



UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
URUGUAY



La Psicología Positiva: ¿Un arte del buen vivir?

Trabajo Final de Grado
Modalidad Monografía

Tutora: Graciela Loarche
Estudiante: Gabriela García Golberg
Número de estudiante: 4.697.377-0
Fecha y ciudad: Montevideo, 30.10.14

Agradecimientos

A mi familia, mamá, papá, fede, abuelo y boni por el apoyo constante durante estos años, demostrándome que cuando se hacen las cosas con esfuerzo y dedicación, todo es posible, que nunca debo olvidarme de sentir gusto por lo que estoy haciendo y que siempre tengo que tomarme descansos para despejar la mente. Gracias por escucharme, apoyar mis decisiones, y acompañarme en los logros conseguidos.

A las amigas de antes y a los amigos de ahora, que me acompañaron en este proceso con apoyo constante y palabras de aliento, y sin los que mi experiencia terciaria no hubiese sido ni cerca de lo linda que fue.

A mis compañeras de trabajo, que me demostraron apoyo y contención en los momentos de crisis y siempre me dieron ánimo para seguir, al igual que mis niños, que con su alegría lograron sacarme el estrés y la ansiedad de todos los días.

A la facultad de psicología, por darme la posibilidad de crecer, superarme y promover mi autonomía al límite. Sin ella, probablemente no sería lo que soy hoy.

A mi tutora, por oficiar de psicóloga en los momentos oscuros, y darme fuerza para seguir.

Índice

1.	<u>Resumen</u>	pág.4
2.	<u>Introducción</u>	pág.4
3.	<u>Marco Teórico</u>	pág.6
	3.1 Psicología Positiva.....	pág.6
	3.1.1 <i>Antecedentes Históricos</i>	pág.6
	3.1.2 <i>Emociones Positivas</i>	pág.9
	3.1.3 <i>Psicoterapia Positiva</i>	pág.14
	3.1.4 <i>Afrontamiento</i>	pág.16
	3.2 La Comunidad y sus componentes.....	pág.20
	3.2.1 <i>Psicología Social Comunitaria</i>	pág.20
	3.2.2 <i>El Rol del Psicólogo en la Comunidad</i>	pág.23
	3.2.3 <i>Participación y Compromiso</i>	pág.25
	3.2.4 <i>Trauma Psicosocial</i>	pág.27
4.	<u>El arte de (re)vivir</u>	pág.29
5.	<u>Conclusiones</u>	pág.40
6.	<u>Referencias</u>	pág.42

1. Resumen

El objetivo del presente trabajo es relacionar la Psicología Positiva como una estrategia de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1987) con las comunidades en crisis. Martín Seligman (1990), desarrolló la teoría de la Psicología Positiva, que propone una forma novedosa de promover la salud mental. En esta teoría destaca el bienestar como forma de afrontar situaciones de estrés agudo, por lo que este constructo se vincula con las estrategias de afrontamiento. Dichas estrategias serán utilizadas como herramientas frente a situaciones adversas y presentadas a la comunidad por el psicólogo comunitario.

Abstract

The aim of the following paper is to relate the Positive Psychology as a coping strategy (Lazarus & Folkman, 1987), with communities in crisis. Martin Seligman (1990) developed the theory of Positive Psychology, which presents a new way to promote mental health. In this theory, the author highlights the well being as a coping method towards highly stressed situations. Therefore, this construct relates in many levels with the coping theory. These strategies will be used as coping tools for managing adverse situations, and presented to the community by the community psychologist.

palabras clave: psicología positiva, afrontamiento, comunidad en crisis

keywords: positive psychology, coping, stressed community

2. Introducción

Cada vez más se enfatiza desde las ramas de la Salud, la importancia de las herramientas utilizadas a la hora de abordar situaciones estresantes y adversas. De ello depende no sólo la estabilidad emocional del individuo, sino también el afrontamiento de futuras situaciones similares. Es así que el estudio de las estrategias de afrontamiento ha

cochado en los últimos tiempos gran importancia, con la intención de acentuar la prevención y la promoción de la salud. Esta refocalización en torno a la salud “positiva”, generó desarrollos teóricos, siendo resultado de ello una corriente llamada psicología positiva, que destaca la trascendencia del empleo de emociones positivas, fortalezas y virtudes, con el fin de mejorar la vivencia de las experiencias, principalmente de las adversas. Las comunidades vulnerables que sufren distintos tipos de situaciones adversas, pueden servirse de estas herramientas de afrontamiento, para transitarlas de la mejor forma posible.

La psicología positiva aborda los fundamentos del bienestar psicológico, la felicidad, las fortalezas y las virtudes humanas. Tradicionalmente la psicología ha hecho énfasis en el estudio de los aspectos negativos y patológicos del ser humano, tales como la ansiedad, el estrés, y la depresión (entre otros), desatendiendo el estudio de aspectos positivos como la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, y la resiliencia. Este enfoque es conocido dentro del área de la salud como salutógeno.

Martin Seligman, profesor de la Universidad de Pensilvania, impulsó la creación definitiva de la que hoy se conoce por psicología positiva. Como antiguo director de la Asociación Americana de Psicología, a fines de los años '90, destacó la necesidad de investigar los aspectos saludables del ser humano, proponiendo la creación de la psicología positiva como corriente específica dentro de la psicología y contando con el apoyo de Mihaly Csikszentmihalyi, ex director del departamento de psicología de la Universidad de Chicago, entre otros investigadores de renombre.

Antecedentes de la psicología positiva pueden encontrarse en filósofos de la antigua grecia, como Aristóteles, quien se dedicó ya en su época al estudio de la eudaimonía (término griego que alude al concepto de felicidad), así como también en la psicología moderna, en psicólogos como Abraham Maslow o Carl Rogers, pertenecientes a la corriente de la psicología humanista. Lo que diferencia a la psicología positiva en relación a sus antecedentes históricos, es que se enmarca dentro del método científico, dando a los hallazgos obtenidos la garantía de haber sido validados científicamente.

El siguiente trabajo se enmarca dentro de la propuesta de elaboración de un Trabajo Final de Grado para la Licenciatura en Psicología, de la Universidad de la República.

Los motivos de la elección del tema son los siguientes: atribuir a la difusión del enfoque de la teoría de la Psicología Positiva dentro de la esfera de la Salud, debido a que sus planteos revisten una amplia singularidad al implicar una ruptura con el paradigma hasta el momento hegemónico (psicología patológica). Se remarca que la teoría de la Psicología

Positiva traspasa los límites de lo puramente teórico, para constituirse en un posible estilo de vida.

En segundo lugar se considera que esta teoría podría contribuir a un mejor tránsito de las comunidades que sufren situaciones de vulnerabilidad. El abordaje de ellas en estas circunstancias implica una complejización de la mirada del técnico, que viabilice tanto el entendimiento de la situación, como una intervención lo más acertada posible.

El objetivo de este trabajo es indagar sobre la relación entre la psicología positiva y las comunidades en crisis, para determinar en qué medida se pueden mejorar las experiencias adversas, al optar por estrategias de afrontamiento más saludables. En el *Marco Teórico* se expondrán los aportes teóricos concernientes a la psicología positiva y los componentes inherentes a una comunidad en crisis. En el *El arte de (re)vivir* se vincularán ambas temáticas, hipotetizando los beneficios que se pueden obtener de tal interacción. Finalmente, se expondrán las conclusiones arribadas en relación a los objetivos propuestos, y a las interrogantes existentes para debatir.

3. Marco Teórico

3.1 Psicología Positiva

3.1.1 *Antecedentes Históricos*

A partir de la Segunda Guerra Mundial la concepción de la Salud fue interpelada, propiciándose un cambio abrupto en torno a las medidas a llevar adelante para la organización de un sistema de salud.

Dicha concepción estuvo avocada mayoritariamente a los problemas humanos, buscando una alternativa para solucionarlos. Sin embargo, este enfoque conllevó un gran costo, descuidando los factores “positivos” de los individuos en torno a los aspectos físicos y mentales.

La definición de Salud de la OMS fue transformándose también, desde un enfoque con una mirada centrada en la enfermedad y en la cura (modelo psicopatológico), hacia otra centrada en la salud (modelo salutógeno).

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o de minusvalía. La salud es un recurso de la vida cotidiana, no el objetivo de la vida. Es un concepto positivo que subraya los recursos sociales y personales así como las capacidades físicas (Vázquez & Hervás, 2008, pp.: 17)

El interés de la Organización es seguir trabajando en esta dirección, principalmente haciendo foco en la calidad de vida, concepto que estaba siendo omitido por concepciones anteriores, y que ahora ha adquirido importancia tanto para ser medido como para ser registrado.

En las áreas de la Salud, como en tantas otras, los cambios paradigmáticos generan nuevos modos de acción . Dentro de las Psicologías Cognitivas estos cambios se denominan Olas. Actualmente transitamos la Tercera Ola, cuya intención según Hayes (2004) es reformular en cierta medida las generaciones previas de Terapia Conductual y Cognitiva, proponiendo nuevas interrogantes atendidas previamente por otras tradiciones, con el fin de mejorar tanto la comprensión como los resultados.

Dentro de este marco es que se posiciona la Psicología Positiva, de la que se expondrán sus antecedentes a continuación.

Como ya mencionamos, uno de los precursores de la Psicología Positiva, es Martin Seligman (1942- presente), catedrático de Psicología en la Universidad de Pensilvania, director de la Red de Psicología Positiva y ex presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA). En la década de los '90 impulsó dicha teoría, con la intención de destacar la importancia del enfoque en los aspectos saludables del ser humano. Esta corriente plantea que el ser humano posee desde su existencia dos facilitadores: las emociones positivas así como las fortalezas y las virtudes. Este autor propone “El principal objetivo de la psicología positiva es comprender y facilitar, la felicidad y el bienestar subjetivo” (Carr, 2007, pp.: 23).

La cita que antecede propone explicar que la finalidad de la Psicología Positiva es desplazar el eje tradicional del trabajo clínico de los problemas de las personas y los síndromes psicológicos adyacentes (psicopatologías, etc.) para enfocarse en resaltar las fortalezas y los recursos que puede presentar el individuo frente a diversas situaciones, generalmente adversas, constituyéndose en una herramienta para enfrentarlas. En su libro “La auténtica felicidad” (2002) Seligman agrega: “En la vida real hay que tener mucho cuidado con los desenlaces, puesto que marcarán el recuerdo de toda una relación y la predisposición a volver a entablarla” (pp.:22).

Él propone que todo sujeto posee fortalezas, virtudes y emociones influenciadas por el entorno circundante. Junto con Peterson (2001) postularon una clasificación de virtudes y fuerzas relacionadas, conocida con el nombre de Values in Action Classification of Strengths, con el fin de buscar aquello que fuese positivo universalmente. Fue así que encontraron 6 rasgos válidos, a los que denominaron virtudes, describiéndolas como las “características básicas valoradas por los filósofos morales (...) y las fuerzas son rasgos de la personalidad menos abstractos que se pueden usar para lograr virtudes” (Carr, 2007, pp.:80). Dentro de las 6 virtudes se encuentran: sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. También identificaron las fuerzas de carácter, definiéndolas como el camino para alcanzar la virtud. Dentro de ellas, los autores eligieron 24 fortalezas o rasgos de personalidad como por ejemplo: la pasión por aprender, la curiosidad, la creatividad, el juicio, la capacidad de amar, la valentía, la esperanza, etc. Se consideran rasgos morales, que como característica principal destacan su medición y su desarrollo a través del entretenimiento. Además de tener una base innata, cabe destacar su cualidad de entrenarse y mejorarse.

