



Implicaciones terapéuticas

Tema 1. Aportaciones de la psicología positiva a la evaluación (I)

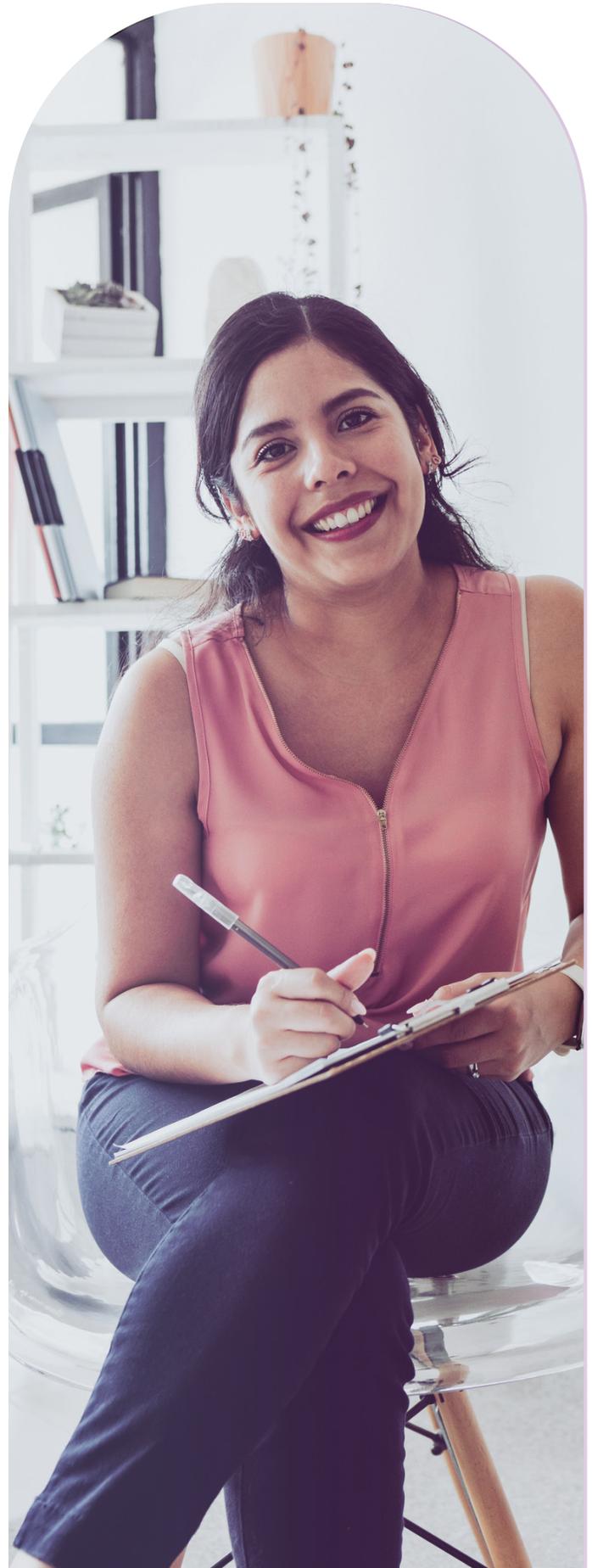
Introducción

Los seres humanos necesitan algunos indicadores o sensores físicos, psicológicos y emocionales para medir su bienestar o malestar, y poder regular su comportamiento. La medición en psicología nos permite cuantificar lo que observamos en la realidad.

La evaluación en psicología nos proporciona un conjunto de conceptos, métodos y estrategias para describir y explicar la conducta y los problemas psicológicos de las personas. Implica el uso de la observación, la medición y la experimentación para describir y explicar el comportamiento humano. Al evaluarlo, nos interesamos en la descripción de diferentes variables como las emociones, las acciones, los pensamientos, las relaciones y sus dimensiones: la frecuencia, intensidad y duración de esas emociones y acciones, cómo y por qué se produce, sus causas y en qué medida afecta a sus dimensiones (Alfonso-Tapia, 2011).

La evaluación psicológica puede realizarse a través de diferentes métodos de recolección de datos, como la observación directa, las entrevistas o los cuestionarios y de múltiples fuentes de datos: la pareja, los padres, los profesores y los amigos, entre otros

(Caballo, 2005).



