diferentes contextos de la vida del margariteño.

Adicionalmente, desde el marco de la PP, se han realizado otras actividades abiertas al público sobre diversos aspectos: Promoviendo Bienestar en el Trabajo, Herramientas de Bienestar, Desarrollo Positivo de Adolescentes, Indagación Apreciativa, Charlas de Bienestar en Empresas, Incrementar el compromiso y la pasión en la gente, Equipos de Voluntariado de Empresas, Estados de ánimo en el lugar de trabajo, Clima Organizacional y Bienestar, Impacto de la PsiPos en la Selección de Personal.

Esto nos lleva a inferir que la comunidad neoespartana cuenta con un grupo de multiplicadores que están trabajando en la promoción del bienestar, desde el lugar que se encuentren. Se ha desarrollado una *labor psiposeducativa*, contribuyendo a tener una sociedad donde los individuos que la conforman puedan conscientemente observar y evaluar su bienestar general y promover espacios emocionalmente positivos.

Resulta importante señalar que, en reuniones mantenidas con algunos egresados del diplomado, manifestaron una serie de consideraciones sobre la formación recibida, tales como: vivir la experiencia fue placentera; muchos la consideran reveladora e invaluable, porque permite la observación y el “darse cuenta” de todo lo bueno que hay dentro de cada uno, para a su vez motivar a otras personas a esta búsqueda. Eso impulsa a emprender cambios en el comportamiento y rápidamente se ven los resultados; por lo tanto, inspiran para continuar actuando positivamente hacia la mejor versión personal. Luego, se empieza a tener la inquietud por compartirlo con su entorno más cercano para generar bienestar en otros. Igualmente expresaron: los conocimientos que se han aprendido no le pertenecen a alguien en particular, hay que compartirlos, ponerlos al servicio de nuestros espacios de acción; por lo tanto, la formación es percibida como de gran utilidad y fortalecimiento en la familia, el trabajo y la comunidad.

A continuación, se comentan las acciones realizadas a partir del año 2014, fecha en que se apertura en la región el primer diplomado de Psicología Positiva. Las mismas están referidas a tres contextos impactados positivamente: Instituciones educativas, Organizaciones, Salud y Sociedad.

ESCUELAS EN POSITIVO Y CON BIENESTAR...

El proceso educativo implica una modificación y transformación en el sujeto que está siendo educado, y busca mejorar y actualizar el desarrollo de sus capacidades y aptitudes. Para que esto suceda es necesario la influencia consciente del maestro de aula, que despierte y promueva la voluntad para el aprendizaje en el educando. Los docentes tienen el gran reto de hacer que sus alumnos se sientan felices y ellos también, el gran desafío es detectar en qué se destaca cada uno de sus estudiantes para poder potenciarlos como seres humanos, tal como lo sostienen Ana Matilde Catalá y María Enriqueta Aquique (Catalá y Aquique, 2016) (3). Por su parte, Seligman destaca la importancia de trabajar la PP en las instituciones educativas, ya que incrementa el bienestar en los educandos, ayuda a combatir la depresión en jóvenes, es una vía para vivir una vida satisfactoria y favorece el proceso enseñanza aprendizaje (Seligman, 2011) (1). Y Aldana Grinhauz, considera que:

Las intervenciones desde la Psicología Positiva muestran mejores resultados si se inician desde temprano y se sostienen en el tiempo. De esta manera, la mejora de las fortalezas y virtudes de los niños puede conducir a una prevención eficaz de conductas consideradas riesgosas tales como el consumo de drogas o alcohol. Adentrarse en las fortalezas de los jóvenes aumenta las posibilidades de afrontar las dificultades con éxito y de tener herramientas para hacer frente a las futuras batallas (Grinhauz 2012, p.44) (4).

Varios colegios de la comunidad neoespartana, desde Educación Inicial hasta Educación Media Diversificada, incluyeron dentro de sus proyectos acciones alineadas con los elementos del bienestar: emociones positivas,

fortalezas personales, relaciones interpersonales, vida con sentido, compromiso y logros, en las que su eje transversal es la psicología positiva en búsqueda del bienestar de los alumnos, docentes y del ambiente escolar. A continuación, se describen algunas de las actividades implementadas:

- ***Acto Cívico de Agradecimiento.*** Fomentar la virtud de la trascendencia y la fortaleza de la gratitud, agradeciendo las cosas buenas, expresar las cosas por cuales se siente bendecido y afortunado, que va más allá de lo material.
- ***Diario de Gratitud.*** Registrar diariamente experiencias de agradecimiento, durante una semana. Estimular la reciprocidad.
- ***Proyecto educativo comunitario (PEC).*** Fomentar la virtud de la humanidad y amor, poniéndose al servicio de otros amorosamente, con amabilidad, bondad y compasión.
- ***Construyamos juntos.*** Fomentar la virtud de sabiduría y conocimiento, donde la fortaleza de la curiosidad, interés, amor por el conocimiento y el aprendizaje, permitan estimular la creatividad y una mentalidad abierta para comprender la visión de otros.
- ***Orientación y Convivencia.*** Los tutores (anteriormente profesores guía) de la materia han manejado su contenido en base a la PP, alineando el objetivo de la asignatura con relación a los valores, integración y trabajo de equipo.
- ***Sala de Bienestar.*** Llamado así el salón de reuniones de profesores, cuya ambientación posee afiches con mensajes positivos que propician sugerencias de mejoras para todo el equipo de educadores y alumnos.
- ***Círculos de acción.*** Las reuniones de los docentes se inician con una lectura reflexiva orientada algún tema relacionado con la PP; igualmente, se abre un espacio para fomentar el humor sobre experiencias ocurridas en el ámbito escolar o personal.
- ***Capacitación para docentes.*** Se ha realizado Diplomado de Psicología Positiva (3 cohortes) y Taller de Desarrollo Positivo de Adolescentes.

Las instituciones educativas están interesadas en la formación de sus docentes en PP y han participado en las actividades mencionadas haciéndolas extensivas a padres y representantes e interesados en el tema.

En general, los docentes se encuentran satisfechos y comprometidos con los resultados obtenidos de estas prácticas, porque tanto los alumnos como ellos han tenido cambios y transformaciones. En sesiones realizadas con los docentes para conocer las actividades relacionadas con PP en el aula, comentaron: “al descubrir las emociones positivas hay un cambio inmediato”, “están más conscientes, cuidadosos al hablar, al responder y al trabajar en grupo”.

Se hace recurrente una sugerencia por parte de los educadores, quienes destacan la necesidad de incluir formalmente en los programas de educación (en todos los niveles: Educación Inicial, Educación Básica y Educación Media Diversificada, de instituciones públicas y privadas) la presencia y el estudio de la PP con carácter obligatorio para tener escuelas emocionalmente positivas que contribuyan con el bienestar y felicidad en los niños y jóvenes venezolanos.

ORGANIZACIONES MÁS POSITIVAS...

Empleados positivos a partir de la selección de personal:

“Estoy consciente de la importancia que tiene una organización en bienestar para un individuo que decide emplearse en ella y para la empresa en la que estará trabajando o trabaja ese individuo”, dice en una entrevista personal Daniela La Ciacara quien se formó como promotora de bienestar tras aprobar el Diplomado de Psicología Positiva en su primera edición acá en la isla de Margarita en el año 2014- 2015 (y quien, además, es coautora de este capítulo). Y continúa:

Es por ello, que ha surgido en mí, el interés de incorporar en mi hacer como Coach de empleo y Head-hunter la posibilidad de conocer en la persona su lado positivo, a partir del conocimiento de sus valores, sus

fortalezas personales, de aquello que le da sentido en su diario vivir, que podrían predecir no solamente un desempeño exitoso en su trabajo desde el punto de vista técnico sino también una adaptación al entorno de trabajo, lo cual contribuye a generar bienestar en la empresa.

Es así, como se inicia un proyecto para conocer cómo impactan los valores y las fortalezas personales en la selección de personal a fin de que ésta sea exitosa. Dicha selección de personal positiva se realiza indagando durante las entrevistas sobre aquellos aspectos positivos del candidato con preguntas como:

- ✓ ¿Conoces tus fortalezas? ¿Me podrías dar ejemplos de situaciones en que has puesto en práctica dichas fortalezas?
- ✓ ¿Con cuáles emociones te conectas con mayor frecuencia? Podrías darme algún ejemplo.
- ✓ ¿Qué es para ti ser exitoso?
- ✓ ¿Cómo ves el futuro? ¿Qué te imaginas? ¿Qué quisieras que ocurriera en tu vida?

ORGANIZACIONES POSITIVAS, EL LUGAR DONDE TODOS QUIEREN TRABAJAR

El consultor Víctor Calzadilla comenta:

En ocasiones la persona ve el trabajo como un desafío que lo motiva a usar lo mejor de sí para lograr metas, destacarse y ser cada vez mejor. El rol de la empresa con una persona así es darles los recursos que necesite para que pueda hacer su trabajo. El líder acompaña a la persona, la apoya, le ayuda a aclarar prioridades, a identificar estrategias y recursos. De manera que el trabajo es un medio de realización para que la persona logre acercarse a su estado potencial (mejor versión de sí mismo). (Calzadilla 2016, p. 156) (5).

Lo anterior tiene relación con lo que refieren la mayoría de las personas cuando se le hace la pregunta ¿Cómo es el trabajo que deseas encontrar?, ¿Cómo es tu trabajo ideal? La mayoría de las veces las respuestas se dirigen al anhelo de conseguir una empresa que les brinde bienestar. Dichas interrogantes forman parte del proceso de selección que se realiza para varias empresas en la Isla de Margarita, en el que se les pide a los posibles candidatos que respondan un cuestionario previo a la entrevista personal. Ante dichas preguntas, algunas de las respuestas son:

Donde exista un buen clima laboral, donde aún esté establecido un porcentaje de comisión, no haya límite para vender, donde exista una visión u objetivo bien definido a corto-mediano-largo plazo, respeto por el recurso humano, y donde exista oportunidades de crecimiento, que vayan de la mano con los avances tecnológicos y económicos. Donde sea yo quien determine mi ingreso y que cuente con el apoyo organizacional en tener disponible el producto (J.M.-Ejecutivo de ventas).

Un ambiente de trabajo confortable, compañeros amistosos y dispuestos a trabajar en equipo, jefes que brinden su apoyo incondicional con la mejor intención y disponibilidad de corregir cualquier falla con el objeto de mejorar al empleado a nivel profesional, así como también expresar una Felicitación cuando se reciba buenos resultados de lo requerido como motivación para seguir mejorando el esfuerzo de cada día en las labores, y un Salario que haga sentir la comodidad y que exprese el valor de esos esfuerzos realizados (D.M.-Analista de crédito y cobranzas).

También se les pide que mencionen las características del ambiente de la organización en la que desearían trabajar, y estas son algunas de las respuestas:

Buen ambiente físico de trabajo, que valoren el trabajo que se realiza, cooperación entre los empleados y jefes, equilibrio entre el trabajo y la vida familiar, oportunidades de crecimiento profesional (A.G.-Gerente de Administración).

Buena cultura organizacional, cooperación, trabajo en equipo

(A.G.-Gerente de Administración).

Esta información nos demuestra que para las personas que buscan trabajo es tan importante el sueldo y los beneficios que ofrecen en la empresa, así como su ambiente, y las relaciones interpersonales que se puedan generar. Esto hace pensar en el valor que posee propiciar el bienestar en las organizaciones, y en el rol de los empresarios, gerentes, supervisores y todas aquellas personas que de una u otra forma son responsables de gestionar y generar los elementos claves del bienestar, para promoverlo permanentemente a través de actividades de formación.

Los facilitadores de aprendizaje de tales encuentros, como talleres y charlas, consideran la PP como un gran aporte para la capacitación y el entrenamiento de personal, ya que combinadas con otras herramientas es un excelente soporte para los trabajadores en general. En los mismos se hace énfasis en los siguientes aspectos:

Una empresa en bienestar es una empresa formada por individuos que desarrollan sus fortalezas personales para lograr los resultados que la empresa espera de ellos.

Permite conocer el potencial de un candidato, ubicándolo en aquella posición con necesidad de esas fortalezas.

Un empleado que se siente satisfecho realizando el trabajo que le gusta, es un empleado comprometido con su labor, y que puede entregarse fácilmente a generar los resultados que la empresa espera.

Un empleado feliz, es un empleado que contagia esa energía a su alrededor promoviendo bienestar en su entorno.

Hay una mejora en las relaciones interpersonales lo cual a su vez fomenta un clima laboral armónico.

CLIMA LABORAL Y EMOCIONES:

Este proyecto lo lleva a cabo Mónica Villarroel, promotora de bienestar egresada del Diplomado de Psicología Positiva Nivel 1 en su 3era edición. Lo inicia en el año 2017 y una vez culminada su formación, facilita un taller de Clima Organizacional y Bienestar en algunas empresas de la isla de Margarita, y considera oportuno el momento para iniciar un estudio –aún en desarrollo–, donde establece “la relación del clima laboral con las emociones positivas”, señaladas por Bárbara Fredrickson (Fredrickson,2009) (6) y los aspectos temporales de las emociones de acuerdo al psicólogo Gerry Velasco (México), mencionadas en su blog (Velasco, 2014) (7).

De dicho trabajo, se puede destacar (de manera preliminar porque todavía no se ha concluido) lo siguiente:

- ✓ Emociones sin respuestas: Serenidad y Diversión.
- ✓ Emoción Esperanza: con un 84% asociada al país.
- ✓ Emoción Inspiración: son relacionadas con figuras femeninas (Abuelas y Madres)
- ✓ Emoción Amor: solo un 9% lo relaciona al amor de Pareja.

El instrumento puede ser mejorado y difundido a otros grupos para hacer investigaciones por edad, nivel educativo y otras variables influyentes.

LA MEDITACIÓN COMO ACTIVIDAD CORPORATIVA PARA GENERAR BIENESTAR

La práctica regular de meditación trae beneficios a la salud y bienestar general, promueve la autorregulación emocional y baja los niveles de estrés, incrementando la capacidad de afrontar situaciones y tomar acciones.

Varias empresas de la isla han asumido la meditación como práctica cotidiana dentro de sus rutinas laborales, por considerar que sus beneficios

pueden ayudarlos a ser más felices y saludables. La ejercitan diariamente, durante 30 minutos aproximadamente, y en ellas participan colaboradores de los diferentes niveles de la organización.

ESTÁN SUCEDIENDO COSAS EN CUANTO A LA SALUD Y LO SOCIAL...

Las fortalezas implican voluntad, se pueden obtener con el tiempo, esfuerzo y determinación, y a través de ellas llegamos a las virtudes: Sabiduría y conocimiento, Valor; Amor y humanidad; Justicia; Templanza; Espiritualidad y trascendencia. El desarrollarlas nos hace sentir bien, nos sentimos orgullosos, elevados e inspirados cuando la voluntad culmina en una acción virtuosa. Las intervenciones sociales positivas requieren de esa voluntad: Desarrollar fortalezas y virtudes, y emplearlas en la vida diaria es una decisión y se muestran mediante actos voluntarios. Hay diferentes caminos para llegar a ellos, y uno de ellos, según Seligman, es con acciones de buena ciudadanía (Seligman, 2005) (2).

En este sentido, se mencionan algunas actividades socio- culturales y de salud que se desarrollan en la comunidad regional:

- ***Ferias en diferentes sitios de la región:*** Estas ferias son un movimiento de calle con diversos emprendimientos de los ciudadanos, de acuerdo con las opiniones de varios promotores de bienestar que participan en esta actividad, fomentan la alegría, el disfrute y el compartir. Son espacios conectados con el bienestar, el talento, iniciativa, creatividad, recreación, el reconocimiento y la perseverancia.
- ***APRIEPNE, Asociación de Padres y Representantes de Instituciones Educativas Privadas en Nueva Esparta:*** Es una red organizada de padres que apoya un programa social relacionado con el proyecto Pobreza Extrema, donde los niños incluidos en el programa reciben comida diaria y fortalecimiento personal. De lunes a viernes son atendidos por una Asociación de Misioneros responsables en lo referente a la formación, donde enseñan valores, reciben refuerzo académico,

música y cultura. La comida de los sábados es organizada por la red de padres en la que colaboran los estudiantes de 5to año del Colegio Guayamurí (vale la pena destacar que dicho colegio fue uno de los promotores en la formación de docentes en PP). Las entregas de comida de este día tienen un detalle particular, porque van acompañadas de una tarjeta con un mensaje de amor, motivación, inspirador, esperanzador, emotivo y son elaborados en el colegio por docentes y alumnos.

Este proyecto comunitario desarrolla las fortalezas y virtudes de los participantes, generando emociones positivas que dan satisfacción como parte del bienestar y el crecimiento como ser humano, además contribuyen a la salud física, mental y social de todos los actores de la comunidad atendida.

- ***PsiPosCoaching.*** La Psicología Positiva ha sido un gran aporte a la aplicación del coaching. El coaching positivo, descubre y promueve conscientemente las fortalezas y emociones positivas para generar nuevos comportamientos.

La mayoría de los coach que se han formado en PP en la isla, consideran que las herramientas impartidas son fáciles de aplicar, sencillas y de pronto resultados; y sobre todo que engranan perfectamente en el ejercicio de dicha técnica.

- ***Actividades relacionadas con salud corporal y espiritual.*** Los terapeutas que se han formado en PP, señalan que emplean lo aprendido en sus sesiones y que están obteniendo resultados placenteros y con más acercamiento al ser humano.
- ***Programas radiales.*** Estos programas son un medio importante para difundir información, tienen una finalidad preventiva en la sociedad para educar a la población, divulgar y crear conciencia sobre temas de interés relacionados con la PP. Se proponen mantener una actitud positiva y un estado óptimo de salud físico y mental en los ciudadanos, que les permita obtener el bienestar deseado.

Todas las actividades sociales y comunitarias mencionadas están abiertas para apoyar causas valiosas y lograr cambios en los grupos que lo requieran, para contribuir con el bienestar y desarrollo de la sociedad.

REFLEXIONES FINALES

La Psicología Positiva es fácil, sencilla y cercana a nosotros pues la vivimos a diario; permite apreciar la vida de forma diferente al estar consciente y los cambios se ven de inmediato; es aplicable totalmente en lo personal, familiar, laboral y comunitario. Así lo sienten quienes han sido impactados directa o indirectamente con esta corriente **PsiPosEducativo en la comunidad neoespartana**.

Los hechos narrados en nuestro capítulo confirman el poder de educar al colectivo: desde la enseñanza en los colegios, hasta la formación para capacitar en las empresas y las comunidades; solo se requiere de voluntad para multiplicar esfuerzos y orientarlos a objetivos que se puedan lograr. Constantemente se suman nuevas réplicas de las actividades señaladas en diferentes lugares de la región y es por esta razón que en los últimos años se siente con mayor peso este movimiento colaborativo en las comunidades, generando el bienestar esperado de sus ciudadanos.

En un ambiente emocionalmente positivo, la gente muestra un sentimiento de contentura que se contagia y por ende hay motivación, interés, satisfacción, buen humor, desarrollo como persona, mayor resiliencia ante la adversidad; por lo tanto, esta tendencia educativa conectada con la Psicología Positiva debe expandirse en todos los espacios para ser ciudadanos saludables, es decir con un bienestar sostenido, que vaya fortaleciéndose cada día más.

Hay una necesidad imperiosa de incluir la Psicología Positiva en los programas de educación de todos los niveles y para colegios tanto públicos y como privados. Un gran aporte de esta corriente a la educación es que moderniza el paradigma sobre lo positivo, que es *empezar con lo que está bien*, esto último es aplicable en todas las áreas donde se requiere un

cambio en positivo. También, es recomendable la creación de campañas que refuercen constantemente los aspectos positivos de la vida y la importancia del bienestar, partiendo de la premisa de que ***ciudadanos positivos saludables emocionalmente reducen el gasto social de salud pública.***

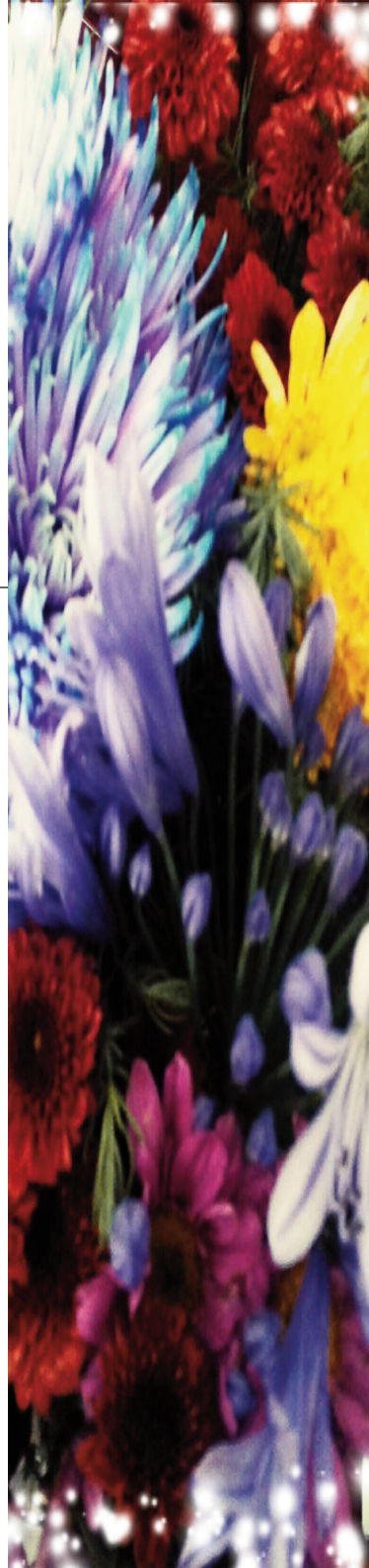
Para culminar con nuestro capítulo queremos agradecerles a los participantes de las tres (03) cohortes del Diplomado de Psicología Positiva realizados en la Isla de Margarita, que confiaron en nosotras, y por sus aportes y vivencias que consolidaron este capítulo. A los colegios Guayamurí, Arco Iris y Mariano Picón Salas, por su apoyo y colaboración, al brindarnos sus instalaciones para realizar la formación de los diplomados; a los profesores de SOVEPPOS por entregarnos sus conocimientos y disposición positiva, a Carmen Rosa Arzola y Nicolina Calvanese por invitarnos a escribir este artículo y darnos la oportunidad de documentar nuestra experiencia. A nuestras amigas Beatriz Pérez y Sofía Rodríguez, por sus aportes que fueron parte de este sueño. A todos... ¡muchísimas gracias!