Seligman propone que cada individuo posee su arsenal de fuerzas distintivas, a través de las cuales siente gratificación y felicidad. Estas fuerzas distintivas que forman parte de la motivación intrínseca, se ven implicadas en las experiencias de fluidez, en circunstancias que pueden demandar del sujeto el máximo de sus fuerzas pero que a cambio le otorgarán bienestar y felicidad.

Las denominadas emociones se dividen en negativas y positivas, entendiendo las primeras como “ un aspecto del sistema conductual de inhibición orientado a la evitación. La función de este sistema es provocar una conducta de evitación e inhibir la conducta de aproximación para mantener al organismo lejos de situaciones que puedan suponer un peligro, dolor o castigo” (Carr 2007, pp.: 26). Por otro lado, las positivas se definen como “parte del sistema conductual de facilitación que orienta al organismo hacia situaciones potencialmente gratificantes que pueden producir placer” (Carr, 2007, pp.: 26 y 28). Las emociones negativas, como la ira o el miedo, provocan un estado de alerta a modo de defensa ante amenazas, posibilitando la acción tanto para escapar como para huir. Por el contrario, las emociones positivas generan una mayor concentración, disponibilidad y apertura hacia todo lo que opera sobre nosotros.

Siguiendo los planteos de Carr (2007) se podría afirmar que las emociones negativas facilitan el pensamiento crítico y defensivo; mientras que las emociones positivas vehiculizan

el pensamiento creativo, la paciencia, la tolerancia, la comprensión y el entendimiento de las cosas y repercuten tanto en el crecimiento como en el desarrollo personal del individuo.

Existen estudios (como se citó en Vázquez & Hervás, 2008) sobre los componentes que pueden beneficiarlas, como ejemplo el humor, el optimismo, la determinación personal (self-determination), la capacidad de brindar un significado y/o propósito a los sucesos de la vida (preferentemente si son de índole aversiva), la creatividad, la esperanza, y la confianza en uno mismo (percepción de control). Con el fin de cumplir el objetivo del presente trabajo, se torna pertinente ahondar tan sólo en las emociones positivas.

3.1.2 Emociones positivas

Diversos autores, además de Seligman, realizaron aportes en relación a las emociones positivas. Entre ellos cabe destacar a Barbara Fredrickson cuyas contribuciones se enmarcan en su teoría de “Ampliación y construcción de emociones positivas” (Fernández-Abascal, 2009, pp.:58). Otro antecedente lo constituye la propuesta realizada por Bradburn en el año 1969 en “La estructura del bienestar psicológico” enriquecida posteriormente por las contribuciones de Ed Diener.

Las emociones positivas son de las primeras en manifestarse dentro del repertorio del desarrollo evolutivo, y por tanto una de las primeras en ser reconocidas en uno mismo y en el entorno. Pueden suscitarse tanto en los seres humanos como en los primates, y su significado comprende más que la creencia general, que es la sonrisa. Si bien parecen ser poco duraderas, dichas emociones dejan su huella en la persona con herramientas que pueden utilizarse en situaciones semejantes en el futuro.

Por tanto, el afecto positivo, también puede facilitar las relaciones sociales, debido a que puede detectarse con amplia precisión. Según investigaciones que han comparado los tiempos de reacción en el reconocimiento de los tipos de afecto (como se citó en Fernández-Abascal, 2009) el afecto positivo se detecta y procesa a una mayor velocidad a nivel cerebral que el negativo.

Seligman delimita, siguiendo un criterio temporo-espacial, tres categorías en torno a las emociones positivas según el intervalo temporal dentro del que se manifiestan o al que hacen alusión: pasado, presente y futuro.

En relación al primer grupo Seligman describe un conjunto de emociones generadas por el pasado, siendo ellas las siguientes: orgullo, satisfacción personal, gratitud, serenidad, complacencia, y realización personal. Este grupo de emociones se manifiestan de acuerdo a los pensamientos generados por las experiencias vividas.

Dentro del segundo grupo distingue las siguientes emociones: alegría, entusiasmo, éxtasis, euforia, tranquilidad, fluidez y placer. Este tipo de emociones se caracterizan por centrarse en el momento actual. Los placeres momentáneos y las gratificaciones duraderas. también pertenecen a este grupo. Las primeras ocasionadas por placeres sensuales, las segundas suponen “estados de absorción o de fluidez que surgen de participar en actividades que suponen el uso de las fuerzas distintivas de la persona” (Carr, 2007, pp.: 80). Dichas fuerzas distintivas son propias e implican un área de destaque personal y están vinculadas a virtudes concretas. La diferencia está en que las virtudes son “características básicas valoradas por filósofos morales” y las fuerzas son “rasgos de la personalidad menos abstractos que se pueden usar para lograr virtudes”. (Carr, 2007, pp.: 80).

Al último grupo pertenecen emociones como el optimismo, la confianza, la fe y la esperanza. Dichas emociones se manifiestan como consecuencia de los pensamientos sobre aquello que está por venir.

Para evitar confusiones, es pertinente diferenciar emoción, estado de ánimo y personalidad. La primera persigue el cumplimiento de un objetivo, mientras que los otros dos conceptos son menos intencionales, por lo que se presentan sin un objetivo específico. De igual modo, funcionan conjuntamente de forma que la emoción modula el estado de ánimo, influyendo ambos sobre la estabilidad de la personalidad.

Pese a que los investigadores arrojasen luz respecto a la importancia de las emociones positivas y los beneficios que ellas conllevan, existe aún un interés predominante en la esfera científica por investigar, teorizar, e informar sobre las emociones negativas.

Fredrickson (como se citó en Fernández-Abascal, 2009) expone tres razones que podrían explicar lo previamente mencionado. La primera de ellas, hace referencia a que en nuestro repertorio existe una mayoría de emociones negativas siendo a su vez más precisas que las positivas. Lo que precede es entendido por Fredrickson como el predominio de las emociones negativas, en tanto las mismas se relacionan con situaciones de amenaza, malestar o supervivencia, mientras que las emociones positivas lo hacen con situaciones de oportunidad o placer. En lo concerniente a la segunda razón que se brinda, este autor propone que dado el carácter de especificidad que poseen las emociones negativas en su

manifestación, los científicos han optado por investigar entorno a ellas, apelando a explicar a través de ello el resto del repertorio de las emociones humanas. Finalmente, propone como tercera razón, que las teorías han optado por centrarse en el problema y en el síntoma como camino para hallar la solución más acertada. Esta última razón, es en términos generales, la más difundida.

Tras varias investigaciones, Davidson (1993), Gray (1987), Gilboa y Revelle (1994), Frijda (2001) (como se citó en Fernández-Abascal, 2009), arribaron a la conclusión de que la duración de las emociones negativas es mayor que la de las emociones positivas.

Las emociones positivas no sólo facilitan el establecimiento de relaciones sociales, sino que actúan sobre la cognición. Promueven estrategias más creativas, originales y amplias, fomentando así el desarrollo de los recursos intelectuales. Lo antes mencionado fortalece la motivación intrínseca, la cual influye en el modo en que se enfrentan las situaciones de la vida.

La utilización de dichas emociones puede facilitar la confrontación de situaciones adversas; situaciones que generalmente desencadenan la manifestación de una serie de emociones, considerándose el estrés como una de las más relevantes. Es por ese motivo que a continuación se profundizará más sobre él.

Si bien el término estrés es asociado a un suceso perjudicial para el individuo, el mismo está presente en el transcurso de la vida, siendo incluso necesario para la realización de diversas actividades. Se torna indispensable reparar en los dos tipos de estrés existentes: por un lado es posible reconocer el distrés, el cual tiende a presentarse luego de sucesos desfavorables (oficia en el uso cotidiano de sinónimo de “estrés”) y el eustress, consecuencia de sucesos positivos.

Las emociones positivas contribuyen al afrontamiento del estrés (principalmente del distrés). No obstante, el afrontamiento de situaciones adversas, fundamentalmente la vivencia estresante que conlleva, se ve favorecido por la resistencia y la resiliencia. El primer concepto se define como “la tendencia a percibir los potenciales eventos traumáticos (distrés) en términos menos amenazadores” (Fernández-Abascal, 2009, pp.: 35); mientras que por resiliencia se entiende “la capacidad para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces muy graves” (Fernández-Abascal, 2009, pp.: 35). Al tiempo, se conjuga un tercer concepto llamado crecimiento postraumático entendido como “el conjunto de cambios positivos que se

experimentan como resultado del proceso de lucha que se emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático” (Fernández-Abascal, 2009, pp.: 36).

Se afirma que las personas resistentes suelen sobrellevar el suceso adverso de un modo “natural” tendiendo a afrontar la situación; en cambio las personas resilientes no interrumpen la actividad y parecen permanecer indiferentes frente al suceso. Asimismo, estudios demuestran que las emociones positivas (estilo de vida saludable) tienen una relación inversa con la mortalidad. El afecto positivo parece ser más enriquecedor que el negativo, en tanto este último tiende a limitar las vías de acción frente a los sucesos.

A pesar de la intencionalidad de experimentar emociones positivas, nos encontramos ante los datos irrefutables de la realidad. Si bien diversos investigadores han incrementado la fundamentación por la cual aventurarse a sensaciones de alegría, risa, buen humor; la vida, en muchos casos, coloca a los sujetos ante situaciones dolorosas, las que parecería inevitable enfrentar de forma positiva.

Fernández-Abascal (2009) propone una crítica a la opinión de que la manifestación de emociones negativas no es ni funcional ni adaptativa, implicando nocividad para la salud (en todas sus áreas) y por tanto careciendo de utilidad para la confrontación de situaciones adversas, por lo que deberían ser erradicadas del repertorio de emociones. Por el contrario, considera que todas las funciones humanas, principalmente las sensaciones, tienen una razón de ser en nuestro repertorio, por lo que, a pesar de algunas discrepancias de autores, son importantes en términos adaptativos y funcionales. En palabras de Palmero y Fernández-Abascal (1998): “las emociones, tanto las positivas como las negativas, son adaptativas o no en función de las situaciones de cada momento” (Fernández-Abascal, 2009, pp.: 218).

Lo que se propone es investigar en torno a cómo las emociones positivas pueden funcionar de forma adaptativa al medio en circunstancias perjudiciales. Fernández-Castro afirma: “no cualquier estado emocional positivo y no de cualquier manera, sino aquellos que ayuden a superar la situación” (Fernández-Abascal, 2009, pp.:218).

Dentro de los componentes de las emociones positivas mencionados por Seligman se encuentran la felicidad, la fluidez, la esperanza y el optimismo, la inteligencia emocional, la superdotación, la creatividad y sabiduría, los rasgos positivos y los motivos.

De todos ellos se consideraron de mayor relevancia para los fines de este trabajo profundizar sobre el concepto de esperanza y optimismo, creatividad y fluidez, dejando implícito que todos contribuyen a alcanzar la felicidad.

Para definir optimismo, los investigadores se dividieron entre una concepción que apunta hacia un temperamento optimista y otra hacia un estilo explicativo-optimista (Carr, 2007, pp.: 116). El primero “es la expectativa global de que en el futuro ocurrirán más cosas buenas que malas” (Carr, 2007, pp.: 116). Personas con este estilo de temperamento tienden a autorregularse frente a situaciones adversas para seguir con su objetivo inicial. El estilo explicativo-optimista es descrito por Seligman de la siguiente manera: “la persona optimista explica las experiencias o los sucesos de carácter negativo atribuyendo sus causas a factores externos, pasajeros y concretos como circunstancias del momento” (Carr, 2007, pp.: 117).