Las entrevistas con los pacientes permiten identificar las dimensiones importantes como:

▶ Frecuencia

▶ Duración

▶ Intensidad

▶ Latencia



Así como los tipos de respuesta, es decir, afectiva, cognitiva, fisiológica y motor, y la forma y lugar en que la respuesta se da en diferentes situaciones y contextos.

Existe un gran número de cuestionarios fiables y válidos que permiten examinar problemas específicos de un paciente. Para que un cuestionario sea fiable y válido es importante que tenga bien definidas las variables. De esa forma, todas las personas que lo contesten otorgarán el mismo significado a las variables. Por ejemplo, ¿qué es la ansiedad? La ansiedad puede definirse de muchas maneras según la persona que la sufre. Por eso es importante tener una definición

única de la variable (en este caso, ansiedad) e identificar qué ítems o preguntas conforman esa dimensión.

Hoy en día, existen en psicología cuestionarios o escalas para evaluar múltiples variables como, por ejemplo, la ansiedad, el estrés, la depresión, los problemas de alimentación, las adicciones, los problemas conductuales, los problemas de sueño, entre otros. Los cuestionarios son relativamente fáciles de aplicar y ofrecen una información pormenorizada sobre lo que le ocurre al paciente.

2. Evaluación del bienestar

¿Es posible medir la felicidad? Durante muchos años se pensó que no era posible medir la felicidad de las personas. ¿Cómo se puede medir algo tan subjetivo como el nivel de felicidad de un ser humano? Existen tantas definiciones de felicidad que parece imposible poderla medir. Sin embargo, gracias al avance conceptual y sistemático de la psicología positiva, hoy en día sabemos que sí es posible evaluar la felicidad y las dimensiones que la componen. Hoy día contamos con modelos de bienestar consensuados por investigadores que nos proporcionan definiciones claras sobre lo que es la felicidad. Esta claridad sobre la definición de felicidad ha permitido diseñar métodos válidos y fiables para evaluar los diferentes componentes del bienestar.

Y ¿cómo se mide el bienestar?

Una de las contribuciones más importantes de la psicología positiva ha sido la insistencia y el enfoque en valorar el funcionamiento positivo. Tradicionalmente, la psicología clínica ha hecho un gran despliegue de medidas relacionadas con la patología, que van

desde sofisticados procedimientos de entrevista a instrumentos muy variados de cuestionarios que han hecho una contribución muy importante para la valoración del estado clínico de los pacientes (Vázquez y Muñoz, 2004).

La psicología positiva busca, a través de estudios científicos rigurosos, ofrecer respuestas a preguntas centrales en nuestra existencia:

¿Qué recursos positivos tengo a nivel personal y social?

¿Cómo podemos usar esas capacidades y recursos positivos para construir vidas más plenas y hacer de este mundo un mundo mejor?

La investigación sobre el bienestar sigue los mismos métodos que se utilizan para medir otras variables psicológicas subjetivas, como el estrés, la ansiedad o la depresión.

El mayor problema para medir el bienestar es encontrar indicadores consistentes que estén asociados en forma significativa a otras variables o resultados tangibles. Sin embargo, existe actualmente un amplio acervo de estudios y mediciones sobre afectos, tanto positivos como negativos, así como de todos los elementos de satisfacción vital, que tienen una validez y confiabilidad de muy buen nivel (Vázquez y Hervás, 2009). Es interesante contar con un sistema de evaluación diverso que incluya todo tipo de mediciones, como juicios externos de observadores, datos psicofisiológicos, observación de conductas y estudios de casos, entre otros.

La psicología clínica, tradicionalmente, ha elaborado una serie de medidas relacionadas con la patología:



Uno de los métodos más interesantes para recabar información de un paciente es la entrevista clínica

2.1. La entrevista clínica

Cuando queremos saber si alguien siente placer o dolor, o si está satisfecho con la vida, el método más directo y válido es preguntar directamente. Esto, que podría parecer demasiado sencillo o trivial, se ha enfrentado a serias resistencias por parte de algunos científicos porque lo consideran un método muy subjetivo y poco confiable (Vázquez y Hervás, 2009). Sin embargo, las preguntas que podemos hacer en una entrevista crean realidades, centran la percepción del paciente y le guían hacia determinados resultados

(Adams, 2009). Las preguntas son importantes; nos abren puertas de comunicación, de interacción y de acción.