REFERENCIAS

- (1) Seligman, M. (2011) *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- (2) Seligman, M. (2005) *La auténtica felicidad*. Barcelona: Editorial Vergara.
- (3) Catalá A. y Aquique, M. (2016) Familias y escuelas como nichos de bienestar. En Garassini, M. y Camilli, C. (Eds). *Psicología Positiva en Acción. Empezar con lo que está bien*. Caracas: Papelería Rotospeed C.A.
- (4) Grinhauz, A. (2012) El análisis de las virtudes y fortalezas en niños: breve reseña teórica. *Psicología, Cultura y Sociedad*. Recuperado de: <file:///downloads/dialnet.Psicodebate.12,44>.
- (5) Calzadilla, V. (2016) Vida positiva en el trabajo. En Garassini, M. y Camilli, C. (Eds). *Psicología Positiva en Acción. Empezar con lo que está bien*. Caracas: Papelería Rotospeed C.A.
- (6) Fredrickson, B. (2009) *Vida Positiva*. Bogotá: Editorial Norma.
- (7) Velasco, G. (2014) *Las emociones positivas de Bárbara Fredrickson*. Disponible en: <https://gerryvelasco.wordpress.com/>

Sección II

SALUD PSICOLÓGICA POSITIVA





RESILIENCIA FAMILIAR ANTE LA ENFERMEDAD CRÓNICA PEDIÁTRICA

GUADALUPE PÉREZ LEZAMA

Universidad Metropolitana. Caracas
Universidad Católica Andrés Bello. Caracas
gcperez@gmail.com

¿Puede existir algo más amenazante para unos padres que la pérdida física de un hijo? Definitivamente no. El diagnóstico de una enfermedad médica en un niño es un estresor severo y universal, y moviliza angustias primarias y esperadas ante la muerte, la discapacidad y el deterioro. Anne Kazak (2005), psicóloga clínica e investigadora norteamericana ha empleado el paradigma del trastorno de estrés postraumático para entender las respuestas de los padres ante el diagnóstico de la enfermedad pediátrica. Esta autora considera que existen varios eventos potencialmente traumáticos para los padres durante la evaluación y el tratamiento temprano, entre ellos menciona: conocer el diagnóstico en sí; ver al niño con dolor; las admisiones en la terapia intensiva; presenciar la muerte de otros pacientes; y complicaciones del tratamiento, como la toxicidad y los severos efectos secundarios que incluyen visitas frecuentes a las salas de emergencia (Kazak et al, 2005) (1).

El primer hito de este proceso es el diagnóstico: después de la incertidumbre, culpa, rabia y desinformación inicial comienza un camino cuyo transitar fluctúa entre altos y bajos. Los retos para la familia no son solo biomédicos (la cura, el control o la paliación de la afección médica, la

búsqueda de los medicamentos y la relación con el equipo de salud), sino que se acompañan de otros aspectos característicos de la enfermedad crónica. Temas psicosociales comunes a la mayor parte de la familia son la interrupción de las rutinas familiares, los cambios en la vida social de cada miembro, la afectación de la autoestima del niño, la reinserción parcial o total a la escolaridad formal, el costo económico de los medicamentos y la adherencia al tratamiento (para los médicos este último elemento es el principal indicador de adaptación a la enfermedad).

Con el énfasis en la adherencia como eje central, la fase de tratamiento puede transformarse en un campo de batalla entre el niño o adolescente, su familia y el equipo médico; si impacta negativamente en su calidad de vida (en su capacidad para movilizarse, realizar sus actividades cotidianas, disminuye su energía mental y/o le produce síntomas secundarios severos) es rechazado por el paciente y convierte así el reto de la enfermedad crónica en esa *batalla* a veces inconmensurable e irresoluble. Y, es este uno de los momentos donde el equipo pediátrico considera involucrar al profesional de la salud mental.

Aparece entonces el psicólogo en la escena con su arsenal terapéutico, su humanidad y su experiencia y con una disyuntiva ante sí: *limitarse* a “reparar”, y exclusivamente responder a la solicitud del equipo médico de ayudar al paciente y su familia a cumplir el tratamiento, o *atreverse* a ir más allá, a encontrar el significado que este estresor vital tiene para ellos, no desde una mirada patologizante sino desde una visión integral, en la cual no solo interviene en el manejo o afrontamiento de la enfermedad sino que puede promover salud. El psicólogo decide la alternativa de promover la salud familiar en un contexto de enfermedad ¿Y cómo puede hacerlo? ¿Y cómo hacerlo en el marco de un sistema público de salud que se encuentra en crisis y no da respuesta a las necesidades de pacientes adultos y pediátricos?

Ante la adversidad, podemos sucumbir, abandonar, desesperarnos o desarrollar **resiliencia**; este es un vocablo proveniente del latín: resilio,

que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar (Puig y Rubio, 2011) (2). Siendo un término prestado de la Física, al aplicarlo a la Psicología puede decirse que el material físico o humano que es “resiliente” puede volver a su forma original o incluso mejorar (crecer, transformarse positivamente) al “chocar” con una adversidad.

El estudio de la Resiliencia dentro de la Psicología tuvo un énfasis inicialmente individual, dirigido a identificar las cualidades psicológicas de las personas que poseían dicha característica y los determinantes personales y contextuales que producían este efecto de crecimiento ante el trauma. Es solo a partir de los años 90 del siglo XX cuando autores dentro de la Terapia Familiar inician la aplicación de este concepto a los sistemas familiares (Gómez y Kotliarenco, 2010) (3). Porque de ejemplos de Resiliencia familiar está llena la historia... sólo en el siglo pasado las familias europeas enfrentaron dos guerras mundiales; las norteamericanas depresiones económicas, guerras y discriminación; y las latinoamericanas cambios sociales, crisis políticas, guerrillas, dictaduras, entre otros.

En el estudio de la resiliencia familiar existen varios enfoques, con importantes repercusiones en la práctica:

- Resiliencia y respuesta familiar de ajuste y adaptación (Patterson, 2002. McCubbin, 2002 citados en Gómez y Kotliarenco, 2010) (3).
- Resiliencia y procesos clave (Walsh, 2004) (4).
- Ecológico y de desarrollo (Falicov, 1995; McGoldrick, 2005; Masten, 2009 citados en Gómez y Kotliarenco 2010) (3).

Froma Walsh, quien se considera la principal teórica y clínica en el desarrollo de un **Modelo de Resiliencia Familiar**, la define como “procesos de superación y adaptación que tienen lugar en la familia como unidad funcional” (Walsh 2004, p. 41) (4). Estos procesos son clasificados en 3 grupos: Sistemas de creencias de la familia, Patrones de organización que incluyen la cohesión, adaptabilidad y recursos sociales y económicos, y Procesos comunicativos.

La resiliencia aplicada en el contexto de una enfermedad crónica infantil puede definirse como la demostración de efectos emocionales, conductuales o de salud que encajen o sobrepasen lo esperado normativamente para la edad del niño o adolescente, a pesar de la exposición a los retos de vivir y manejar una condición médica y/o discapacidad. Estas consecuencias deberían incluir el mantenimiento de trayectorias típicas de desarrollo y ausencia de experiencias negativas como estrés o disfunción (Hilliard, McQuaid, Nabors & Hood, 2015) (5).

En nuestro ámbito de salud-enfermedad, retornamos la mirada al escenario hospitalario y al psicólogo con su arsenal y su dilema: *¿Cómo promover Resiliencia en la familia venezolana del siglo XXI para enfrentar la enfermedad de su niño?*

El psicólogo, con la empatía como técnica fundamental, debe iniciar un proceso de conversación terapéutica que incentive en la familia el desarrollo de una comunicación clara, que favorezca la expresión emocional abierta y dirigida a la búsqueda de soluciones (4): identificar quiénes intervienen de forma activa en el cuidado, qué significa la enfermedad, y si es un “viejo conocido” (existe antecedente de algún familiar con esta enfermedad) o algo nuevo y desconocido.

A medida que se van comprendiendo las creencias y significados familiares sobre la enfermedad es fundamental ayudar a la familia a evitar las conversaciones y frases que buscan un culpable por ese padecimiento, critican la forma de reacción del otro, desvalorizan y juzgan e ignoran el sentir y opinión de cada uno. La meta es que la familia alcance un significado coherente y controlable del trastorno que se sufre. En un estudio pionero de McCubbin, Balling, Pousin, Friedrich y Bryne (2002) (6), realizado con familias que habían afrontado el diagnóstico y tratamiento de Cáncer infantil en los últimos 3 años, encontraron que dichos grupos identificaron un factor prioritario en el desarrollo de una respuesta resiliente: alcanzar cambios en la valoración cognitiva que hicieran la situación (enfermedad) más comprensible, manejable y significativa.

Los estresores severos tienen el efecto de perturbar, romper o interrumpir los vínculos (Kiser 2015) (7). Ante el sufrimiento de su hijo la madre desarrolla un apego excesivo que se manifiesta en conductas híper vigilantes y sobreprotectoras, configurándose en consecuencia una diada con Reacciones de Distress Recíproco (7), con reacciones de angustia, tristeza o irritabilidad compartida entre madre e hijo. Es una observación común de los médicos tratantes que ciertos síntomas no controlados tienen relación con el estrés materno y son una manera de comunicación y búsqueda de atención mutua en la diada madre-hijo. Así lo ejemplifican Ortigosa, Méndez y Riquelme (2009), cuando expresan que el nivel de dolor percibido por el niño durante los procedimientos (inyecciones) correlaciona significativamente con la ansiedad experimentada por los padres ante los mismos (8).

Entonces, *un enfoque terapéutico resiliente* se centrará en el bienestar de la diada; por una parte, en ayudar a la madre a expresar y autorregular sus emociones negativas y sentirse autoeficaz y competente en su rol, de esta forma se expande su capacidad de cuidar, lo que influirá en la adaptación emocional del niño a la hospitalización y tratamientos; y por la otra, en lograr que la madre pueda auto observarse en sus competencias parentales y en el ejercicio de su rol, lo que representa una acción fundamental del terapeuta. En un estudio mexicano de González-Arratia, Nieto y Valdez (2011) realizado para valorar la asociación entre la resiliencia del niño con Cáncer y su madre, los autores encontraron que, a mayor factor resiliente materno de seguridad y competencia, mayor es la empatía demostrada por sus hijos. Esta relación apoya la importancia del vínculo seguro para el desarrollo de habilidades prosociales en los niños, que favorecerán el afrontamiento de la enfermedad al poder conectarse con otros y desarrollar altruismo y conductas de compañerismo, fundamentales en los niños que pasan mucho tiempo hospitalizados por enfermedad crónica (9).

Aunque la mayor parte de las conversaciones en la hospitalización o consultas ambulatorias ocurre entre el psicólogo y la cuidadora principal (madre), el terapeuta (basándose tanto en la teoría como en la investigación), tiene como deber ineludible valorar y promover la cohesión

familiar. Dice un dicho popular: “En la unión esta la fuerza” y nunca más aplicable que en estas circunstancias. La cohesión emocional entre los miembros de la familia, el apoyo mutuo, la colaboración, el compromiso y el trabajo como equipo son procesos de resiliencia fundamentales (4). La narrativa familiar podría estar centrada en el problema, en los obstáculos, la escasez, las dificultades conductuales del niño o adolescente y los síntomas regresivos incomprensibles durante la hospitalización; no obstante, el terapeuta, sin invalidar ni negar el sufrimiento que escucha, debe ayudarles a encontrar en esa labor diaria de cuidar al niño el momento propicio para conectarse a través de la solidaridad, conductas de protección mutuas, y compartir tanto el dolor como las emociones positivas.

Se hace necesario que el psicólogo oriente el foco conversacional hacia el futuro: ¿Cuáles indicadores le dirían que esta situación se ha solucionado? Les pregunte sobre retos o crisis que han encarado en el pasado: ¿Qué cosas hicieron como familia para tratar esa dificultad?, ¿Cómo pueden esas estrategias ayudar con el problema presente? Debido a que el camino de la enfermedad es largo y con pequeños y grandes obstáculos, es importante destacar que reforzar continuamente la capacidad de solución de problemas es terapéuticamente útil, la clave es no paralizarse, identificar las alternativas, incluso encontrar algo que cada miembro familiar haga bien y felicitarlo por ello.

Más allá de la hospitalización, la cronicidad de la afección expone al niño y su familia a necesidades constantes de adaptación y readaptación por la posible aparición de recaídas, efectos secundarios de tratamientos crónicos, escasez de los medicamentos y aparición de secuelas de discapacidad. Los diferentes tipos de enfermedad infantil tienen su propio ciclo, algunas se mantienen estables, en otras hay recaídas seguidas de estabilidad y en otras hay deterioro y discapacidad progresiva hasta alcanzar la fase terminal y la muerte. Un proceso resiliente necesario para estas familias es la flexibilidad en sus respuestas y su capacidad para innovar y generar ideas ante los obstáculos y cambios que se vayan presentando.

La vida en el hogar y las interacciones cotidianas entre padres, del niño con su misma enfermedad crónica, hermanos y otros familiares, pueden derivarse hacia formas de vínculo disfuncional que deben ser identificadas por el equipo tratante. Un patrón frecuente puede ser el excesivo autoritarismo o sobreprotección del paciente que le limita el desarrollo de fortalezas individuales para afrontar su padecimiento como serán: aprender de la misma y responsabilizarse sobre ella, auto cuidarse, verse a sí mismo como un ser individual integral “más que una simple enfermedad”. Si el niño alcanza esa última percepción de sí mismo, ocurrirán menos dificultades en la reinserción social a su escuela, con sus grupos de pares y otros entornos.

El tipo de tratamiento y sus exigencias también debe ser considerado, pues no es el mismo reto para el paciente cardíopata o con amputación por Cáncer Óseo, con limitaciones en su rol físico que para el paciente que solo debe tomar medicación y cuidarse la dieta (Diabetes tipo I) o al paciente en Hemodiálisis que debe acudir a su centro tres veces a la semana para recibir el tratamiento.

En el niño con enfermedad crónica en etapas preescolar y escolar adquiere un valor fundamental la *Escuela Hospitalaria* y la conexión padres-escuela que le permita mantener su proceso de desarrollo cognitivo y aprendizaje esperados para su edad. En caso de continuar con su educación “regular” un gran aliado para promover su desarrollo en el área social será el docente de aula, quien idealmente, debe informar a los compañeros de clase sobre su padecimiento, sus limitaciones reales y reforzar valores como la aceptación de las diferencias, el altruismo y la cooperación dentro del salón de clases para evitar la estigmatización o señalamiento del niño por su condición médica.

En tanto, en el adolescente la relación con sus pares es una necesidad evolutiva fundamental que puede tomar algunas vías:

- ✓ El compartir con otros adolescentes con la misma enfermedad durante la hospitalización y posterior al alta (destacándose la solidaridad, la complicidad en conductas opositoras compartidas hacia el equipo médico durante la hospitalización, confidencias).

- ✓ La relación con pares sanos durante la fase de cronicidad (en la cual podrían desarrollarse complicaciones si por sobreprotección familiar o rechazo social el paciente no accede a actividades y ambientes adolescentes).

Además, en cada sesión de consulta el equipo tratante (aun cuando no incluya una cita particular con el especialista de salud mental) debe tener presente indicadores de desadaptación familiar para hacer las recomendaciones y referencias apropiadas. Algunas de ellas incluyen la incapacidad para incorporarse al ritmo normal de la vida y hacer planes futuros, disfunción grave en la pareja de padres (violencia, abandono, conflictos severos en la toma de decisiones) y evitación con el médico y consultas de seguimiento, siendo este último aspecto es un indicador de estrés postraumático y no aceptación de la realidad de la enfermedad crónica. Posterior al alta, muchas familias organizan su vida solamente alrededor de las necesidades y demandas generadas por la enfermedad (el extremo opuesto a la negación y evitación, pero igualmente indicador de estrés traumático), en detrimento de la coherencia familiar y las necesidades normativas del desarrollo del paciente como individuo, y de la familia como unidad.

Ante lo mencionado anteriormente, adquiere gran valor que el psicólogo pueda realizar durante la hospitalización inicial **conversaciones terapéuticas resilientes** preventivas dirigidas a evaluar las expectativas de la vida familiar posterior a la hospitalización y encontrar el lugar, tiempo y espacio para otras actividades grupales. Alcanzar ese equilibrio se complica en la situación hospitalaria y de la atención de salud en la Venezuela actual, en la cual los padres ocupan una cantidad excesiva de tiempo en una ruta de centros de salud y farmacias para encontrar los medicamentos, lo que se convierte en un estresor traumático secundario agobiante e interminable.

En las sesiones dirigidas a identificar y promover la Resiliencia de las familias ante la enfermedad de su hijo/a, es fundamental notar cómo se habla del evento, pues el lenguaje adquiere un valor central en si la enfermedad resulta significada como trauma o como reto de vida. Siguiendo

esta línea de pensamiento, un terapeuta que trabaje en Resiliencia puede hacer un uso pertinente del *Enfoque Posmoderno Narrativo* con el fin de promover relatos y diálogos sobre la enfermedad que empoderen a la familia. Un ejemplo de esto nos lo propone la autora Rico (2015) a través del uso del cuento terapéutico:

Una de las formas para reforzar los recursos de la familia es a través del cuento terapéutico. Para construirlo, el terapeuta escucha y redefine la historia de la familia. Se la devuelve transformada en un relato simbólico-metafórico que deberá incluir tanto una descripción del sufrimiento, problemas y retos que enfrenta la familia, como sus propios recursos y nuevas perspectivas de cambio y crecimiento (p.54) (10).

REFLEXIONES FINALES

La propuesta de promoción de la salud familiar y de Resiliencia ante la enfermedad crónica infantil se resume en una mirada que contemple los problemas no como signos de trastorno sino indicadores de un proceso de adaptación continuo, que valore los estresores simultáneos (enfermedad, tratamientos, escasez de fármacos, relación con el equipo médico, situación socioeconómica familiar, distress emocional en los padres por no comprensión y/o aceptación de la enfermedad, problemas de larga data en las relaciones parentales, entre otros), los valide con la familia y que la re-educue acerca de tópicos relacionados con la salud familiar y el control de la enfermedad médica y la adherencia al tratamiento. Este enfoque se actualiza en sesiones terapéuticas donde puedan crearse nuevas narrativas sobre el padecimiento y sobre la relación familia-enfermedad.

El terapeuta, con la actitud de comprensión, compasión (acompañar en el dolor) y promoción de lo sano en contexto de enfermedad, siempre estará allí como miembro del equipo pediátrico para ofrecer al niño y sus allegados espacios significativos de diálogo activo sobre sus sufrimientos y sus aprendizajes de la experiencia; siempre con la firme creencia de que *hasta en la mayor adversidad, el niño puede sonreír, jugar y aprender; y su familia crecer con ellos.*

REFERENCIAS

- (1) Kazak, A., Simms, S., Alderfer, M., Rourke, M., Crump, T., McClure, K., Jones, P., Rodriguez, A., Boeving, A., Hwang, W. y Reilly, A. (2005) Feasibility and Preliminary Outcomes from a Pilot Study of a Brief Psychological Intervention for Families of Children Newly Diagnosed with Cancer. *Journal of Pediatric Psychology* Vol 30 Num. 8, 644–655 doi:10.1093/jpepsy/jsi051
- (2) Puig, G. y Rubio, J.L. (2011) *Manual de Resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa.
- (3) Gómez, E. y Kotliarenco, M.A. (2010): “Resiliencia familiar: un enfoque de investigación e intervención en familias multiproblemáticas”, *Revista de Psicología*, 19 (2): 103-131.
- (4) Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar: Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.
- (5) Hilliard, M., McQuaid, E., Nabors, L. y Hood, K (2015). Resilience in Youth and Families Living with Pediatric Health and Developmental Conditions: Introduction to the Special Issue on Resilience. *Journal of Pediatric Psychology*, Volume 40, Issue 9, 835–839 839 doi.org/10.1093/jpepsy/jsv072
- (6) McCubbin, M., Balling, K., Pousiin, P., Friedrich, S. & Bryne, B. (2002) Family Resilience in Childhood Cancer. *Family Relations* Vol. 51, No. 2,103-111
- (7) Kiser, L. (2015) *Strengthening Family Coping Resources: Intervention for Families Impacted by Trauma*. New York: Routledge.
- (8) Ortigosa, J.M., Méndez, F. y Riquelme, A. (2009). Afrontamiento psicológico de los procedimientos médicos invasivos y dolorosos aplicados para el tratamiento del cáncer infantil y adolescente: La perspectiva cognitivo-conductual. *Psicooncología* Vol. 6 Num.3 413-28.
- (9) González-Arratia, N., Nieto, D. y Valdez, J. (2009) Resiliencia en madres e hijos con Cáncer. *Psicooncología*. Vol.8, Num.1, 113-123.
- (10) Rico, D. (2015) *Enfermedad, Resiliencia y Cuento Terapéutico*. Trabajo presentado en el Tercer Coloquio “Resiliencia Familiar” Una ventana a nuevas perspectivas familiares. Instituto de Terapia Familia Cencalli, México.