En cuanto a la esperanza, Rick Snyder (2000) propone que es muy similar al optimismo, integrando dos componentes básicos: “la capacidad de planificar vías para alcanzar objetivos deseados a pesar de los obstáculos, y una agencia o motivación para seguir estas vías” (Carr, 2007, pp.: 123). Carr agrega que la suma de ambos componentes hacen a la esperanza y que las emociones positivas y negativas se ven provocadas por pensamientos de tipo esperanzador o desesperanzador en base a un objetivo establecido.

Por creatividad se hace referencia a “la capacidad para producir obras originales y útiles” (Carr, 2007, pp.: 194). Se propone hacer foco sobre un problema desde una perspectiva más original y adaptativa, contribuyendo a la inteligencia personal. Diversas teorías han sido desarrolladas en lo que respecta al desarrollo de la creatividad, optando por la profundización del “Modelo sistémico de la creatividad” de Mike Csikszentmihalyi, profesor de Claremont Graduate University, (Carr, 2007, pp.: 195). Según dicho modelo, la creatividad se concibe como un proceso sistémico, en el que interactúan tres sistemas distintos: la persona, que compone actitudes, motivaciones, y rasgos de personalidad; el ámbito, que consta de reglas, técnicas, prácticas, símbolos, etc; y el campo, compuesto por las personas que trabajan en un mismo ámbito (científicos, artistas), estando su actividad regida por distintas prácticas del ámbito. En conclusión, los sistemas funcionan de forma integrada, y para que se acepte una idea como creativa, debe adaptarse al entorno social y debe transmitirse con el paso del tiempo.

La fluidez es un concepto también definido por Csikszentmihalyi: “las experiencias de fluidez se producen cuando nos dedicamos a unas tareas o actividades difíciles pero controlables que exigen mucha habilidad y ofrecen una motivación intrínseca” (Carr, 2007, pp.: 89). La característica más significativa de las actividades que implican la experimentación de la fluidez, es que se convierten en un fin por sí mismas. Aunque

inicialmente se desarrollen por otras razones, finalmente se realizan porque la recompensa implican una ganancia intrínseca e inmediata.

Ryan y Deci (como se citó en Carr, 2007) proponen la teoría de la motivación intrínseca (nombrada anteriormente), que hace referencia a la realización de actividades, generalmente del estilo ocioso como deportes y artes, que son agradables de por sí. En contraposición, la motivación extrínseca sería aquella que impulsa al individuo a realizar determinadas acciones guiadas por los resultados de estas, provocando algo agradable o evitando lo desagradable. Esta teoría propone que ésta motivación intrínseca, implica la concepción de una automotivación que se ve presente en el individuo si se satisfacen una serie de necesidades, como “aptitud, competencia, vinculación y autonomía” (Carr, 2007, pp.: 76) entre otras. Carr propone que las personas guiadas por la motivación intrínseca, a diferencia de las guiadas por la motivación extrínseca, presentan mayores índices de confianza, entusiasmo e interés en la ejecución de tareas guiadas por dicha motivación. De esto se desprenden sentimientos más arraigados de autoestima y autoconfianza y por ende, bienestar y felicidad.

Acciones como la retroalimentación positiva benefician la motivación intrínseca, mientras que el castigo, el control, y la amenaza la debilitan. Bandura (como se citó en Carr, 2007) propone lo siguiente en relación a la motivación intrínseca: “desarrollamos una motivación intrínseca para desarrollar actividades 1) que supongan un reto moderado, 2) que creamos que podemos hacer bien, 3) que nos ofrezcan satisfacción” (pp.:82). Por tanto, actividades que la persona cree poder superar con éxito, traducándose en satisfacción sobre lo logrado, conllevando al bienestar mediante emociones positivas, y posiblemente alcanzando la felicidad.

3.1.3 Psicoterapia Positiva

Otro autor que ha tenido aproximaciones teóricas respecto a la temática es Pau Pérez-Sales (como se citó en Vázquez & Hervás, 2008), quien hace alusión a una Psicoterapia Positiva, con especial énfasis en el significado del término “Positivo”, ya que puede guiar a malas interpretaciones. Se presenta este planteamiento, debido a la cotidiana adjudicación de dicho término a la mayoría de los procesos psicoterapéuticos . Por esto, el autor alude a que cualquier psicoterapia de una forma u otra es “positiva”, entendiendo el

proceso psicoterapéutico como un espacio de desarrollo personal del individuo, y por tanto implicando “descubrimientos positivos” sobre uno mismo. Positivos, porque se va a considerar como algo que agrega al conocimiento de la persona, e independientemente de si la terapia fue buena o mala, el entrar en contacto con uno mismo nunca va a ser algo negativo, ya que ese conocimiento va a ser el que permita el enfrentamiento de distintas circunstancias que se presenten.

Este planteo lleva al cuestionamiento tanto de la psicoterapia, como de su valor de positiva, y para establecer la diferenciación de su psicoterapia, Pérez-Sales introduce la siguiente definición:

aquellos elementos del conjunto del proceso psicoterapéutico que (a) usan el trabajo con emociones positivas para mejorar el malestar (b) extraen de la adversidad elementos de fortaleza, aprendizaje y resistencia que mitiguen y prevengan el daño futuro y permitan un mayor desarrollo personal (Vázquez & Hervás , 2008, pp.: 157).

Siguiendo con su planteo acerca de las características del espacio terapéutico positivo, se describen dos momentos dentro del mismo: el primero se caracteriza por el trabajo de los síntomas relacionados al foco de la terapia; el segundo lo hace, por aludir a un formato de prevención, donde se trabajan experiencias vitales como material de aprendizaje para futuras situaciones, con el fin primero de prevenirlas y así evitar próximas eventualidades, o como estrategia de afrontamiento ante futuros hechos similares, con el fin de fortificar las herramientas de la persona. Aunque los procesos parecen fácilmente distinguibles, Pérez-Sales los describe como enraizados, incrementándose así la dificultad en su discernimiento.

Por tanto, este autor propone la base de una psicoterapia positiva construida de la siguiente manera:

(a) buscando que de la situación adversa puedan extraerse elementos que refuercen una identidad positiva. Una construcción narrativa que enfatice conceptos como normalidad, esfuerzo o constancia, (b) caminando hacia categorías simbólicas identitarias nucleadas alrededor de la idea de “resistente” o “superviviente” (Vázquez & Hervás, 2008, pp.:164).

La idea de la que habla Pérez-Sales, es de mitigar el daño, tratar de usar cada vez menos el término “superviviente”, para cambiar el foco por uno más relativo. Entonces se propone aceptar la realidad como paso previo a transformarla.

Un modo de trabajar elementos identitarios es indagar sobre qué fortalezas ven en el paciente las personas que le rodean y explorar la posibilidad de buscar espacios informales para que puedan exteriorizar esta retroalimentación fundamentada en elementos positivos y de resistencia (Vázquez & Hervás, 2008, pp.: 167).

De lo contrario lo que sucede es que se construye la identidad nucleada en la idea de victimización.

3.1.4 Afrontamiento

Como se ha dicho anteriormente, las emociones positivas, la Psicología Positiva y la Psicoterapia Positiva son protagonistas en el proceso de afrontamiento de situaciones adversas.

Para poder entender de qué forma se adapta una persona al medio (principalmente frente a las circunstancias que se han ido mencionando), debe introducirse el Modelo Transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984, 1986). Dicho modelo propone que el estrés es “un estado resultante de la relación que se establece entre una persona y su entorno cuando ésta evalúa que la situación pone en peligro su bienestar y es superior a los recursos de los que dispone para superarla” (Fernández-Abascal, 2009, pp.: 218). De esto se desprende que la “evaluación cognitiva” (Fernández-Abascal, 2009, pp.: 218) depende de las propias características de la persona (valores, perspectiva, metas, etc).

Existen dos tipos de evaluaciones cognitivas, una primaria que hace referencia a “lo que está en juego en un acontecimiento en concreto” (Fernández-Abascal, 2009, pp.:218); y una secundaria que hace mención a “las opciones y posibilidades de manejar, afrontar y superar el acontecimiento evaluado como estresante” (Fernández-Abascal, 2009, pp.: 220).

Como consecuencia de la primera, pueden obtenerse valoraciones del tipo estresante (afrontamiento al estrés), benigno (cuando se obtiene sin esfuerzo algo que se desea) o irrelevante (no cambia nada sustancial de la rutina). A su vez, las valoraciones de tipo

estresante pueden evaluarse de forma amenazante (un hecho aversivo puede acontecer, pero en el futuro), dañina (aumentan las posibilidades de sentirse perjudicado a raíz de un hecho adverso), o de reto (similar a la valoración benigna, pero la persona debe accionar para conseguir lo deseado) .

En cuanto a las evaluaciones secundarias, Bandura (como se citó en Fernández-Abascal, 2009) aporta desde su teoría dos tipos de expectativas, una de resultados, que propone una forma de resolver la situación estresante con una acción guiada a consecuencias determinadas; y otra de autoeficacia, que implica la creencia de poseer estrategias para afrontar un hecho estresante.

Por consiguiente, las evaluaciones cognitivas no sólo aportan al estado emocional de la persona, arraigado a su forma de manifestar las emociones, sino que también se encuentran implicadas en el tipo de estrategia de afrontamiento seleccionada.

En cuanto al término afrontamiento, Beristain en “Reconstruir el Tejido Social” (2004) lo define de la siguiente manera:

El afrontamiento incluye tanto pensamientos y emociones como conductas de resolución de problemas. La gente puede tratar de enfrentar los problemas pensando en planes para solucionarlo, minimizarlo o buscarle significado, etc. A escala emocional, las personas pueden compartir sus experiencias, relajarse, suprimir los sentimientos, etc. El afrontamiento conductual se refiere a lo que la gente hace para enfrentar el problema, como la búsqueda de información o apoyo material, la pasividad, etc. Estas tres categorías son complementarias (pp.:74)

Dicho autor realizó una investigación de la Comunidad Autónoma Vasca llevada a cabo por Páez, Arroyo y Fernández (como se citó en Beristain, 2004) donde investigó sobre los tipos de afrontamiento más frecuentes, resultando en los siguientes: el afrontamiento activo, caracterizado por la formulación de un plan que lleva a la acción con el fin de actuar sobre el problema; afrontamiento focal racional, que implica un tiempo donde se focaliza sobre el problema, para luego esperar por la oportunidad más adecuada para actuar; el afrontamiento expresivo, que implica la búsqueda de sostén en la comunidad, compartiendo lo sucedido con otras personas que hayan pasado por situaciones similares; y por último, la resignación y la evitación, que se explican por sí solas.

Zeidner y Edner (1996), proponen que las estrategias de afrontamiento “se usan para controlar situaciones en las que se percibe una discrepancia entre unas demandas estresantes y los recursos disponibles para afrontar esas demandas” (Carr, 2007, pp.: 269). Proponen que son tres las estrategias de afrontamiento: las centradas en el problema, las centradas en las emociones, y las centradas en la evitación. Las primeras son efectivas al momento de controlar estados de estrés intenso e incontrolable, como la muerte de un ser querido. Las segundas implican aceptar la propia responsabilidad en la resolución de un problema, lo que conlleva a la búsqueda de información, realizar planes de acción, priorizar el problema ante otras actividades, y mantenerse optimista en cuanto a la propia capacidad de resolución de problemas. Por último, las estrategias basadas en la evitación pueden ser productivas a la hora de posponer medidas de acción activas para ordenar los recursos personales antes de afrontar la situación.

