

## “Las relaciones familiares desarmónicas” Su abordaje con una modalidad salutogénica

Meikler, Adela<sup>1</sup>

### Resumen

Este Proyecto se inscribe en el área interdisciplinaria Psicología y Filosofía. La modalidad salutogénica elegida para el tratamiento de la problemática presentada es la Filosofía Práctica o Aplicada. Según experiencias profesionales de Consultoría, en el país y en el exterior, la Filosofía Práctica o Aplicada cuenta con recursos, herramientas, que en entrenamientos teórico-prácticos se ofrece a los Consultantes. El fundamento de estos recursos se encuentra en la Ética Natural o filosófica. Circunscribiendo el área de estudio, hemos elegido investigar, en las consultas por desarmonía familiar, las variaciones concomitantes entre un antes y un después del entrenamiento con nuestra modalidad salutogénica, a favor o desfavor de la propia armonía personal y, en consecuencia, la de su familia. Para ello hemos diseñado un Plan Piloto de Investigación cuasi-experimental, antes-después, cuali-cuantitativa. Hemos trabajado con una muestra de 30 personas, según definición del caso, para la faz cualitativa y la cuantitativa del Plan.

La experiencia se inicia con una Entrevista de Acercamiento. Proseguimos con una *Escala de Evaluación de Rasgos de Armonía Personal*, confeccionada especialmente para esta primera etapa. Los participantes reciben luego un entrenamiento individual con recursos filosófico-prácticos, durante 4 meses, una vez semanal, de 60'. Al finalizar éste se les administra una *Escala de Evaluación de Rasgos de Armonía Personal*, confeccionada especialmente para esta segunda etapa. Se cierra con la Entrevista de Seguimiento.

Finalizada la investigación expresamos que los principales objetivos de la misma fueron alcanzados confirmándose que los resultados concomitantes al entrenamiento, con recursos filosófico-prácticos fundados en principios de la Ética Natural, son favorables a la armonización de la persona, con un incremento en la calidad de vida para la misma. En

---

<sup>1</sup> Adela Meikler .Doctora en Psicología con orientación en Filosofía (USAL 2011)  
.Nicaragua 4361. Piso 3. Dto 19. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina. C.P 1414.  
E-mail : [adel.meik@gmail.com](mailto:adel.meik@gmail.com) [ameikler@intramed.net](mailto:ameikler@intramed.net)

consecuencia, sus relaciones interpersonales familiares también mostraron una creciente armonía.

### **Palabras clave**

Armonía, modalidad salutogénica, Filosofía Práctica o Aplicada, Salud Integral..

### **English Title**

"Disharmonious Family Relationships" A salutogenic approach

### **Abstract**

This Project resides in the interdisciplinary areas of Psychology and Philosophy. The chosen salutogenic approach to the treatment of this difficulties is Practical or Applied Philosophy.

Based on professional Counseling experiences in the country and abroad, Practical Philosophy leans on the resources and tools offered to Clients in the course of their theoretical and practical training. The basis for these resources is Natural or Philosophical Ethics. Through the Clients inquire about family disharmony and with a view to narrowing down the area of study, we have chosen to research the concomitant variations between a before and after in the training process under our salutogenic approach, in favor or against the client's own harmony and, in consequence, their family's.

In order to do this, we have devised a quasi-experimental, before-after, quali-quantitative Pilot Research Project.

We have worked on a 30-people sample, according to the case definition for the plan's qualitative-quantitative stage. The experience starts with an *Approach Interview*. A *Personal Harmony Features Assessment Scale* follows, which is specifically designed for this initial stage.

Participants will later receive individual training with the practical-philosophical resources for a period of 4 months on a weekly, 60 minute session basis. Towards the end of this, they will be given a *Personal Harmony Features Assessment Scale*, especially designed for this second stage. We finish by performing a Follow-up Interview.

Having completed the research, we manifest that the main goals have been reached, thus confirming that the training and its concomitant results -with the application of practical-philosophical resources based on the principles of Natural Ethics- favor a harmonizing process as well as an increase in the quality of life of the person. In consequence, the person's family interpersonal relationships also evinced a growing harmony.

---

## Key words

Harmony, Salutogenic Paradigm, Applied Philosophy, Integral Health.

## Presentación

El siguiente trabajo se basa en la Tesis de Doctorado de la autora, cuya defensa oral se concretó en mayo del 2011, en la Universidad del Salvador de la ciudad de Bs.As. El nombre de ambas, tesis y publicación, es análogo.

Hemos elegido investigar *las relaciones interpersonales desarmónicas*, interrogándonos sobre la posibilidad de favorecer la armonización de las mismas, desde el ámbito de la consulta individual que a diario recibimos. En consecuencia, hemos seleccionado el tema de investigación, interesados por la persona del Consultante, su familia y el entorno al cual pertenecen.

La resolución saludable de la relación entre personas es también prioritaria para la comunidad científica de nuestro tiempo, esencialmente motivada por sucesos poco felices, tanto internacionales como nacionales, de público conocimiento. De ahí la actualidad del preguntarnos acerca del sentido, la posibilidad de estudiar, implementar una modalidad de abordaje salutogénica en aras de favorecer un mejor entendimiento entre las personas. Llevamos más de veinte años en esta senda.

Junto con un gran número de quienes como Psicólogos, Filósofos nos antecederon en el siglo XX o son contemporáneos, valoramos en el ser humano sus posibilidades más *humanas*, valga la redundancia, su ansia de aprender, de modificarse, de crecer. Esta es la visión de nuestros inspiradores, la corriente de la Psicología Humanista, la Logoterapia, la Psicología Racional-Cognitiva, la Terapia Cognitiva, la Filosofía Práctica o Aplicada y tantos otros, cuyos inapreciables aportes abren un camino esperanzador. Si la labor científica logra contribuir, desde la investigación aplicada, a una intervención favorable para la persona y su entorno, a nuestro entender, es motivo suficiente para emprenderla.

El sentido de esta investigación ha sido el sistematizar una experiencia donde indagamos la posibilidad de facilitar la modificación de las *actitudes* a favor de una vida con mayor armonía psico-física y social. En este sentido, se ha focalizado la mirada en los entrenamientos a través de recursos filosófico-prácticos y los resultados obtenidos.

La expresión *entrenamiento*, utilizada para la tarea programada, se entiende como una forma de participar activamente de una experiencia teórico-práctica, personalizada. Ella

responde a un proceso de aprendizaje, en función de los objetivos del trabajo convenido entre Consultante-Consultor. En el espacio-situación del entrenamiento se puede adquirir experiencia *in situ*, reflexionar, crear, extraer respuestas y preguntas nuevas, si así se lo desea.