VIVIR EN POSITIVO: UNA ELECCIÓN VOLUNTARIA DESDE LA COHERENCIA

MARA ALICIA MELO

Indelser Consultores
marali.melo@gmail.com

*Cuando nuestra conducta coincide con nuestras intenciones,
cuando nuestras acciones están de acuerdo con nuestros pensamientos,
cuando la mente y el cuerpo actúan juntos,
cuando nuestras palabras son coherentes con nuestras acciones,
detrás de nosotros hay un poder inmenso.*

JOE DISPENZA

Cada uno de los seres humanos vive internamente con sus propias circunstancias adversas, las que se genera a sí mismo, cuando no ha podido mirar en su interior para encontrar equilibrio. En ese estado particular de caos, llega un momento en el cual, comienza a hacerse preguntas para retomar el camino de regreso a su SER, cuando esto ocurre, la realidad se transforma, primero adentro y luego afuera, dando paso a una vida más gratificante, que facilita la integración de una sociedad más sana e integrada.

En este capítulo ofrezco mi testimonio como Promotora de Bienestar compartiendo los aprendizajes que me han permitido elegir una vida en

bienestar y coherencia de forma voluntaria, desde las experiencias aprendidas a través de la Psicología Positiva y el Coaching Ontológico. He sido mi propio conejillo de indias y ello me ha servido para que, al sentarme frente a otra persona para asistirle, sea capaz de resonar emocionalmente con ella, mostrarme empática, asertiva y compasiva, entendiendo que su mayor deseo es tener la oportunidad de poder encontrar una forma de ver diferente su propio mundo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió salud como: *un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.* (OMS, 1946).

La noción del bienestar es encuadrable dentro del concepto más amplio de calidad de vida por cuanto implica todo lo necesario para vivir bien y, desde mi mirada, vivir bien lo puedo lograr cuando acepto el ser que estoy siendo en todas sus dimensiones: **cuerpo, mente, emoción, espíritu y energía**, cuando hago esto, empiezo a fluir hacia la coherencia.



Figura 1: Dimensiones del Ser

Fuente: Alicia Melo, basada en los principios del Coach Deep de Isabel Chacón

La coherencia, de acuerdo con la Real Academia Española es la *conexión, relación o unión de unas cosas con otras, una actitud lógica y consecuente con los principios que se profesan* y llegado a este punto, se torna verdaderamente retador, porque nos invita a mantener una línea continua entre aquello que pensamos, decimos, sentimos y hacemos.

DE LA TRANSPARENCIA A LA CONEXIÓN:

La primera vez que lo escuché con conciencia fue durante mi formación como Facilitador-Coach en Indelser Consultores en el año 2014, al sumergirme en las lecturas sobre la *Ontología del Lenguaje* de Rafael Echeverría (1994), resoné con sus ideas sobre la persona como principio activo de la coherencia de lo cual quiero citar lo siguiente:

...Si nos damos cuenta de que la gente no actúa al azar, primero de una manera y luego de la manera inversa; si nos damos cuenta de que la conducta de la gente sigue algunas coherencias básicas; si reconocemos que la coherencia no está solamente en la historia que contamos sobre nosotros mismos sino también en las acciones que emprendemos, entonces, se hace difícil no llegar a la conclusión de que debe haber algo que selecciona nuestras acciones y proporciona la coherencia básica que parecemos observar... (p. 205) (1).

Todo aquello que hablamos y hacemos muestra el ser que estamos siendo, revela la personalidad que tenemos y nos descubre ante el otro de la forma en que estamos viviendo. Recuerdo de mi formación en Psicología Positiva (2012-2013) que el lenguaje fue lo primero que se transformó en mí, me gustaba lo que escuchaba, me conectaba con una forma de pensar flexible que me permitía empezar a construir esa mejor versión de mí misma que deseaba; sin embargo no fue hasta el año 2014 cuando alcancé a entender que cada uno de mis pensamientos vinculaban a su vez con emociones, algunas de ellas reconocidas y aceptadas y otras negadas, porque me hacía el juicio de que al estar en ellas, no podría sostener mi bienestar.

Reconocerme en mi capacidad de experimentar miedo, rabia, tristeza, vergüenza, asco, no era tan placentero como sentir alegría, serenidad, gratitud, amor, inspiración u orgullo, y lo que ocurría, era que cada vez que me miraba entrando en el espacio de estas otras emociones mentalmente las rechazaba, realizando acciones que me permitieran salir de ellas lo más rápido posible o al menos eso creía yo.

No fue un transitar sencillo; en mi propia escalera de aprendizaje, encontraba como enemigos la resistencia al cambio y la poca apertura a integrar este dominio de mi ser recién descubierto; sin embargo, desde mi cuerpo me dí cuenta, que aquellas emociones que no me permitía reconocer ni habitar, al no gestionarlas adecuadamente, afectaban mi salud. En esos meses de febrero a septiembre 2014 recaí en varias ocasiones en episodios de vértigo cuando el miedo a no tener el control se agudizaba en mí, me quedé afónica cuando me tragaba mis rabias y experimenté dolores de cabeza cuando mis ideas se tornaban fijas e inflexibles en torno a un tema en particular. Pude reconocer esto cuando empecé a escuchar a mi cuerpo y no solo a mi lenguaje; y haciendo uso de mis fortalezas de carácter, me conecté con la valentía para recorrer este nuevo proceso que despertó mi curiosidad e interés acerca de las emociones, en especial la rabia, que era la que menos aceptaba, ya que cuando ocurría alguna situación que me resultaba injusta, lo miraba desde el prisma de la incomodidad y parada allí, no me daba el permiso de sentir.

Para el momento de finalizar la formación y certificarme como Coach Ontológico, mi mayor desplazamiento fue descubrir y conectar con todas mis emociones y entender aquello de lo que hablaba Echeverría (1998) en su modelo OSAR (Observador-Sistema-Acción-Resultados); que se utiliza para realizar intervenciones desde la observación de la forma de actuar, pensar y sentir de cada ser humano), cuando se refiere al aprendizaje de 2° orden, como transformador de la manera de interpretar las experiencias. Para mí existía un nuevo mundo que al revelarse me daba acceso a una relación más armónica conmigo misma.

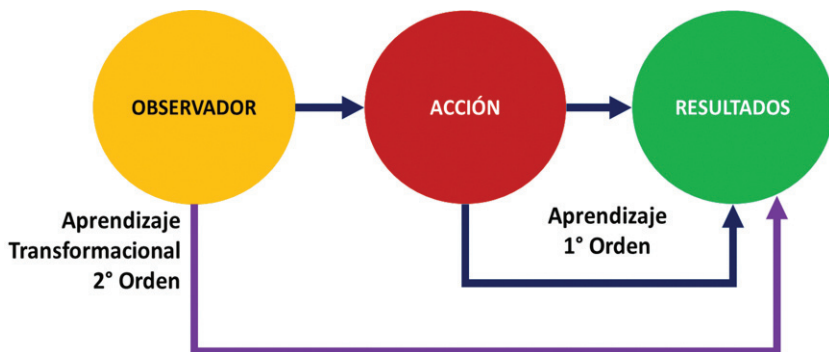


Figura 2. Modelo del Observador, Sistema, Acción y Resultados.

Fuente: Rafael Echeverría (1998).

En enero del 2015 navegando en internet me topé con un artículo publicado en la página web: que se titulaba: “*No es malo tener emociones distintas*” mencionaba cómo un estudio reciente había comprobado que la diversidad emocional estaba asociada a una mejor salud mental y física, esto representaba otro hallazgo, me daba una explicación más amplia y concluyente que me situó en la distinción de mis emociones sin enjuiciarlas como positivas o negativas, decidí desligarme de esa creencia y en su lugar admitir que todas tienen importancia y merecen ser experimentadas en su amplia gama; empecé a llamarlas placenteras y displacenteras en términos de las sensaciones corporales que me producían al habitarlas. Y si bien, esto también es un juicio, me resultaba menos limitante que el anterior.

El estudio al cual se hacía mención había sido publicado por la revista *Journal of Experimental Psychology*: bajo el título “*Emodiversity and the Emotional Ecosystem*”. A través de esta publicación vislumbré que la riqueza y variedad de emociones placenteras, displacenteras y mixtas que podía diferenciar de manera frecuente en mí, tienen un impacto positivo porque aportan equilibrio, ayudan a elevar las defensas y reduce la tendencia a la depresión (2).

Incorporar la observación de mi diversidad emocional me reconcilié con mi humanidad, desde ese momento empecé a verbalizar fluidamente mis emociones y habitarlas, lo que generó cambios en mis rutinas, ya que me había movido hacia la autogestión, experimentando a su vez desplazamientos de mis fortalezas de carácter en un lapso de 2 años (2014 vs 2012).

Cuando apliqué por primera vez el Test VIA en la web de acuerdo a mis respuestas para ese momento, reflejó un resultado de orden de las 24 fortalezas que me distinguen, estando de primeras aquellas que podía mostrar en acciones con mayor frecuencia, facilidad y naturalidad; es decir, eran mis puntos fuertes, que reflejaban mis aptitudes y cualidades personales. Todos los seres humanos contamos con las mismas 24 fortalezas; pero cada uno tiene su propia jerarquización de ellas y cuando hay consciencia de ello, aquellas que se muestran de manera menos natural pueden desplazarse con intencionalidad, generando nuevos hábitos en pro de vivir en bienestar.

Tras este proceso de reconocimiento de mis emociones, logré entonces, luego de dos años, evidenciar como mi fortaleza de autenticidad y honestidad subió del 8° al 5° lugar; la curiosidad e interés por el mundo se movió del 6° lugar al 2°, y perspectiva y sabiduría se trasladó del 17° a la 4° posición, reflejando satisfactoriamente los cambios asumidos responsablemente en pro de vivir genuinamente y en apertura.

CONEJILLO DE INDIAS

En este camino si bien me había ayudado a alinear dos de mis dimensiones: *mente y emoción*, me preguntaba ¿qué pasa con mi cuerpo?, ¿qué hay de mi espiritualidad?, ¿cómo puedo ser consciente de mi energía?, por lo que una vez más, volví a tomarme como mi propio *conejillo de indias*, ya que no me resulta responsable hacer algo con otros que antes no hubiese experimentado conmigo misma y en el año 2016 retomé los ensayos de danza contemporánea de la mano de mi querida coreógrafa y amiga Kira Padrón, para aproximarme a lo que ocurría en mi cuerpo

cuando pensaba y sentía algo, profundizando la atención en mi respiración, la alineación entre mis lateralidades, mi relación con el tiempo y el espacio, las formas de mis movimientos y mi energía.

La intención de esta nueva fase era registrar la memoria emocional de mi cuerpo, que al unirse a mi memoria reflexiva y vivencial describía mis acciones, desde allí hice visible que la rigidez de algunas de mis posturas sostenía relación directa con la rigidez de mis pensamientos y que una emoción puede enmascarar a otra, al sobreponerse.

En paralelo inicié la formación en la Maestría en Coaching Ontológico, nuevamente en mi escuela Indelser Consultores, en la cual recibí prácticas con ejercicios de bioenergética muy reveladores que promovieron una apertura más nítida para dar cuenta de la relación entre mis miedos y los patrones de conducta que repetía recurrente y espontáneamente. Entre estas dos corrientes, la danza y la bioenergética, supe que tenía espacios de mi vida que requerían ser revisados de nuevo, desde otro enfoque para poder resignificarlos, alcanzando un estado de bienestar más integral.

Para este momento, conocer sobre la *Ideokinesis*, término creado por la Dra. Lulú Sweigard (1973) para la dilucidación de su trabajo y sus ideas, las cuales se encuentran en su libro: *El Potencial del Movimiento Humano*. Allí describe que el movimiento ocurre como respuesta a ideas, por lo que nos movemos porque hay una transmisión nerviosa que envía una orden a los músculos y éstos a su vez mueven los huesos. Las ideas estimulan a los nervios para la acción, por consiguiente, si podemos cambiar nuestra forma de pensar también podemos cambiar la respuesta neuro-muscular que se traduce en movimiento. Esto me recordaba nuevamente que la flexibilidad de la mente es tan importante como la flexibilidad física, una no puede existir sin la otra, si transformo mis movimientos, transformo mis emociones y a su vez transformo también mis pensamientos. Me encontraba ahora ante una forma distinta de hacer las cosas, que no se sustentaba en el espacio de la lógica (3).

Conocerlo desde la mente es fácil; pero hacerse cargo desde la comprensión era lo que me resultaba efectivamente desafiante y ese fue el gran momento de escuchar el conocimiento profundo que Alexander Lowen ofrecía sobre el cuerpo a través de la bioenergética (4). Yo me juzgaba como una persona espontánea, cada vez más libre, más reconciliada con mi verdadero yo; el aprendizaje transformador del modelo de Echeverría (1998) lo había elevado a un 3° nivel que consiste en tener noción de mi interacción con los sistemas (entornos) de los cuales hacía parte. El primer cambio significativo que realicé fue renunciar a mi trabajo formal en el cual estuve 18 años y me abrí al emprendimiento para ejercer como Coach, asistiendo a otros, en concordancia con mi vocación de servicio y dispuesta afianzar mis competencias. Para este momento del año 2016 daba por superado muchos de mis quiebres, es decir, esas creencias limitantes que se hacían presentes para mostrarme en mis estados de transparencia (todas aquellas situaciones en las cuales actuaba sin tener conciencia de los motivos y emociones que me impulsaban a hacerlo), aunque estaba en conocimiento que continuaban existiendo hilos de mi pasado, que no estaba honrando y apreciando con compasión.

Al leer a Lowen (4), me hallé muy movida emocionalmente, fue revelador encontrar que *...nuestros cuerpos son moldeados por las fuerzas sociales de la familia que forman nuestro carácter y determinan nuestro sino (destino), consistente en tratar de agradar para lograr amor y aprobación... y sin embargo el amor no puede ganarse, ya que es una expresión espontánea de afecto y cariño hacia otro ser humano, es un te amo y no un amo lo que estás haciendo...* retrocedía entonces a mis clases del II Diplomado de Psicología Positiva y escuchaba las voces de mis profesoras Pura Zavarce y Ana Matilde Catalá cuando hablaban del *YO positivo*, de la importancia de apuntar a la conducta y no al yo, cuando hacíamos señalamientos sobre aquellas actitudes que podíamos juzgar negativas. También escuchaba a Rafael Echeverría cuando mencionaba que somos el resultado de nuestros aprendizajes y que si estamos viviendo una etapa de dolor o insatisfacción es porque seguramente no

sabemos cómo hacerlo distinto, dejando visible un área de incompetencia desde la cual es posible trabajar.

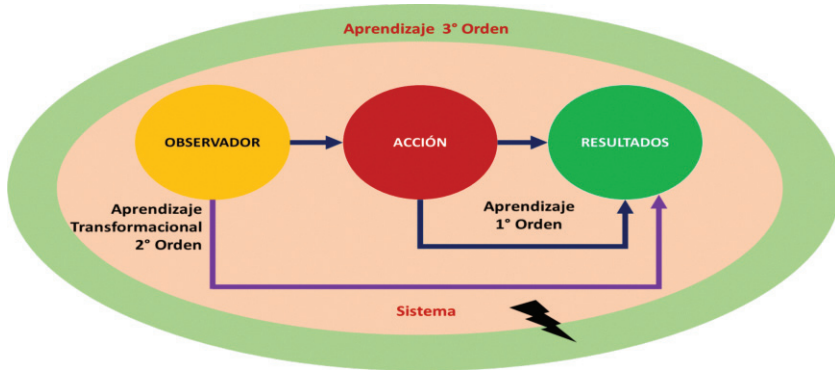


Figura 3. Aprendizaje de 3º Orden Modelo OSAR

Fuente: Rafael Echeverría (1998).

Estas conexiones entre mis diferentes aprendizajes me ayudaron a darme cuenta de que el punto focal estaba muy claro: mi amor propio; ¿cuántas cosas había hecho o dejado de hacer para ser aceptada?, ¿para encajar dentro de mis patrones familiares?, ¿para ser reconocida? y cómo esas acciones me alejaban por mucho de mi propia esencia.

Nuevamente aparecían las palabras de Lowen resonando:

...el que porta una máscara sonriente no quiere experimentar la tristeza que trata de ocultar. El que presenta una máscara de valentía no quiere ver su miedo. Por supuesto estos aspectos de la personalidad no desaparecen por el simple hecho de que esté ocultos para la propia conciencia, enterrados en las profundidades de la personalidad, influyen en nuestro comportamiento y determinan nuestro sino” (4).

¿Cuáles eran mis máscaras?

La de la mujer fuerte, valiente, resolutiva, cual Artemisa remasterizada, enfocada en los objetivos, independiente, autosuficiente. Parada desde ella, no me detenía a pensar en mis miedos, todo lo contrario, mi trabajo era planificar estratégicamente y allí el temor es mi aliado, porque me permitía prever situaciones futuras; no obstante, pude hacer una larga lista de ellos que, al verla, me ayudó a comprenderme en un nivel distinto de profundidad.

Uno de mis mayores sobresaltos era el de no saber, pues la incertidumbre podía sumirme en espacios de angustia y ansiedad, otro el de ser abandonada al amar, ya que siendo tan autosuficiente ¿cómo encontraría equilibrio dentro de una relación? También vi mi miedo a brillar, que me resultaba un poco irracional, ya que me he destacado y ocupado lugares meritorios a lo largo de toda mi vida en diferentes ámbitos. Se asomó por otro lado el temor a ser auténtica, el de no poder sostenerme, la sorpresa a ser madre, el miedo a repetir patrones aprendidos en mi infancia y adolescencia, el de perderme a mí misma si dejaba de ser la Artemisa que venía siendo, en fin, todos válidos, muchos de ellos existenciales y resultados de experiencias y vivencias que me han acompañado a lo largo de mis años, más no todos pertenecientes al momento presente; sino anclados en espacios del pasado que requerían ser mirados con más luz.

La estructura de coherencia de mi ser no se limitaba únicamente en mis dimensiones, sino también ocupaba mis planos temporales: *pasado, presente y futuro*, pues soy un ser histórico, producto de mis vivencias y a su vez constructora de las mismas.

En mi autoobservación me encontré oscilando entre el pasado y el futuro, sin una presencia plena en el presente. Los dolores, tensiones musculares, malestares corporales y desgaste en mi pisada eran una clara muestra de ello. Había logrado importantes avances, pero aún no me encontraba en equilibrio y, siendo que la salud no es negativa ni positiva sino un resultado del balance de las dimensiones que me constituyen me preguntaba: ¿Cuáles son las brechas más importantes por revisar en cuanto al escucharme a mí misma?

Me di a la tarea de tomar registro de las palabras que utilizaba con más frecuencia en mis diferentes formas de comunicación, las que escribía, las que verbalizaba, las que leía y repetía mentalmente y la respuesta surgió resumida en una única expresión: *placebo*, que se refiere a la sustancia que carece de acción curativa pero produce un efecto terapéutico si el enfermo la toma convencido de que es un medicamento realmente eficaz; tiene el mismo aspecto, gusto y forma que un medicamento verdadero, pero está hecho de productos inertes y sin ningún principio activo.

Era obvio, me había inmerso en mi propio discurso positivo, memorizando teorías, cultivando una narrativa para incrementar intencionalmente mi optimismo, mi mirada esperanzada hacia el futuro, mi sonrisa aun en medio de circunstancias adversas, mi capacidad resiliente en medio de un país que se ha convertido en el mejor laboratorio para vivenciar la veracidad de mis prácticas; pero al no estar efectivamente presente en mi presente, surgían rendijas de incoherencia que precisaban ser reducidas, ¿cómo hacerlo?, es lo primero que se piensa, más antes de pasar a la acción tenía que digerirlo, tomarme el tiempo de procesarlo, pues si bien es cierto, que la ruta estaba clara, el paso a paso era lo que se me dificultaba y cómo no iba a ser así, si legítimamente esos pasos había que darlos en tiempo presente.

La *Coherencia*, ese era el camino más adecuado a seguir, el que me hacía sentido, entendiendo que no optar por él me conduciría a vivir desde una máscara que se vería bonita hacia lo externo; pero que estaría muy oscura hacia lo interno. En este rol que elegí asumir, de estar para el otro, con mi disposición de hacerlo y mi mayor amor, es más que necesario nutrirme primero de amor a mí misma, para luego poder ofrecerlo a los demás.

