

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

Actualidad de la filosofía como terapéutica: incidencia de las técnicas de sí sobre el Bienestar Psicológico y las fortalezas del carácter.

Martin, Lorena.

Cita:

Martin, Lorena (2022). *Actualidad de la filosofía como terapéutica: incidencia de las técnicas de sí sobre el Bienestar Psicológico y las fortalezas del carácter*. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/976>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/p3t>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ACTUALIDAD DE LA FILOSOFÍA COMO TERAPÉUTICA: INCIDENCIA DE LAS TÉCNICAS DE SÍ SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER

Martin, Lorena
Universidad Nacional de Tucumán. Catamarca, Argentina.

RESUMEN

Este proyecto de investigación tiene por objetivo establecer la viabilidad de las técnicas de sí (TS) estudiadas por Pierre Hadot y Michael Foucault, en cuanto método de intervención terapéutica destinado a aumentar el bienestar psicológico (BP) y las fortalezas del carácter (FC). En las pruebas piloto realizadas por académicos y psicoterapeutas de la organización Modern Stoicism en el Reino Unido, se ha observado un incremento en las variables medidas: satisfacción con la vida, emociones positivas, florecimiento y resiliencia. Considerando que es una herramienta aplicada actualmente en el ámbito de la psicología clínica en otros países y que en nuestro país aún no se han realizado investigaciones al respecto, se tradujo y adaptó el programa a población adulta, a fin de recolectar datos que aumenten la evidencia empírica de su eficacia terapéutica. Para ello, se utilizarán como instrumentos de medición test-retest de las variables seleccionadas, la escala de BP en adultos (BIEPS-A) de Casullo, y el Inventario de Virtudes y Fortalezas (IVyF) de Cosentino y Castro Solano; ambos digitalizados. El proceso dura 21 días durante los cuales los participantes recibirán por whatsapp las TS digitalizadas.

Palabras clave

Técnicas de sí - Bienestar eudaimónico - Virtudes y fortalezas

ABSTRACT

CURRENT PHILOSOPHY AS THERAPEUTICS: IMPACT OF THE TECHNIQUES OF THE SELF ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND STRENGTHS OF CHARACTER

This research project aims to establish the viability of the techniques of the self (TS) studied by Pierre Hadot and Michael Foucault, as a method of therapeutic intervention aimed at increasing psychological well-being (PWB) and character strengths (CS). In pilot tests conducted by academics and psychotherapists from the Modern Stoicism Organization in the U.K., there has been an increase in the measured variables: life satisfaction, positive emotions, flourishing and resilience. Considering that it is a tool that is being applied in the field of clinical psychology in other countries and that in our country no research has yet been carried out in this regard, the program has been translated and adapted to the adult population, in order to collect data that

increases the empirical evidence of its therapeutic efficacy. In order to do this, the Casullo BP scale in adults (BIEPS-A) and the Cosentino and Castro Solano Inventory of Virtues and Strengths (IVyF) will be used as test-retest measurement instruments for the selected variables; both digitized. The process lasts 21 days during which the participants will receive the digitized TS through WhatsApp.

Keywords

Techniques of the self - Eudaimonic well-being - Virtues and strengths

Introducción

Este proyecto de investigación articula dos disciplinas: la Filosofía y la Psicología. Tiene sus antecedentes en el trabajo que realiza Modern Stoicism, una organización del Reino Unido sin fines de lucro, dirigida por académicos de distintas universidades y psicoterapeutas. Cada año organizan la Stoic Week, un evento que reúne a miles de practicantes con el objetivo de incorporar el Estoicismo en la vida moderna. De esta forma recopilan datos sistemáticos que evalúan la incidencia de esta práctica sobre el bienestar psicológico (BP). Donald Robertson, psicoterapeuta y miembro fundador de la Organización, diseñó un programa de entrenamiento denominado *Stoic Mindfulness and Resilience Training* (SMRT), basado en los ejercicios espirituales de Pierre Hadot, cuya duración es de cuatro semanas. Este programa tuvo un impacto aún mayor en las variables medidas que el analizado en la Stoic Week. Con el objetivo de ofrecer mayor evidencia empírica respecto de la viabilidad de las técnicas de sí (TS) estoicas, estudiadas por Pierre Hadot y Michael Foucault, en cuanto método de intervención terapéutica, se evaluará su impacto sobre el BP y las fortalezas del carácter (FC) en población mayor de 18 años. El dispositivo de entrenamiento utilizado tiene como modelo el SMRT, traducido y adaptado a población adulta.

Antecedentes teóricos

Los antecedentes del concepto de BP se encuentran en Aristóteles, quien distingue dos tipos de bienestar: el hedonista, cuyo placer es momentáneo, y el eudaimónico o BP, más estable y al que se accede mediante esfuerzo, práctica y perseverancia en la virtud (Aristóteles, 2007). De este modo, el sujeto retrocede

ante el imperativo hedonista y se esfuerza en la construcción de sí (epimeleia heautou).

