

## **De la Prevención a la Promoción de las Fortalezas.**

### **El impacto en la formación del Psicólogo.**

Schmidt, Vanina

#### **RESUMEN:**

En la actualidad se atraviesa por un importante proceso de transición en el campo de la Evaluación Psicológica debido a los cambios temáticos y de enfoque que está experimentando el cuerpo de conocimientos y prácticas que podríamos englobar en aquella rama de nuestra disciplina denominada Psicología de la Salud. Pobreza, uso indebido de drogas, *mobbing*, *bullying*, *burn-out*, obesidad, desnutrición, embarazo precoz, violencia, son algunas de las “nuevas temáticas” que requiere de una respuesta efectiva por parte de nuestra ciencia. Asimismo, la mirada sobre los aspectos positivos del sujeto que ha traído el enfoque de la Psicología Positiva, imprimen un cambio radical en el área. En el presente trabajo se revisan los principales cambios conceptuales y de foco que ha experimentado esta rama de la Psicología, y la contribución de los mismos a la conformación de prácticas, instrumentos y nociones novedosas en la Evaluación Psicológica. Es indiscutible la necesidad de contar con una formación superior actualizada en torno a los procedimientos propios del ámbito de la evaluación que permiten operar en Psicología de la Salud.

Palabras clave: Psicología de la Salud – Promoción de Fortalezas - Evaluación Psicológica – enseñanza

## **De la Prevención a la Promoción de las Fortalezas.**

### **El impacto en la formación del Psicólogo.**

La Psicología de la Salud es una rama de la disciplina psicológica que ha sido poco entendida y atendida en nuestro contexto. Recibe escaso espacio en la formación de grado y postgrado de la mayoría de las universidades, con la consecuente repercusión en la deficiente formación en evaluación psicológica en

esta área. Buela-Casal (1999) afirma que el psicólogo de la salud es un profesional que puede trabajar en ámbitos tan diversos como el tratamiento psicológico de trastornos orgánicos, en colaboración con tratamientos médicos para diversos trastornos, programas de prevención de trastornos orgánicos y psicológicos y en la promoción de conductas saludables. Matarazzo (1984) define a esta rama como el "conjunto de contribuciones educacionales, científicas y profesionales de la psicología para la promoción y mantenimiento de la salud, para la prevención y tratamiento de la enfermedad, para la identificación de correlatos etiológicos de la salud y diagnósticos de salud/enfermedad, de las disfunciones relacionadas, así como para el análisis y mejoramiento del sistema de cuidado de la salud y las políticas de atención de la salud". En nuestro medio, Mucci y Benaim (2005) afirman que el objetivo en Psicología de la Salud es conocer la interacción entre los factores biopsicosociales implicados en salud-enfermedad, y programar y valorar estrategias de intervención para proteger, promover y acrecentar la salud, además de prevenir, tratar y rehabilitar en el estado de enfermedad. La Psicología de la Salud podría ser vista, en síntesis, como aquella rama de la Psicología que interviene en todas las cuestiones implicadas en el continuo salud-enfermedad.

Si bien la actuación profesional al interior de este continuo es cada vez más común y necesaria, no siempre encontramos profesionales capacitados para la tarea. Es indiscutible la necesidad de contar con una formación superior actualizada en torno a los modelos y procedimientos que permiten operar en el campo denominado Psicología de la Salud. No son pocos los especialistas (por ejemplo, Sebastianai, Pelicioni y Chiattoni, 2002) que señalan esta paradoja: escasos recursos humanos capacitados y, paralelamente, aumento de las demandas en esta área que se sigue ampliando extralimitándose de aquello que solíamos designar antiguamente "salud mental". El desafío está planteado dada la amplitud de temas que abarca esta rama de la psicología pero, y sobretodo, dado el cambio de enfoque que está ocurriendo, el cual ya ha repercutido en nuestros modelos y prácticas de evaluación.

### De la Prevención de enfermedades a la Promoción de Fortalezas. Su impacto en Evaluación Psicológica

Desde las declaraciones de Alma Ata (1979) hasta nuestros días, muchos han sido los cambios que ha experimentado esta área de la Psicología con la consecuente

repercusión en nuestra subdisciplina: la Evaluación Psicológica. Al ubicar la mirada en los distintos puntos del espectro, podemos ir desde el extremo denominado “enfermedad” -y pensar en una práctica ligada a la prevención- hacia el polo positivo de la “salud”, aquel que invita a pensar en el desarrollo individual y colectivo, aquel que convoca, a su vez, al surgimiento de un nuevo perfil profesional, nuevo rol, nuevos espacios y nuevas prácticas profesionales. La evaluación psicológica cobra un papel central en este nuevo escenario, en tanto permite identificar fortalezas, virtudes, valores individuales y colectivos, y valorar el impacto de las intervenciones.