Por supuesto que, pararse desde allí involucra importantes retos, requiere la decisión de romper con hábitos y patrones de conductas que eran muy convenientes para la versión de mí que necesitaba actualizar, y hago énfasis en ello, porque no se trata de dejar atrás u olvidar, no tiene

que ver con excluir nada, porque al fin de cuentas, todo lo que he vivido me conforma en la persona que estoy siendo; pero si tener la capacidad de reconocer que ya no me eran útiles ni necesarias para la nueva mejor versión en construcción, era una decisión sin lugar a dudas dolorosa, ¿A quién le gusta mirar lo que tanto tiempo lleva escondiendo de sí mismo?, eso que con gran sapiencia llaman “sombras”. Sin embargo, también traía grandes beneficios, dado que, atravesado el umbral del dolor, entonces fluir hacia el placer de estar viva es posible y ese es el mayor estadio del bienestar.

Los resultados más interesantes que pude apreciar luego de haber finalizado la Maestría en Coaching nuevamente fueron unas variaciones registradas en mis fortalezas de carácter, esta vez mi capacidad de amar y ser amada se movilizó del 13° al 2° lugar, definitivamente una extraordinaria noticia, porque la relación más importante de mi vida, la que sostengo conmigo, ahora se encuentra en mejor equilibrio.

Así mismo, también pude apreciar cambios en diferentes ámbitos, que me facilitaron honrar mi pasado, minimizar mis posturas de rigidez y control que en muchas situaciones me llevaban a pararme en polaridades y extremos, agudizar mi reflexión sobre la acción, comprender con mayor claridad mi estructura de coherencia y asumir mis experiencias con una renovada liviandad y amabilidad, desde la cual se sustentan mis relaciones, interacciones y conversaciones.

Mi PERMA resultó fortalecido gracias a la sinergia que he encontrado entre la Psicología Positiva y el Coaching Ontológico; estas dos corrientes de aprendizaje transformador me han ayudado a conectarme con el bienestar y a trascender la rueda de molino hedonista a la que se refiere Seligman (2011), en sus palabras:

...una persona hedonista desea el máximo de buenos momentos y el mínimo de malos momentos en su vida, y la teoría hedonista más sencilla dice que la calidad de vida no es más que la cantidad de buenos momentos menos la cantidad de malos momentos. Se trata de algo más

que de la teoría de la torre de marfil, puesto que muchas personas van por la vida basándose exactamente en dicho objetivo. Sin embargo, es una falsa ilusión, porque la suma total de nuestros sentimientos momentáneos resulta ser una medida muy imperfecta de lo bien o mal que juzgamos un episodio, ya sea una película, unas vacaciones, un matrimonio o toda una vida (p.24) (5).

La respuesta que hallé a la inquietud ¿De qué se trata entonces la felicidad? Fue: tener **voluntad** y **coherencia**, la primera para comprometerme en que cada una de mis acciones estén dadas en pro del bienestar que deseo alcanzar y la segunda para poderlo sostener como un estilo de vida.

Seligman (2011) (5) hace foco en la coherencia temporal al llamar la atención sobre la satisfacción con el pasado. Las circunstancias que experimenté puede que no hayan resultado del todo las más óptimas pero son fácticas, ya sucedieron, no se puede retroceder la cinta para cambiarlas, hacen parte del ser que estoy siendo y de una forma u otra, me trajeron hasta el hoy; mis opciones estaban más que claras: vivir anclada en ellas o mirarlas con otros ojos, resignificarlas, para agradecer lo que me haya nutrido, aprender de lo que me haya afectado e integrarlo para avanzar hacia el futuro, desde un presente en gratitud, reconociendo que olvidar el pasado sería una locura, porque me estaría perdiendo una parte muy valiosa de mí misma que me proporciona identidad.

Las preguntas continuaban –de un buen tiempo para acá vivo enamorada de ellas– ¿cómo puedo saber que miro mi pasado en gratitud?, mi cuerpo me reveló la respuesta: cuando mis recuerdos no duelen, cuando ya no quedan en él tensiones anquilosadas que se han mimetizado con los años, aparentando ser normales, cuando en realidad son el reflejo de las emociones no liberadas ni gestionadas que se encapsularon dentro mí; cuando estoy en un estado de relajación, fluidez y liviandad que me aporta paz, al haberme perdonado por el sufrimiento que me auto-impuse al quedarme anclada en esos espacios, quizás desde la resignación o el resentimiento, sin poder avanzar a una vida más satisfactoria.

Mis lentes cambiaron, el futuro se visualizaba cada vez más impregnado de esperanza y optimismo porque estaba sujeta a la confianza en mis virtudes y fortalezas personales, con un mayor conocimiento de mí ser.

Echeverría (1985) refiere que:

Frente al cambio de un juicio maestro no sólo decimos que la persona cambió de juicio, tenemos la clara impresión de que hubo un cambio de la persona. Al modificarse su manera de enjuiciar, reconocemos que su manera de pararse en el mundo es diferente. Su manera de comportarse es ahora distinta. Una nueva forma de ser ha emergido”, esto fue lo que me ocurrió, di con la fórmula para co-crearme a través de la actualización de mis juicios maestros, resignificando mis experiencias pasadas con responsabilidad consciente e integridad (6).

¿QUÉ PUEDE SER MÁS BELLO QUE SER ÍNTEGRA?

Sentirme completa, entera y capaz de hacerme cargo de mí. Al observarme de esta forma, di cuenta de la divinidad que también existe en mí. ¿Cómo podría encajar con un propósito más elevado si no me reconozco desde el amor como creación de Dios?, mis dimensiones del espíritu y la energía cerraban el círculo, regalándome la certeza de que vivir es un milagro, que desde mi fe valoro grandemente por ser un regalo que recibo cada mañana cuando puedo abrir los ojos y saber que tengo un día más para ser y estar.

Estas dos dimensiones, que me llevan a escuchar la sabiduría de mi alma más allá de las palabras y la mente, accediendo a ese despertar a la realidad presente del cual tantas veces escuché en las clases de mindfulness, invitándome a estar en el aquí y el ahora, registrando lo que está sucediendo mientras está sucediendo y fluyendo con ello tal cual se está dando, para afrontar los desafíos en su medida correcta, sin agrandarlos desde mis juicios ni evadirlos con un discurso placebo.

Esa misma sabiduría me muestra, que cuando hay tensiones, dolores y rigidez en mi cuerpo, mis emociones están hablando en un tono de voz más elevado, pidiéndome que les preste atención; para retomar el equilibrio, en

esos momentos apelo a la quietud, que me permite identificar mis patrones de acción, haciéndolos conscientes y conectándome con ellos desde la reflexión, para así poder modificar esos juicios (creencias limitantes) que están interfiriendo en mi bienestar y que a su vez, influyen en el bienestar de quienes me rodean, ya que al distinguirme como un ser social, puedo hacerme cargo de la calidad de mis conversaciones y relaciones en el entorno del cual hago parte.

Esa misma sabiduría me permite comprender el valor de las palabras de Confucio:

Para poner el mundo en orden, debemos primero poner orden en la nación, para poner orden en la nación, debemos antes poner orden en la familia. Para poner orden en la familia, debemos cultivar nuestra vida personal y para cultivar nuestra vida personal debemos arreglar nuestros corazones.

Así que aquí estoy, co-creándome cada día, comprendiendo que el origen y fuente de mi bienestar está dentro de mí y que en la medida que puedo vivir desde él, sumo en positivo a la sociedad y al mundo en el que vivo.

MIS PROPIAS CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS

¿Cuán resiliente hay que ser para asumir las adversidades que nos creamos nosotros mismos?

He aquí el desafío de la transformación, reconocer las presiones y el estrés que nos generamos desde la forma que interpretamos lo que vivimos. Desde mi humanidad advertí que antes que las circunstancias adversas que están presentes en el entorno, en los sistemas de los cuales cohabito, en mis relaciones, estaban las que se generaban dentro de mí cuando no había coherencia; me reconocí en mi complejidad y fue un gran alivio hacerlo, porque ahora todo tenía sentido y ser resiliente me resultaba mucho más fácil, ahora puedo verlo hacia adentro y hacerme cargo, fluye naturalmente hacia afuera.

En este último aspecto me ha ayudado mucho el trabajo realizado por la doctora Jazmín Sambrano (2010), quién ofrece un decálogo, que comparto resumidamente a continuación (7):



Figura 4: Decálogo del Resiliente

Fuente: Jazmín Sambrano (2010).

Como lo habrán notado, no ha sido un acto de magia ni un camino corto. Empecé hace mucho tiempo atrás y he estado entregada conscientemente a él los últimos 6 años de mi vida, ha requerido de compromiso, disposición, apertura, humildad y paciencia; no hay resultados inmediatos ni se puede lograr operando desde la soledad, la ayuda es necesaria, confiar en otros es vital; dejarnos guiar sin generar dependencias es propicio; desandar el camino para volver a empezar suma flexibilidad; retornar al origen es un viaje profundo, porque el trabajo interior se realiza por capas y cada una de ellas tiene su propia densidad y su kairos (momento adecuado y oportuno), su tiempo perfecto para irse desprendiendo, para dejar emerger nuestro lado más luminoso y amoroso.

Esto es lo que he aprendido y sin pretensiones de convertirlo en un modelo a seguir, lo comparto como un testimonio de que vivir en bienestar es posible, cuando voluntariamente así lo deseamos y actuamos en coherencia para alcanzarlo.

REFLEXIÓN FINAL

La dejo abierta a través de esta pregunta:

¿Cuál es la dimensión de tu ser que hoy requiere de toda tu atención para que puedas vivir en coherencia y bienestar?

Porque son tus respuestas las únicas que pueden llevarte de regreso a tu ser, de eso se trata esta espiral, de volver al origen.

REFERENCIAS

- (1) Echeverría, R. (1994). *Ontología del Lenguaje*. Primera edición. Editorial Comunicaciones Noreste Ltda.
- (2) *Revista Journal of Experimental Psychology: General* © 2014 American Psychological Association 2014, Vol. 143, No. 6, 2057–2066 0096-3445/14 título Emodiversity and the Emotional Ecosystem, Jordi Quoidbach (Universitat Pompeu Fabra), June Gruber (Yale University), Moïra Mikolajczak (Université Catholique de Louvain), Aleksandr Kogan (University of Cambridge), Ilios Kotsou (Université Libre de Bruxelles) y Michael I. Norton (Harvard Business School).
- (3) Sweigard, L. (1973) *El Potencial del Movimiento Humano*.
- (4) Lowen, A. (1980). *Miedo a la Vida: Cuerpo y Mente en busca de su autenticidad y plenitud*. Título original en inglés: *Fear of life* publicado por McMillan Publishing Co. Edición en español Editorial Sol Naciente.
- (5) Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Editorial Zeta.
- (6) Echeverría, R. (1985). *El observador y su mundo*. (Cap. III: Como dioses, juicios, acción y ser individual). Editorial Comunicaciones Noreste Ltda.
- (7) Sambrano, J. (2010). *Resiliencia, transformación positiva de la adversidad*. (P. 163-227). Caracas: Editorial Alfa.



RISA Y RESPIRACIÓN COMO PROMOTORES DE BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO

TAIBEL NÚÑEZ ABREU

Certified Laughter Yoga Teacher
psicoatencion.ccs@gmail.com
@risaplena / @bienestar4.0

*A veces la alegría es la fuente de tu sonrisa,
pero otras veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría.*

THICH NHAT HAHN

La Psicología Positiva y las Neurociencias develan cada vez más los secretos de la vida en bienestar y nos están brindando hallazgos valiosos acerca de los complejos mecanismos que facilitan el equilibrio biopsicosocial de los individuos. Las personas de forma cotidiana enfrentan el reto de incorporar prácticas que les permitan tener vidas más placenteras, felices y saludables. Algunos lo consideran tarea fácil, otros lo perciben como un gran desafío. Pero qué tal si, deliberadamente, consideráramos que, para alcanzar salud y bienestar, se requiere la realización de acciones que forman parte de nuestras vidas de manera natural y habilidades ya incorporadas en nuestros repertorios conductuales físicos y psicológicos de manera innata.

A lo largo de este capítulo conocerán cómo la risa y la respiración pueden ser efectivas herramientas, no sólo para mitigar y combatir el estrés, sino que, a través de la combinación de ambas, usando la técnica del Yoga

de la Risa, podremos apreciar cómo ellas representan fuentes inagotables de bienestar integral del cuerpo y la mente. Sirva el mismo para compartir con los lectores, lo que ha comprobado la ciencia sobre estos temas y sobre mis experiencias como promotora del bienestar, como reidora activa, liderando actividades de Yoga de la Risa durante algunos años.

CONOZCAMOS A LOS PROTAGONISTAS: RISA Y RESPIRACIÓN

En su historia, el hombre ha podido constatar la importancia de esos dos actos, reír y respirar, lo cual ha sido motivo de inspiración para la realización de diversos estudios científicos sobre sus influencias sobre el bienestar y la salud.

La respiración es una función vital y común a todos los seres vivos, y se le considera la base de todas las funciones y por tanto, de todas las acciones de los organismos, sin embargo, suele ser una función a la que se tiende a dar por sentado y a la que se le presta poca atención en la agitada vida cotidiana (1).

En esencia, la función de la respiración consiste en la captación de oxígeno y eliminación de dióxido de carbono y agua, lo cual parece simple y sencillo pero que ciertamente representa, por excelencia, la conexión con la vida. Abarcando al reino animal, el fenómeno de la respiración consiste en intercambios gaseosos entre el medio interno del organismo y el ambiente exterior, cuyo fin último, es la consecución de la fundamental función de aportar oxígeno y conseguir la energía necesaria para el mantenimiento de sus funciones vitales (2). Dicha renovación del aire a nivel de los pulmones se efectúa gracias a la existencia de los llamados movimientos respiratorios de inspiración y espiración, inhalación y exhalación, que suceden debido a la movilidad y elasticidad de la caja torácica y del tejido en los pulmones (3).

Toda la fisiología y estructura de la respiración y del aparato respiratorio tiene que ver con el mantenimiento general del equilibrio del organismo. Cada una de sus conexiones con el cerebro y las vías nerviosas,

y sus sistemas antagónicos y automáticos, están diseñados para la preservación de la vitalidad, lo que constata, su fundamental relevancia.

La forma en la que un individuo u organismo respira parece hablarnos acerca de su estado de equilibrio físico y emocional y esto ha sido entendido por el hombre a través de su evolución y profundamente estudiado por la ciencia. Más allá de las condiciones médicas o enfermedades del aparato respiratorio, las cuales escapan del foco de este capítulo, el acto mismo de la respiración puede verse alterado en situaciones cotidianas debido a diferentes factores, por ejemplo, la realización de ejercicio físico o el dolor agudo de una parte del cuerpo, pueden generar variaciones inmediatas en las características de la respiración, las cuales permiten responder a las necesidades crecientes del organismo en oxígeno y generar equilibrio respecto al cúmulo de dióxido de carbono, razón por la cual, la frecuencia y profundidad de los movimientos respiratorios se ve aumentada. Pero, también los factores psicoemocionales, como la angustia o el miedo, generan cambios importantes y dramáticos en la respiración, que pueden alterar a su vez, el funcionamiento del ritmo cardíaco, afectar la presión arterial y causar trastornos en el aparato digestivo, entre otros (3).

En la jerga popular, la expresión “tener un respiro” o “respirar”, hace referencia al hecho de sentir alivio o liberación de algo que oprime, sea físico o mental, y por otro lado, aunque en la misma idea, la expresión “quedarse sin respiración”, ha sido tradicionalmente asociada al hecho de encontrarse asustado, a estar muy impresionado, o a sentir agotamiento físico o cansancio (1). Así, vemos cómo la respiración, ha tenido a través del tiempo, una relación directa tanto con las emociones y los sentimientos, como con el equilibrio de la mente y del cuerpo.

La risa por su parte también posee un matiz emocional y está globalmente asociada al regocijo, a la alegría y el placer. La emoción y el sentimiento, además, se encuentran íntimamente ligados a la respiración, pues si bien dicha función vital, subyace a todo lo que hacemos, en el caso de la risa, la respiración forma parte intrínseca y directa del acto de reír, así como lo es del acto de hablar.

Descrita en su forma básica, la risa sencillamente es una respuesta psicofisiológica a un estímulo que lleva a la producción de contracción muscular en el cuerpo, expresiones faciales y otros procesos de carácter neurofisiológicos en el organismo (4). Pero descrito en sus características físicas e incluso fonéticas y fonológicas, el sonido de la risa puede parecer más bien primitivo, quizá más comparable al de los animales, sin embargo, ese sonido de la risa distinto al habla parece interesarnos y atraernos de forma positiva (5).

El habla y la risa tienen como elemento común la respiración y los subsecuentes movimientos de la caja torácica, la cual trabaja incansable y permanentemente en la función de la respiración. La risa genera entonces, la expulsión particular del aire, que es diferente al sutil sonido registrado durante el habla (5).

Hoy día se entiende que la risa es un comportamiento de los mamíferos y no sólo un comportamiento humano, como se creía en siglos anteriores. Muchas investigaciones han estudiado y confirmado que la risa se asocia al juego, y que está presente en todos los mamíferos, que también está presente en las interacciones sociales, y según las palabras de Robert Provine (2005), nos reímos treinta (30) veces más en presencia de otros, que estando solos (5) (6).

En opinión de Punset (2011), la risa pudo entonces sorprendernos durante la evolución como un origen inusitado e imprevisto de placer, tal vez permitiendo la comunicación, la interacción o la unión. La risa nos hace más empáticos y más propensos a relacionarnos cuando ella está presente, que cuando no lo está. No solo la expresión de las emociones sino las emociones en sí mismas, parecen ser interpretadas con criterios muy similares por personas de todo el mundo a pesar de sus diferencias culturales y existe un consenso de que se trata de un elemento que favorece y facilita la interacción y las relaciones (7).

Sophie Scott (2015), establece una distinción entre dos tipos de risa, una involuntaria e incontrolable y una risa social, en la que hay diferentes

gradientes, y con la cual le hacemos saber al otro si estamos cómodos, o de acuerdo con ellos (5).

Parece entonces, que estamos preparados y venimos con el potencial intrínseco para reír. Ya en 1992, Robert Provine (8), realizaba estudios sobre el potencial que poseen tanto la risa como la sonrisa en independencia de su relación con el humor o los chistes. Sus resultados indican que la risa tiene la capacidad de generar risa por sí sola, lo cual ha sido considerado un hallazgo relevante para el estudio neurocientífico de la comunicación y la conducta social humana y ha servido de sustento para investigaciones subsiguientes en las décadas posteriores.

Entonces, la risa promueve la interacción, permite comunicarnos y nos hace sentir cómodos con otros, y además, la posibilidad y capacidad que tiene para evocar o generar la respuesta de la risa en otros por sí sola, parece ser la base de lo que necesitamos para reír. Basándose en este hecho, a través de la historia se han creado diversas prácticas que incluyen la risa, se han generado desde estudios científicos hasta diversas aproximaciones terapéuticas que la incluyen, siempre en la búsqueda de aplicaciones prácticas que ayuden a mitigar dolencias físicas y psíquicas y a restituir la salud. Continuaremos conociendo brevemente sobre este tema.

ALGUNOS HECHOS HISTÓRICOS: BREVE RESEÑA DE LA RISA TERAPÉUTICA

Innumerables han sido las contribuciones de los estudios y prácticas de la Risa Terapéutica a lo largo de la historia y en nuestros tiempos. Aquí conoceremos, las influencias recientes más relevantes que inspiraron y fundamentaron las bases para la concepción y desarrollo de las técnicas del Yoga de la Risa como Risa Terapéutica.

En los manuales de formación de Yoga de la Risa (2008) (9) se reseña como importante contribución el libro “Anatomía de una Enfermedad”, escrito en los años 60’s por Norman Cousins, en el que describe su experiencia habiendo padecido una enfermedad de consecuencias letales y

sus impactantes revelaciones sobre el uso del humor, la risa y otras emociones positivas para lidiar con su afección, le rindieron fama a nivel mundial y le convirtieron en un pionero sobre las aplicaciones terapéuticas de la risa. Sus hallazgos sobre la risa y el manejo del dolor fueron impresionantes, describiendo, por ejemplo, la relación experimentada entre la risa y la posibilidad de horas de sueño sin dolor. Los descubrimientos de Cousins fueron fuente de inspiración para múltiples proyectos de investigación.

Otras importantes contribuciones en el estudio de la risa y su influencia sobre la salud, de acuerdo con el doctor Kataria (2008) (9) (10), ya se encontraban reseñadas en las décadas de 1960 y 1970, en los estudios realizados por el Dr. William Fry, y por el Dr. Lee Berk. El Dr. Fry, médico psiquiatra, de la Universidad de Stanford, California, estableció la relación entre respuestas fisiológicas del cuerpo y la risa, realizando estudios entre los que evidenció, entre otras, la relación entre la risa y las posibilidades de disminución de infecciones respiratorias, estudiando además los efectos de la risa actuada o fingida sobre la respuesta cardíaca y la producción de endorfinas. De forma similar, el Dr. Berk, estudió también la risa y sus efectos fisiológicos, a través de la psiconeuroinmunología. Realizó estudios con diseños longitudinales, en pacientes con padecimientos cardíacos, encontrando relación entre el uso del humor y la risa y la disminución de arritmias, presión arterial y la menor frecuencia de ataques cardíacos (9).