Si tomamos en cuenta que las preguntas que hacemos crean nuestra realidad, entonces ¿por qué no empezar por hacernos preguntas que nos generen una realidad más positiva? Para empezar a preguntar sobre aspectos positivos o los recursos de una persona podemos emplear la técnica de indagación apreciativa.

▶ Indagación apreciativa

Es una teoría de cambio basada en las fortalezas que busca liberar el potencial positivo de las personas y de las situaciones al centrarnos en lo que está bien en cada situación que se presenta dentro de un contexto (Cooperrider y Whitney, 2005); es el estudio de lo que le da vida a los sistemas humanos cuando estos funcionan en su mejor nivel (Kelm, 2014).



Por ejemplo, llega la hora de cenar y no preguntamos “¿Qué puedo cenar hoy?” Esta pregunta no solamente centra nuestra atención, sino que también nos lleva a una acción específica. Una pregunta neutral como esta no centra la atención en la mejor opción posible ni en un curso de acción disponible para él o ella. En lugar de preguntar “¿Qué puedo cenar?” ¿Por qué no preguntar algo más positivo? ¿Por qué no preguntar cuál es la opción de cena más sana que puedo tomar hoy? Esta pregunta positiva centra la atención en una opción positiva, una que puede llevar a un resultado más saludable.

Una pregunta positiva centra nuestra atención en las mejores partes de cualquier experiencia. Tienen el poder de cambiar nuestra experiencia. Al hacer preguntas positivas centramos nuestra atención en lo positivo. Una pregunta positiva está diseñada para revelar qué es lo bueno de una persona y del mundo alrededor de ella. Cuando hacemos una pregunta positiva abrimos puertas de comunicación y ayudamos a la persona a revivir momentos agradables.

En terapia podemos hacer preguntas neutrales o preguntas positivas (indagación apreciativa).



Por ejemplo, “¿Qué hiciste la semana pasada?” Este tipo de pregunta abierta nos dará una gran variedad de respuestas; sin embargo, no nos permite centrar la atención del paciente en los mejores momentos. Podemos modificar ligeramente la pregunta y en vez de eso preguntar “¿Qué fue lo que más te gustó de la semana pasada?”, “¿Qué salió bien la semana pasada?”.

Las preguntas deliberadamente positivas mueven la atención a los aspectos más agradables de la experiencia. La propia pregunta puede ayudar a recordar aspectos positivos de la realidad, incluso aquellos que pudieran pasar desapercibidos, y permite generar emociones positivas en la consulta.

Este tipo de preguntas pueden iniciar un

diálogo inspirador que cultiva la experiencia de las emociones positivas, ya que centra la atención de la persona en la mejor parte de su día, alentándola a volver a vivir esos momentos positivos. Además, movilizan a las acciones más saludables y positivas.

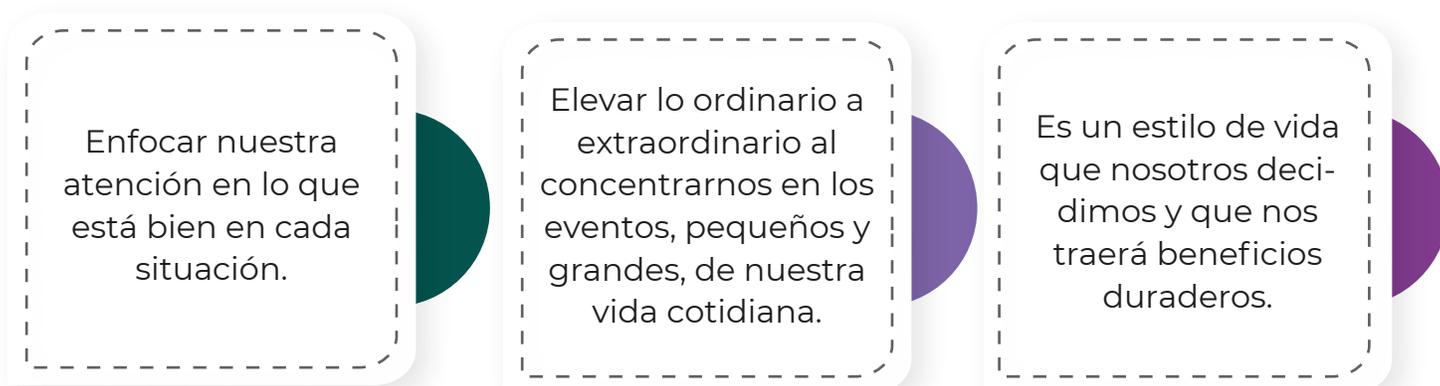
Por ejemplo, al despertar podemos preguntarnos “¿qué voy a hacer hoy?”. Esa pregunta neutral movilizará algunas acciones, pero no necesariamente nos llevará a emprender las opciones más saludables y positivas. Si en lugar de eso, pudiéramos preguntar “¿cuál es la acción más pequeña que puedo hacer hoy para ser más feliz?”, este nuevo enfoque puede conectarnos con nuestros recursos y con algunos pasos sencillos para empezar a construir una vida más saludable y plena.