Estamos siendo testigos y protagonistas de un nuevo viraje en evaluación psicológica que debe ser acompañado con una adecuada formación de grado y postgrado. Si antaño era necesario capacitar resaltando la distinción entre prevención y promoción (la primera, cuando existen indicios de factores de riesgo de enfermedad, mientras que la segunda enfocada hacia la salud y la posibilidad de desarrollo de áreas saludables), actualmente comienza a ser necesario considerar la formación no sólo en Promoción de la salud sino en Promoción de Fortalezas.

Las fortalezas del ser humano es uno de los “grandes temas” llamados a ocupar un rol protagónico en nuestra disciplina en los años venideros. Las *virtudes*, valoradas por los antiguos filósofos griegos y romanos, constituyen el patrimonio moral del ser humano; se las define como la cualidad humana que permite obrar conforme a un sentido moral. Las *fortalezas* son los rasgos o disposiciones personales del sujeto a través de las cuales las virtudes se ponen en acción (Peterson y Seligman, 2004). Para quienes trabajamos en instituciones educativas, resulta interesante recordar que en el *Informe Delors de la UNESCO* de 1996 se especificaron los elementos imprescindibles de una política educativa de calidad: *aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir con los demás y aprender a ser* (Henderson y Milstein, 2003). Los dos últimos aspectos son los que se abordan desde programas de promoción de la salud cuando se trabaja en instituciones educativas. Para contribuir con nuestra práctica profesional al aprendizaje del “convivir y ser”, el psicólogo debe ir más allá de la identificación de los factores de riesgo de enfermedad, más allá de la identificación de situaciones o factores que amenazan la salud e, incluso, más allá de los factores protectores. El psicólogo formado en esta rama debe estar capacitado para evaluar e intervenir en la prevención -en todos sus niveles-, pero

también para efectuar evaluaciones con miras a la promoción y el desarrollo de las fortalezas.

La mirada puesta en la enfermedad permitió acercarnos al concepto de prevención. La mirada puesta en el polo opuesto, la salud, nos invita a ubicar el acento en las prácticas -de evaluación e intervención- capaces de fomentar la salud y mejorar la calidad de vida de los individuos. Con los nuevos aportes de la Psicología Positiva, el significado del término “salud” parece quedara demasiado estrecho en tanto sigue estando en la línea (continuo) de la enfermedad y no refleja el potencial de los programas que promueven las fortalezas.

Las *virtudes*, valoradas por los antiguos filósofos griegos y romanos, constituyen el patrimonio moral del ser humano; se las define como la cualidad humana que permite obrar conforme a un sentido moral. Las *fortalezas* son los rasgos o disposiciones personales del sujeto a través de las cuales las virtudes se ponen en acción (Peterson y Seligman, 2004).

**Sabiduría y conocimiento:** Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

#### **1. Curiosidad, interés por el mundo**

Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

#### **2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje**

Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

#### **3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta**

Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

#### **4. Ingenio, originalidad, inteligencia práctica**

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

## **5.Perspectiva**

Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

 **Coraje:** Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

## **6.Valentía**

No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

## **7.Perseverancia y diligencia**

Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

## **8.Integridad, honestidad, autenticidad**

Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

## **9.Vitalidad y pasión por las cosas**

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

 **Humanidad:** Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

## **10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado**

Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

## **11. Simpatía, amabilidad, generosidad**

Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

## **12. Inteligencia emocional, personal y social**

Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber como comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber que cosas son importante para otras personas, tener empatía.



**Justicia:** Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

## **13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo**

Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

## **14. Sentido de la justicia, equidad**

Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .

## **15. Liderazgo**

Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.



**Moderación:** Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

## **16.Capacidad de perdonar, misericordia**

Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

## **17.Modestia, humildad**

Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

## **18.Prudencia, discreción, cautela**

Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

## **19.Auto-control, auto-regulación**

Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.