### *Acerca de la relación Psicología y Filosofía*

Resulta conveniente examinar algunas ideas acerca de la *relación Psicología-Filosofía*; aceptada a veces, discutida otras. En este sentido, tomamos palabras de Mario Bunge (1999)<sup>2</sup> que compartimos. Interesado por comprender la relación Ciencia- Filosofía y Psicología, el autor se pregunta si es posible evitar la influencia de la Filosofía sobre la Psicología, respondiéndose negativamente. Toda investigación, a fin de cuentas, y, en especial en Psicología, expresa, está signada por una concepción científica general y una tendencia filosófica. De hecho, detrás de cada psicólogo y su forma de trabajo encontramos una concepción filosófica del hombre y de la vida.

La postura salutogénica en Psicología y, en general, la Psicología Humanista, la Filosofía Práctica o Aplicada, entienden que existe una relación armónica entre Psicología y Filosofía. Se intenta así ampliar el campo de comprensión de los fenómenos psicológicos humanos, sin la pérdida de especificidad de cada Disciplina. Por ende, la clave es la inclusión enriquecedora. Así, cuenta más el bagaje prospectivo personal a incentivar que el diagnóstico de una posible enfermedad. Del mismo modo lo entiende la Filosofía Práctica o Aplicada que intenta acrecentar y maximizar las capacidades, las potencialidades del Consultante.

### *Recursos Filosófico-prácticos*

Las investigaciones referidas al área de la Psicología y la Filosofía como práctica se relacionan con la aceptación de la Filosofía Práctica o Aplicada en distintos ámbitos de salud, terapéuticos, educacionales, empresariales. Cabe destacar el progreso del proceso de aprobación de esta Disciplina como de marcha creciente.

Desde fines del siglo XX, la Filosofía formó parte, desde un primer momento, del movimiento de intelectuales a favor de brindar y brindarse respuestas con sentido prospectivo, constructivo y de apuesta a la vida plena de las personas. La propuesta de los

filósofos prácticos es regresar al espíritu del filósofo antiguo, a la sabiduría que ayuda a mejorar la vida, a solucionar problemas cotidianos, propios del ser humano.

Es el Asesor o Consultor Filosófico, de sólida formación psicológica y filosófica, quien facilita la reflexión filosófica conjunta entre dos personas o a través de la investigación. Los *recursos filosófico-prácticos* empleados durante el entrenamiento hacen a un tipo de abordaje pedagógico, de inspiración en la mayéutica y basado en los principios de la Ética Natural. Recapitulando: el tratamiento con recursos filosófico prácticos, fundamentados en la Ética Natural, apunta a la labor con la persona, desde sus valores, principios y las posibles modificaciones actitudinales de la misma; si así lo desea. Esta persona sería el posible catalizador de cambios beneficiosos en su familia y, por extensión, en la comunidad.

#### *Armonía entre oponentes*

Nos abocaremos a otra idea central, pilar de nuestro rompecabezas: el concepto de Armonía. La Armonía es la ley de la existencia equilibrada de cosas y/o seres, que podrán ubicarse así dentro del armónico conjunto universal. Por este motivo, basados en Principios de la Ética Natural, en las intervenciones con el Consultante, se recurre a la búsqueda de la *idea correcta*, como punto de armonía. Ella es *correcta* si se fundamenta en el Principio ético que la avala, comprendido dentro y desde el contexto socio-cultural en el cual vivimos.

El tema de la Armonía ha sido de gran interés para los filósofos de la antigüedad. El saber elegir, tanto para Sócrates como en Platón aparece como una cualidad capaz de encontrar el *medio*, evitando los extremos, tanto en la conducta de las personas como en el gobierno de los Estados. De este modo se produciría belleza y calidad, es decir, Armonía.

La búsqueda del hombre es la de una *vida buena* o *eudaimonía* y sin armonía esto no es factible de lograr, expresa Aristóteles. En su *Metafísica*, señala que los pitagóricos aceptan diez pares de contrarios, v.gr. limitado – ilimitado, par – impar, uno – muchos, i.o. De esta forma la esencia de las cosas es la *Armonía de los contrarios*, lo cual constituiría el *límite* que determina el *ser* preciso de los mismos. Así, el límite ante los desmanes sería el control; la cordura, el límite frente a las pretensiones desmedidas, i.o. De esta manera, *el*

---

<sup>2</sup> BUNGE, Mario. *Epistemología*.

*límite* restablecería *el equilibrio y la armonía*, representaría la fuerza que equilibraría los contrarios.

Los contrarios son el principio natural de las cosas y los seres. De esta manera Pitágoras ve en la armonía la posibilidad de *equilibrio* en el Cosmos. Este Cosmos contiene el *ser* y el *no ser*. Ya señalamos que el mundo se presenta colmado de contrarios, por lo que se necesita un elemento que balancee esas oposiciones. *Ese elemento es la armonía*.

Las interrelaciones personales también incluyen el sesgo de contrarios. Del mismo modo, el mundo interno de cada uno de nosotros se presenta pleno de opuestos. *La armonía como fuerza que equilibra, une los contrarios, los oponentes*, resulta una idea poderosa. Es lo que nos impulsó a estudiarla para su aplicación práctica, en las relaciones interpersonales.

A los fines de investigar la manifestación de armonía-desarmonía en las relaciones interpersonales familiares se seleccionaron, para la investigación, seis de los componentes de la Armonía:

las *Dimensiones* Valores – Juicio –Cortesía – Libre Albedrío - Salud Integral e Inserción Social del Consultante. Por cierto, otros factores y Dimensiones contribuyen al logro de la armonía interna y externa de la persona. Entendemos que las Dimensiones elegidas son las fundamentales, según nuestra óptica acerca del tema.

#### *Las actitudes personales y su modificación. El Diseño*

Acordando con la idea de la Dra Cortada de Kohan (2004:8), Honorable Jurado de esta Tesis, obramos por analogía, con aquello que ella expresa sobre otro constructo:

*“Nadie ha visto o ha tocado la inteligencia de alguien, pero si la puede inferir a partir de la forma con que una persona es capaz de resolver ciertos problemas en relación con las que otros las resuelven”.*<sup>3</sup>

Del mismo modo, evaluar al Consultante en sus *actitudes* antes de iniciar el entrenamiento con recursos filosófico-prácticos y luego del mismo permitió inferir, indirectamente, los cambios acaecidos en las mismas. Para esta primera investigación implementamos un *Diseño cuasi experimental*, antes-después, sin grupo de control. El mismo grupo de la muestra opera de control de los cambios.