El filme “Patch Adams”, inmortalizó a otro de los precursores de la aplicación, uso y estudio de la risa terapéutica en el ambiente hospitalario. El mundialmente conocido, Dr. Hunter “Patch” Adams es el mayor precedente registrado en la instauración y propagación de los payasos terapéuticos alrededor del globo. Su trabajo y su idea sobre el proceso de curación como un acto de amor, más allá de un intercambio comercial, han inspirado a muchos y desde los años 70, proporciona risa y diversión a los pacientes, otorgando otra visión al mundo de los cuidados médicos (9) (10).

ORIGEN DEL “YOGA DE LA RISA”

Un poco de historia:

En el año 1995, el Dr. Madan Kataria (9), médico general, originario de la India, interesado por el estudio científico de la risa y las diversas investigaciones y datos que comprueban sus beneficios en cuerpo y mente, decidió comprobar por sí mismo su impacto realizando una investigación de campo. De tal forma, creó el primer *Club de Risa*, reuniendo grupos de personas con la sola finalidad de reír. Dicho Club al principio se encontraba basado en humor, ya que las personas contaban chistes y todos reían. Sin embargo, al transcurrir las semanas, las personas empezaron a perder el interés, y al irse acabando el repertorio, el humor parecía entonces tornarse ofensivo y negativo, dejando el humor inicial benévolo para dar paso a los chistes negativos, ofensivos o hirientes. La solución a esta situación, que propuso el Kataria, consistió en reír en grupo, riendo a manera de ejercicio, sin necesidad de chistes, por espacios cortos de tiempo que luego fueron ampliándose, lo que produjo efectos impresionantes, dado que la risa se volvía natural y se propagaba en el grupo con intensidad. Dicha solución, que incluyó formas alternativas al humor, entendido como el uso del chiste para la estimulación de la risa, fue lo que generó el nacimiento de un movimiento expandido por el mundo, vigente hoy día y que diaria y semanalmente congrega a miles de personas para conectar con la alegría, con el bienestar y la salud: El Yoga de la Risa (9) (10).

¿EN QUÉ CONSISTE EL YOGA DE LA RISA?

Es una técnica de risa terapéutica que deriva de la combinación de ejercicios de risa, respiración que también se pueden acompañar de ejercicios de relajación o meditación. Toma del yoga su nombre al incluir de forma fundamental, el uso de la respiración dentro de la sesión, la respiración *Yóguica Pranayama*.

Así el Yoga de la Risa, presenta una novedosa metodología de ejercicios, risa y respiración que no se encuentra basada en humor a ultranza, por lo cual, no usa el chiste o la comedia para su estimulación. Kataria (9) la llama “la risa incondicional, o risa sin razón”, las personas se ríen a manera de ejercicio, hasta que el efecto contagioso de la misma hace que la risa espontánea y natural aparezca y se mantenga mediante el contacto sensorial (visual/auditivo/movimiento) con los participantes del ejercicio.

En las sesiones de Yoga de la risa, y tal cual ha sido mi experiencia propia y en la conducción de grupos, podemos constatar la premisa que el Dr. Kataria (9) propone sobre los beneficios al cuerpo y la mente que conllevan la risa y la respiración, de manera inmediata, pues los participantes en un corto lapso de tiempo pueden experimentar bienestar físico y psicológico. A largo plazo, los participantes de las sesiones de yoga de la risa, de forma regular, empiezan a mostrar otros beneficios con el transcurrir del tiempo: cambios positivos en su estado de ánimo, niveles de energía, calidad del sueño, mejores relaciones interpersonales, etc.

De este modo las personas obtienen sin duda alguna, los mismos beneficios físicos y psicológicos tanto si la risa comenzó de manera no natural, es decir como un ejercicio, como si la risa fue generada de forma espontánea.

Una de las principales ventajas de la realización de actividades de Yoga de la risa, es el incremento del suministro de oxígeno al cerebro y por supuesto a todo nuestro cuerpo.

Tal como lo he experimentado en mí y en grupos durante las prácticas de las sesiones, la risa se acompaña necesariamente de una exhalación prolongada, lo cual implica necesariamente la respiración profunda, guiada por la técnica. La ejecución de los ejercicios rompe con el patrón, en muchos casos habitual, de respiración superficial, que sobrecarga todos nuestros sistemas y que envía señales constantes de esfuerzo, atención, y de saturación física y psíquica, cuando en muchos casos no es necesaria. Los ejercicios de respiración *Yógica* estimulan la

respiración profunda y diafragmática, lo cual inhibe automáticamente la respuesta de estrés (9).

El Yoga de la Risa, de acuerdo con lo descrito en los manuales de formación en esta práctica (9) busca conectar a personas de diferentes culturas, aún sin importar que puedan comunicarse en el mismo idioma. El Yoga de la risa persigue la conexión entre personas en un nivel emocional profundo, donde no se sientan juzgados. Uno de los fines y objetivos últimos de Kataria (9) (10), fue promover la paz a través de la risa. A través de la práctica del Yoga de la risa se logra la concentración de sustancias que se relacionan con el amor, la felicidad, la generosidad y la compasión entre otras, lo cual es llamado por Kataria (2008) como “Coctel de la Alegría” (9). La presencia de este coctel en nuestro organismo es antagónica a la presencia de la bioquímica cerebral asociada a la violencia, el miedo, etc. De esta forma la ciencia de las emociones y las neurociencias, pueden entonces explicar cómo la promoción de la paz a través de la risa puede ser posible y cómo puede actuar (9).

Describiendo la técnica como tal, la sesión de Yoga de la Risa, puede abarcar un tiempo de duración aproximadamente entre veinte minutos a una hora. La consigna principal de los ejercicios es mantener la actitud juguetona, mantener el movimiento y el contacto visual.

Inicia generalmente con ejercicios de calentamiento, y en los mismos como en el curso de la sesión, se utiliza el movimiento, la risa, los aplausos y el canto. Luego del calentamiento inicial, continúan los ejercicios de Risa, los cuales se intercalan con ejercicios de respiración profunda. Cada ejercicio de risa puede durar unos 30-40 segundos y todo el conjunto de ejercicios de risa puede durar hasta una media hora. Al finalizar los ejercicios de risa, pueden incluirse ejercicios de meditación basada en la risa, y ejercicios de aterrizaje como *yoga nidra* o relajación guiada, en los cuales puede hacerse un recorrido por el cuerpo y relajarlo, lo cual conlleva a la relajación también de la mente (9).

¿QUÉ DICEN LAS INVESTIGACIONES SOBRE YOGA DE LA RISA, SALUD Y BIENESTAR?

Existe evidencia científica sobre el efecto de la risa en nuestras vidas y los beneficios que la práctica del Yoga de la Risa tiene sobre nuestro cuerpo y mente, brindando más comprensión de su efectividad en la promoción de la salud física y psicológica.

Kataria (1999) (11) describe que, si bien a nivel psicológico la risa puede promover la reducción de estados emocionales como la depresión y la ansiedad, también a nivel físico puede mitigar diferentes condiciones como las afecciones cardíacas, la hipertensión, la diabetes, entre otras, que suelen correlacionar positivamente con la ansiedad como factor que predispone. Así mismo, este autor describe el propio acto de reír, como un mecanismo de doble vía que provee relajación y estimulación al mismo tiempo, debido a la liberación de químicos como la adrenalina y la noradrenalina, lo cual conecta con una casi inmediata sensación de bienestar, en la que el individuo se libera del estrés diario. En su libro *Laugh for no reason*, hace referencia al efecto curativo y analgésico de la risa, debido a la liberación de las catecolaminas y su participación en la reducción de los procesos inflamatorios; la liberación de endorfinas que inciden sobre el control del dolor y la circulación sanguínea; la relación entre el sistema inmune, la risa y el cáncer, a través de la incidencia en la actividad de las células NK (Natural Killer) y las inmunoglobulinas, que mejoran la respuesta inmune del cuerpo y la capacidad de las células de luchar contra tumores (11).

Kataria (1999) describe también la relación entre la risa y el ejercicio aeróbico, explicando la efectividad de la combinación entre la risa y la respiración, la cual representa una combinación de inspiración profunda y exhalación larga, que mejora en el proceso general de ventilación y respiración y además mejora la capacidad vital pulmonar y la oxigenación, lo cual de acuerdo a los estudios realizados, pudiera incidir positivamente en la salud respiratoria de pacientes con dificultades respiratorias, o bronquitis crónicas, asma bronquial, etc. (11).

Específicamente, las investigaciones sobre los efectos de la técnica del Yoga de la Risa y su relación con el bienestar muestran correlaciones entre la participación en las sesiones y la reducción de las emociones negativas y/o la respuesta de ansiedad, así como con el incremento de las emociones positivas. Han sido varios los investigadores que han reseñado el hecho de que, durante la risa, prevalece la alegría y la sensación de liberación de cargas y del estrés cotidiano (4).

Algunas investigaciones también hacen referencia a la relación entre la positividad (entendida como la propensión a tener expectativas y pensamientos positivos sobre la vida, el entorno, el futuro y sobre uno mismo) y la salud general y el bienestar subjetivo, lo cual, a todas luces, parece representar un factor protector contra la aparición de trastornos de la salud mental, como por ejemplo, ansiedad, estrés crónico y trastorno adaptativo (12).

Otros estudios llevados a cabo en la India, en el ámbito organizacional, refieren evidencia de la relación entre la aplicación de la técnica de Yoga de la Risa y el estrés en el lugar de trabajo, a través de mediciones de parámetros físicos y psicológicos, encontrando una relación entre la reducción de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, de los niveles de cortisol y los niveles de estrés percibido, acompañado de un incremento en la afectividad positiva, luego de la aplicación de sesiones continuas en grupos de trabajadores en sus respectivos espacios laborales (13).

En el área de la salud física y psicológica, se ha encontrado evidencia de la relación entre la aplicación de la técnica en adultos mayores que viven en residencias para la tercera edad, y mejoras en el estado de ánimo, y descenso en la presión arterial, mostrándose el potencial del Yoga de la risa para mejorar el humor de los residentes y del personal que los atiende, así como para incrementar las experiencias de alegría, felicidad y de bienestar físico (14).

Otro estudio similar, con adultos mayores, evaluó el potencial de la Risa Terapéutica como estrategia para promover y mejorar la salud en

esta población, y encontró correlación entre la risa terapéutica y los resultados en mediciones de salud habituales, así como su relación en la disminución de la tasa ocurrencia de trastornos de sueño o de ansiedad, revelándose las posibilidades de las Terapias de Risa como factores promotores de la salud general (15).

Estudios acerca del nivel de activación motora en la región abdominal y del área del tronco en general, sugieren que la técnica de Yoga de la Risa tiene un efecto positivo en la activación de la musculatura de la zona media o central del cuerpo y que en muchos casos, con mediciones realizadas a través de electromiógrafos, la risa sostenida a manera de ejercicio, puede generar mayor activación de esta zona que las rutinas de ejercicios convencionales (16).

En el ámbito de las enfermedades crónicas, el Yoga de la Risa, ha demostrado que puede ser eficaz en la disminución del estrés percibido y aumento del bienestar antes de la aplicación de las sesiones de quimioterapia en pacientes con diagnóstico de cáncer. En tal sentido la risa, de acuerdo con estos estudios, juega un papel importante en la reducción del estrés a través de la liberación de endorfinas, las cuales inciden directamente en la relajación física y psicológica (17).

Un estudio llevado a cabo con estudiantes de enfermería mostró que la técnica del Yoga de la risa tuvo efectos positivos sobre la salud general, disminuyendo los niveles de ansiedad y depresión y mejorando, además, los signos de trastornos del sueño y promoviendo un buen funcionamiento social (18).

BIENESTAR A TRAVÉS DEL YOGA DE LA RISA: MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La combinación de risa y respiración que brinda la práctica del Yoga de la Risa, aunado a la propuesta de ejecución semanal de la actividad, en modalidad grupal, con una frecuencia de al menos una vez a la semana, permite experimentar el bienestar de múltiples maneras, no sólo en el aspecto psicoemocional, sino en el aspecto físico.

Como ya ha sido dicho, los participantes refieren una rápida conexión con emociones positivas, cambio de ánimo y mayor energía física con sólo unos minutos de actividad, sin embargo, la práctica repetida frecuente en el largo plazo genera beneficios que se van desarrollando más sutil y lentamente pero que son de carácter más profundo, como una mejor actitud frente a la vida, desarrollo del optimismo al futuro y ante las vicisitudes de la cotidianidad, y mejores relaciones interpersonales entre otros. A través de las actividades desarrolladas por los Clubes de Risa, tanto los líderes certificados, como los “reidores activos” se encuentran relacionados con un entorno que promueve y facilita las actividades de voluntariado y servicio a la comunidad, siguiendo el objetivo de llevar paz a través de la risa, acortando las distancias entre los hombres de distintas culturas y razas. Los reidores forman una comunidad y se sienten parte de ella, generando posibilidades de compartir bienestar a través de la risa a su entorno social.

Kataria (1999) en la base del desarrollo de la técnica del Yoga de la risa, presenta una propuesta más amplia, invitando a enfocarse no sólo en lo que él llama la risa externa, entendida como el acto o ejercicio físico de reír que se comparte con otros, sino que se promueva la conexión con la risa interior, la cual describe como esa capacidad de conexión con la alegría, de permanecer feliz y compartirlo con otros, lo cual tiene que ver con la posibilidad de permitirse la risa y los espacios para la misma, permitiéndose la risa y entendiéndola como posibilidad para acercarse a la alegría, ser más felices y, en especial compartirlo con otros (11).

Quizá una de las bases del éxito de la técnica del Yoga de la risa, tiene que ver con aspectos que la ciencia, a través de sus investigaciones ha demostrado que la risa es capaz de generar risa por sí sola, sin la necesidad de chistes o humor y además la conducta social subyace a la risa, es decir, la posibilidad de relacionarnos y comunicar al reírnos, pues en efecto, comunicamos apoyo o aprobación ante la presencia de otros (5). La risa y las emociones asociadas, de acuerdo con esta técnica, representan conductas operantes, en vez de meras conductas respondientes. Las conductas

operantes son aquellas que ocurren, se condicionan y se mantienen por las consecuencias positivas o negativas que generan en el entorno, inclusive directa o indirectamente sobre el mismo individuo que las ejecuta (19).

Existe una variada evidencia científica respecto a la inducción de estados emocionales a través de la postura, la expresión facial y la ejecución motora de movimientos que, a su vez, influyen en la forma en la cual la información afectiva se procesa (20). De esta forma entendemos cómo es posible contactar con la alegría a través de la risa sin razón o no asociada a humor o chistes que promueve la técnica del Yoga de la risa, a diferencia de reír o expresar alegría como resultado de una situación externa. Siendo así, podemos conectar con las emociones positivas (y en realidad con todas las emociones) en cualquier momento, cuando así lo deseemos. Estamos diseñados para reír, aun cuando no tengamos el ánimo para hacerlo e igualmente, ese hecho nos hará experimentar positividad.

Desde la perspectiva de los hallazgos de la psicología positiva, la ciencia del bienestar, podemos observar los beneficios de la risa y la respiración a través de la práctica regular de la técnica del Yoga de la risa, pues al experimentar emociones positivas, y más aún si es de manera regular, según describe Barbara Fredrickson (2013) (21) se amplía la propia visión del mundo, lo que permite mayor flexibilidad, aunado a una perspectiva más sabia y también más creativa. En tal sentido, la ciencia ha mostrado que, en efecto, las emociones positivas nos brindan más fortaleza, no sólo psicológica, sino también física, haciéndonos más saludables y con mejores habilidades sociales.

De esta forma, ellas tienen el potencial para hacernos experimentar momentos de unión con otros a nuestro alrededor, pero a su vez tienen el potencial para ensanchar nuestra consciencia al punto de producir cambios duraderos y beneficiosos, en ámbitos físicos y psicológicos. Fredrickson (2013) describe que la ciencia entonces confirma que las emociones positivas pueden desencadenar, y de hecho lo hacen, trayectorias autosuficientes de crecimiento o espirales ascendentes, que pueden elevarnos a transformarnos en una mejor versión de nosotros mismos, potenciada con la

interacción con otros y que nos lleva además a querer compartirlo con otros y devolverlo al entorno (21).

Podemos observar así, que la técnica del Yoga de la risa nos ofrece una variada gama de posibilidades para experimentar emociones positivas, generar compromiso, llevar una vida con sentido, mejorar nuestras relaciones interpersonales e insertarnos activamente en nuestras comunidades, promoviendo logros personales y hasta grupales. Todos estos aspectos han sido contemplados en la teoría del bienestar o teoría del PERMA, desarrollada por Martin Seligman (2011), brindando hallazgos científicos sobre la forma en la que se promueve el florecimiento humano (22).

Continuemos adentrándonos en cómo la experiencia del Yoga de la Risa promueve los elementos de la Teoría del bienestar, permitiendo vidas positivas y en constante mejora, a través de los relatos de personas que al igual que yo, se dedican activa y regularmente, a la realización de esta maravillosa práctica.

REIDORES COMPARTEN SU EXPERIENCIA CON EL YOGA DE LA RISA: ALGUNOS TESTIMONIOS

A continuación, compartiré con ustedes los testimonios sobre las experiencias con la práctica del Yoga de la Risa de personas se dedican a realizar esta actividad de manera frecuente, reidores activos, que en su mayoría han dedicado varios años de su vida a, semana tras semana, participar en estas actividades. Se trata de líderes y maestros certificados de Yoga de la Risa y reidores activos comprometidos, todos consecuentes con la risa activa. Estos testimonios fueron solicitados con la finalidad de ser incluidos en este capítulo.

Se les hicieron tres preguntas a los participantes, solicitándoles respuestas cortas y concisas. A continuación, las preguntas y las respuestas de los reidores.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU EXPERIENCIA CON EL YOGA DE LA RISA?

- ✓ *Puedo decir que mi experiencia con el Yoga de la Risa ha sido fascinante y placentera, es una meditación activa para mi vida (L.G.).*
- ✓ *Para mí: genial, extraordinaria, fantástica, porque te hace vibrar. Te sueltas. Le das rienda suelta a la risa, porque ella en ese momento toma el control de mi vida. No te importa con quien te ríes, ni cómo te ríes, sólo lo haces y ya. ¡Es vivencial! (H.F.).*
- ✓ *He de describirla como amor a primera risa. El 2008 al capacitarme con Menahen (*) en Caracas, supe que así quiero vivir (J.R.).*
- ✓ *Yoga de la Risa: experiencia relajante que permite descansar la mente del bombardeo de pensamientos y rutinas diarias (M.Q.).*
- ✓ *Lo describo como un espacio íntimo de reconocimiento, disfrutando el aquí y el ahora, sin juicios, ni cuestionamientos (N.D.).*
- ✓ *Yo conocí el Yoga de la risa, en un momento muy importante en mi vida, estaba terminando el tratamiento para erradicar el cáncer, y estaba a la vez buscando cosas que me ayudaran a sanar como complemento al tratamiento. Aunque eso significó viajar fuera del país para formarme, no me arrepiento en lo absoluto, quedé tan enamorada de la técnica, para mí era cosa nueva jamás lo había escuchado en mi país y por lo tanto decidí junto a mi esposo llevarla a Venezuela para formar e informar a más personas los beneficios que ya yo estaba percibiendo en mí. Para mí como psicóloga, es una herramienta terapéutica que bien canalizada puede proporcionar muchos beneficios (A.B).*

(*) **Menahen Belilty**, conocido conferencista, escritor, coach y publicista venezolano, pionero y precursor de la Risoterapia en Venezuela y en América Latina.

¿QUÉ BENEFICIOS TE HA TRAÍDO LA PRÁCTICA FRECUENTE DE YOGA DE LA RISA?

- ✓ *He experimentado que al hacer yoga de la risa me disminuye el estrés y en los ejercicios de alto rendimiento, me relaja para lograr mi objetivo (L.G.).*
- ✓ *Me siento feliz porque río (L.G.).*
- ✓ *Ver la vida desde otra perspectiva, simplemente con cantar el mantra jojo jajaja relajarme y asumir otra postura ante la situación que quizás en un momento me está causando ruido, malestar o inquietud (N.D.).*
- ✓ *Me permite ver de una forma distinta el día a día, asumirlo con una actitud optimista y me ayuda a despertar mi actitud ante la vida (M.Q.).*
- ✓ *Considero que el principal beneficio que me ha brindado es el de la constancia. Puedo comentar también el del acercamiento que brinda el poder compartir carcajadas. (J.R.).*
- ✓ *Siento que al reír hago tanto ejercicio que necesito descansar y continuar (J.R.). Respiro más sabroso. Me ha conectado con personas de una energía increíble. (J.R.).*
- ✓ *El mayor beneficio que me ha traído a mí es conocer a tanta gente que está buscando el bienestar, tanto en Venezuela, en México, en Colombia, en Portugal y en Costa Rica, que han sido los sitios en donde hemos compartido la herramienta. Comenzó como un experimento en mí, y entender que yo tengo el control de movilizar o no, química interna que beneficia mi sistema inmunológico es maravilloso, y si lo practicamos frecuentemente es energizante y transformador (A.B).*
- ✓ *Muchos: mejor relación, primero conmigo mismo. Conocerme mejor. Interactuar mejor con otras personas, incluyendo a mi familia. Me ha permitido hacer nuevos amig@s. Algunas dolencias las he eliminado. Ser más suelto, más relajado y espontáneo. Libre (H.F.).*

¿DE QUÉ FORMA EL YOGA DE LA RISA SE RELACIONA CON BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO?