Desde otra óptica, Lazarus y Folkman (1987) describen su concepción de afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Fernández-Abascal, 2009, pp.: 220).

Folkman y Moskowitz (como se citó en Fernández-Abascal, 2009) agregan a la definición de Lazarus y Folkman tres tipos de afrontamiento, uno con hincapié en el problema, otro con énfasis en el eje en las emociones y el último en el significado. El primero apunta a un cambio, tanto en la propia persona como en el entorno. El segundo, se enfoca sobre las propias emociones, intentando generar un cambio más adaptativo, por lo que no se cambia la situación estresante en sí. El último, apunta a una reestructuración del significado de lo acontecido, cambiando el foco hacia lo que se tiene o se consiguió, planteando así que la recompensa puede ser el camino transitado y no sólo el objetivo a conseguir.

Este modelo presenta una visión dinámica del afrontamiento, generando un nuevo planteamiento acerca de las evaluaciones primarias y secundarias, lo que los autores denominan reevaluación. Además, es posible que varias emociones se manifiesten en simultáneo, actuando recíprocamente una en la otra.

Entonces, se podría inferir que los estilos de afrontamiento manifiestan estrategias más adaptativas y “saludables” frente a situaciones adversas y estresantes. ¿Por qué es esto importante? Se encuentra demostrado en investigaciones, como la de Steptoe y Appels (1989) que las emociones negativas, si bien existen por una razón, y son adaptativas frente a

determinadas situaciones a corto plazo, se tornan perjudiciales para la salud a largo plazo. Por consiguiente, lo que se propone es intentar que prevalezca la manifestación de las emociones positivas sobre las negativas, por dos razones que propone el modelo transaccional: la primera, porque las emociones positivas son capaces de desplazar las negativas; la segunda, se entiende que las emociones positivas forman parte de las evaluaciones cognitivas, y éstas últimas controlan la forma en que se elige afrontar una situación adversa.

A raíz de este último planteamiento puede surgir la siguiente pregunta: ¿de qué depende la manifestación de emociones positivas y/o negativas frente a situaciones adversas? Para responderla debe mencionarse el concepto de competencia percibida propuesto por Wallston (1992) entendido como “la creencia general sobre el grado en que uno mismo es capaz de conseguir aquellas metas u objetivos deseados (...), implica un locus de control interno, puesto que este último es una creencia en que lo que acontece en la vida depende de las acciones de cada uno y no de factores como el azar, la suerte u otros más poderosos, pero con algo más, que es la creencia en que uno mismo es capaz de hacerlo” (Fernández-Abascal, 2009, pp.:225).

La propuesta de Wallston es muy similar a la expectativa de autoeficacia mencionada anteriormente, pero se diferencian en que ésta última se encuentra dentro de un marco contextual, mientras que la competencia percibida lo hace de forma más general.

En conjunto, las evaluaciones cognitivas (primarias y secundarias), las estrategias de afrontamiento, el modelo transaccional del estrés y la competencia personal percibida, son componentes que promueven un mayor impulso hacia la aceptación y manifestación de emociones positivas, para poder experimentar situaciones adversas y estresantes con un estilo más adaptativo y alentador, en términos de prolongación de la salud.

Otros autores que teorizan sobre el afrontamiento son Maddi y Kobasa (1984; 2002). Ellos proponen un componente esencial para un afrontamiento saludable llamado personalidad resistente, el cual consta de “una serie de actitudes y acciones que ayudan a transformar las situaciones estresantes de potenciales desastres a oportunidades de crecimiento” (Vázquez & Hervás, 2008, pp.: 218). Son tres los factores que lo componen, el compromiso, el control y el reto. En cuanto al primero, se alude a la capacidad de vincularse con las personas y el medio, al experimentar situaciones adversas. En relación al segundo, manifiestan la importancia de responsabilizarse de los actos y consecuencias, evitando volverse pasivo en los momentos estresantes. Como último componente describen el reto, el

cual implica entender que el enfrentamiento de las situaciones de la vida es esencial, sean estas positivas o negativas, seguras o inseguras.

Dichos autores desarrollaron un programa pionero (Vázquez & Hervás, 2008, pp.: 159), basado en los tres factores, en el que formulan tres técnicas: la primera llamada reconstrucción situacional, donde se comparan situaciones valoradas positiva o negativamente, haciendo hincapié en aquellos procesos que permiten la valoración positiva; una segunda llamada focalización, que se basa en la intensificación del vínculo con los procesos que generan los mensajes internos, con la meta de desarrollar la sensación de control sobre uno mismo; una última técnica llamada autorrecompensas, centrada en el establecimiento de programas de estímulos, basados en la obtención de una recompensa motivadora que facilite la puesta en marcha de una acción

Maddi (como se citó en Vázquez & Hervás, 2008) plantea como método de afrontamiento ante situaciones estresantes, la reconstrucción situacional, proponiendo un ejercicio imaginativo donde se visualiza la situación, y se evalúa de forma más profunda y extensa.

Rudolph Moos (como se citó en Carr, 2007), propone un marco referencial donde argumenta que diferentes elementos (ambientales o personales) pueden afectar al individuo. Estos factores influyen en distintas circunstancias vitales como las crisis, y dependiendo de la forma en que los sucesos se procesen cognitivamente, pueden actuar sobre nuestro bienestar (salud y felicidad), para afrontar situaciones estresantes.

3.2. La Comunidad y sus componentes

3.2.1 Psicología Social Comunitaria

Cuando se habla de comunidad se hace referencia a: “un grupo en constante transformación y evolución (su tamaño puede variar), su interrelación genera un sentido de pertenencia e identidad social, tomando sus integrantes conciencia de sí como grupo, y fortaleciéndose como unidad y potencialidad social” (Montero, 2004, pp.: 207).

Dicho grupo se organiza tanto social como históricamente, con su propia cultura. Se encuentra formado por relaciones entre dos personas o más, pero también entre una persona

y su entorno, lo que otorga una identidad al colectivo. La cohesión, la solidaridad, el conocimiento de y con sus integrantes, las formas de organización, la conciencia del ser parte y de las circunstancias de vida, son todos componentes característicos de una comunidad. Sin embargo, existe un componente paradójico: son los individuos la que la forman, pero es luego la comunidad quien marca una historia de vida sobre ellos.

La psicología social comunitaria es una rama de la psicología que se encarga de analizar los procesos que se establecen dentro de este tipo de colectivos. Por consiguiente, se concibe como una disciplina científica que:

Se propone entender e influir, desde y con las comunidades, ámbitos, situaciones y procesos psicosociales, vinculados con la calidad de vida de grupos en situación de inequidad y precariedad, para que adquieran o refuercen capacidades y destrezas que les faciliten cogestionar recursos garantes de condiciones de vida dignas, conforme lo estipulan los valores de la democracia (Wiesenfeld, 2011, pp.: 101).

En América Latina dicha psicología se desarrolló a mediados de los años '70, debido a la insatisfacción generada por la psicología social tradicional al fallar en la resolución de problemáticas en los sectores más vulnerables. Ante esta situación varios movimientos propusieron un nuevo enfoque llamado psicología social comunitaria o PSC (Rivera Medina & Serrano García, 1958), poniendo en consideración las zonas más carenciadas de la población, con el fin de apuntar principalmente al cambio social, mediado por la participación comunitaria.

Las principales características de la PSC son las siguientes : alienta a enfatizar sobre las capacidades y fortalezas de la comunidad, en vez de resaltar sus carencias y debilidades; posee un enfoque ecológico, en tanto considera las relaciones que se establecen entre ambiente y persona; busca que la comunidad sea responsable de controlar los procesos que la afectan, mediante la investigación-acción-participativa; como última característica permite la inmersión del participante comunitario dentro de la comunidad, obteniendo una visión lo más “objetiva” posible de la misma.

Cuando una comunidad no cumple con las condiciones nombradas anteriormente se considera como carente o vulnerable, expresando a su manera distintos tipos de necesidades, que no necesariamente coinciden con las que uno podría imaginarse.

Para poder detectar dichas condiciones, es necesario realizar una investigación en profundidad, acerca de qué es lo que la comunidad cree estar necesitando. Sánchez (2001) resalta que las acciones colectivas elegidas para trabajar, son acordadas por los propios integrantes de la comunidad, en relación a los intereses comunes a su cotidianidad. Éstas necesidades se conciben con el nombre de “necesidades sentidas” (Sánchez, 2001, pp.: 133), mientras que aquellas detectadas por el técnico se denominan “necesidades normativas” (Sánchez, 2001, pp.: 133).

No sólo las necesidades promueven una sensación de pertenencia al colectivo, sino que existe otro componente esencial que hace a la identidad de una comunidad: el “sentido de comunidad” (Sánchez, 2001, pp.:136). Éste autor lo define como “los vínculos afectivos que se crean a lo interno de una comunidad” (Sánchez, 2001, pp.:136). Montero profundiza el concepto de la siguiente manera:

Percepción de similitud con otros, una interdependencia consciente con otros, una voluntad de mantener esa interdependencia dando o haciendo a otros lo que se espera de ellos, el sentimiento de que se es parte de una estructura mayor, estable y de la que se depende (Montero, 2004, pp.: 214).

La autora agrega:

Sentido que tienen los miembros de una comunidad de pertenecer, el sentimiento de que los miembros importan los unos a los otros y al grupo. Y una fe compartida de que las necesidades de los miembros serán atendidas mediante su compromiso de estar juntos (Montero, 2004, pp.: 216)

Estos sentimientos son los que finalmente van a marcar la diferencia entre una comunidad y otra, haciendo hincapié en la pertenencia como determinante esencial de la noción global de sentido de comunidad. La existencia de este sentido fortalece y mantiene la cohesión de la comunidad, mientras que su ausencia provoca el efecto contrario.

En cuanto a sus características se encuentran: membresía, que alude a la historia e identidad de la comunidad, y por tanto, todo lo inherente a ellas, como el apoyo social y emocional, la seguridad, y la pertenencia; influencia, que como dice su denominación, apunta al acto de influir a otros a accionar de cierta forma, así como de participar con opiniones en las discusiones, reafirmando “la voz y el voto”; integración y satisfacción de necesidades, que

refiere a los beneficios que se pueden obtener de ser integrante de una comunidad, hecho que puede reflejarse en las redes comunitarias, con el apoyo social y psicológico, el estatus, etc; compromiso y lazos emocionales compartidos, concerniente al aspecto íntimo dentro de una comunidad, como puede ser tanto el conocimiento de los nombres de los integrantes y fechas especiales, como el apoyo mutuo, haciendo especial hincapié en el apoyo afectivo. Este último componente se considera fundamental para la noción de Sentido de Comunidad, ya que se establece sobre lazos emocionales y afectivos.