En cuanto a la mecánica del Diseño cuasi-experimental y la tarea del investigador, señala el Dr. L. Alonso (2006), que en el diseño antes-después conviene obtener estimaciones iniciales de la VD para finalmente compararlas tomando a cada sujeto como su propio

<sup>3</sup>CORTADA DE KOHAN, Nuria. *Teoría y Métodos para la construcción de Escalas de Actitudes*.p.8.p.22.

control.<sup>4</sup> En consonancia con estas ideas se enmarcó esta experiencia en un Diseño de medidas repetidas. Desde esta investigación la propuesta fue ensayar una primera elaboración de los parámetros representativos del nivel de armonización de las actitudes de cada persona de la muestra.

### Plan de la experiencia

Se trata de un Plan Piloto implementado con una muestra de 30 participantes voluntarios de entre 21 y 60 años, de ambos sexos, que dieron su acuerdo para ser parte de la experiencia. Son Consultantes en una institución de atención privada en la que se implementa la Filosofía Práctica o Aplicada en la atención de las personas. Los participantes fueron contactados por la Admisión y entrevistados luego por la investigadora.

Presentamos un esquema de lo programado para esta experiencia. La metodología elegida para la investigación es cuali-cuantitativa.

1. Se inicia la tarea con una Entrevista de Acercamiento.
2. Para la medición del estado inicial de la muestra, del estado de base, se ha confeccionado una Escala de evaluación de actitudes, tipo Likert, denominada *La Escala de Evaluación de Rasgos de Armonía Personal* (Escala I). En ella se incluyen seis Dimensiones, para el estudio de los rasgos de Armonía personal: Valores, Juicio, Cortesía, Libre Albedrío, Salud Integral, Inserción Social.  
Para cada Dimensión se determinaron los *indicadores de éxito* y se construyeron cinco *afirmaciones* para cada uno, totalizando así 30 de ellas, en cada Escala.
3. Cada participante recibió cuatro meses de entrenamiento con recursos filosófico-prácticos, en Consultoría. Corte 2009. Durante ese lapso tuvieron una reunión semanal de 60' cada una, con su Consultora; que es la autora de esta Tesis.
4. Nueva administración de la *Escala de Evaluación de Rasgos de Armonía Personal*. (Escala II) Se trata de la aplicación de la misma Escala, con un

---

<sup>4</sup> LOPEZ ALONSO, Alfredo O. *Tesis Doctorales*, p. 119-121.

ordenamiento diferente de las afirmaciones, a los fines de evitar sesgos de memoria.

##### 5. Se cerró la experiencia con una Entrevista de Seguimiento.

Conforme a lo expuesto, se llevaron a cabo dos mediciones: la de base, para determinar el estado de armonía inicial del Consultante y una a posteriori, luego del entrenamiento, para establecer su eficacia.

#### *Hipótesis*

*El abordaje salutogénico, aplicando principios filosófico-prácticos en el entrenamiento del Consultante, incrementa su grado de armonía personal y mejora sus relaciones familiares desarmónicas.*

*Variable independiente:* entrenamiento aplicando principios filosófico-prácticos.

*Variable dependiente:* grado de armonía del Consultante en sus relaciones familiares.

#### *Objetivo general*

Describir las variaciones concomitantes al abordaje salutogénico, aplicando principios filosófico-prácticos en el entrenamiento del Consultante, incrementando su armonía personal y mejorando sus relaciones familiares desarmónicas.

#### *Objetivos específicos*

1-Evaluar cuanti-cualitativamente el grado de armonía que el Consultante ha alcanzado en sus relaciones interpersonales familiares, considerando el antes-después de su entrenamiento con recursos filosófico-prácticos.

2-Describir la aplicación cotidiana, en las relaciones familiares, de los recursos filosófico- prácticos adquiridos.

El objetivo 1 se trabaja cuali-cuantitativamente. El objetivo 2 se trabaja cualitativamente.

#### *Validación*

Entendemos que este tipo de diseño de investigación, cuasi experimental se muestra vulnerable en cuanto a la posibilidad de control y validez interna. De hecho, la presente experiencia se planeó como Plan Piloto porque hace a la posibilidad actual de trabajo de



campo, de esta primera investigación. Propiciamos investigaciones futuras para incluir en ellas una muestra aleatoria de personas, según diversidad de edades, sexo, niveles educativos y laborales. Esto se facilitaría con la implementación de los recursos filosófico-prácticos en instituciones de salud, privadas o públicas; entre otras opciones. El entrenamiento con recursos filosófico-práctico formaría parte de las diferentes modalidades de atención, recomendadas en las mismas.

La ausencia de grupo control nos inclinó por descartar el establecimiento de argumentos de causalidad acerca del tratamiento y su eficacia. Por este motivo se alude sólo a las *variaciones concomitantes* pasibles de ser observadas luego de los entrenamientos, sin involucrarse con temas de causalidad.

### Descripción de la muestra

**Cuadro 1. Distribución de casos según sexo.**

Sexo	Frecuencia
Mujer	20
Varón	10
Total	30

**Cuadro 2. Distribución de casos según edad**

Edad	Sexo		
	Mujer	Varón	Total
20 / 30	6	5	11
31/40	3	0	3
41/50	8	4	12
51/60	3	1	4
Total	20	10	30

Desde el primer momento, en el corte 41/ 50 años, se tiene en cuenta la diferencia numérica entre la población varones y mujeres, a favor de éstas. En cuanto a los varones del tramo 41/ 50 años, acorde con su generación, parecerían ser, en general, más reticentes a la consulta. Aún existen en nuestro medio algunos resabios de machismo de un homologar consulta con debilidad y cierta renuencia a mostrarse como quien necesita ayuda.

**Cuadro 3. Distribución de casos según nivel de instrucción**

Nivel de Instrucción	Sexo		
	Mujer	Varón	Total
Primaria Completa	1	0	1
Secundaria Incompleta	92 4	0	4

**Cuadro 4. Distribución de casos según ocupación**

<b>Ocupación</b>	<b>Sexo</b>		
	Mujer	Varón	Total
Empresario	2	2	4
Ama de casa	2	0	2
Profesional	3	2	5
Comerciante	4	0	4
Cuentapropista	3	0	3
Empleado	3	2	5
Empleado Jerárquico	2	3	5
Artista	1	0	1
Jubilado	0	1	1
Total	20	10	30

En el cuadro 4, aparece la frecuencia de casos según ocupación. En Buenos Aires, un considerable porcentaje de la población interesada en las terapias y en la Consultoría Filosófica, concurre privadamente a profesionales e instituciones. En general, son personas de un nivel educativo medio o alto, pertenecen a la clase media y tienen mejores posibilidades de abonar una atención institucional paga.