- ✓ *Está relacionado ya que al reír segregas hormonas que colaboran con el fortalecimiento del sistema inmunológico, en consecuencia, podría ser preventivo como también paliativo, complementando el tratamiento tradicional, como también genera cambios del estado de ánimo, ya que no podemos separar el sistema inmune, el endocrino y el sistema nervioso central, ellos están intrincadamente interconectados, hablan un lenguaje común. Si hay bienestar físico lo habrá psicológico y viceversa (A.B.).*
- ✓ *Cuando practicas yoga de la risa te vuelvas más empático, creativo, más feliz, aunque los problemas no dejan de existir, te los tomas más naturales, la risa, aunque está dentro de mí, pasa a formar parte de un estilo de vida. Aprendes a manejar mejor tus emociones. Cuando lo haces eres tú mismo. Sueltas tensiones e incluso temores. La risa mueve sentimientos y emociones (H.F.).*
- ✓ *Creo que en el factor principal de que parece un ejercicio pero que promueve (según Sophie Scott) un lenguaje que denota Empatía, Amor, Aprecio, Cariño, entre otros (J.R.).*
- ✓ *Ayuda en ciertos momentos a mantener la calma frente a la tormenta (J.R.).*
- ✓ *Se relaciona con el bienestar psicológico primero porque te conecta con el aquí y el ahora, al ejercitar la respiración conjunta con la risa, te da un alto que expresa: Hey! estás aquí! ... ante las cosas que te impiden sentirte bien, la risa te refresca... (M.Q.).*
- ✓ *En el caso físico, se queman unas cuantas calorías. Las actividades por lo general te invitan a mover todas las partes del cuerpo, permitiendo el acondicionamiento de mayor flexibilidad. En el caso psicológico el simplemente hecho de sonreír cambia tu rostro y postura, lo que se resume en la actitud que te empodera para afrontar cualquier situación (N.D.).*

Las opiniones en general, en los testimonios mostrados, dan indicios de que las personas perciben la actividad del Yoga de la Risa, como una actividad que les provee de bienestar físico y psicológico, en su práctica en sesiones individuales y su regularidad a través del tiempo. Los reidores describen, en su mayoría, la realización de la actividad al equivalente en esfuerzo de haber realizado algún tipo de ejercicio físico, como bailar o realizar rutinas de ejercicios aeróbicas dirigidas, sin embargo, no parecen percibirlo como un esfuerzo que implique dificultad, pues lo disfrutan, buscan activamente realizarlo, y experimentan la pérdida de la noción del tiempo, durante su ejecución, porque se están divirtiendo. Al no percibir este esfuerzo y alteración de la respiración como una agresión, sino como algo divertido y saludable, ese aumento de la frecuencia respiratoria y del ritmo cardíaco, nos muestra un patrón más asociado al ocurrido en el curso de la experiencia de la alegría que aquel asociado a la experiencia negativa del estrés. La experiencia misma de la alegría parece ser algo que en efecto, se queda con los participantes aun luego de las sesiones, permitiendo una visión más alegre y más flexible de la vida a medida que lo realizan con constancia y regularidad.

REFLEXIONES FINALES

La combinación deliberada de *Risa y Respiración* a través de la técnica descrita nos brinda la posibilidad de considerar el uso de recursos que ya disponemos y que quizá hayamos obviado o subestimado como herramientas poderosas para conectar con el bienestar y llevar vidas plenas y con sentido.

Hay aplicaciones prácticas de la psicología positiva y la ciencia de la felicidad, que nos hacen saber que actuar feliz nos hará finalmente sentir feliz, que el optimismo se aprende. La conexión con la risa y el humor puede ayudarnos a tener una visión más optimista de la vida, que las personas optimistas tienden a enfermar menos, y a tener mejor salud, menor

propensión a la depresión y mayor autoestima, mayor locus de control interno, mayor autoconfianza y manejo de sus habilidades para poder enfrentar las situaciones del entorno.

Sirva este capítulo como una invitación clara a incorporar las sencillas pero poderosas prácticas de la risa y la respiración, de forma deliberada, como fuentes ilimitadas de bienestar físico y psicológico, pues muchos son los testimonios y evidencias de la ciencia que los describen como excelentes promotores de bienestar.

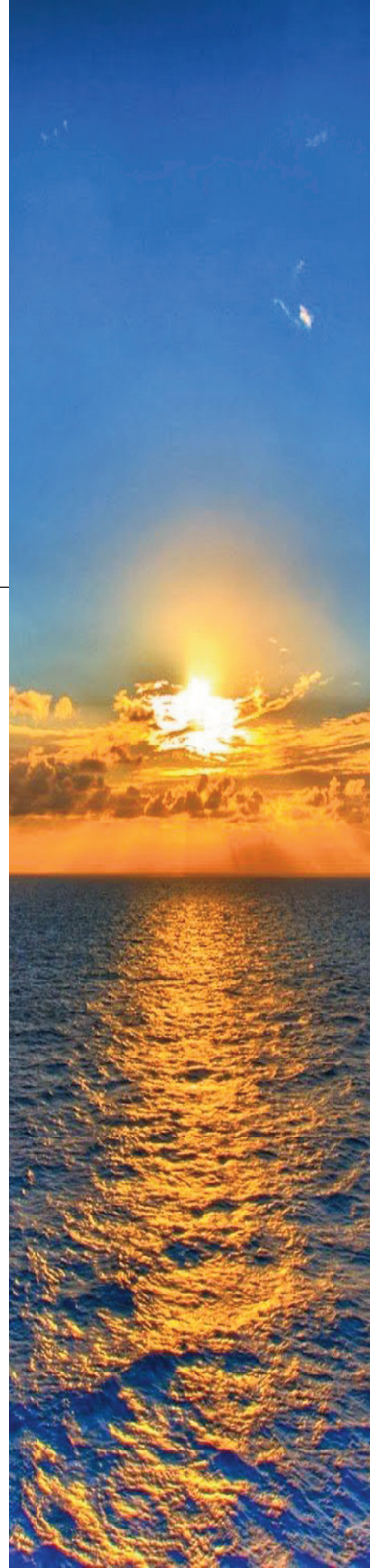
REFERENCIAS

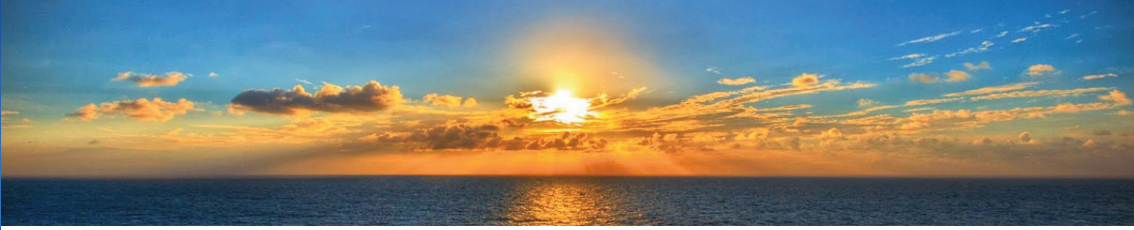
- (1) Gidón, J. (2007). *Yoga Express: Cómo Relajar la mente y energizar el cuerpo en pocos minutos*. Buenos Aires: Ediciones Lea Libros. S. A.
- (2) *Gran Enciclopedia Larousse* (1971), Barcelona: Librairie Larousse.
- (3) Ville, C. (1988). *Biología*. México. McGraw-Hill.
- (4) Weinberg, M., Hammond, T. & Cummins, R. (2014) *The impact of laughter yoga on subjective well-being: A pilot study*. European Journal of Humour Research 1(4) 25-34.
- (5) Scott, S. (2015) *Why we laugh?* Conferencia TED, TED2015. Recuperado de: https://www.ted.com/talks/sophie_scott_why_we_laugh/transcript?language=es
- (6) Provine, R. (2005) *Transcripción de entrevista del programa Redes, de Eduardo Punset a Robert Provine*. Recuperado de: <http://www.risavi.com/risa-robert-provine/articulo.html?n=21>
- (7) Punset, E. (2011). *Viaje al Optimismo: las claves del futuro*. Barcelona: Ediciones Destino S. A.
- (8) Provine, R.R. (1992) *Contagious laughter: Laughter is a sufficient stimulus for laughs and smiles*. Bulletin of the Psychonomic Society, 30: 1, pg 1-4. <https://doi.org/10.3758/BF03330380>
- (9) *Manual de entrenamiento para líderes certificados en Yoga de la Risa* (2008). Versión 06/2008 en español. Mumbai: Laughter Yoga International.
- (10) *Manual de entrenamiento para Maestros certificados en Yoga de la Risa* (2012). Bangalore, India: Laughter Yoga International University.
- (11) Kataria, M. (1999). *Laugh For No Reason*. Mumbai: Madhuri International.
- (12) Vallejo-Sánchez, B. y Pérez-García A. *Positividad y afrontamiento en pacientes con trastorno adaptativo*. Revista Anales de Psicología 31 (2), 462-471.
- (13) The Research Institute (2007) *What are the effects of Laughter Yoga on stress in the workplace?* Bangalore: Laughter Yoga International.
- (14) Ellis, M., Ben-Mose, R. & Teshuva, K. (2017). *Brief Report: Laughter yoga activities for older people living in residential aged care homes: A feasibility study*. Australasian Journal on Ageing. DOI: 10.1111/ajag.12447.
- (15) Ghodsbin F, Sharif Ahmadi Z, Jahanbin I, Sharif F. (2014) *The Effects of Laughter Therapy on General Health of Elderly People Referring to Jahandegan Community Center in Shiraz, Iran: A Randomized Controlled Trial*. IJCBNM. 2015;3(1):31-38.

- (16) Wagner, H., Rehmes, U., Kohle, D. y Puta, C. (2014). *Laughing: A Demanding Exercise for Trunk Muscles*. Journal of Motor Behavior, 46:1, 33-37, DOI: 10.1080/00222895.2013.844091.
- (17) Farifteh, S., Mohammadi-Aria A., Kiamanesh AR, Mofid B. (2014) *The Impact of Laughter Yoga on the Stress of Cancer Patients before Chemotherapy*. Iranian Journal of Cancer Prev; 7(4):179-83.
- (18) Yazdani, M., Esmaeilzadeh, M., Pahlavanzadeh, S., y Khaled, F. (2014). *The effect of laughter Yoga on general health among nursing students*. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research; 19(1): 36–40.
- (19) Reynolds, G. (1973). *Compendio de Condicionamiento Operante*. México: Editorial Ciencia de la Conducta, S. A.
- (20) Wiswede D, Münte TF, Krämer UM, Rüsseler J (2009) *Embodied Emotion Modulates Neural Signature of Performance Monitoring*. PLoS ONE 4(6): e5754. doi:10.1371/journal.pone.0005754.
- (21) Fredrickson, B. (2013) *Amor 2.0*. Un nueva Mirada a la emoción que determina lo que sentimos, pensamos, hacemos y somos. México: Océano.
- (22) Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

Sección III

**PSICOLOGÍA
ORGANIZACIONAL POSITIVA**





RESIGNIFICAR: UN DIÁLOGO PARA LA INSPIRACIÓN. CASOS DE TRANSFORMACIONES EXITOSAS DESDE LA RESIGNIFICACIÓN

YOLANDA AGUIAR

Consultora independiente
yolandaguiarm@gmail.com

ELSY MANZANARES

Consultora independiente
elsy.manzanares@gmail.com

*La Indagación Apreciativa es una invitación a realizar
una revolución positiva,
que comienza por uno mismo y que hace posible
una nueva manera de ser y de actuar.
Es una búsqueda cooperativa de lo mejor que existe
en la gente y en sus organizaciones*

FEDERICO VARONA

INTRODUCCIÓN

La búsqueda del cambio en los individuos y en las organizaciones, nos llevó a cruzar una serie de conceptos, que pasaron desde las fortalezas y las emociones positivas, así como la manera de descubrir y ampliar nuestros recursos, hasta llegar a un nuevo significado de gestión de cambio –tanto

para individuos, grupos y organizaciones— al que hemos acuñado como la REsignificación (en adelante RE) como el hallazgo de un concepto novedoso que siempre lo definiremos con la RE(*significación*) como diferenciador.

Fue importante para nosotras, coincidir con una interpretación diferente de las cosas para transformarlas en un proceso creativo, apreciativo y promotor, de un nuevo significado, capaz de *reinterpretar* una realidad.

En esa búsqueda encontramos elementos, como la palabra o la construcción del lenguaje, las emociones y el cuerpo, que eran consustancialmente protagónicos. A partir de esta premisa y desde la metodología que trabajamos: **indagación apreciativa** (en adelante IA) y algunos de sus recursos fundamentales: las Preguntas Poderosas y los Diálogos Apreciativos (en adelante DA), comenzamos a plantearnos una serie de interrogantes para entender desde allí, no solo cuál era el significado del cambio que, obviamente es nuestro objetivo fundamental y desde donde seguimos indagando, sino para entender qué puede servirnos, hacia dónde nos lleva, cuándo lo necesitamos, cuáles son los elementos que intervienen y cómo actúan, entre muchas otras interrogantes necesarias para este proceso teórico.

LA INDAGACIÓN APRECIATIVA, UNA METODOLOGÍA INSPIRADORA QUE NOS LLEVA A LA RESIGNIFICACIÓN

La IA es una metodología para la gestión del cambio y la transformación, que descubre y potencia las fortalezas, para promover y fomentar el diseño, el crecimiento, el desarrollo y el compromiso, de aquello que queremos como individuos o como organizaciones (Subirana y Cooperrider, 2015) (1).

Este modelo de la IA se ha aplicado en numerosas empresas para mejorar, entre otras cosas, la comunicación organizacional, las relaciones y los servicios a los clientes, los niveles de compromiso, cooperación, innovación y productividad, así como para facilitar los cambios culturales organizacionales. Sin embargo, su aplicación no se limita a las intervenciones en las organizaciones, existen experiencias exitosas abordando

temas tan amplios y complejos como el desarrollo comunitario y la transformación global; y tan particulares como la resolución de conflictos en relaciones intergrupales.

En la siguiente figura se pueden observar las cinco etapas de la metodología de la Indagación Apreciativa:



Fuente: Subirana, 2001 (2).

Cuando nos encontramos frente a esta metodología, pudimos observar al aplicarla en nuestras intervenciones, que los resultados son transformacionales desde distintos puntos de mira, cambiando el significado de las cosas, es decir se RESignifican.

De allí la primera pregunta: ¿Qué es RESignificar: una intervención, una reinterpretación, una reconstrucción, una transformación o un cambio?

RESignificar es todo lo planteado anteriormente, pero además es un proceso creativo, son nuevos códigos, es temporalidad y es también parte de un entorno.

Comenzamos entonces a perfilar una primera respuesta o aproximación a nuestro trabajo sobre REsignificar: es un proceso creativo, apreciativo y temporal, que reconstruye la historia del individuo u organización, a través de nuevos códigos o *mindset* –Marco de creencias según Duckworth (2016) (3)–, hallados en el entorno o en sí mismos. Este proceso crea una nueva narrativa inspirada en conceptos del pasado y del futuro, para crear espacios propicios para diálogos.

¿Cómo se produce la transformación? De allí obtuvimos otra respuesta sobre su significado: Esta transformación es un proceso que, en lo individual, pasa por la gestión de las emociones, por variaciones del lenguaje corporal y la intervención de una nueva narrativa para lograr un propósito. En las organizaciones pasa por la misión y la visión, hasta transformar el sistema inmunológico de las mismas, que va desde los individuos, hasta todo el sistema que compone la empresa para crear una mejor red de interacciones.

¿QUIÉN DECIDE ESE CAMBIO? ¿SABEMOS CUÁNDO LO NECESITAMOS?

Cuando hablamos de REsignificar, hablamos de un *cambio voluntario* en la historia de los individuos u organizaciones, donde cada uno decide cuándo, cómo y hacia dónde quiere llegar, porque es un propósito predeterminado que despierta y convoca la confianza y la credibilidad, para motivar y crear nuevas oportunidades.

¿LA RESIGNIFICACIÓN ES UNA INSPIRACIÓN, UNA NECESIDAD O UN PASO MÁS EN EL TIEMPO?

Pudiera responderse que sí en los tres casos. En el primero, puede ser una inspiración; modernizar un concepto y adaptarlo a un nuevo sistema de realidades o creencias. Es también una necesidad que impone el tiempo, las circunstancias y el entorno. Una sola situación de una organización o un individuo puede vivir las tres etapas para llegar a esa transformación.

Este proceso de REsignificación se puede ver en la venta y promoción de productos y servicios. Marcas que van más allá del producto en sí. Marcas que inspiran, provocando emociones en quienes las compran, porque son capaces de crear un vínculo, una conexión emocional, un sentimiento o un pensamiento, que no atiende a alguna razón en particular en esos consumidores que, acaban identificándose con dicha marca. Un buen ejemplo es Coca-Cola, que apela a la felicidad y otros sentimientos positivos como la amistad, la solidaridad, la familia.

Esos nuevos mensajes, creados desde nuevos códigos, dan paso a un discurso inspirador y emocional, que apunta a una necesidad que aspira crear, desarrollar y fortalecer un mundo mejor, más humano, más solidario, más sustentable.

Estos ejemplos, podemos verlos también como un proceso de comunicación, donde el concepto original se «deconstruye» para crear uno nuevo, diferenciador, moderno, inspirador, que cumple con un compromiso social. Estamos entonces, frente a un proceso creativo de REsignificación donde el tiempo impuso una diferencia y el lenguaje –incluso no verbal– marcó esa nueva narrativa.

Desde el punto de vista sistémico, las organizaciones pasan por transformaciones que conllevan a mejoras en sus trabajadores y a todo lo que sea parte de dicho sistema, como: responsabilidades, funciones, cultura organizacional, procedimientos, objetivos de la organización y compromiso; estos procesos también están enmarcados en el concepto de REsignificación esbozado hasta ahora. De aquí se desprende que *REsignificar es una metáfora modernizadora –que a través de un nuevo lenguaje– promueve el cambio.*

Hemos logrado conceptualizar la acción de REsignificar, pero ¿cuáles son los elementos que intervienen para lograr esta transformación, ese nuevo espacio modernizador, que nos lleva a modificar nuestra narrativa, nuestro orden establecido y que sirve como punto de inflexión para la acción?

Una mirada a nuestro interior puede ser un excelente punto de partida para encontrar, identificar y descubrir, esas creencias que puedan limitar nuestro espacio de creación y a partir de allí, comenzar por reformar esas estructuras, romperlas y atrevernos a ello, para poder dar paso a lo que verdaderamente queremos, porque estos obstáculos nos hacen creer –muchas veces– que somos pequeños, que no seremos capaces de alcanzar las metas y eso no es verdad: es hora de creer en nuestra grandeza.

Decía el premio Nobel de medicina, Santiago Ramón y Cajal que «nosotros podemos ser los arquitectos de nuestro propio cerebro» entonces, manos a la obra. Cuando estamos dispuestos a cambiar, debemos estar claros que la acción es necesaria, tanto como reconocer en nosotros mismos la confianza, por eso, mirar hacia nuestro interior significa encontrar, no solo la respuesta de saber qué queremos transformar, sino también encontrar todas las herramientas con las que contamos para lograrlo.

*... Valiente no es quien no siente miedo,
sino aquel que lo conquista*

NELSON MANDELA

Otro elemento dentro del sistema que tenemos que enfrentar con valentía y carácter es el miedo. Los seres humanos tenemos presente que, el miedo es nuestro principal enemigo al momento de enfrentar ese cambio; y estando presente en el mundo, es inevitable, por ello es importante comprenderlo, asumirlo y enfrentarlo, porque el miedo nos paraliza y nos elimina toda posibilidad de actuar.

Miedo a salir de nuestra zona de confort, conocida, cómoda, cotidiana, no es fácil; pero ¿Cómo salir de ella? Conociendo nuestro *Núcleo Positivo*¹ es otra manera de volver a mirar a nuestro interior, para encontrar esa fuente de energía que tenemos, en algún espacio de nuestro ser,

¹ Se entiende por «núcleo positivo» las fortalezas, las habilidades, los talentos, las competencias, las historias de éxito, las mejores prácticas, etc. de una persona, de un equipo o de una organización.

donde la sabiduría, la alegría, la creatividad, el talento, nuestras fortalezas, la confianza y hasta el amor, están presentes y desde allí, construir nuestra mejor versión para diseñar el sueño que descubrimos en ese proceso. Con seguridad conocernos y entender que nuestra pequeñez no existe, nos abre el paso significativo hacia la transformación.

Otro elemento trascendente para la REsignificación es la palabra, porque ella es significada, comunicación, poesía, sentimiento, emoción, conexión, ritmo, pensamiento, profundidad, comprensión, imagen, historia, diálogo, consenso, creatividad, construcción, transformación.

Pero la palabra también es poder, es dolor, es herida... entonces ¿Cómo se las puede llevar el viento? Claro que NO se las lleva el viento y en el proceso creativo y apreciativo de la REsignificación, esta tiene un espacio de honor.