Lo que apreciamos se hace más valioso. Si buscamos lo neutral, lo negativo, lo malo o lo equivocado en cada situación, lo vamos a encontrar. Si escogemos centrar nuestra atención en lo que está bien, lo positivo y lo inspirador, también encontraremos eso y más. Cuanto más nos preguntemos y más preguntas positivas les hagamos a los demás, más fácil se hará encontrar lo positivo y de esta manera crearemos una vida de positividad, una que neutralice nuestra tendencia natural hacia lo negativo (Kelm, 2005).



En terapia es muy importante prestar atención desde el inicio de la evaluación a las “excepciones”, es decir, momentos y circunstancias en los que no se presenta el problema. Por ejemplo, en qué momento el paciente se siente bien, o en qué momentos no hay discusiones con la familia. Esos momentos son esenciales pues pueden ayudar a encontrar las variables que previenen o impiden la aparición del problema. O preguntar qué le gustaría conseguir viniendo a consulta o sobre qué cosas le gustaría conservar en el futuro (sobre sí mismo, sus relaciones, etc.), de modo que se permita evaluar elementos relacionados con aspectos saludables presentes.

Centrarse en lo positivo significa:



Centrarnos en lo positivo **no** significa:

- ▶ Ignorar lo negativo.

- ▶ Una perspectiva simplista y optimista de la realidad.

- ▶ No implica tampoco tener una gran cara sonriente al repetir cinco cosas positivas cada mañana antes de ir al trabajo.

- ▶ No es ignorar las dificultades de la vida.

Centrarnos en lo positivo implica que con esfuerzo busquemos por lo menos un pequeño detalle positivo de entre todos los eventos de nuestra vida cotidiana. Se trata de neutralizar conscientemente nuestra tendencia natural a inclinarnos a lo negativo y centrar nuestra atención deliberadamente en aquello que nos produce **placer** e **inspiración**. Si nosotros podemos **controlar** nuestra atención, entonces es posible decidir **dónde** y **en qué** nos enfocamos. Lo que apreciamos, se hace más valioso.

Cierre



La meta de las ciencias del bienestar es incrementar la posibilidad del florecimiento humano y el impacto que este florecer tiene en nuestra vida y en nuestro entorno. Para ello, es fundamental contar con métodos que nos permitan evaluar las dimensiones del bienestar de las personas. Conocer los niveles de bienestar de los pacientes permite tener una mejor comprensión de su funcionamiento, algo fundamental para el diseño de intervenciones eficaces para el tratamiento de muchos problemas emocionales y psicológicos.

La indagación apreciativa es una herramienta que nos orienta a tener un enfoque positivo al formular las preguntas orientadas a obtener el núcleo positivo de cada situación y persona. Las preguntas positivas se diseñan para revelar lo que es bueno de cada persona y del mundo que les rodea.

Referencias

Adams, M. (2009). *Change your questions, change your life*. Estados Unidos: Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Amin, A. (s.f.). *Happy human*. Recuperado de <http://happierhuman.com/gratitude/>

Alonso-Tapia, J. (2011): *Evaluación Psicológica. Coordinadas, contextos, procesos y garantías*. España: UAM Ediciones.

Caballo, V. (2005). *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos*. España: Pirámide.

Cooperrider, D., y Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. Estados Unidos: Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Kelm, J. (2014). *The joy of appreciative living*. Estados Unidos: Venet Publishers.

Kelm, J. (2005). *Appreciative living: The principles of appreciative inquiry in personal life*. Estados Unidos: Venet Publishers.

Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. España: Alianza.

Vázquez, C., y Muñoz, M. (2004). *Entrevista diagnóstica en Salud Mental*. España: Editorial Síntesis.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.