**Cuadro 5. Distribución de casos según estado civil**

<b>Estado Civil</b>	<b>Sexo</b>		
	Mujer	Varón	Total
Soltero	6	4	10
Casado una vez	9	5	14
Casado dos veces	1	0	1
Separado	4	0	4
En pareja	0	1	1
Total	20	10	30

**Cuadro 6. Distribución de casos: edad de los hijos.**

Edad de los hijos	Total
0 - 6	8
7 - 15	7
16- 25	31
Total	46

Acorde con lo manifestado en el cuadro 6. el intervalo de edad más numeroso para los hijos es el de 16/25 años; sumando 31 de ellos y representando algo más del 67% del total. La población investigada, sus familias, incluyen entonces la temática propia de los hijos adolescentes y de la primera juventud, en sus relaciones interpersonales.

**Cuadro 7. Distribución de casos: situación familiar**

Situación Familiar	Sexo		
	Mujer	Varón	Total
Familia nuclear completa	11	8	19
Padre o madre separada con hijos	3	2	5
Familia dos generaciones	1	1	2
Familia tres generaciones	1	0	1
Familia ensamblada	2	1	3
Total	18	12	30

Es clara la preminencia de la familia nuclear completa. En el cuadro 5 surge una mayoría de casados que, relacionados con los datos del cuadro 7, conforman un conjunto de personas casadas por primera vez y con la familia nuclear completa. Así encontramos un grupo de personas con interés en la búsqueda de soluciones a la problemática individual y familiar; corroboradas por el pedido voluntario de su atención institucional.

### *Definición del Caso*

Para la construcción de la muestra se definió como "Caso" las personas con el siguiente perfil:

- Personas mayores de 21 años a 60 años, de ambos sexos, que tengan familia.

- El/la consultante conviviente o no en el domicilio familiar.
- El/la consultante residente en la Ciudad Autónoma de Bs. As. (CABA).
- No se incluyen sujetos con problemática psiquiátrica o que al momento de la consulta se encuentren en tratamiento psicoterapéutico.

Es claro el amplio criterio establecido para integrar la muestra, especialmente en cuanto a amplitud de edad, nivel educativo, sexo, condición económica. Esta elección se relaciona con la fundamentación teórica del trabajo.

Según entendemos los entrenamientos filosófico-prácticos se nutren en los mismos principios filosóficos de la Ética Natural, para todos los integrantes de la muestra. Para fundamentar lo dicho nos interesó indagar, distinguir, algunas características arquetípicas propias de la especie.

Una cantidad considerable de autores, mencionados a lo largo de la Tesis, encontraron marcas distintivas y, a la vez, de unión entre los hombres, en diferentes culturas. Estos aspectos comunes se han denominado *universales* o *invariantes*.

Las *invariantes* se relacionan con la estructura bio-antropológica-espiritual, universal de la criatura humana. De hecho se indagaron en la Tesis algunos de estos universales que fueron elegidos para una fundamentación *ad hoc*:

- El universal del amor.
- El universal cognitivo.
- El universal del libre albedrío.

### **Acerca de las Entrevistas**

En el Plan de la experiencia mencionamos dos tipos de entrevistas: la Entrevista de Acercamiento y la Entrevista de Seguimiento; así bautizadas por nuestro recordado Director de Tesis, el Dr. Osvaldo J. Filidoro. Su especificidad y peculiaridad merecen una atención especial que dejaremos pendiente para un próximo trabajo. No obstante, brindaremos algunas de sus características generales.

*Entrevista de Acercamiento* o de inicio.

Orientada a:

- Obtener datos; una breve reseña biográfica de la persona.
- Reconocimiento del Weltanschauung o visión del mundo del consultante.
- Observar los principios éticos enunciados espontáneamente por el Consultante, en su relato.
- Descubrir concordancias y disonancias entre los intereses, valores reales, motivaciones, fundamento de sus actitudes y los nominales o meramente enunciativos.

Al finalizar el entrenamiento de cuatro meses se administra la

*Entrevista de Seguimiento* o de cierre:

*Objetivo:* Evaluar los alcances del uso cotidiano de los recursos filosófico-prácticos, para cada persona de la muestra

*Fases en la aplicación de los recursos filosófico-prácticos*

- a) Si aparece un conocimiento reflexivo del principio ético trabajado, fundamento del recurso filosófico-práctico.
- b) Si aparece una observación de sí en la praxis: emociones, ideas, acciones. Búsqueda de la idea correcta como dirección del accionar.
- c) El Consultante ha incorporado las nuevas estrategias empleándolas con frecuencia y mayor espontaneidad.

*Instrumento de Aprendizaje Programado (IDAP)*

Aquí brindaremos una idea somera de la metodología utilizada durante las entrevistas de entrenamiento. El interés de la autora ha sido constante por desarrollar, teórico-prácticamente, una visión integradora y complementaria de la problemática del aprendizaje humano, tanto en su desarrollo individual como en la inserción de las personas en instituciones y organizaciones.

El planteo de la presente modalidad de trabajo, con un abordaje entrelazado de Psicología y Filosofía, involucra la interdisciplinaridad, favoreciendo así la amplitud de criterio. La herramienta IDAP es un *dispositivo de tarea*; abarcadora del *montaje* de un espacio-situación de aprendizaje, en una relación interpersonal. Por esta modalidad de aprendizaje

programado se observa, escruta, entiende al Consultante, su motivo de acercamiento, para hallar respuestas en torno a un objetivo compartido.

En el IDAP cobra especial relevancia la observación, descripción y reconocimiento de las características propias del Consultante, en situación; desde donde aborda su vida personal. Con una metodología inspirada en la mayéutica y los principios de la Ética Natural le acompañaremos en sucesivos aprendizajes y reaprendizajes que lo conducirán a la modificación de actitudes negativas para sí y los demás, siempre que así lo desee.

### *La Escala de Evaluación de Rasgos de Armonía Personal*

Entre los métodos empleados para evaluar actitudes hemos elegido la construcción de una Escala de tipo Likert. Ver Anexo I.

En la Escala o instrumento diseñado especialmente, se distinguen dos aspectos 1) la forma y 2) el contenido. Por razones emparentadas con el contenido de las afirmaciones las hemos construido basándonos en las ideas de filósofos de aplicación corriente en los entrenamientos, referidas al tema *relaciones interpersonales*. Cada una de ellos es enunciada en un lenguaje coloquial, sencillo, de fácil comprensión.