Fue el Estoicismo, un antiguo movimiento filosófico post-aristotélico, el que estudió metódica y sistemáticamente la relación entre las virtudes y el bienestar eudaimónico. Fundado en Atenas por Zenón de Citio alrededor del 300 a.C., entiende a la filosofía como una técnica para la vida o arte de vivir (techné tou biou), cuyo resultado es el fluir de un estado anímico que supone una cierta serenidad (eudaimonía) o ausencia de perturbación, alcanzado cuando el principio rector interior (hegemonikón) se encuentra en armonía con la naturaleza racional del ser humano y con la Naturaleza universal cósmica o Dios. A diferencia de la virtud cristiana que enfatiza la caridad y la abnegación, la virtud estoica (areté) es una disposición del principio rector que puede ser adquirida y perfeccionada.

Desde el 2012 el Estoicismo ha tenido un resurgimiento, principalmente en el Reino Unido, EE.UU. y Canadá, a partir del trabajo realizado por Modern Stoicism. Esta organización tiene el objetivo de aplicar la filosofía estoica a la vida moderna para beneficio de la población general. En ella participan académicos y psicólogos de diferentes orientaciones que articulan la Filosofía y la Psicología a través de los conceptos y técnicas del Estoicismo. El programa de entrenamiento SMRT, cuya duración es de cuatro semanas, está modelado en el tipo de protocolos utilizados en ensayos clínicos de la Teoría Cognitivo Conductual (Robertson, 2020). El impacto sobre las variables medidas fue positivo, observándose en la satisfacción con la vida un aumento del 14%, en las emociones positivas un aumento del 11%, en el florecimiento un aumento del 10%, en la resiliencia un aumento del 13%, mientras que en las emociones negativas una disminución del 15% (LeBon, 2020).

Para evaluar la incidencia de las TS sobre las variables BP y FC se adaptó el programa SMRT de Robertson a población adulta. Teniendo en cuenta la tasa de deserción observada en los estudios previos, se redujo su duración a tres semanas, a fin de mejorar la adherencia de los participantes al entrenamiento. El proceso tiene una duración de 21 días y 10 minutos diarios durante los cuales los participantes ejercitan de forma virtual las TS que reciben por whatsapp.

A fin de medir las variables seleccionadas, se tomaron los aportes de la Psicología Positiva, rama que estudia las FC con incidencia en el BP. Esta rama de orientación salugénica se inicia en el año 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA). Seligman junto a Christopher Peterson desarrollaron un instrumento para evaluar las FC, el *Values in Action Inventory Strengths* (VIA-IS), adaptado y validado a población hispanoparlante mayor de 18 años por Cosentino y Castro Solano (Cosentino, 2011).

Método

Participantes

La muestra poblacional será no probabilística de tipo incidental compuesta por pacientes en tratamiento que den su consentimiento a participar del ensayo experimental. Esta muestra será contrastada con población general convocada a través de redes sociales; modalidad de reclutamiento que utiliza Modern Stoicism. El criterio de inclusión en la muestra clínica y en la de población general será la mayoría de edad y la ausencia de problemas graves de salud mental. La utilización de este criterio estuvo guiada por la investigación precedente (Robertson, 2020). Se solicitará el consentimiento informado de los participantes, respecto de la confidencialidad de los datos ofrecidos para esta experimentación con fines exclusivamente científicos.

Variables seleccionadas

A) Variable independiente: TS

Para los estoicos antiguos, alcanzar el estado de BP o eudaimónico requería de una técnica para vivir (techné tou biou) integrada por ejercicios diarios. Michel Foucault analizó el dispositivo de ejercicios estoicos y los denominó TS o tecnologías del yo (Foucault, 2008). El concepto foucaultiano deriva de los *ejercicios espirituales* estudiados por Pierre Hadot, que por su parte se desprenden del término *exercitia spiritualia* de Ignacio de Loyola. Las TS son las prácticas voluntarias y personales mediante las cuales el yo toma conciencia de sí y se concentra en sí mismo. Esta atención de sí (prosoché) supone una constante tensión espiritual, una vigilancia de uno mismo siempre alerta, cuya regla fundamental (kanon), asimilable mediante el ejercicio y aplicable a las diversas situaciones problemáticas vitales es el discernimiento entre lo que depende y lo que no depende de nosotros (Hadot, 1998).