El autor Fals Borda (como se citó en Montero, 2004) introduce el término desarrollo comunal, describiéndolo como “el producto de la acción comunal, acción que se produce cuando la comunidad se hace cargo de sus problemas y se organiza para resolverlos, desarrollando sus propios recursos y potencialidades y utilizando también los ajenos” (Montero, 2004, pp.:79). Tal desarrollo parte de los siguientes principios: catálisis social, consistiendo en la presencia de un agente que promueva el desarrollo (sea externo o interno), que tenga los recursos necesarios y el conocimiento de los límites de su rol (que no es directivo) y el de la comunidad; autonomía, que alude al control que tiene la comunidad sobre su propio desarrollo; prioridad, principio que apunta al criterio que tiene el grupo de jerarquizar sus necesidades; realización, que refiere a la adquisición de metas inmediatas que van a servir como medio para alcanzar el fin último que es el cambio social; por último se encuentran los estímulos, que implican un reforzamiento de aquellos logros alcanzados, para otorgarles valor sin reparar en su dimensión.

3.2.2 El Rol del Psicólogo en la Comunidad

Como ya se ha dicho, el psicólogo comunitario es el responsable de identificar las necesidades (carentes, o parcialmente presentes) en una comunidad vulnerable. Dicha acción es una de las labores centrales y primeras etapas por las que transita, mediante la que será responsable de detectar las problemáticas comunitarias, para luego organizar a partir de la información recolectada, la intervención más adecuada al colectivo.

Para identificar las necesidades, se debe establecer un diagnóstico de aquellas carencias manifestadas por los integrantes de la comunidad en crisis. Es preciso que las vulnerabilidades sean expresadas de forma colectiva para tomarse como un punto a tratar en la intervención. Por ese motivo es que no se hará hincapié en las individualidades.

En consecuencia, es esencial que la comunidad pueda detectar la carencia grupal, para movilizarse con el fin de solucionarla. Sin embargo, este proceso es muy delicado, ya que alguna vulnerabilidad, al ser más visible, puede estar eclipsando una o más de mayor importancia. Independientemente, el contexto determina la necesidad a tratar. Puede suceder que la urgencia sea la obtención de alimentos, la búsqueda de trabajo y de plazas educativas, lo organizacional, lo institucional, etc.

Si bien hay autores que suelen trabajarlas conjuntamente, Pérez-Sales (2004) opta por enfatizar las diferencias entre vulnerabilidad y necesidad, para acentuar los distintos focos de acción que derivan de las mismas. Por vulnerabilidad considera “el conjunto de factores de larga evolución que hacen a una comunidad más frágil ante la adversidad y que dificultan su desarrollo” (Pérez-Sales, 2004, pp.: 7). Por el contrario, el autor entiende por necesidades aquellos “requerimientos inmediatos para la supervivencia o la recuperación de una crisis”. Entendiendo estos términos así, queda más claro por qué en situaciones de catástrofe o emergencia, las ayudas suelen enfocarse en las necesidades y no tanto en las vulnerabilidades (no accionando sobre el afrontamiento tanto durante, como después de la situación adversa). De ello se desprende la importancia del trabajo comunitario.

El psicólogo que ingresa a la comunidad debe ser capaz de diferenciar dos tipos de necesidades existentes: las normativas, que son las detectadas por el propio psicólogo como urgentes; y las sentidas, que son aquellas que trae la comunidad como foco principal de abordaje.

El psicólogo debe enfocarse en las manifestadas por la comunidad, ya que de esa manera será mucho más efectiva la participación colectiva. Asimismo, es preciso que el vínculo entre el psicólogo y la comunidad sea sostenido, ya que en la profundidad y continuidad de la relación, se irá orientando más el diálogo hacia las necesidades fundamentales.

Wickler y Sommer (1993) proponen el término “investigador residente” (Sánchez, 2001, pp.: 134), que hace referencia a la labor del técnico o psicólogo desde el interior de la comunidad, como un residente más, pudiendo vivir la experiencia desde la perspectiva de los habitantes y adecuando su investigación a las características de ese colectivo en particular.

Moreno (1998) propone otro modelo, en el que la intervención del psicólogo se encuentra enmarcada dentro de un ambiente participativo, instancia que involucra la implicancia del psicólogo dentro del ambiente comunitario.

Dicho proceso se denomina “familiarización” y se describe como “el proceso de carácter sociocognitivo en el cual los agentes externos e internos inician o profundizan su conocimiento mutuo captando y aprehendiendo aspectos de la cultura de cada grupo, a la vez que encuentran puntos de referencia comunes, evalúan los intereses que mueven a cada grupo, desarrollan formas de comunicación, descubren peculiaridades lingüísticas y comienzan a desarrollar un proyecto compartido” (Montero, 2006, pp.:78). La familiarización habilita la profundización dentro de la intimidad de la comunidad por parte de los expertos, permitiendo no sólo la sensibilización respecto a la misma, sino también la posibilidad de detectar necesidades no satisfechas.

Es claro que para que cualquiera de estos procesos se desarrolle dentro de los parámetros esperados, es necesario deshacerse de cualquier prejuicio o estereotipo (sean positivos o negativos), ya que pueden influir en la observación situacional, acarreando conclusiones erróneas.

3.2.3 Participación y Compromiso

Sin la participación o el compromiso comunitario sería imposible imaginarse un escenario de intercambio entre un colectivo y un psicólogo comunitario. Es difícil establecer una definición del término participación, debido a su uso cotidiano, por más vías de participación que existan. Se toma el término como concerniente a lo social, resaltando la movilización de los individuos para conseguir determinados fines de interés, que les permitan no sólo satisfacer necesidades, sino también generar cambios sociales.

Arango define la participación como “(...) la acción o conjunto de acciones colectivas, acordadas reflexivamente y orientadas a la autogestión en la solución de los problemas y satisfacción de necesidades, en donde se instauran principios de cooperación, solidaridad y ayuda mutua” (Wiesenfeld & Sánchez, , pp.: 8)

Sánchez (2000) describe la participación comunitaria como “proceso dinámico, voluntario y colectivo, que se realiza tanto para solucionar problemas concretos de la comunidad como para intervenir en la gestión pública. ...es inclusiva, reflexiva y formativa” (Wiesenfeld & Sánchez, s.f, pp.:9).

Montero (2004) amplía la anterior definición considerando la participación como “un proceso organizado, colectivo, libre, incluyente, en el cual hay una variedad de actores, de

actividades y de grados de compromiso, está orientada por valores y objetivos compartidos, en cuya consecución se producen transformaciones comunitarias e individuales” (pp.: 229)

La participación es considerada como una estrategia empleada para abordar las situaciones referentes a un colectivo social, con la intención de tomar decisiones para luego implementarlas, yendo desde lo macro (políticas públicas), hasta lo micro (ámbito residencial, laboral, educativo, etc.) .

Entre las características de la participación comunitaria se destaca que las acciones colectivas son acordadas por los miembros de la comunidad, basadas en asuntos de interés común vinculados a su cotidianidad, en la cual los afectos, las relaciones, los acuerdos y desacuerdos, son cosustanciales. Esta comunión de intereses puede servir como resistencia ante demandas distintas a las acordadas conjuntamente, y un eslabón hacia la influencia en las políticas públicas, convirtiéndose de este modo en participación ciudadana. La participación apunta a dos clases de sujeto, uno pasivo, receptor de servicios, y uno activo, gestor de acciones y decisiones.

Cualquier forma de participación implica producir efectos sobre los individuos, ya que el sujeto se construye socialmente, convirtiéndose en parte de un constructo social e histórico, constitutivo de esa subjetividad. La identificación juega un papel central, siendo constitutiva de mecanismos de producción humana, procedimiento por el cual se estructura y desestructura el sujeto.

Según Hernández y Sánchez (como se citó en Montero, 2004) existen tres procesos que se manifiestan en la participación: el ser parte, que hace referencia al vínculo social, desde su ingreso, hasta el de los próximos que van tomando lugar dentro del colectivo; el tener parte, referente a la posición, indicando el lugar en el que se va a mover el individuo dentro del colectivo; el tomar parte, que refiere al rol desarrollado por el individuo, a su actuación.

La noción de participación no podría ser posible sin la idea de compromiso. Por compromiso se entiende “la conciencia y el sentimiento de responsabilidad y obligación respecto del trabajo y los objetivos de un grupo, comunidad, proyecto o causa, que conduce a la persona a acompañar; actuar y responder ante ellos por las acciones llevadas a cabo” (Montero, 2004, pp.: 236).

La idea central en el compromiso, es que la motivación (momentánea o duradera) que se genera en el individuo sea lo suficientemente fuerte para actuar en torno a una meta. Brickman justifica esta idea manifestando que el compromiso es “lo que hace que una

persona asuma o continúe un curso de acción cuando las dificultades o las alternativas positivas influyan a la persona para abandonar la acción” (Montero, 2004, pp.:236)

Por tanto, el compromiso no se manifiesta indistintamente y a partir de cualquier estímulo. Los individuos se comprometen cuando consideran que aquello por lo que se movilizan es valioso, merecedor, honorable, ya sea en la esfera individual como en la social.

Existe una estrecha relación entre participación y compromiso. A mayor participación, mayor compromiso, y viceversa, implicando que directamente uno acarrea al otro. La acción de participar implica comprometerse con algo, y en el hecho de comprometerse se encuentra la idea inherente de que sea participando hacia un fin.

3.2.4 Trauma Psicosocial

Si se toman las situaciones experimentadas diariamente en una comunidad desfavorecida como crisis, podría también hacerse hincapié en su carácter traumático, por lo que es oportuna la definición que propone Martín-Baró sobre trauma psicosocial:

El trauma psíquico se refiere a un daño particular que es infligido a una persona, a través de una circunstancia difícil o excepcional. El trauma social se refiere a la huella que ciertos procesos históricos pueden dejar en poblaciones enteras afectadas. De esa manera intenta identificar la interrelación entre los individuos y lo histórico, proponiendo el término trauma psicosocial para representar la naturaleza dialéctica del fenómeno (Beristain, 2004, pp.:49)

Beristain desde Martín-Baró, agrega que el aspecto psicosocial resulta del interjuego entre la sociedad y el individuo, retroalimentándose mutuamente en esa interacción. Pero dependerá de la magnitud que tengan las vivencias personales de cada individuo para determinar el grado de afectación ocasionado por el trauma.

Siguiendo con esta idea, Perren-Klinger (como se citó en Beristain, 2004) propone que es importante, antes de etiquetar sintomatológica y patológicamente a una comunidad que haya vivenciado un trauma o una crisis, poder analizar en profundidad si amerita ser designada de forma tan contundente y determinante o si por el contrario, pudiese tratarse de una reacción normal y esperada (aunque transitoria), frente a una situación adversa.

Al decir de Janoff-Bulman (1992), “las víctimas son un testimonio permanente de la malevolencia del mundo y de la eventual vulnerabilidad que tenemos ante el destino” (Beristain, 2004, pp.: 80). El acercamiento a personas que vivenciaron sucesos traumáticos suele ser complejo, porque se intenta demostrar el entendimiento. Se ha demostrado que aquellas personas que demuestran afrontar lo adverso, reciben mejores evaluaciones por parte de su entorno, en oposición a las que no lo logran realizar.

Contrario a la creencia popular, no todas las respuestas posteriores a una crisis deben ser negativas. Una característica de los seres humanos es el impulso activo frente a lo adverso; actividad que engloba las estrategias de afrontamiento, la resistencia y la resiliencia.

Carr (2007) plantea la relación entre la felicidad y el entorno, en la que el componente “riqueza” entra en juego y manifiesta que “los entornos físicos más agradables están ligeramente asociados a la felicidad aunque la relación entre la felicidad y la riqueza, que determina la clase de entorno en el que nos podemos permitir vivir, es muy compleja” (2007, pp.: 49). Es decir, la calidad del entorno que habitamos refleja el estilo de vida que el individuo se puede permitir. Ed Diener de la universidad de Illinois, muestra en sus estudios con poblaciones favorecidas y desfavorecidas, que las segundas poseen índices más bajos de felicidad (Carr, 2007, pp.: 50).