En cuanto a la Escala, se confeccionó con afirmaciones de *elección múltiple*, con *diferentes estimaciones*, las cuales permiten una serie de alternativas de respuestas internas. La persona indica su grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem *de estimación* (muy de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo, muy en desacuerdo).

Tanto la Escala I como la II se componen de las mismas afirmaciones; sólo se ha modificado el orden en que aparecen, v.gr. la misma afirmación, en la Dimensión Valores, es la N° 25 en la Escala I y N° 30 en la Escala II. De hecho, las Escalas de Evaluación de Rasgos de Armonía Personal I y II, son consideradas como una instancia más para la verificación de cambios en el antes-después del entrenamiento, con recursos filosófico-prácticos.

### **El pasaje por la Experiencia**

#### *La Armonía Personal. Indicadores de éxito.*

Nos habíamos referido a la elección de seis Dimensiones de Armonía a investigar. Las variables que componen las seis fueron elaboradas y analizadas desde un sesgo especial: su

relación con las *actitudes*. Para cada una de ellas se eligieron *tres indicadores de éxito*. Ellos responden al marco teórico de la Tesis, para cada Dimensión.

#### *Valores y Actitudes*

- Aceptar el trabajo de modificación personal antes que demandar cambios en las demás personas.
- Apreciar la búsqueda del sentido de la vida personal.
- Considerar amarse correctamente a si mismo para hallarse en mejores condiciones de brindar amor al prójimo.

#### *Juicio y Actitudes*

- Maximizar el valor de relaciones armónicas y relativizar el valor acertado de las ideas y opiniones propias.
- Aceptar la existencia de un par antitético para las relaciones interpersonales: crítica o armonía.
- Aceptar la importancia de la escucha a los demás; dialogar antes de emitir un juicio de valor sobre los demás.

#### *Cortesía o Respeto y Actitudes*

- Valorar la posibilidad de trocar la actitud espontánea por una actitud reflexiva: predecir, escuchar y medir consecuencias.
- Valorar los efectos de una actitud amorosa en la relación interpersonal, a favor de diluir enemistades contraproducentes.
- Reconocer la factibilidad de no producir ni aceptar pelea, valorando el diálogo más que la querella.

#### *Libre Albedrío y Actitudes*

- Incrementar la aptitud personal para elegir reflexivamente una dirección, una guía y objetivos en la vida.
- Aceptar el respeto del libre albedrío de los demás, sus elecciones; interviniendo sólo cuando lo soliciten.
- Tomar en cuenta otros puntos de vista para aprender y elegir cada vez mejor, acorde con nuestros valores personales.

#### *Salud Integral y Actitudes*

- Reconocer la diferencia entre el tener y el ser, para elegir el camino del bienestar personal.
- Favorecer nuestro entusiasmo y alegría como índices de salud integral.
- Agradecer cada uno de los días vividos.

#### *Inserción Social y Actitudes*

- Aprecio y buen trato para consigo mismo y para con los demás.
- Satisfacción por nuestra colaboración familiar y social.
- Incremento en la expresión de las bondades de los demás sin enrostrarles *supuestos* defecto.

Acerca del desglose conceptual presentado y la funcionalidad del mismo, ha sido a los meros fines del estudio. Esta visión puede confundir, si observamos la investigación con la lente de una separatividad inexistente. En realidad, se trata de una tupida urdimbre entre las seis Dimensiones elegidas sumadas a otros factores constituyentes del entretejido psicológico de cada Consultante.

Ha sido el Paradigma Holográfico nuestra fuente de comprensión totalizadora. Para David Bohm(1980:33) , cualquier *elemento del universo contiene la totalidad del mismo: la parte está en el todo, y el todo está en la parte*. De forma similar, señala, cada célula del cuerpo humano contiene información genética sobre la totalidad del cuerpo, oculta y codificada en las moléculas del ADN. Por cierto, todos las Dimensiones son interdependientes y, a la vez, cada una goza de un grado de autonomía. De este modo, desde un primer momento del estudio, nos permitimos reconocer cada Dimensión, cada palabra clave de este trabajo, sabiendo están contenidas en un todo, en la unidad del holograma de una persona. Por eso, en el trabajo diario de Consultoría, apelamos a las *posibilidades internas y personales de cada hombre*, considerándolo como un todo catalizador de vida y empuje de los mejores proyectos, para sí y el derredor suyo.

Durante los momentos de análisis de cada Dimensión, según el relato en las entrevistas y las repuestas a las afirmaciones de la Escala, consideramos a cada Dimensión como *actividad predominante*, en esta situación. Para la determinación de la eficacia de la técnica implementada se utilizaron las evaluaciones cuali-cuantitativas. En el análisis cualitativo de los datos se categorizaron las respuestas y buscaron los denominadores comunes de Taylor y Bogdan; para el análisis cuantitativo se utilizó el Programa SPSS 16.0.



### *La mirada cualitativa*

En este Plan Piloto se tomaron en cuenta los *indicadores de éxito*, señalados, para apreciar un cambio en las actitudes de interrelación personal del Consultante. En un inicio se ha indagado el primer rasgo común a toda la muestra. Este rasgo es la vivencia de las relaciones interpersonales como desarmónicas. Algunos ejemplos:

Florencia, 26 años, estudiante, soltera vive con los padres y dos hermanos varones de 24 y 13 años, caso 5. Pasa que en casa *‘se tiran de los pelos’*. La madre es *‘discutidora y peleadora’*, el padre no. Florencia pelea con el hermano más chico *‘por cualquier cosa’*. Esto *‘dificulta la convivencia’*. Siempre hay *‘griterío’*, *‘cada uno se quiere imponer al otro’*.

Dora, 45 años, profesora de historia, tres hijos: un varón de 21 años, otro de 19 y una mujer de 18, caso 16 (...) *“Es en casa donde me doy cuenta que tengo picos de violencia y me deprimó. Siento un vacío, aburrimiento. La violencia se produce más con Juan (marido) y con mi hijo mayor. Los dos me crispan. Ellos no entienden lo que pasa, pero el domingo es el peor día”*.

Pedro, 27 años, dirige un diario zonal, casado con tres hijos, un varón de 5 años, 1 mujer de 3 y un varón de 2 años, caso 24(...) *“Cuando estamos mal estamos mal en serio. Hablamos de separación, en serio. Me acuerdo de una vez que todo empezó por pelar una mandarina y terminó no se dónde. Nos agredimos de palabra, nos ofendemos”*.