Desde la palabra diseñamos el destino de ese cambio, el propósito de REsignificarnos. Decía Octavio Paz «Las palabras miran» y agregamos nosotras, dan el verdadero valor a las cosas, puede ser en negativo o en positivo, de allí la exigencia diaria de observar nuestro lenguaje, trabajar desde un lenguaje de abundancia y no desde el lenguaje de la escasez, observar a qué le estamos dando fuerza desde la palabra, qué obstáculos estamos poniendo o creando para que la transformación sea posible, qué lenguaje estamos utilizando; y transformar esa narrativa negativa, en una narrativa inspiradora, de virtudes, donde la trascendencia sea el principal objetivo y estar atentos todo el tiempo al lenguaje que estamos usando, la principal regla.

Apunta Pablo Castellanos que, a través de la palabra, logramos la transformación y de allí REsignificamos nuevas narrativas, bien con un valor mimético o abstracto; como las calificó el poeta Jorge Luis Borges: Mimético porque es la relación directa con el objeto y abstracto porque es la relación con las emociones, con lo no tangible (Castellanos, 2012) (4).

Creamos preguntas poderosas que nos llevan a respuestas reflexivas del por qué y para qué, queremos alcanzar determinados objetivos y descubrir

por qué esos objetivos son los que nos llevan al anhelado y decidido cambio: La RESignificación no es magia, ni llega sola, llega porque es una decisión, un compromiso.

Desde la palabra elevamos nuestras fortalezas, para inspirarnos en lo que verdaderamente queremos. La palabra nos permite interactuar y esa interdependencia con los otros, nos lleva a entender todo un sistema relacional. Con ellas transmitimos lo más genuino de la emoción, la organizamos en frases, para construir un lenguaje que puede ser poesía o sencillamente, una estructura lingüística para comunicarnos, para transformar cosas y hacer que esas cosas existan.

Las palabras son conexiones directas al mundo de las emociones y aquí nos permitimos hacer el enlace con este otro elemento: las emociones.

Los seres humanos somos un todo, así como las sociedades y organizaciones también lo son. No hay manera de entendernos, ni entender este tipo de ordenamientos, si no la logramos ver de manera sistémica, donde cada elemento tiene un peso y un valor primordial. Las emociones son parte integral de esos sistemas.

Para Bárbara Fredrickson, las emociones positivas (alegría, serenidad, esperanza y amor), aumentan nuestra capacidad de percepción y aprendizaje, nos hace más constructivos, facilitando el desarrollo de recursos físicos y mentales para lograr la transformación (Fredrickson, 2009) (5).

La autora señalada habla de ampliación, construcción y transformación; la primera amplía las tendencias del pensamiento y la acción, luego con ella se favorece la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles y finalmente se produce la transformación que es donde el individuo se torna más creativo y más resistente a las dificultades.

*El cuerpo posee una sabiduría que el pensamiento
no acaba de comprender*

MARIO ALONSO PUIG

Dice el médico neurocirujano español Mario Alonso Puig, a propósito de cómo reinventarse, que uno de los factores que más afectan las percepciones están representados en las emociones y en los estados de ánimo (Puig, 2013) (6). Aquí nos referiremos solo a las emociones, porque son un elemento fundamental en el cambio, tal como lo señaláramos antes. Pero nos encontramos con que el cuerpo es el vehículo natural de las emociones, que tiene un lenguaje sencillo, espontáneo y sincero.

En su ensayo «El cuerpo nunca miente», la psiquiatra alemana Alice Miller explica cómo este puede rebelarse a través de enfermedades, ante la imposibilidad de manifestación por traumas traídos de la infancia del individuo y describe las consecuencias que tiene para el cuerpo la disociación de las emociones intensas y auténticas. Miller va más allá y explica cómo estas dolencias son causadas por maltratos al alma y son liberados a través de enfermedades (Miller, 2005) (7).

Esto nos lleva a reflexionar en cómo adoptamos también formas corporales donde, sin darnos cuenta, expresamos nuestra tristeza, frustración, duelo o alegría, seguridad y confianza.

El cuerpo se manifiesta de manera vehemente, sin permitirnos esconder esas emociones. Podemos creer que solo nos manifestamos con el verbo, con la palabra y desde la razón, pero lo corporal nos traiciona y desnuda nuestras verdades.

Según, Puig:

Estamos tan acostumbrados a pensar que todo se controla desde la cabeza y a través del pensamiento, que muchas veces nos resistimos a creer que un simple cambio de postura o formas de movimientos pueda tener un impacto tan grande en nuestra manera de sentir, de razonar y de percibir.

Por lo tanto, observar nuestras posturas es una manera de mirar, en este caso desde afuera, lo que está sucediendo dentro de nosotros.

Para finalizar, compartimos algunas experiencias de intervenciones –como consultoras– en organizaciones y comunidades, no sin antes tocar un concepto vital, no solo para REsignificar, sino para gestionar

cualquier cambio que estemos dispuestos a hacer; se trata de la *pasión* porque, no sería posible gestionar un cambio si no le imprimiéramos pasión en su propuesta.

Para que un sistema y todos sus componentes entren en la práctica del logro de un solo objetivo, la pasión debe ser la bisagra de acción para lograr el propósito. Se hará necesario entonces, encontrarla desde la armonía, de acuerdo con los conceptos del investigador canadiense, Robert Vallerrand; es decir, una libre elección de lo que produzca placer y en el caso de las organizaciones, ese sentimiento debe ser común (Vallerand, 2008) (8).

CUATRO CASOS DE TRANSFORMACIONES EXITOSAS DESDE LA RESIGNIFICACIÓN:

La IA promueve el cambio en las personas, en las organizaciones, invitando a descubrir y valorar lo positivo que existe en ellas e imaginar nuevas maneras de vivir, trabajar y organizar. (Varona, 2009) (9).

En algunas de nuestras experiencias en procesos intervención, integramos principios y elementos de la Psicología Positiva y la Neurocomunicación, utilizando la Indagación Apreciativa (IA) como metodología base para descubrir, entender y promover la transformación y la RESignificación en lo individual, colectivo, organizacional.

Podemos resumir que la IA es un *proceso aspiracional*, donde las preguntas, los diálogos y las conversaciones significativas, pueden hacer realidad los sueños y las cosas que realmente importan a las personas, facilitando la RESignificación en su mejor expresión, las cuales expon-dremos a continuación:

1. Encuentro por la convivencia ciudadana, desde la apreciatividad y a través de la Sociedad Civil y los Medios de Comunicación

Una organización sin fines de lucro danesa, en conjunto con una ONG venezolana, ambas enfocadas en los medios de comunicación y la libertad de expresión, necesitaban desarrollar un proyecto con miembros

de la sociedad civil y periodistas, que tuviera como tema principal, la libertad de expresión y la importancia de la información, como mecanismo para promover espacios de diálogo, en pro de la paz y la convivencia ciudadana.

*La paz y la convivencia se construyen sobre las bases
del diálogo sincero*

Desde esta premisa: Paz y Convivencia y anteponiendo al diálogo como la perfecta plataforma para el encuentro, se realizaron dos talleres, uno con la participación de miembros de la sociedad civil y otro con profesionales del periodismo de diferentes medios de comunicación, tanto públicos como privados. El tema para desarrollar en ambos casos fue «La información para la convivencia ciudadana».

A partir de esta afirmación, se desarrollaron dinámicas de trabajo que tenían como principal objetivo, identificar puntos de encuentro entre los participantes en torno a su relación con los medios de comunicación y la importancia que tiene la información y la libertad de expresión en la convivencia ciudadana.

De estas actividades pudimos aprender que, es posible impulsar espacios comunes, a partir de los diálogos, donde el uso de una narrativa apreciativa y conciliadora facilite la reconciliación y el reconocimiento, para la co-creación y desarrollo de iniciativas enfocadas en el rescate de nuestra venezolanidad, así como de los valores y principios de la convivencia ciudadana.

Reflexión final de uno de los equipos: *La enseñanza de valores en las escuelas, debe considerar el rescate de los valores desde la venezolanidad, es decir desde la esperanza, la paz, la libertad, la democracia, la participación y donde la imagen poderosa del abrazo entre venezolanos, sirva como inspiración para alcanzar la reconciliación y reencuentro que todos queremos.*

2. *REsignificación del clima organizacional desde una perspectiva apreciativa*

Una empresa venezolana dedicada a la comunicación y con un equipo de trabajo integrado en su mayoría por *Millenials*, estaba atravesando una difícil situación de clima organizacional, relacionada con el nivel de compromiso de sus empleados, el trabajo en equipo y el desgaste de las relaciones laborales, trayendo como resultado una alta rotación de personal en el último año.

Hemos aprendido que, con la aplicación de esta metodología en nuestro trabajo, es posible soñar con un crecimiento personal, como equipo y como organización, para permanecer y trascender las fronteras del espacio y el tiempo (conclusión expresada por uno de los participantes).

En este caso, la intervención contempló la realización de una Auditoría de Percepciones² previo al desarrollo de cuatro etapas de la metodología de la IA, donde la etapa de Descubrir fue clave para identificar las competencias, habilidades, momentos y experiencias de mayor éxito (a nivel individual, grupal, organizacional). A través de las preguntas poderosas, se obtuvieron sugerencias y propuestas, para el diseño y desarrollo de la «empresa soñada y deseada».

El enfoque en lo positivo permitió que los participantes adoptaran una actitud abierta, confiada, comprometida, que se tradujo en el diseño de seis iniciativas de transformación, donde los diferentes equipos de trabajo se comprometieron con su ejecución, a través de la designación espontánea de roles, por los mismos empleados de la organización.

Como resultado de esta intervención, se logró mejorar el clima organizacional en términos del aumento en el nivel de compromiso de los empleados con la empresa, mejora de la comunicación entre las diferentes áreas y niveles de la organización, así como una importante disminución en los índices de rotación de personal.

² Auditoría de Percepciones, instrumento cualitativo que nos permite recibir, de manera inmediata un feedback acerca de los tópicos que queremos trabajar con un lenguaje estratégico.

3. Acercando dos generaciones para potenciar las fortalezas que permitan construir una organización apreciativa

Empresa trasnacional americana, líder en el sector financiero y con una nómina de 80 empleados, con edades promedio entre los 36 y 50 años³, ha contratado en los últimos dos años, profesionales menores de 30 años⁴, plurilingües, egresados de las más importantes y reconocidas universidades de diferentes partes del país. Actualmente ellos representan la mitad de su plantilla. A pesar de la alta productividad que pudiera ofrecer este equipo de trabajo en base a su perfil, existe un «nivel de ruido» en torno al proceso de comunicación entre los empleados de ambas generaciones, afectando negativamente las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo y, en consecuencia, los resultados de la organización.

Esta empresa venía trabajando metodologías tradicionales basadas en el diagnóstico y solución de problemas, las cuales no habían generado los resultados esperados en términos de potenciar y optimizar el trabajo en equipo, y sus ejecutivos consideraban que las sesiones de análisis se perdían en discusiones sin mayor valor.

Nuestro principal reto era hallar puntos de encuentro que permitieran acercar dos generaciones de trabajadores (Generación X³ y *Millennials*⁴), para optimizar el clima organizacional y el trabajo en equipo, incorporando los fundamentos de la IA, en el desarrollo de los proyectos asignados por sus superiores.

A través de entrevistas apreciativas y dinámicas de grupo, se descubrieron las fortalezas individuales y como equipo, así como las prácticas organizacionales más exitosas y las sesiones de trabajo, estuvieron enmarcadas en un entorno positivo, donde las conversaciones se centraron en aquellos aspectos que los participantes más valoraban de la empresa (Programas de Formación Continua y Programas de Reconocimiento), y

³ Generación X: Personas nacidas entre 1961 y 1980 con edades comprendidas entre los 30 y los 50 años aprox.

⁴ Millennials: Personas nacidas entre 1981 y 1995, con edades comprendidas entre los 15 y 29 años aprox. Hijos de la generación del Baby Boom.

plantearon propuestas de programas a incorporar dentro de la organización, en el marco de la Salud y el Bienestar (*Fitness & Wellness*).

Los resultados integrados de esta intervención permitieron que la organización contara con un listado priorizado de acciones realistas para optimizar el clima organizacional y donde los trabajadores, tenían un importante nivel de involucramiento y compromiso, aspectos claves para la puesta en marcha y desarrollo de los proyectos.

4. *Imagina la Paz... El día después*

*Un sueño que sueñas solo es sólo un sueño.
Un sueño que sueñas con alguien es una realidad*

JOHN LENNON

Este caso está enmarcado en una serie de actividades que hemos llamado «Encuentros Temáticos»,⁵ que buscan introducir y presentar, en una sesión de trabajo de cuatro horas, los aspectos más importantes de cada una de las etapas de la IA, haciendo especial énfasis en tres de sus cinco fases: Descubrir (Discovery), Soñar (Dream) y Diseñar (Design).

Soñar con la Paz desde la IA, parte de la capacidad que tienen los individuos, las comunidades, la sociedad civil, de imaginar lo que puede ser, para co-crear lo que será, aprovechando el poder de la imaginación, como medio para la transformación individual y colectiva.

YOLANDA AGUIAR

⁵ Encuentros Temáticos: Espacios de encuentro, diseñados en forma de talleres de 4 horas, donde se promueven los diálogos y las conversaciones apreciativas, facilitando la conexión del participante con sus fortalezas, con sus emociones, sus deseos, aspiraciones.

Esta actividad, abierta a todo público, tenía como objetivo crear un espacio de diálogo, que promoviera el trabajo en equipo, para el diseño de proyectos e iniciativas, a favor de la construcción de la paz y la convivencia ciudadana.

Mención aparte merece el comentario de los participantes que estuvieron en esta actividad, los cuales oscilaron entre los 18 y 70 años, universitarios, profesionales, amas de casa, artistas; heterogeneidad que permitió enriquecer de manera invaluable esta actividad.

Se realizaron tres dinámicas grupales, donde reconocer y valorar lo positivo, sin desconocer lo negativo, los problemas o las dificultades, era fundamental para crear un ambiente de confianza y autoestima, que facilitara la integración, el trabajo en equipo y la co-creación. En términos generales, la alta autoestima genera una energía que multiplica lo positivo, facilitando y potenciando la creatividad en la búsqueda de soluciones, el compañerismo y la búsqueda de un objetivo positivo común, en otras palabras: una Cultura Positiva.

Las primeras dos dinámicas tenían como objetivo identificar y construir propuestas sobre los logros del pasado y las fortalezas existentes en los diferentes grupos, estableciendo un consenso alrededor de una visión compartida, para proponer iniciativas enfocadas a la promoción de la paz y la convivencia ciudadana.

Algunas de las preguntas poderosas que servían como «detonadores» para despertar la creatividad y la imaginación de los participantes eran: «Si tuvieran que crear una imagen poderosa que les conectara con la Paz que sueñan y quieren tener como ciudadanos, ¿cómo sería esa Paz?, ¿cómo la describirían?, ¿cómo la dibujarían? ¿Qué elementos la integrarían y cómo sería su entorno? ¿Cómo se verían en ella y con quienes trabajarías para construirla?»

Por último, los equipos –en consenso–, tenían que plantear proyectos viables enfocados en la construcción, desarrollo y promoción de una cultura de paz y convivencia ciudadana, promoviendo espacios para diálogos positivos y apreciativos.

REFLEXIONES FINALES

Las imágenes de las cosas que se anticipan son una realidad poderosa en sí mismas generando comportamientos en un círculo virtuoso: crean nuevas imágenes que generan nuevas acciones y construyen nuevas realidades (Bengoa y Espinosa, 2009) (10).

Luego de trabajar con esta metodología que entrelaza fascinantes ideas, podemos entender y afirmar que, para alcanzar la transformación en espacios tradicionalmente funcionales, basta creer que un sistema puede ser resignificado en su totalidad, desde la libertad, siendo esta un instrumento fundamental para co-crear.

La Indagación Apreciativa nos sensibiliza a tomar un contacto consciente con el mundo exterior, sin una actitud determinista frente al entorno. Nos conduce a visualizar y visibilizar nuestro mundo interior desde el núcleo positivo que potenciamos, en cada diseño que generamos en conjunto.

Más que una metodología, la Indagación Apreciativa puede ser entendida como una Filosofía de Vida, donde desde lo positivo y con una mirada valorativa, podemos descubrir y potenciar capacidades para diseñar, construir y co-crear, desde nuestras propias historias, una nueva visión del mundo más sistémica, más integradora, más conciliadora y donde el compromiso es el motor para la realización de acciones enfocadas en el bienestar común.

REFERENCIAS

- (1) Subirana, M. y Cooperrider, D. (2015). *Indagación Apreciativa: Un enfoque innovador para la transformación personal y de las organizaciones*. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.
- (2) Subirana, M. (2001). *Ciclo de las 5D de la Indagación Apreciativa*. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/MiriamSubirana/indagación-apreciativa-yes-oui-si>
- (3) Duckworth, A. (2016). *Grit: El poder de la pasión y la perseverancia*. Barcelona: Ediciones Urano.
- (4) Castellanos, P. (2012). *La emoción ante las palabras: Teoría de Borges sobre el lenguaje poético*. Literatura: teoría, historia, crítica. Volumen 14, Número 2. Universidad Nacional de Colombia. 31-65.
- (5) Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Bogotá: Editorial Norma.
- (6) Puig, M. (2009). *Reinventarse: Tu segunda oportunidad*. Barcelona: Editorial Plataforma.
- (7) Miller, A. (2005). *El cuerpo nunca mente*. Barcelona: Ensayos Tus Quest Editores.
- (8) Vallerand, R. (2008). *On the Psychology of Passion: In Search of What Makes People's Lives Most Worth Living*. Canadian Psychology, Vol. 49, No. 1, 1–13.
- (9) Varona, F. (2009). *La Indagación Apreciativa: Una nueva manera provocadora y efectiva para construir las organizaciones del siglo XXI*. Barranquilla: Ediciones Uninorte.
- (10) Bengoa, J. y Espinosa, M. (2009). *La indagación apreciativa: una alternativa para crear realidades de libertad y compromiso*. Rev. Mex. Orient. Educ. Vol. 6, No.16. México.



ECOLOGÍA LABORAL. HACIA UN NUEVO CONCEPTO DE PROMOCIÓN DE BIENESTAR EN EL TRABAJO

ALBERTO E. LINDNER BUSING

Universidad Metropolitana. Caracas

alindner@unimet.edu.ve

INTRODUCCIÓN

A lo largo de los últimos años, se han realizado estudios acerca de la forma en que aprendemos, tanto los individuos como las organizaciones. Peter Senge (1994) en su obra “La Quinta Disciplina” plantea que las organizaciones entendidas como sistemas y no como la suma de partes, son capaces de aprender. Es así, como las ha llamado las organizaciones inteligentes que aprenden y que, mediante comportamientos observables, pueden lograr metas de manera más eficiente (1).

La inteligencia organizacional se puede entender entonces, como la estructuración a partir de las cinco disciplinas, que son: la capacidad de trabajo en equipo; la visión compartida, fundada en la interdependencia de los individuos; el dominio personal; la capacidad de desarrollo de modelos mentales, y por último, la capacidad de desarrollar una mirada holística o de pensamiento sistémico de los procesos gerenciales. Senge (1994) aclara que la quinta disciplina es, el pensamiento sistémico (1).

La organización aprende del sistema funcionando, en el entendido que el todo es superior a la suma de las partes, pues en la mirada de los sistemas, estos conllevan la experiencia, el *knowhow* (saber hacer), la

integración con los valores y las conductas empresariales. Las organizaciones no son iguales, cada una aprende a adaptarse al entorno y aprende a funcionar lo mejor posible desde la comprensión, aceptación de la cadena de valor y del trabajo por procesos. La quinta disciplina (1), es aquella que es capaz de poner en funcionamiento la organización con la finalidad de alcanzar su mejor aprendizaje. El mismo Senge plantea que en los sistemas de realimentación de aprendizajes se puede observar en ciclos positivos y ciclos negativos. Si las organizaciones son sistemas integrados de aprendizaje, de carácter dinámico, que permiten hacer las cosas de manera distinta, de crecer o florecer; entonces, es oportuno pensar también en las ecologías del aprendizaje en las organizaciones.

Ya Davenport (1999) había descrito la “Ecología de la Información” cuando expone acerca de la “Disciplina de la Gestión de la Información” (2). Años más tarde, es con John Seely Brown (1999) que se acuña el término formal de la “Ecología del aprendizaje” (*Learning Ecology*), luego de estudiar todos los casos de transferencia de información y conocimiento en Silicon Valley. La propuesta de Brown incluía palabras como ecológico, fragilidad, polinización, transferencias de conocimiento e inteligencia colectiva (3).

Las organizaciones que aprenden en forma sistémica, y manejan la información y el conocimiento como parte de sus procesos, consiguen en ello, crecer, mejorar y florecer. Entonces, en tales sistemas, quizá sea oportuno observar acerca de la **Ecología laboral** (Labor Ecology), que según la propuesta del autor de este capítulo, es un sistema formado por individuos y sus relaciones, que trabajan en metas específicas, que aprenden de sus partes constitutivas, que intervienen en sus propios procesos de aprendizaje, y tal como lo usara Brown en su metáfora, es como un sistema que se poliniza, crece y avanza (Brown, 1999) (3).