Un estudio realizado por Myers (2000) y Sirgy (1998) (como se citó en Carr, 2007), propone que en países donde priman las esferas de alto poder adquisitivo, la constante motivación a ganar más dinero no garantiza posteriormente la sensación subjetiva de felicidad y bienestar. Por este motivo, se especula que esto puede verse causado por estar en posesión de las necesidades básicas físicas, por lo que poseer más dinero no aporta al cumplimiento de lo que el autor llama “necesidades psicológicas y sociales” (Carr, 2007, pp.: 52), no implicando un aumento significativo de la felicidad.

Carr enumera una serie de factores en relación al entorno geográfico, que se ven involucrados en la felicidad: el entorno natural (en contraposición al artificial), en presencia de componentes como agua, vegetación o vista panorámica; el buen tiempo, que figura como un factor de incidencia dentro de las sensaciones positivas causantes de felicidad; la calidad de la vivienda, incluyendo el entorno físico, el número de habitaciones por habitante, y la presencia de artefactos de calefacción.

4.El arte de (re)vivir

Cuando se trata de una comunidad vulnerable que se encuentra transitando una crisis, surgen cuestionamientos acerca de posibles medidas a tomar para mitigar las consecuencias , y por qué no, prevenir próximos acontecimientos de la misma índole.

Partiendo de este planteo, se consideró vincular los componentes que establece la teoría de la Psicología Positiva con los procesos que se desarrollan en una comunidad, que cumple los requisitos anteriormente nombrados.

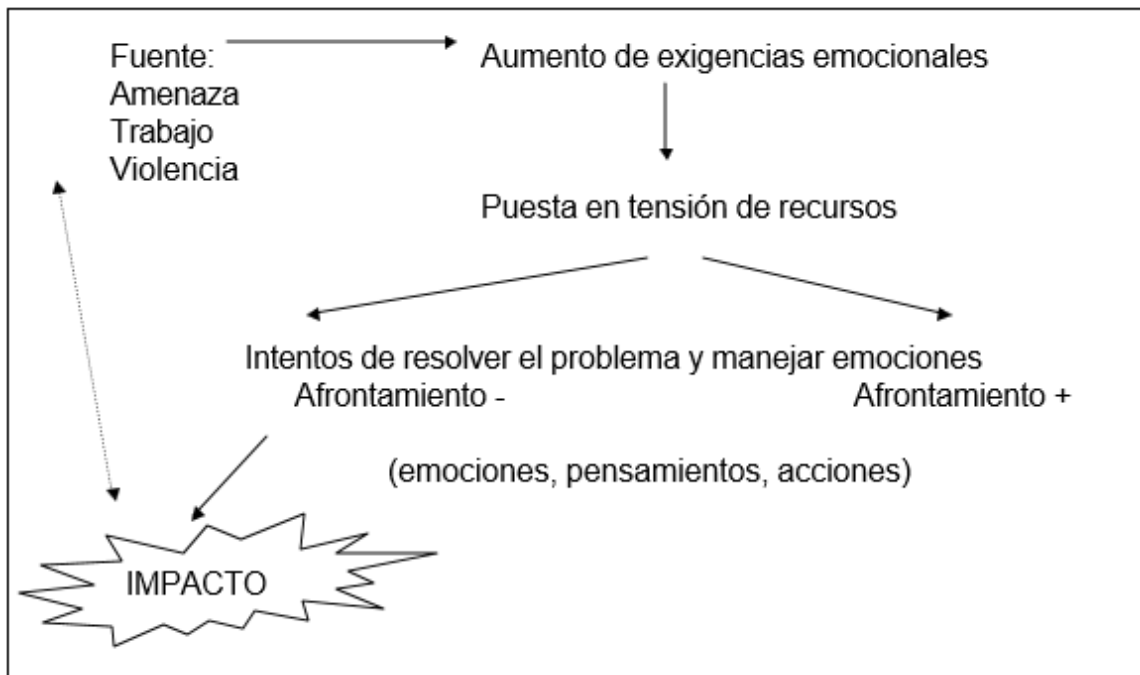
Ha quedado estipulado que la Psicología Positiva promueve una serie de herramientas con la meta de generar cambios en el abordaje de situaciones rutinarias o adversas. La misma intenta obtener resultados emocionales y cognitivos más saludables, implicando así un aprendizaje futuro más adaptativo. Es decir, apunta principalmente a cambios en el nivel de promoción y prevención de la salud mental, haciendo hincapié en la perspectiva a futuro, el manejo de emociones positivas, la resistencia y la resiliencia, la calidad de vida, y las fortalezas y virtudes, principalmente. Dicha teoría tiene un fuerte contenido a nivel de estrategias de afrontamiento, con la intención de instruir a los individuos sobre cómo sobrellevar las circunstancias de forma saludable, y en próximos acontecimientos, aprender a responder de forma más adaptativa.

Cuando se habla de una comunidad vulnerable y en crisis, se entiende que puede carecer de necesidades básicas, falta de educación e información (lo que provoca desconocimiento de herramientas para solucionar problemas), así como experiencias de trauma psicosocial. Empero, son muchas las personas que logran sobrellevar situaciones afines de forma exitosa, evitando contraer enfermedades comórbidas como estrés o estrés postraumático, depresión, alcoholismo, psicosis paranoide (entre otras), eludiendo casi en su totalidad, otro tipo de secuelas relacionadas.

Entonces: ¿de qué depende la manifestación de emociones positivas y/o negativas frente a situaciones adversas? Beristain (2004) hace mención a una serie de ventajas que se desarrollan en los momento de estrés, que demuestran el valor que tienen las estrategias que la gente utiliza para enfrentar las situaciones, y la importancia tanto del apoyo, como de la respuesta social como forma de disminuir los efectos. Así “el impacto sería el resultado de la relación entre la acción de los estresores (pérdidas, etc.), los factores protectores (el apoyo que tiene, por ejemplo) y lo que la gente hace para enfrentarlo (afrontamiento)” (Beristain, 2004 pp.: 52). De esta manera, se puede ayudar a los sobrevivientes a manejar mejor las

respuestas, ya sea disminuyendo los estresores, identificando los efectos negativos, cuestionando los métodos de afrontamiento o señalando la importancia del apoyo familiar o grupal, para reforzarlo o mejorarlo.

En el recuadro que se muestra a continuación se puede observar el proceso que se lleva a cabo frente a estímulos adversos.



(Beristain, 2004, pp.: 53)

Wallston (como se citó en Fernández-Abascal, 2009) introduce el concepto de competencia percibida entendido como “la creencia general sobre el grado en que uno mismo es capaz de conseguir aquellas metas u objetivos deseados (...), implica un locus de control interno, puesto que este último es una creencia en que lo que acontece en la vida depende de las acciones de cada uno y no de factores como el azar, la suerte u otros más poderosos, pero con algo más, que es la creencia en que uno mismo es capaz de hacerlo” (Fernández-Abascal, 2009, pp.:225).

Ha quedado demostrado, que las personas que opinan que los acontecimientos se encuentran sujetos al control externo, como la suerte, el azar, la fatalidad, tienden a responder de distinta manera que aquellas que atribuyen las causas a circunstancias

internas, como controlar los hechos mediante la propia conducta. Un ejemplo de ello son las reacciones de algunos estadounidenses frente a una alerta de tornado:

En una serie de investigaciones sobre catástrofes naturales, Ross y Nisbett (1991) encontraron que cuando en el parte meteorológico se afirmaba que el tornado se aproximaba, los norteamericanos “nortefios” (con un locus de control más interno) era más probable que dijeran que ellos escuchaban más atentamente las noticias; en cambio los “sureños” tendían a decir que ellos miraban más el cielo (se supone que mirar el cielo es menos adecuado para apreciar el grado real de peligro que atender las noticias por la radio o televisión). Cuando se les daba a las personas afirmaciones como “los supervivientes de una inundación...”, para que completaran la frase, las personas de culturas que enfatizaban el control interno de los acontecimientos era más probable que continuaran la frase indicando: “... los sobrevivientes necesitaban asistencia”. Mientras que los “sureños”, que creen más que los sucesos se deben a la suerte o a la voluntad divina, enfatizaban las emociones negativas que los sobrevivientes deberían sentir” (Beristain, 2004, pp.: 65).

El ejemplo anterior demuestra cómo las personas usan sus propios conceptos culturales para darle sentido a sus experiencias, junto con significados ideológicos o políticos adyacentes. Claro que existen variaciones propias de los contextos, dependiendo de las características de daño generado.

Fritz (como se citó en Beristain, 2004) describe cómo, en algunas condiciones, los desastres pueden tener efectos constructivos sobre la sociedad. La transmisión de información referente al peligro, la efectividad en accionar sobre necesidades reparadoras comunes, y las interrupciones del estatus quo, pueden combinarse para promover el cambio y la solidaridad en la comunidad. Incluso las instituciones internacionales reconocen que durante los momentos de crisis se da una activación de las redes de apoyo que debe ser tomada en cuenta en los procesos de reconstrucción.

Es ahí donde entra la idea de afrontamiento. Dado que éste engloba pensamientos, emociones y conductas, involucra muchas de las capacidades que presentan las personas a la hora de enfrentarse a un problema. Es relevante el hecho, de encontrarse en una comunidad con otras personas que están viviendo situaciones iguales o muy similares a la propia, y poder compartir las experiencias y los sentimientos. Cuando el individuo considera que los problemas exceden sus recursos para enfrentarlos, es clave poder contar con una red de apoyo social para no dejarse absorber por la situación.

Algunas estrategias de afrontamiento comunes ante situaciones de fuerte estrés son las conmemoraciones colectivas y los ritos funerarios (o de duelo), y se consideran funcionales para la asimilación de pérdidas de seres queridos. La ausencia de ellos puede ser considerada como un factor de riesgo para el duelo patológico.

Son varios los ejemplos que hacen alusión a esta temática, uno de ellos puede ser la situación post guerra en Vietnam, en donde la población retornó a sus hogares, para celebrar en comunidad la pérdida de seres queridos. Saralee Kane (como se citó en Beristain, 2004) presenta los puntos más significativos que sustentan la realización de ceremonias afines. Para los familiares, los ritos mitigan la separación y permiten a las personas presentarles sus respetos a los muertos; enfatizan la muerte como un hecho de cambio vital, confirman que la muerte es real; facilitan la expresión pública del dolor y delimitan las fases del duelo; nuevos roles sociales son asignados y los ritos delimitan el ritmo de reintegración en la vida social. En cuanto a los miembros de una comunidad, los rituales sirven para: facilitar la expresión pública del dolor y otras emociones; permitir reconocer una pérdida; ayudar a presentar sus respetos y honrar la memoria del muerto.

Tales procesos no sólo ayudan en la expresión de emociones, sino que también refuerzan las reacciones emocionales y la movilización social. Durkheim ratifica que “los rituales intensifican la emoción compartida y crean un sentimiento de solidaridad (...) desarrollan un interés renovado en la vida y una confianza en la comunidad” (Beristain, 2004, pp.: 71).