A continuación presentaremos una de las Dimensiones para ejemplificar el trabajo cualitativo, que efectuamos con cada una de las Dimensiones. Nuestra elección recayó sobre la **Dimensión Juicio**, la de mayor crecimiento favorable en la experiencia.

Hablamos de *juicio* aludiendo a *juicios de valor*. Entendemos por juicios de valor, en su carácter esencial, el tipo de apreciación de las personas por situaciones y cosas. La estima surge por el valor otorgado a las mismas. Uno de los firmes pilares del juicio de valor son las creencias de la persona; abrevadas históricamente en los nichos de pertenencia social de la misma.

#### **Dimensión Juicio. Aspectos cualitativos**

Basaremos el análisis en los Indicadores de Éxito ya expuestos, p.13-14. Se trata de un ejemplo de tratamiento de aspectos cuali-cuantitativos.

*a. Relativizar el valor acertado de ideas y opiniones.*

Referida a la persona individual, la relación entre actitudes y creencias es estrecha ya que para valorar una actitud es necesario atender a los conocimientos o creencias anteriores sobre el tema. Es denominador común, para la muestra, la toma paulatina de conciencia de la necesidad del cambio personal, de valorar el diálogo y poner en duda lo ajustado de sus juicios como si fuesen únicos. Un aspecto tenido en cuenta en la Entrevista de Seguimiento es justamente la reflexión acerca del significado de ciertas creencias y actitudes personales, que hasta el momento no había observado el Consultante. Es un primer paso en el aprender a conocerse.

En los entrenamientos se adquieren recursos para alcanzar un juicio de diferente calidad, con menor participación de una egocéntrica mirada. Una de las integrantes de la muestra, Gisella, caso 9, 26 años, soltera, bailarina, vive con su madre y hermanos, dice:

*(...) "Mi papá está trabajando poco y vive de sus ahorros, por ahora. En casa siempre hubo reproches y críticas y entonces mi papá estaba poco. Mi familia es muy critica...*". Luego del entrenamiento con recursos filosóficos expresa:

*(...) "Con mi papá, estaba enojada, porque era así como es. Vimos con mi Consultora qué era lo que yo quería: llevarme bien con papá o tener razón. Decidí que quiero llevarme bien con él y se acabaron las discusiones. Busco cómo decirle lo que me parece, sin molestarlo"*.

Florencia tiene 26 años, caso 5, es soltera, es estudiante universitaria, vive con la familia nuclear y en la primera entrevista expresa:

*(...) "Me angustio todo el tiempo, siento mucha tristeza. Siento que mi vida no encaja con lo que la sociedad dice que tengo que hacer... y quisiera que mi padre me acepte y no me hable todo el tiempo para que `sea más normal' ..."*.

Luego del entrenamiento con recursos filosóficos dice: *(...) "Noto que cambió mi relación familiar tanto con mis padres como hermanos. Dejé bastante de pelear y sobre todo, de criticar, cambié yo... (ríe) Resulté ser critica..."*.

Finalmente, un tercer ejemplo. Es Isadora, de 38 años, caso 19, casada, con dos hijos púberes Profesora de expresión corporal, vive con la familia nuclear:

(...) *“Nunca perjudiqué a nadie, hago las cosas de corazón, para el bien. Veo que quiero solucionar la vida de todos y me dicen metida”*.

Después del entrenamiento con recursos filosófico-prácticos:

(...) *“Qué cosa...alguien está bailando, lo hace muy bien pero me doy cuenta que le falta algún diente y ahí en vez de mirar cómo baila veo que le falta el diente...Es como mi vieja, no puedo ver lo bueno del otro”*.

Gisella (caso 9) puede valorar la armonía de la relación dejando de criticar al padre, aceptándolo. Priorizó la búsqueda de armonía a defender sus razones a ultranza.

Florencia (caso 5) juzgada como *poco normal* intenta su propia modificación, reconociéndose como crítica; sin reclamos ni rencores.

Isadora (caso 19) lamenta su tendencia a descalificar, a emitir juicios negativos y ahí ya se está ocupando de sí misma.

#### *b.El par antitético armonía o crítica.*

Según nuestra experiencia en la Tesis, luego del entrenamiento con recursos filosófico-prácticos, un grupo cercano a 20 personas de la muestra asumió abiertamente su característica juzgadora (crítica en exceso) hacia los demás. Constituye un dato relevante el reconocerse como crítico de otros y buscar la modificación personal, desde distintos ángulos, como se presentará a continuación.

Luego del entrenamiento, Noelia, 42 años, caso 26, separada, cuentapropista, con dos hijas adolescentes, dice:

*“¿En qué noto que estoy cambiando? Me parece que en ser menos juzgadora, con menos prejuicios. Quiero ver y aprender de todos. No decir lo que está bien y lo que está mal. ¿Quién soy yo para decirlo?”*

Ricardo, 47 años, caso 23, casado, empleado jerárquico, con dos hijos jóvenes:

*“Reconozco que mi tema es la intolerancia. Me cuestan las buenas relaciones, todo me molesta. Muchas veces juzgo si está bien o mal lo que hace el otro. Ahora estoy cambiando aunque me cuesta mucho...”*

Laura, 27 años, caso 20, soltera, docente, vive con la familia nuclear, expresa:

---

*“Pruebo escuchar más y juzgar menos. Comprobé que eso me trae mejores relaciones con los demás y también conmigo misma...”.*

Un caso si se quiere risueño es el de Berta, 51 años, caso 18, casada, vive con su familia, es comerciante. Ella dice:

*“Siempre quise lograr que acepten lo que digo porque sé que está bien. Coco no dice nunca nada pero hace lo que quiere...”* (Coco es el esposo).

En cuanto al *antes-después* del entrenamiento se ilustra con los tres casos que incluimos. En estos casos se aprecia la valoración del cambio ante la intolerancia, el juicio impropio hacia los demás y la necesidad de escucha, de diálogo.

No obstante, correspondería puntualizar acerca de diferentes gradaciones, escalones, diríamos, en la comprensión y aplicación de los recursos filosóficos. En general, el Consultante parte de sorprenderse ante la operatividad del nuevo recurso que probó aplicar y, paulatinamente, accede a la comprensión más profunda de su fundamento filosófico y significado. Esta modalidad puede observarse en cada una de las Dimensiones investigadas en la Tesis.

*c. Dialogar antes de emitir un juicio de valor*

Este ítem relacionado con la escucha y el diálogo encierra sus complicaciones. Estamos ya en el ámbito de la posibilidad de *empatía*. La empatía propone que nos crucemos al mundo del semejante para percibir lo acontecido desde su punto de vista; le escuchemos y nos percatemos de sus sentimientos.