Las TS estudiadas tanto por Hadot como por Foucault, y actualizadas por Modern Stoicism, fueron integradas en un dispositivo digitalizado de ejercicios coordinados y englobados bajo el principio delfico del cuidado de sí (epimeleia heautou). En la rutina de ejercicios, los participantes recibirán cada mañana a través de whatsapp, el precepto estoico del día junto con un breve cuestionario de control y refuerzo de lectura. Se incluyeron en el dispositivo frases y textos de los tres filósofos estoicos tardíos, Séneca, Marco Aurelio y Epicteto. Por la noche, ejercitarán diariamente el autodomínio, con un formulario virtual en el que escribirán sobre los pensamientos, sentimientos y acciones que la situación desafiante del día les generó; finalizando con la reflexión de la regla fundamental estoica (kanon): *¿La situación desencadenante estaba bajo tu control o no lo estaba?*. La información llega al archivo virtual del profesional interviniente conteniendo los resultados de las pruebas y datos clínicos de los participantes.

B) Variable dependiente I: BP

El BP es el estado de salud mental cuyo fundamento es la valoración positiva por parte del sujeto, del resultado logrado ante una determinada forma de vida (Casullo comp., 2002). Casullo tomó como referencia teórica los estudios previos de Carol Ryff, precursora de la Psicología Positiva, quien define al BP a partir de la integración de múltiples dimensiones convergentes en el funcionamiento humano positivo. Estas dimensiones son: a) relaciones positivas, b) crecimiento personal, c) propósito en la vida, d) dominio del entorno, e) aceptación de sí, f) autonomía. (Ryff, 1989).

La autora vincula el bienestar eudaimónico con la salud mental y física, apuntando a su promoción, tanto a nivel individual como social. Sostiene que de un estilo de vida eudaimónico se esperan resultados beneficiosos para la salud en tanto que presenta una mayor motivación para cuidar de uno mismo, y mejor regulación del estrés, dada la posesión de un mejor equipamiento para enfrentar los desafíos cuando ocurren. Aquellos que viven vidas con propósito, significado y orientadas al crecimiento personal, tienen esta combinación de motivación para el cuidado de sí y la regulación saludable de sistemas centrales (neuroendocrino, cardiovascular, inflamatorio). A su vez, el BP probablemente contribuya a la aparición tardía de enfermedades y discapacidades y, por lo tanto, a una vida más larga y de mejor calidad; además es un factor moderador que puede compensar o prevenir las deficiencias en salud entre personas con desventajas educativas o económicas (Ryff, 2013).

C) Variable dependiente II: FC

Los fundadores de la Psicología Positiva, Peterson y Seligman, iniciaron el camino de la investigación sobre el comportamiento considerado moralmente bueno, en las distintas tradiciones filosóficas y religiosas (confucianismo y taoísmo de China, budismo e hinduismo del sur asiático, la filosofía ateniense, el judaísmo, el cristianismo y el islamismo de Occidente), dando como resultado una clasificación, la VIA-IS compuesta por 6 virtudes (en negrita) y sus correspondientes 24 fortalezas (entre paréntesis): **Coraje** (valentía, persistencia, integridad, vitalidad), **Humanidad** (ciudadanía, imparcialidad, liderazgo), **Justicia** (amor, bondad, inteligencia social), **Sabiduría** (creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el saber), **Templanza** (clemencia y misericordia, humildad/modestia, prudencia.), **Trascendencia** (apreciación por la belleza, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad). Las virtudes son los rasgos universales y positivos del buen carácter, que hacen de un sujeto una buena persona, mientras que las fortalezas son los mecanismos psicológicos que las definen. Según la hipótesis de Peterson y Seligman, la percepción subjetiva de una buena vida (BP) se correlaciona positivamente con la percepción subjetiva de un buen carácter (Peterson y Seligman, 2004).

Las fortalezas son los rasgos positivos de personalidad cuya interacción constituye el buen carácter.

Los componentes del buen carácter presentan tres niveles conceptuales:

1) Virtudes: Divididas en seis categorías universales y abstractas, las virtudes son las características centrales del buen carácter. Valoradas por filósofos y pensadores religiosos de todas las culturas, emergen consistentemente de las encuestas históricas como medios para resolver las tareas de la vida y necesarias para la supervivencia de la especie. Para que una persona sea considerada de buen carácter, las 6 categorías deben estar presentes por encima del umbral (Peterson y Seligman, 2004)

2) Temas situacionales: son los hábitos concretos, particulares y específicos de cada sujeto. Varían de una cultura a otra y conducen a manifestar FC dadas en situaciones dadas. De esta forma pueden ser utilizados para cultivar las FC y por lo tanto contribuir a las virtudes, o ser aprovechados para propósitos incorrectos.

3) FC: son los procesos o mecanismos psicológicos generales, que definen a las virtudes, en tanto su presencia o ausencia expresa la presencia o ausencia de aquella. La posibilidad de traducción numérica coloca a este nivel conceptual entre lo abstracto de las virtudes y lo concreto de los temas situacionales, puesto que son las vías distinguibles que muestran la presencia o ausencia de las virtudes en cada caso.