Teter (como se citó en Beristain, 2004) describe que entre algunos de los mecanismos de afrontamiento manifestados por sobrevivientes de la catástrofe nuclear de Chernobyl se presentaba como principal: “el no querer tener más información ni hablar sobre las consecuencias de la catástrofe, como una forma de protegerse de la incertidumbre sobre los efectos a medio o largo plazo, y una situación de pasividad, desesperanza y uso del alcohol.” (Beristain, 2004, pp.: 75)

Según Beristain (2004), las personas que han sido víctimas de hechos traumáticos suelen tener una visión más negativa sobre sí mismos, el mundo y los otros. Entretanto las personas que han sido víctimas de catástrofes naturales son de la idea de que el mundo tiene menos sentido a partir del suceso. Las personas víctimas de sucesos provocados por seres humanos suelen percibirse, tanto a ellos como al mundo, más negativamente, en comparación con aquellas que no han sido afectadas por hechos similares. Esto prevalece al menos hasta pasados de 20 a 25 años del trauma.

Las evaluaciones cognitivas como éstas, se encuentran siempre presentes, y son primordiales determinando el nivel con el que la persona pueda sobrellevar el suceso. Dependerá de dicha evaluación, como la persona reaccione frente al evento, y las medidas que considere necesarias para enfrentarlo.

Beristain presenta el testimonio de un residente de las CPR (Comunidades de Población en Resistencia) de Guatemala, que remarca este punto:

Existe el problema del miedo. A la gente le queda dentro la idea de que hay fuerzas muy poderosas y que no puede impedir esa amenaza. Aunque no son la mayoría, el problema de esta gente es que eso no les permite sobreponerse a la situación y los efectos son mucho más jodidos. No logran buscar alternativas para enfrentar. No tienen iniciativas. Un elemento que ha ayudado a las CPR es la idea de que la represión tiene una explicación, y esto ayuda a entender y afrontar mejor las muertes. Si lo entiendes, entonces es menos destructiva. La represión tiene entonces cara (Beristain, 2004, pp.: 75).

Volviendo al ejemplo del tornado en Estados Unidos, se extrajeron las siguientes cifras respecto a las evaluaciones cognitivas:

84% afirmaba que su experiencia les había mostrado que ellos podían enfrentar la crisis mejor de lo que en un principio hubieran pensado y un 69% sentían que ellos habían enfrentado un gran desafío y que habían crecido y mejorado como personas después del suceso. Alrededor de un tercio, encontraron que las relaciones con sus amigos y familiares habían mejorado, y que su relación de pareja se había convertido en más satisfactoria” (Beristain, 2004, pp.:81).

La cultura es un determinante a la hora de evaluar las estrategias de afrontamiento. Si bien algunas estrategias parecerían presentarse universalmente, otras lo hacen de forma arraigada a factores religiosos, ideológicos, de valores y hasta trascendentales. Beristain (2004) clasifica las características de las distintas culturas, pudiendo ser colectivistas o individualistas. Como elementos comunes reunió el apoyo familiar y social, el aumento de la cohesión grupal, el trabajo como forma de desconectarse de la situación estresante, la autodisciplina y responsabilidad, así como el apoyo en una religión o ideología.

Dentro de las culturas colectivistas describe como características las siguientes: aceptar la responsabilidad individual, buscar significado profundo a la experiencia, reducir

psicológicamente al agresor, fortalecer tanto la identidad como valores personales, y las fantasías compensadoras. Las culturas individualistas se caracterizan por: la aceptación pasiva de los hechos, la negación y el silencio, la evitación, el focalizar en nuevos problemas a resolver, tanto en el cuerpo como en las relaciones sociales, remarcar la responsabilidad y la solución colectiva de problemas.

Por consiguiente, el establecimiento de vínculos sociales contribuyen de forma clara sobre la salud psicológica. Como propone Peterson (como se citó en Beristain, 2004) los aspectos de naturaleza social son aquellos que demuestran más correlación con la felicidad; ejemplos como la extraversión, el apoyo social, el número de amigos, las actividades de ocio, el matrimonio y el empleo (pero no los ingresos).

Beristain propone, que existe una correlación entre el apoyo social y una baja mortalidad. El apoyo social da relevancia a las emociones y reconoce la experiencia traumática, entendiéndola y dándole un significado, por lo que se vuelve esencial para asimilar tanto las catástrofes como los hechos traumáticos. Las personas que cuentan con más apoyo social tienden a sentirse mejor en contraposición a aquellas que no lo tienen, aislándose en esa falta de entendimiento. De esta forma, el apoyo social es eficaz para el afrontamiento de secuelas psicológicas, aunque no afecta la alteración hormonal, y por tanto no garantiza la supresión de los efectos asociados al estrés.

Empero, el apoyo social no siempre se convierte en algo fácil de obtener. Si bien las personas que vivieron situaciones de estrés similares pueden entender mejor, al poder relacionarse con sentimientos de ésta índole se torna frecuentemente complejo, debido a los distintos ritmos de adaptación de cada individuo a las circunstancias.

Para aquellas personas que no hayan pasado por situaciones similares, pero que por cercanía se encuentran dispuestas a brindar ese apoyo, puede también volverse un proceso difícil, dado que no siempre se vuelve alentador escuchar testimonios de personas deprimidas y aún menos si ese estado se "contagia" al oyente. Esto genera que dichas instancias se eviten, dejando en evidencia y soledad a aquellos que hayan sufrido las experiencias traumáticas y estresantes.

Un autor que profundiza sobre las etapas por las cuales transitan las personas luego de haber experimentado una catástrofe o crisis es Horowitz (como se citó en Beristain, 2004). Él nos propone la siguiente secuencia:

Choque y anestesia o bloqueo afectivo, una fase que alterna la negación y evitación con recuerdos intrusivos de la catástrofe; una fase de trabajo y de elaboración, que permite a la persona superar el impacto de la catástrofe; y una de asimilación” (Beristain, 2004, pp.: 82).

En la primer fase, de una duración, según el autor, de aproximadamente seis meses,

las personas movilizan sus recursos psicológicos en relación con el hecho. Hay una alta activación fisiológica, un pensamiento obsesivo y fenómenos de ansiedad y enojo. Entre seis meses y un año y medio, se presenta un estado más estable, de disminución de la actividad fisiológica y de pensamiento. En esta fase se realiza el trabajo de duelo y aparece la depresión. Finalmente, después de un año y medio- dos años se finaliza el proceso de aceptación y desaparece el impacto afectivo. Estos son más cortos para gente con experiencia previa y apoyo social (Beristain, 2004, pp.:82).

Las emociones positivas contribuyen entonces, al afrontamiento del estrés. No obstante, el afrontamiento de situaciones adversas se ve favorecido por la resistencia, la resiliencia y el crecimiento postraumático. Dichos procesos se ven presentes en muchos de los testimonios presentados, donde se conjugan para hacer frente a las circunstancias del momento. El propio hecho de poder hablar de lo acontecido, o lo presente, demuestra un gran crecimiento postraumático pero también una resistencia a no dejarse vencer, lo que termina convirtiéndose en un acto de resiliencia más.

Contreras y Esguerra (2006) manifiestan que es más probable que las personas felices vean los eventos y circunstancias de la vida como promotores de su bienestar, por lo que también se encuentran abiertos a esperar resultados positivos en el futuro. Logran poseer un sentido de control sobre el resultado de sus acciones, y confían más en sus habilidades y destrezas.

Pongamos el ejemplo de la ciudad de Artigas (Uruguay), que se vió afectada entre fines de 2009 y principios de 2010 por intensas lluvias, que ocasionaron grandes inundaciones, a raíz del impacto regional del fenómeno climático “El Niño”.

Siempre que acontecen circunstancias de tales magnitudes, las consecuencias pueden preverse al conocer los niveles de vulnerabilidad y de escasez de recursos. En este caso, se trataba de una ciudad con pocos recursos y grandes vulnerabilidades, que estaba experimentando una de las inundaciones más destructivas en términos edilicios, como se puede apreciar en la tabla a continuación.

Altura de agua							
Cantidad de predios afectados	33	15	65	100	110	9	36

(Loarche, Piperno & Sierra, 2011, pp.: 85)

Como puede observarse, fueron muchos los predios afectados a gran escala por el agua, lo que provocó la necesidad de refugio para cientos de personas. Muchas de las viviendas afectadas, mostraron encontrarse en precarias condiciones de construcción, siendo las viviendas equipadas las menos frecuentes. Cabe destacar que muchas de esas viviendas funcionaban como fuentes de trabajo, por lo que también se vieron afectados los ingresos de dichas familias.

En cuanto a las vulnerabilidades, existen distintos tipos que pueden observarse en contextos de características similares, explicando las causas de los mismos. Según el contexto en cuestión, se tomaron como relevantes la física y material, y la motivacional y actitudinal. Por la primera se comprende que “son más vulnerables las personas que viven en áreas de riesgo, que viven en la pobreza, o situaciones de privación, con pocos medios, sin acceso a la educación, a la salud y a los recursos productivos” (Pérez-Sales, 2004, pp.: 7). Como ejemplo se encuentran los porcentajes extraídos de investigaciones de la región:

59% de la población mayor de 18 años que no supera el nivel de enseñanza primaria, 84% que habita en viviendas económicas o precarias, 25% que carece de baño o lo tiene fuera de la vivienda, 32% sin agua potable adentro de la vivienda y un 9% al que no le llega el agua al predio entre otros (Loarche et al, 2011, pp.: 88).

El otro tipo de vulnerabilidad al que se refirió señala que “son más vulnerables las personas y las comunidades con actitudes fatalistas y con barreras culturales y religiosas desfavorables al cambio, la participación o la solidaridad” (Pérez-Sales, 2004, pp.:8). Datos extraídos de las investigaciones arrojan las siguientes cifras al respecto: “En el área

inundada, el 41% de los entrevistados cree que este episodio de inundación fue uno de tantos que sucedieron y sucederán, y el 30% cree que es una fatalidad del destino “ (Loarche et al, 2011, pp.:90)

Queda establecido entonces, que el entorno geográfico es un determinante clave al momento de resistir crisis naturales o hechas por el hombre. Esto implica que las condiciones del ambiente no sólo influyen en la superación de un hecho traumático, sino que también se ven involucradas en la felicidad de las personas. Factores tales como el entorno natural (en contraposición al artificial), aportando a ello la presencia de componentes del estilo de agua, vegetación o hasta vista panorámica, actúan sobre la sensación de felicidad. El buen tiempo también figura como un factor de incidencia dentro de las sensaciones positivas causantes de felicidad. La calidad de la vivienda también se encuentra presente, incluyendo el entorno físico, el número de habitaciones con respecto al número de habitantes y la presencia de algún tipo de artefacto útil para calefaccionar, entre otros.

En adición, dicho sentimiento de pertenencia integra las vivencias emocionales y afectivas que transforman las delimitaciones geográficas habitadas en un hogar. Por tanto, el hogar comprende más que sólo el aspecto edilicio: involucra un sentimiento característico de los habitantes: el sentimiento de comunidad y la identidad cultural.

Otro punto importante que hace al concepto de afrontamiento, es su construcción desde la interacción psicólogo comunitario-comunidad. Es labor del psicólogo realizar una intervención efectiva, donde en primera instancia pueda detectar qué es lo que la comunidad está necesitando, y en segunda instancia, se logre un trabajo en conjunto, desde ambas partes, para poder encontrar una solución al problema.

A su vez, debe poder demostrar que el empleo de estrategias de afrontamiento en una situación vulnerable como lo puede ser vivir sin saneamiento, sin agua potable, sin una vivienda consistente y protectora, sin trabajo, sin educación, puede ayudar a sus integrantes a sobrellevar dichas circunstancias de una forma más saludable y menos desgastante tanto para el físico como para la mente.