La capacidad de ponerse en el lugar del otro es independiente del compartir sus opiniones, o del estar de acuerdo con su manera de interpretar y vivir la realidad. Las personas con gran capacidad de empatía saben sincronizar, especialmente, su lenguaje no verbal al de su interlocutor y a la vez son capaces de "leer" las indicaciones no verbales que reciben del otro con gran precisión.

Destacamos los testimonios de Gisella, caso 9; Ricardo caso 23; Arturo caso 13, ya mencionados en otros ítems de esta Dimensión.

Se han observado cambios; el grado y sentido alcanzado por los mismos será de incumbencia de la triangulación de los resultados obtenidos cuali-cuantitativamente.

**Dimensión Juicio. Aspectos cuantitativos**

**Cuadro 8.** Medidas estadísticas de resultados del relevamiento final Escala 1

Descriptivos para cada ítem de la Dimensión “Juicio”.

<b>Juicio Escala I</b>	<b>Afirmación</b>	<b>Media</b>	<b>Desvio Estándar</b>
Opción 1	2	2,8	1,06
Opción 2	3	3,7	1,03
Opción 3	6	3,3	1,08
Opción 4	7	3	1,16
Opción 5	11	3,1	1,03

De la lectura del presente cuadro destacamos la opción 2, de mejor puntaje (ver ANEXO I Escala).

Esta opción se refiere a la alegría por el interesarse en la familia. Parecería de sencillo alcance y aplicación, claro que durante el entrenamiento ha surgido la necesidad de aclarar qué entiende cada Consultante por “interesarse”, qué significado le atribuye a la alegría.

La alegría como estado es también una emoción apreciada por el Consultante aunque, en general, la persona parte de la idea de que estar alegre *depende de* objetos, relaciones, circunstancias, éxitos, es decir, todo lo que evalúa como favorable, según su criterio. Aceptar alegrarse solo por el interés, el amor en la familia, sin depender de los reconocimientos externos, es ya un paso importante en el entrenamiento. Los puntajes obtenidos en la Media aritmética conducen a considerar las opciones 1, 3, 4 y 5. Estas afirmaciones se relacionan con aspectos tales como: no desvelarse por tener siempre razón, saber escuchar las opiniones de los demás miembros de la familia y darse cuenta que criticar a los demás genera relaciones interpersonales desfavorables.

Ya hemos apreciado la situación de los casos elegidos para la evaluación cualitativa: Gisella caso 9, Florencia, caso 5, Isadora caso 19. Posteriormente veremos que las respuestas se centran en el reconocimiento, la necesidad y ventajas de los cambios de actitud.

**Cuadro 9.** Medidas estadísticas de resultados del relevamiento final Escala

II –

Descriptivos para cada ítem de la dimensión “Juicio”

<b>Juicio Escala II</b>	<b>Afirmación</b>	<b>Media</b>	<b>Desvio Estándar</b>
Opción 1	1	4,37	0,67
Opción 2	2	4,5	0,51
Opción 3	3	3,87	0,86
Opción 4	4	3,57	1,01
Opción 5	5	4,1	0,8

En la Escala II el progreso en el puntaje de las medias de las opciones es muy notorio. Se destaca la opción 1, que plantea maximizar el valor de relaciones familiares armónicas, relativizando la importancia de que se reconozcan las ideas, opiniones de uno, como las más acertadas. La nueva óptica adquirida implica un giro psicológico notable. Se trata de abandonar el atractivo lugar del *supuesto saber*. Desde allí es posible asumir el preferir, para las relaciones familiares, la menor crítica posible y, finalmente, escucharse, dialogar, tolerar, cada vez más, dentro de la familia.

Es que también la tranquilidad de no juzgarse a si mismo con la rigidez de ser la palabra única y autorizada otorga mayor flexibilidad y tranquilidad psicológica.

En esta segunda toma es importante destacar que los puntajes promedio rondan los 4 puntos y lo superan. En cuanto a la Desviación Estándar es notable la mayor homogeneidad en las respuestas, especialmente en las opciones en las que los puntajes promedio de la Media son superiores. Estos resultados presentan la modificación de actitudes concomitantes al entrenamiento. En primer lugar, luego del entrenamiento el 36% de la muestra asumió abiertamente su característica juzgadora (criticona en exceso) hacia los demás. (Se puede consultar los casos en la Tesis).

Tampoco conviene olvidar que las opciones aluden a aspectos enraizados no sólo en características psicológicas personales del Consultante sino de componentes culturales de mucho peso en la comunidad, a la que pertenecen los Consultantes y el Consultor.

Es de conjeturar, por los resultados de incremento obtenido, que los primeros pasos de los principios filosófico-prácticos han sido aprehendidos. Es necesario más tiempo e interés por seguir trabajando estos conceptos, en su profundidad psicológica y filosófica, para evaluar su durabilidad junto a otros cambios concomitantes.

**Cuadro 10.** Medidas estadísticas de resultados del relevamiento inicial y final  
Escala I y II

## Dimensión "Juicio"

<b>Juicio</b>	<b>Media</b>	<b>Desvio Estándar</b>
Total Escala I	3,17	1,10
Total Escala II	4,08	0,85

Lo expresado hasta el momento, en la evaluación de la Dimensión Juicio, se refleja en el cuadro donde la diferencia de Medias y de Desvío Standard son elocuentes por si mismas. En la segunda toma aparece una variación de Media muy positiva, en cuanto a los entrenamientos. A la luz de los resultados obtenidos podemos afirmar que el entrenamiento produjo cambios significativos en los sujetos entrenados.