Instrumentos

Variable dependiente I: La escala BIEPS-A (Bienestar Psicológico en Adultos) es un instrumento para la medición del BP que, en la versión de Casullo, pionera en la investigación y difusión de la Psicología Positiva en Argentina, se compone de cuatro dimensiones: a) autonomía, b) control/aceptación de sí, c) vínculos, d) proyectos. Su administración obtiene un índice que estima el grado en que las personas están satisfechas con su forma de vivir. La consistencia interna de la escala presenta un alfa de Cronbach de 0.70 para la puntuación total, mientras que la validez del constructo tiene una matriz de correlaciones adecuadas para este tipo de análisis, siendo el valor de la prueba de Esfericidad de Bartlett = 688,57 $p < 0,001$ y el índice de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin = 0.70.

Los puntajes totales directos o brutos se interpretan en función a transformaciones percentilares sin diferencia de género o edad. De este modo, la escala BIEPS-A es una técnica auto-administrable, válida y confiable, para la evaluación del BP en población hispanoparlante (Casullo comp., 2002).

Variable dependiente II: Cosentino y Castro Solano (2008) adaptaron la clasificación VIA-IS de Peterson y Seligman, para su uso en población hispanoparlante. Diseñado y validado para ser aplicado a personas mayores de 18 años, el *Inventario de Virtudes y Fortalezas (IVyF)* es una clasificación multiaxial y taxonómica al estilo del *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*, compuesta por un cuestionario de autoinforme de veinticuatro ítems bipolares, correspondientes a cada una de las fortalezas medidas, con cinco opciones de respuesta tipo

Likert, para que los encuestados indiquen en qué grado se parecen más a dos autodescripciones enfrentadas, una de ausencia de la fortaleza evaluada y la otra de presencia de aquella.

La confiabilidad de tipo consistencia interna de las puntuaciones de la totalidad del IVyF, calculando el alfa de Cronbach sobre las puntuaciones de los 24 ítems individuales, es de 0.85. En relación a la validez convergente y concurrente, los niveles de correlación hallados fueron aceptables (Cosentino, 2011). De este modo, el IVyF es un instrumento autoadministrable sin diferencia de género o edad, válido y confiable, para medir las 24 FC en población hispanoparlante.

Procedimiento

Para analizar la incidencia de la variable independiente TS sobre las variables dependientes BP y FC, se utilizará el análisis experimental, seriado y longitudinal de test-retest, que cubre dos momentos: antes y después de la implementación del dispositivo de ejercicios.

El análisis comprenderá las siguientes etapas:

1. Test del BP y las FC al inicio del proceso, mediante la administración de la escala BIEPS-A y del Inventario IVyF, digitalizados y enviados a través de whatsapp a los participantes.
2. Recolección de datos a través del dispositivo virtual compuesto por: a) un precepto estoico diferente cada día, para ser leído por la mañana, b) un cuestionario virtual de control de lectura correspondiente al precepto estoico del día, y c) un formulario de automonitoreo que ejercita la escritura de sí. Estos tres componentes del dispositivo serán enviados diariamente por el lapso de tres semanas.
3. Retest del BP y las FC con los mismos instrumentos e igual modalidad, al finalizar el proceso.

Aporte esperado de los resultados

Se espera corroborar la hipótesis sobre la eficacia terapéutica de las TS digitalizadas, en cuanto método de intervención psicológica destinado a mejorar el BP y las FC.

Se espera además, hacer un aporte en la profundización de esta línea teórica, en el campo de la Psicología clínica.

BIBLIOGRAFÍA

- Aristóteles (2007) *Ética a Nicómaco*. Buenos Aires: Gradifco.
- Casullo, M. (Comp.) (2002) *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Cosentino, A. (2011) *Fortalezas del carácter en militares argentinos* [Tesis doctoral]. Universidad de Palermo. Disponible en <https://dspace.palermo.edu/dspace/handle/10226/1665>
- Foucault, M. (2008) *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Buenos Aires: Paidós.
- Hadot, P. (1998) *¿Qué es la filosofía antigua?*. México: Fondo de Cultura Económica.
- LeBon, T. (2020) *Report on SMRT 2020*. Modern Stoicism. Recuperado el 6 de junio 2022 de <https://modernstoicism.com/wp-content/uploads/2021/09/SMRT-2020-Results-1.0.pdf>
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004) *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association; Oxford University Press.
- Robertson, D. (2020) *Stoic Mindfulness and Resilience Training (SMRT) Course*. Modern Stoicism. Recuperado el 20 de mayo de 2022 de <https://learn.modernstoicism.com/p/smrt>
- Ryff, C. (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Disponible en <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2013) Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. En Alan Waterman (Ed.), *The Best Within Us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia* (pp. 77-98). American Psychological Association. Disponible en <https://doi.org/10.1037/14092-005>