Para tener un enfoque del colectivo más preciso, se incluyen los testimonios extraídos de comunidades de nivel socioeconómico bajo de Venezuela (lamentablemente no se poseen datos específicos de la región), de los que se desprende la realidad que les ha tocado transitar cotidianamente, y sus opiniones al respecto del trabajo participativo. Respecto a la carencia de necesidades básicas manifiestan lo siguiente: “Ah, bueno, tú vas a un barrio y es que no tiene escaleras y sientes que lo da por hecho, "aquí la necesidad es

que no hay escaleras, o que no hay cloacas". Pero ¿cuánto tiempo tienes tú en ese barrio?" (Sánchez, 2001, pp.: 131). Otro testimonio señala:

No pueden ser sólo necesidades materiales las únicas importantes porque son las que están a la vista..Existe la necesidad de afecto, de sentirse.. cuando digo afecto osea que sienta que ella es tomada en cuenta por su entorno, y de eso carecen otras comunidades de bajos recursos (Sánchez, 2001, pp.: 131)

Testimonios como estos apuntan a la responsabilidad que tiene el psicólogo comunitario. Es por este motivo que se enfatiza en la residencia, para compartir un tiempo junto a la comunidad, ya sea que se denomine "investigador residente" o "familiarización", pero que pueda establecer con propiedad, cuáles son las necesidades que ese colectivo está precisando.

Pero cuando ustedes se sumergen con nosotros en el mundo de la comunidad, en el mundo ese de los sentimientos, del sentir de la gente, es cuando ustedes se dan cuenta que hay otras necesidades, que había que crecer, las relaciones de pareja, la educación sexual, la crianza de los niños etc. (Sánchez, 2001, pp.: 131)

Por consiguiente, es el Psicólogo comunitario el responsable de transmitir dichas herramientas, integrando su contribución a la labor comunitaria dentro del colectivo elegido para trabajar. Es de destacar, la esencialidad de la participación de dicha comunidad en torno al problema a solucionar, ya que el psicólogo no debe introducir a la fuerza ninguna idea que el colectivo considere irrelevante, por lo que el compromiso y motivación determinarán el éxito del trabajo sobre la propuesta en cuestión. Por ese motivo es que debe tener siempre en consideración el motivo de acción del que parte la comunidad, lo que se puede observar en el siguiente testimonio: "Cuando hay hambre o desempleo tú no estás pensando en otra cosa sino cómo conseguir comida, un trabajo; después lo otro" (Sánchez, 2011, pp.: 132). En relación a esto agregan:

yo creo que hay una necesidad que encierra lo que podríamos llamar las necesidades en término plural de una comunidad, y es simplemente la necesidad de la comunicación, eso encierra todo lo que es el contexto de la necesidad de una comunidad ¿por qué? porque a través de la comunicación podemos ir desarrollando y explorando los aspectos de mayor

relevancia dentro de la comunidad...si en mi comunidad yo no logro comunicarme con mi vecino, indudablemente las necesidades que podemos tener no van a ser resueltas, Y no van a ser resueltas por el simple hecho de que no nos sentamos a resolver los problemas (Sánchez, 2011, pp.: 133)

El desarrollo comunal es otra herramienta esencial dentro del intercambio comunitario. Sería el término clave para justificar los testimonios anteriores. En tal proceso, queda demostrada la participación, así como también el compromiso de la comunidad, motivada a generar cambios saludables en su entorno, pero nutriéndose también del psicólogo, considerado muchas veces como un integrante externo.

Es interesante que uno logre establecer cierto tipo de relación con la gente que se involucra con las comunidades porque eso permite que las comunidades sean cada día mejor o que no queden como huérfanas, olvidadas, es esa relación que la gente puede consultar, que la gente considere que es importante consultarlo, cosa que no pasa por ejemplo cuando la Gobernación hace un proyecto con cualquier comunidad lo hace y se largó y ya, y cuando la comunidad nuevamente detecta problemas no tiene a quien consultarle porque no tiene ese contacto (Sánchez, 2001, pp.: 135)

El proceso que involucra la partida del psicólogo se considera complejo, ya que a diferencia de la Psicología Tradicional, en la que el vínculo finaliza cuando se considera que la situación del paciente mejoró, en la Psicología Comunitaria sería recomendable que continuara. En el siguiente testimonio se observa la opinión de los integrantes de una comunidad al respecto:

No hay una subestimación, yo creo que nos hemos sentido de tú a tú, tú con tu conocimiento y yo con el mío, entonces yo con tu conocimiento aprendo, y tu con el mío aprendes, y eso es una relación de respeto, y en la comunidad eso tiene que existir...(Sánchez, 2001, pp: 138)

Por otro lado, la relación entre el Psicólogo Comunitario y el grupo se estructura sobre la base del valor de aplicación que tienen ambos dominios conceptuales para el desarrollo del proyecto comunitario, es decir, sobre la base del respeto a los aportes de cada parte.

En relación a una comunidad en crisis, como las ya expuestas, se adecua más la aplicación de estrategias centradas en los problemas, apuntando hacia un rol más activo-directivo de la persona sobre el problema en cuestión, implicando actuar responsablemente sobre la resolución del conflicto, procurar informarse, buscar apoyo en la comunidad, formar un plan de acción hacia la solución y mantenerse optimista sobre la propia capacidad de resolverlo.

Por esa razón, es que las estrategias de afrontamiento podrían ser de gran utilidad para el experto dentro de una comunidad en crisis, como forma de arrojar acercar a sus habitantes una gran serie de herramientas que les podrían ser útiles a la hora de enfrentarse con problemas como falta de agua potable, falta de luz o saneamiento, carencia de vivienda y/o de materiales necesarios para la vida diaria.

5. Conclusiones

El alcance que tienen enfoques como el de la Psicología Positiva o similares, puede ser mucho más beneficioso de lo que se considera. Buscar experimentar una salud positiva tiene más ventajas que desventajas, y sería muy enriquecedor para las sociedades que se pudiese obtener mayor información al respecto. Sería una meta cumplida ver un aumento en las publicaciones e investigaciones sobre este tipo de abordajes frente a tantos enfocados en las enfermedades y sus curas. No es la intención desmerecer dichas investigaciones o estudios, pero sí es cierto que de existir más información que apuntase a la adopción de una mejor calidad de vida (psicológica principalmente) se ahorraría mucha energía (tanto para los técnicos encargados de “resolver”, pero también, y principalmente, a las personas que las vivencian) en “resolver el problema” o “buscar la cura”. No hay que buscar problemas donde no los hay, o mejor dicho, intentemos profundizar en los métodos preventivos, para no tener que buscar, lo que a priori puede solucionarse.

La Psicología Positiva es sólo un ejemplo más de búsqueda de otras vías que puedan implementarse con la finalidad de mejorar la salud de las personas, incrementando el uso de herramientas que ya poseen. Actualmente existen varios movimientos que están intentando introducir este tipo de técnicas, métodos, o teorías en nuestras vidas, como son las técnicas de aceptación y compromiso, o Mindfulness entre otras, justamente para demostrar que se puede vivir desde una perspectiva “positiva”.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, ha quedado demostrado por una gran variedad de autores, que son efectivas a la hora de enfrentar situaciones adversas. Para una persona común, que enfrenta problemas cotidianos, es de suma relevancia entender que posee la capacidad de enfrentarse a la adversidad, y que la forma en que lo haga va a repercutir en su futuro. Contar con ese backup interno genera un sentimiento de confianza y de seguridad, que motiva a accionar de forma más saludable ante el entorno. La repercusión en el entorno no sólo refuerza la conducta, sino que oficia de evidencia de que el “método” es efectivo. ¿Cuántas veces complicamos más el problema, debido a la forma en que lo estamos abordando?

La Psicología Social Comunitaria, con sus componentes característicos, otorga elementos a los integrantes de un colectivo para valerse por ellos mismos (principalmente en situaciones de riesgo o crisis) a fin de alcanzar la meta que se propongan. De la mano del psicólogo comunitario, la comunidad debe sentirse protagonista en el intercambio, por lo que debe tenerse especial cuidado al momento de detectar las necesidades, ya que una confusión puede generar un desgaste en el vínculo, al punto de que éste se rompa. Sin la confianza y el respeto mutuo, ninguna acción participativa podría llevarse a cabo.

¿Pero qué pasa cuando el psicólogo comunitario termina su intervención? ¿Debe mantenerse la relación psicólogo-comunidad después de solucionado el problema? A diferencia de la psicología aplicada donde la relación psicólogo-paciente termina al momento en que el motivo de consulta se soluciona, en la comunitaria, va a ser la continuidad la que permite al psicólogo remarcar su rol dentro de la misma y a la comunidad de garantizarse un apoyo constante.

Por todo esto deberían tenerse en consideración las herramientas que presenta la Psicología Positiva en torno al enfrentamiento de circunstancias estresantes y adversas, ya que ofician efectivamente como una solución para mejorar las experiencias en dichos situaciones.

Retomando la pregunta inicial: ¿un arte del buen vivir?. He llegado a la conclusión que sí. Sin duda es un arte, y como sucede con el arte, a muchas personas les convence, y a muchas otras no. En lo que refiere a la felicidad, las cifras demuestran que experimentarla sin duda eleva la esperanza de vida, así como un tránsito mucho más saludable a través de nuestro camino de vida. Las fortalezas y virtudes, en interacción con las emociones positivas, pueden facilitar mucho más la accesibilidad a las metas que nos propongamos. Incluso para aquellos muy devotos, esta teoría podría hasta adoptarse como un estilo de vida. Dependerá

de aquellos que se atrevan a acercarse a ella para decidir si vale el esfuerzo o no. Desde mi opinión, si lo vale.

6. Referencias

Beristain, M. (2004) *Reconstruir el tejido social: Un enfoque crítico de la ayuda humanitaria*. Barcelona: Ed Icaria

Carr, A. (2007). *Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ed Paidós

Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Ed. Pirámide

Loarche, G. Piperno, A. Sierra, P. (2011) *Vulnerabilidad de las áreas inundables de la ciudad de Artigas. Impacto del evento de diciembre de 2009*. *Psicología, Conocimiento y Sociedad* – 3; 71-94 (junio 2011) – TRABAJOS ORIGINALES – ISSN: 1688-7026

Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires: Ed Paidós.

Montero, M. (2006). *Hacer para transformar: el método en la psicología comunitaria*. Buenos Aires; Ed Paidós

Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria*. Buenos Aires: Ed Paidós

Pérez-Sales, P. (2004) *Intervención en catástrofes desde un enfoque psicosocial y comunitario*. *Átopos*. 1, 5-16

Sánchez, E. (2001) *Psicología Social Comunitaria: Repensando la disciplina desde la comunidad*. *Revista de Psicología* 2001 X(2). ISSN impreso: 0716-8039

Seligman, M (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ed Vergara.

Vázquez, C., Hervás- Torres, G. (2011). *Psicología positiva aplicada*. Madrid: Desclée de Brower.

Wiesenfeld, E., Sánchez, E. (2012) *Participación, pobreza y políticas públicas: 3P que desafían la Psicología Ambiental Comunitaria (El caso de los consejos comunales de Venezuela)*. Instituto de Psicología, Universidad Central de Venezuela. Psychosocial Intervention 2012 21(3). ISSN impreso: 1132-0559