En una “Ecología laboral”, el conocimiento no se pierde, sino que el mismo sistema actúa para adiestrar a los más jóvenes con el conocimiento tácito, y con la finalidad de validar, actualizar y difundir los conocimientos del negocio. La transferencia de conocimiento en una Ecología

Laboral se puede observar según el modelo que diseñaran Nonaka y Takeuchi (1995) (4), en “La conversión del conocimiento”. El conocimiento empírico o tácito, vive en la mente de las personas, estructurado en la experiencia, y se conjuga con los valores, principios, creencias y comportamientos. El conocimiento explícito se manifiesta en los procesos, procedimientos, manuales o textos, que se producen a partir de la experiencia, o de otras fuentes del conocimiento, ya sean internas o externas (4).

El tránsito del conocimiento tácito al explícito solo puede ocurrir en organizaciones inteligentes que promueven el aprendizaje social, el trabajo por procesos y la recopilación de las lecciones aprendidas para estructurar las mejores prácticas. (4). En ambientes donde podamos detectar el trabajo mediante la Ecología Laboral, será común el trabajo entre personas de mucha experiencia trabajando con aprendices que, a su vez, tendrán la responsabilidad de recopilar, redactar y validar todo el conocimiento obtenido, y transformarlo en información a ser difundida. Se trabaja por procesos, y es así como cada parte integral de la red de conocimiento conoce su rol y actúa para fortalecer al sistema funcionando; todo en el marco de la cultura de valores y fortalezas organizacionales (4).

Como todos los sistemas, y por lo descrito por Senge y Brown, pueden ser ecologías frágiles (1) (3). Del conocimiento del funcionamiento del sistema, de su configuración conceptual y de la actitud de la directiva empresarial ante el fenómeno, es de lo que trata el presente capítulo.

LA ECOLOGÍA LABORAL: HACIA UN NUEVO CONCEPTO ORGANIZACIONAL

La palabra ecología como definición y etimológicamente, es la unión de las palabras “Oikos”: casa, y “logos”: conocimiento, que al final significa el tratado o estudio sobre el hogar o el lugar donde se vive. Es el estudio de los seres vivos, en su ambiente (Wikipedia 2018) (5).

Si unimos esto con la ecología humana, y desde un estudio que se ha revisado de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), la definición

sería como “un área de conocimiento transdisciplinar, que analiza la interacción del hombre y su medio, y que considera la cultura una parte esencial de la dinámica medioambiental” (UAM 2016, p.1) (6).

Por lo tanto, aplicando ambos conceptos al entorno laboral obtenemos que la ecología humana laboral, es un estudio que trata del medio donde se desarrollan los trabajadores y que incorpora la cultura, como una parte esencial de los individuos, con su medio ambiente del trabajo.

Es así, que pudiéramos comenzar a definir a la “Ecología laboral”, como las relaciones de los individuos de una empresa con un medio ambiente laboral específico, que cuentan con estructuras organizativas definidas, conocimientos y una cultura definida, que logra distinguir a cada uno. En esas relaciones laborales debe ocurrir la transferencia de valores y conocimientos. La cultura empresarial, generalmente se funda en la aplicación de los planes rectores como la misión y la visión empresarial; pero en especial, en sus valores que son determinísticos en las conductas de sus trabajadores.

La ecología laboral, por consiguiente, es un sistema observable de convivencia y aprendizaje entre los diversos factores o involucrados, en una empresa específica. Se incluyen las creencias, cultura, aprendizajes, conductas y valores.

Comprende también, el estudio de la interacción entre los trabajadores de una empresa en su medio ambiente del trabajo, sin excluir el impacto de los valores propios y sus comportamientos derivados, fundamentados en todos aquellos procesos que hacen que el sistema se reorganice, adapte y aprenda de ello. La ecología laboral debe también reconocer que el entorno laboral es una parte de los espacios habitables del trabajador que comparte principalmente con su casa y con la comunidad donde habita, incluyendo casas de estudios propias, la de los hijos, los mercados, transportes, salud y ciudad. Sin embargo, como premisa de este trabajo inicial, el autor considera que el medio ambiente del trabajo debe recoger en parte, las relaciones que el trabajador mantiene con su entorno de manera que se les facilite el cambio de la empresa, al hogar, por ejemplo.

Como sustento de esto, la nueva Ley Orgánica del Trabajo de los Trabajadores y Trabajadoras de Venezuela (LOTTT), en sus títulos iniciales, indica el alcance de la ley: “en el marco de la integración familia-centro de trabajo-comunidad y como parte de la contribución a la formación integral de los ciudadanos y ciudadanas” (LOTTT 2012, p. 18) (7).

Con respecto a la formación colectiva, integral, continua y permanente, la citada ley indica, en el Artículo 294, que será “la realizada por los trabajadores (as) en el proceso social del trabajo, desarrollando integralmente los aspectos cognitivos, afectivos y prácticos, superando la fragmentación del saber, el conocimiento y la división de las actividades manuales e intelectuales” (p. 63) (7); y en el art.295 “... formándolo en, para y por el trabajo social liberador, con base a valores éticos de tolerancia, justicia, solidaridad, paz, y respeto a los derechos humanos” (p.63) (7).

La presente propuesta también debe estar en sintonía con lo planteado con la “Ecología Humana”, desde los estudios de la Universidad Autónoma de Madrid, cuando explica que es “un área de conocimiento transdisciplinar y sintética, que analiza la interacción del hombre y su medio, y que considera la cultura una parte esencial de la dinámica medioambiental” (p.1) (6).

Si se parte de estas premisas, se observa también que trata sobre los aspectos cognitivos o de cómo aprendemos y aprehendemos del mundo; de los aspectos afectivos (donde podemos incluir promociones del bienestar); desde los principios de la psicología positiva y lo indicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), cuando cita acerca del bienestar que “ la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.1) (8). También deriva de los aspectos prácticos, o del “saber hacer”; sobre los postulados que hiciera Delors en 1996, cuando describe las competencias de la educación para el nuevo milenio en su texto “La Educación encierra un tesoro” (9). Las competencias mencionadas por Delors son aprender a ser, aprender a hacer, aprender a conocer y aprender a convivir; elementos constitutivos de la nueva mirada de la ecología laboral.

Con respecto a la promoción del bienestar en el trabajo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, s/f) (10), indica que:

El lugar de trabajo presenta ventajas incomparables como escenario para la educación sanitaria y la promoción de la salud. Como lugar en que los trabajadores se congregan y pasan la mayor parte de sus horas de vigilia, constituye una localización adecuada para acceder a las plantillas. Además de la afinidad, el compañerismo y la coincidencia de intereses, facilitan el ejercicio de presiones homogéneas que estimulen la participación y la permanencia en las actividades de promoción de la salud. La relativa estabilidad de las plantillas (la mayoría de los trabajadores se mantiene en la misma organización durante largos períodos) hace posible la continuidad de comportamientos sanos, necesaria para que éstos resulten beneficiosos (p.15.2).

Por su parte, la Organización Mundial/Panamericana de la Salud en su trabajo, *Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción* (OMS, 2010) (11), señala para los empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales:

En la era moderna, tanto las declaraciones mundiales como las organizaciones voluntarias se han promovido iniciativas que subrayan la importancia de las prácticas empresariales éticas en relación con los trabajadores. En la Declaración de Seúl sobre seguridad y salud en el trabajo (2008), se afirma que un entorno de trabajo seguro y saludable es un derecho humano fundamental. El Pacto Mundial de las Naciones Unidas es una plataforma de liderazgo internacional voluntaria para los empleadores en la que se reconoce la existencia de principios universales relacionados con los derechos humanos, las normas laborales, el medio ambiente y la lucha contra la corrupción (p.4).

Los elementos constitutivos para una ecología laboral, sin dudas, tendrán que ver con:

- La cultura empresarial.
- El bienestar bio-psico-social-espiritual-cultural. La Promoción del Bienestar.

- El medio ambiente laboral.
- La ecología del Aprendizaje.
- El desarrollo de las competencias.
- El reconocimiento de la relación entre el hogar y el trabajo como un continuo.
- Las competencias afectivas.
- El desarrollo de competencias cognitivas para el aprendizaje.
- El desarrollo de valores éticos para la tolerancia y la paz, y sin dudas, el aprendizaje colaborativo producto del conocimiento personal que se incorpora al conocimiento tácito empresarial, y que es compartido de forma voluntaria, ecológica y humana.

¿QUÉ PRÁCTICAS ORGANIZACIONALES PUEDEN HACER LAS ORGANIZACIONES PARA PROMOVER LA ECOLOGÍA LABORAL?

Desde la perspectiva de que la ecología laboral es un sistema observable de convivencia y aprendizaje social entre todos los involucrados que hacen vida en el sistema organizacional, las empresas se pueden avocar a incentivar y a apoyar prácticas de transferencia de conocimientos, protección de iniciativas y al desarrollo de sistemas de comunicación e información que permitan la fluidez de las acciones, de la convivencia y el respeto colectivo, y así, conseguir que las relaciones en el trabajo se efectúen de manera eficaz y efectiva.

Desde la Gestión del Conocimiento de Nonaka y Takeuchi (4), consideraremos la transferencia natural del conocimiento tácito al explícito, donde el “saber hacer” se transfiere tanto en el hacer, como en el registro de los activos intangibles del conocimiento. La mayor expresión es, sin dudas, las comunidades de práctica, donde los trabajadores se agrupan para compartir experiencia y mejoras en los procesos.

¿CUÁLES SERÍAN LAS ACCIONES O BENEFICIOS OBSERVABLES DE UNA ECOLOGÍA LABORAL?

- Compromiso laboral.
- Sistema de aprendizaje propio y adaptado al entorno.
- Mayor productividad.
- Fluidez en los procesos de la cadena de valor.
- Mejoras en la comunicación.

La *Ecología Laboral*, en estos momentos, es solo una idea que nace de observaciones particulares y prácticas en organizaciones que han aprendido de sus conocimientos propios y han decidido que la transferencia sea social. En las mismas, se espera observar innovación, **resiliencia**, emprendimientos sociales, ambientales y de negocio, compromiso organizacional y bienestar social y empresarial, así como talleres permanentes nacidos de propuestas particulares o colectivas.

Es responsabilidad de la alta gerencia, observar, detectar y preservar las iniciativas que por medios espontáneos se creen, y sobre todo si se trata de la transferencia de conocimiento, la creación de valores, el resguardo del entorno social positivo y en la promoción del bienestar bio-psico-social-espiritual y cultural. Las empresas pueden, a bajo costo, promover iniciativas que estén relacionados con la promoción del bienestar entre los integrantes de la organización y conectadas con su medio ambiente de trabajo laboral y en sintonía con todos los contextos relacionados, como el familiar y el social.

ESTUDIO DE CASOS. LOS MEDIOS AUDIOVISUALES COMO PROMOTORES DE BIENESTAR EN ENTORNOS LABORALES ECOLÓGICOS

Las empresas generalmente cuentan con sistemas de información y comunicación, sobre todo a través de carteleras, revistas, boletines, entre

otros. Contar con una visión sistémica indicada por Senge (1), nos permite entonces, desarrollar ideas de comunicación y de información fundada en valores empresariales y fortalezas de carácter para el trabajo. Se trata de la integración de todos los medios audiovisuales disponibles que incluyan como los fondos de pantalla, protectores de pantallas de las computadoras y los sistemas multimedia que se puedan desarrollar.

El caso de estudio trata de la necesidad de difundir los valores corporativos, y las conductas observables, mediante el uso de un sistema integrado que sirva además de informar y comunicar elementos de la vida cotidiana, para promover el bienestar. Una de las formas, es la escogencia de mensajes y noticias que tengan que ver con la promoción de emociones positivas como la alegría, el orgullo, el amor, y de conceptos universales como la paz, la tolerancia, la aceptación y el compromiso. Se trata de aprender a escuchar a la comunidad de trabajadores y de que el sistema responda, en consecuencia. El sistema integrado de información se constituye en sí mismo en un promotor de la ecología laboral, donde los integrantes se comunican, aprenden, transfieren conocimiento y desarrollan sus capacidades del ser, desde la promoción de las posibilidades de ser mejores personas o personas más felices.

El modelo del sistema se estructura en base al PERMA de la Psicología Positiva (Seligman 2011) (12), que tiene que ver con el desarrollo de emociones positivas, el compromiso legítimo laboral, el desarrollo de relaciones afectivas fuertes y de respeto mutuo, la promoción de los factores que nos hacen ser mejores personas a través de la ayuda social, el trabajo retador que permita fluir en lo que se hace y finalmente, con un medio laboral que les permita a las personas plantearse retos y alcanzarlos; elementos todos de las personas que manifiestan ser felices (12).

ROMPER LA CUARTA PARED

El manejo de la información a través de medios audiovisuales digitales permite además de escuchar a los trabajadores en sus necesidades y

retos, el poder desarrollar eventos especiales relacionados con alguna información específica. En el caso de decidir promover el hábito de la lectura, se pueden hacer concursos de literatura o de dibujos asociados al libro que se lee en colectivo. A este fenómeno social que realiza el promotor del sistema integrado de información se ha llamado *romper la cuarta pared*, que es una metáfora utilizada por la gente de teatro y que indica, que algo que está pasando en el marco de lo observable, pueda salir del escenario o de la pantalla, y volverse una experiencia real o en un tangible en papel, mediante concursos, dibujos o música. Entonces, pueden ocurrir cosas fantásticas.

Las empresas pueden escoger las temáticas en función a una realidad específica que tengan, a los valores, o a la realidad misma del país. Así se pueden contar con eventos de Responsabilidad Social Empresarial asociados a la alta cantidad de variables manejadas en el sistema. En la experiencia del autor, se han desarrollado variados temas como:

- Noticias.
- Respeto e inclusión laboral.
- Club de lectura.
- Ciencia y tecnología.
- Educación para el trabajo.
- Aprendizaje.
- Gimnasio cerebral.
- Vida saludable.

Todo esto ha sido posible gracias a la conjunción de funciones corporativas como la comunicación, el manejo de los procesos gerenciales y a la gestión corporativa de la Responsabilidad Social Empresarial.

Los temas los escoge el promotor o el curador de contenidos del sistema integrado de información en base a los cuatro parámetros indicados

anteriormente en las leyes vigentes: el marco biológico o de salud; el marco psicológico, atendidos desde el PERMA de la Psicología Positiva (12); el marco social, atendiendo las relaciones familia-trabajo y con políticas de cero discriminación social; y el marco espiritual, en el respeto de creencias y necesidades espirituales de cada uno. Dentro del presente trabajo, hemos incluido un quinto factor que es el cultural.

En el desarrollo de este sistema, es normal que el promotor del bienestar en ecologías laborales deba adquirir competencias para constituirse en un “Curador de Contenidos” que filtre, escoja, agrupe, edite y presente los temas a la comunidad, con el previo conocimiento de las necesidades explícitas de sus integrantes. Sobre un Curador de Contenidos Robin Good (2010) (13) citando a Rohit Bhargava -quien es Vicepresidente Senior de Estrategia y Marketing para Ogilvy 360 Digital Influence- indica:

1. ... es alguien que continuamente encuentra, reúne, organiza y comparte el mejor y más relevante contenido de un tema online específico.
2. ... es una persona cuyo trabajo no sea crear más contenido, sino dar sentido a todo el contenido que otros estén creando. Para encontrar el mejor y más relevante contenido y presentárselo a la gente.
3. ... contribuirá a agregar una voz y punto de vista a las organizaciones y empresas que pueden conectar con los clientes la creación de un diálogo completamente nuevo basado en un valor de contenido y no sólo en la marca creada por los mensajes de marketing. (p .2)

REFLEXIONES FINALES

La *Ecología Laboral (EL)* es una propuesta para un nuevo término gerencial que pretende agrupar varios conceptos utilizados en el estudio del ambiente laboral y funcionando como un sistema integrado. Al entender a las empresas como ecologías frágiles en la relación entre las partes y el entorno, ofrece al promotor, una variada gama de posibilidades de la mejora continua, del aprendizaje social, la información afectiva y efectiva;

todo dentro de la promoción del bienestar bio-psico-social –espiritual y cultural.

Se puede definir como un sistema observable de convivencia y aprendizaje entre los diversos factores relacionados en una empresa específica, que involucra la relación de los individuos con sus variados entornos, que incluyen el laboral y el familiar. El sistema observable es factible de ser preservado o mejorado a través de la promoción del bienestar, utilizando las herramientas digitales actuales de comunicación e información.

En la comprensión de la ecología del aprendizaje de Brown (1999) (3), podemos observar también que en la forma en que nos relacionamos, se puede dar la diferencia de entornos de aprendizaje e innovación; de allí que su trabajo se fundamente en lo observado en Silicon Valley.

Utilizar el conocimiento que nos da la Psicología Positiva como herramientas de promoción del bienestar en los medios digitales disponibles en las empresas, nos permitirá poder comunicarnos verticalmente en la estructura organizacional, con mucha más eficiencia, promover los elementos del PERMA (12), se *resilientes*, mejorar la productividad y fundar definitivamente los comportamientos en los valores organizacionales que hayamos declarado a través de nuestros planes maestros y mediante el uso consciente de todo lo que nos ofrecen los medios digitales e internet.

REFERENCIAS

- (1) Senge, P. (1994). *La Quinta Disciplina*. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos27/quinta-disciplina/quinta-disciplina.shtml#ixzz53bgDvwGy>
- (2) Davenport, T. (1999), citado por Carril, M. (2018). *Ecología de la información: por qué la tecnología no es suficiente para lograr el éxito en la era de la información*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/31715242_Ecologia_de_la_informacion_por_que_la_tecnologia_no_es_suficiente_para_lograr_el_exito_en_la_era_de_la_informacion_TH_Davenport_L_Prusak_tr_por_Maria_del_Pilar_Carril_Villarreal
- (3) Brown, J. (1999). *Learning, Working & Playing in the Digital Age*. Disponible en formato digital en: http://serendip.brynmawr.edu/sci_edu/seelybrown/seelybrown.html
- (4) Nonaka, I. y Takeuchi, H. (1995). *The Knowledge-Creating Company*. University Press.
- (5) Wikipedia (2018). *Ecología*. Recuperado de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Ecolog%C3%ADa>
- (6) Universidad Autónoma de Madrid (2016). *Ecología Humana*. Recuperado de: http://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652962055/1242660115487/articulo/articulo/Ecologia_Humana_en_la_UAM.htm
- (7) Ley Orgánica del Trabajo de los Trabajadores y Trabajadoras de Venezuela (2012). *Gaceta oficial de la RB de Venezuela, del 7 de mayo de 2012*, Gaceta Extraordinaria 6.076
- (8) Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- (9) Delors, J. (1996). *La Educación Encierra un Tesoro*. Unesco
- (10) Organización Internacional del Trabajo. Messite, J. y Warshaw, L. (S/F) *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*. Capítulo 15, página 15.2
- (11) Organización Mundial de la Salud (2010). *Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción. Para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales*. Texto original en inglés disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44317/9789243599311_spa.pdf;jsessionid=8964275B109BEEE451EF61F80A884D50?sequence=1
- (12) Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones Zeta Bolsillo.
- (13) Good, R. (2010). *Un curador de contenidos online*. Del blog Master new media. Good citando a Rohit Bhargava. Recuperado de: http://es.masternewmedia.org/2010/05/08/el_curador_de_contenidos_online_la_nueva.htm



CARMEN ROSA ARZOLA PERERA

Psicóloga egresada de la Universidad Central de Venezuela (UCV). Especialista en Desarrollo Organizacional de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB). Instructora en Dinámica de Grupos del Centro de Investigaciones de Desarrollo Social (CIEDIS). Certificada por Newfield Consulting como Coach Empresarial.

Se ha desempeñado como psicoterapeuta en consulta privada por más de veinte años y Consultora free lance en procesos humanos organizacionales. Docente de pregrado en el Depto. de Ciencias del Comportamiento la Universidad Metropolitana (UNIMET) y en el Diplomado de Psicología Positiva: base para el Bienestar del convenio CENDECO-UNIMET. Actualmente es psicóloga voluntaria, en el Programa Juventud Prolongada coordinado por la Dirección de Bienestar Social de la Alcaldía del Municipio Chacao-Caracas.

Es miembro activo de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPOS), ha participado como ponente en diversos congresos nacionales e internacionales y es coautora en un capítulo del libro: Psicología positiva en acción. Empezar con lo que está bien.



NICOLINA CALVANESE DE PETRIS

Licenciada en Psicología Clínica (UCV); Magister en Psicología (USB); Doctorado en Psicología Clínica y Salud (ULL); Especialización en Bioética (UCV). Es Profesora Titular y Coordinadora de Postgrados en Psicología (USB) y Profesora de los Diplomados y Programas de Formación en Psicología Positiva (UNIMET-SOVEPPOS).

Se desempeña como psicólogo clínico, docente e investigadora en el área de la Psicología de la Salud (Estrés, Personalidad y Salud Emocional); Psicología Positiva, Psiconeuroinmunología y Psicología de la Sabiduría (USB-Universidad La Laguna); Terapias Cognitivo-Conductual Positivas basadas en la Realidad Virtual (Ciberterapias) en Universidad de Valencia-España y en Inteligencia Emocional y Liderazgo en equipos de alto desempeño.

Es miembro fundador y secretaria de la Junta Directiva de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPOS) y Miembro de Sociedad Venezolana de Medicina Conductual. Además, autora y coautora de 23 publicaciones en revistas científicas indexadas y 5 capítulos de libros.