**Trascendencia:** Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

## **20.Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro**

Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

## **21.Gratitud**

Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

## **22.Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro**

Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

### **23.Sentido del humor**

Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

### **24.Espiritualidad, fe, sentido religioso**

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

La implementación de programas de “Promoción de las Fortalezas” puede comprender las mismas etapas que la Promoción “clásica” de la Salud. Las etapas son: la evaluación, la planificación, la ejecución (la intervención) y, finalmente, la valoración. Existen dos momentos en donde se requiere la experticia del evaluador: en el primer momento, para efectuar el “diagnóstico institucional” y en el último, para la valoración del impacto de la intervención. Las nuevas contribuciones no tienen que ver con nuevas etapas sino con una nueva mirada, cambio de perspectiva del psicólogo inmerso en realidades complejas. La noción de evaluación se amplía en tanto no sólo es un proceso de contrastación de enunciados verificables. “Evaluar significa, al mismo tiempo, traducir y reconstruir, separar y concentrar, analizar y sintetizar. Evaluar, de esta manera, es realizarlo de forma elíptica. Una nueva forma de evaluación debe considerar al proceso natural de vivir. Un proceso elíptico en que se estructuran y reestructuran sentimientos, emociones, conocimientos, actitudes, expectativas y otro sin fin de aspectos que tiene como finalidad crecer y vivir en contextos determinantes y significativos para la conducta. Los procesos de evaluación deben responder a la complejidad del sujeto en su vida cotidiana. Entendemos que la finalidad de la evaluación es ayudar a construir el conocimiento de la realidad que se desarrolla y evoluciona con y en el sujeto. La evaluación debe responder a la concepción que la sustenta que, en este caso, es la complejidad y sus consecuencias posibles” (Leibovich de Figueroa y Schmidt, 2010, p.18).

Los profesionales deben ser capaces de:

1. Realizar evaluaciones sobre el “estado” de salud de individuos y grupos en términos de posibilidades de desarrollo de fortalezas, virtudes, valores, vínculos interinstitucionales, redes.
2. Identificar situaciones o factores de riesgo para la salud.
3. Indagar aspectos (individuales, familiares, culturales, políticos) que facilitan el desarrollo de los individuos y las comunidades e impactan en la calidad de vida de las mismas.
4. Indagar al sujeto en su contexto, respetando las condiciones socio-históricas y culturales del grupo, acercándose al mismo desde una posición ética.
4. Realizar valoraciones sobre la eficacia e impacto de programas, proyectos o planes de promoción de la salud

#### Conclusión:

El interés creciente por la Promoción de la Salud y de las Fortalezas imprime cambios en nuestro quehacer como psicólogos e impacta en la subdisciplina denominada Evaluación Psicológica. El Diagnóstico de la situación de la salud del grupo o institución ya no puede tener como centro la “caza” de factores de riesgo o de grupos en riesgo. La evaluación debe permitir acercarnos a la complejidad del sujeto en su vida cotidiana, debe ayudar a construir una imagen integrada del grupo y su contexto. Conocer los intereses, metas vitales, fortalezas, ideales de los grupos humanos y valorar el impacto de nuestras acciones requieren de una formación especial no sólo conceptual e instrumental sino ética.

La Psicología, en especial la Psicología de la “Salud”, puede y debe contribuir a la búsqueda humana de un mejor “pasar y estar”. Pero para ello es necesaria una formación superadora de los modelos centrados en la enfermedad, superadora de viejas e infructíferas dicotomías, superadoras del dogmatismo motivado por el “status quo”, y superadoras de modelos centrados en individuos “descontextualizados”. La salud individual no puede desligarse del contexto social: la salud no es el objetivo de la vida sino un recurso para objetivos mayores (de la Villa Moral Jiménez, 2008). La visión de salud colectiva, el enfoque de promoción de la

salud y, más aún, de promoción de las fortalezas y virtudes, están contribuyendo al desarrollo de nuevos paradigmas, nuevos modelos y estrategias en Psicología.

#### Referencias:

- Sebastianai, R., Pelicioni y Chiattono, T. (2002). Psicología de la Salud Latinoamericana, *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 153-172
- de la Villa Moral Jiménez, M. (2008) Crítica a la visión dominante de salud-enfermedad desde la Psicología Social de la Salud. Patologización preventiva de la vida cotidiana. *Boletín de Psicología*, 94, 85-104
- Buela-Casal, G. (1999). Presentación. *Suma Psicológica*, 6, 143-145.
- Grau, J.A. (1997). Psicología de la Salud: Una Perspectiva Latinoamericana. *Boletín Latinoamericano de Psicología de La Salud*, 1, 6-19.
- Leibovich, N. y Schmidt, V. (2010). *Ecoevaluación Psicológica del Contexto Familiar*. Bs. As.: Guadalupe.
- Matarazzo, J. (1986). *Behavioral Health*. N.Y.: Wiley.
- Mucci, M y Benaim, D (2005) Psicología y Salud. Calidoscopio de prácticas diversas *Revista Psicodebate* 6. *Psicología, cultura y sociedad*: 123-137.
- Henderson, N. y Milstein, M. M. (2003): *Resiliencia en la Escuela*. Barcelona: Paidós.
- Peterson, Ch. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Washington DC: APA.