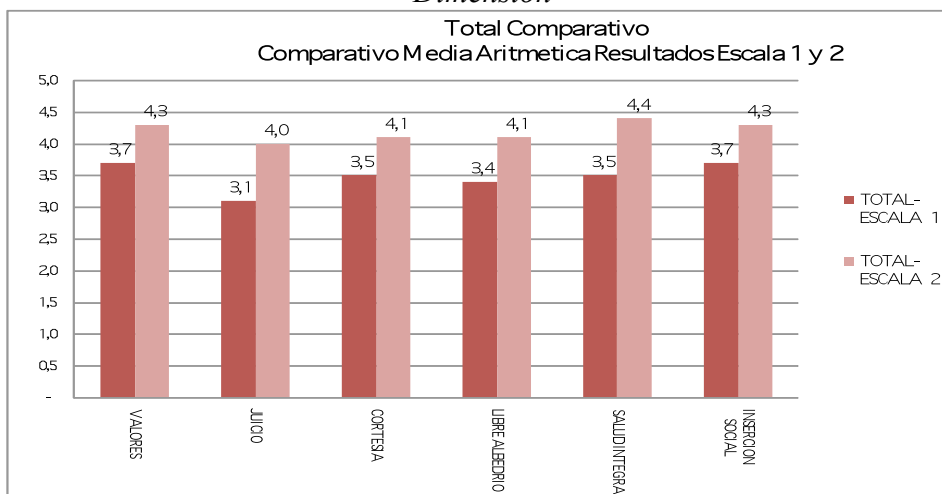
La Dimensión Juicio es una de las más difíciles de modificar no obstante, a raíz de estas evaluaciones aparecen los cambios relatados, afirmando que el entrenamiento con recursos filosófico-prácticos es eficiente en cuanto a la modificación de esta Dimensión, en un sentido pro social. De todo lo expuesto precedentemente, se observa un incremento de los puntajes promedios de todas las afirmaciones entre ambas tomas. La significancia de dicho incremento surge del análisis de esta Dimensión en el *Cuadro General de Significancia* que brindaremos más adelante. La Dimensión Juicio sería la de mayor progreso en la segunda toma de Escala; no obstante ser es una de la más difíciles de modificar. El segundo lugar le correspondería a la Dimensión Salud. El Paradigma Salutogénico, en el que nos basamos, adhiere a la idea de la *Personalidad Saludable*. El tercer lugar les correspondería a las demás Dimensiones.

Subrayamos que la mejoría en la Inserción Social comienza, en esta investigación, en la modificación de las relaciones familiares y su evaluación positiva, desde la comparación de las Medias antes-después. A través del desarrollo del trabajo cuali-cuantitativo con la Dimensión Juicio hemos querido exponer la modalidad con que se ha abordado cada una de las cinco Dimensiones restantes.

**Visión panorámica**

Con el objetivo de alcanzar una primera visión panorámica, global, de la experiencia cuantitativa y sus resultados, se ofrece, en primer lugar, el siguiente cuadro.

### Total Comparativo Cuadro 11. *Media Aritmética de Escalas I y II, por cada Dimensión*



Del análisis del presente cuadro se desprende que aquellas dimensiones que en la Escala I habían presentado puntajes promedio menores (Juicio y Libre Albedrío), son las que detentan un crecimiento mayor en términos porcentuales entre ambas tomas (29 y 21% respectivamente). Las Dimensiones que en la Escala I presentan puntajes promedio mayores (Inserción Social y Valores), son las que detentan un menor crecimiento porcentual entre ambas tomas (16% en ambos casos). Si bien Cortesía y Salud Integral parten de puntajes promedio similares en la Escala I (3.5), el puntaje promedio de la Escala II pone de manifiesto un crecimiento mayor para la Dimensión Salud (26%) con respecto a la Dimensión Cortesía (17%).

### Cuadro 12 . *Cuadro general de significancia*

	Media Escala I	Media Escala II	test t	Nivel de Significación
Valores	3,7	4,3	<b>7,136</b>	<b>,000</b>
Juicio	3,1	4	<b>9,568</b>	<b>,000</b>
Cortesía	3,5	4,1	<b>4,874</b>	<b>,000</b>
Libre Albedrio	3,4	4,1	<b>7,328</b>	<b>,000</b>
Salud Integral	3,5	4,4	<b>9,302</b>	<b>,000</b>
Inserción Social	3,7	4,3	<b>6,920</b>	<b>,000</b>
Total n=30	3,5	4,2	<b>18,131</b>	<b>,000</b>



**$P \leq 0,000$** 

De la lectura del cuadro surge que los puntajes promedio de cada una de las Dimensiones obtenidos en la Escala II (entre 4.0 y 4.4) son superiores a los de los obtenidos en la Escala I (entre 3.1 y 3.7) en todas las Dimensiones, siendo entonces favorables los resultados obtenidos con los entrenamientos. La prueba “t” puede emplearse, como en este caso, para comparar los resultados de un antes y un después de un grupo, en un contexto experimental. Lo hacemos una vez calculada la “t” basándonos en un nivel de confianza elegido, de 0.05 o 0.01.

El 0.05 y 0.01 es un valor de certeza, *un nivel de significancia*, un nivel de seguridad que se establece para poder generalizar los resultados de lo investigado. En nuestro caso, el nivel de significancia es mucho más riguroso, a tal punto que el *valor de Pi* es de 0,000.

El análisis de los resultados arrojados por el test, indica que la diferencia entre las medias en casi todas las Dimensiones evaluadas por la Escala, antes y después del entrenamiento con recursos filosófico-prácticos es significativa ( $P \leq 0.05$ ). ).

La excepción se presenta en las Opciones 4 de la Dimensión Valores, las Opciones 4 y 5 de la Dimensión Cortesía y la Opción 2 de la Dimensión Libre Albedrío. Tal como se manifestara en el análisis particular de cada una de las Dimensiones, estas Opciones, las diferencias entre sus respectivos valores promedio indicarían la necesidad de un trabajo personal más profundo y más tiempo de entrenamiento. Entonces, Si bien el crecimiento no ha sido parejo, puso de manifiesto que el entrenamiento con recursos filosófico-prácticos ha influido en el incremento en la armonía personal y en las relaciones familiares de los Consultantes.

*Reflexiones Finales*

Si observamos el nivel de significación para cada Dimensión tal como surge de los cuadros concluimos que el nivel de significación es muy positivo, a favor de los logros alcanzados por la muestra, luego de los entrenamientos. De hecho, los indicadores de la modificación de los Consultantes resultan menores al nivel de riesgo con el que se trabajó (0.05) y podríamos expresarlos de este modo:

Las diferencias entre los puntajes promedio son significativas, reales, no se deben al azar. El “p value” es inferior al 0.05.

Algunos de los *objetivos* de esta investigación quedaron solamente enunciados en este trabajo; aunque podemos adelantar acerca de su tratamiento en la Tesis y los resultados favorables a la comprobación de la hipótesis planteada.

El interés e inquietud por la elección de las relaciones interpersonales desarmónicas, abocados a investigar una forma de abordarlas, responde al requerimiento social de *soluciones*. Nuestra contribución hace a la implementación de un trabajo filosófico-práctico con las personas, brindándole *herramientas internas*, propias, a cada ser humano que así lo desee, con el objeto de mejorar su vida y, en consecuencia, la de quienes los rodean; contribuyendo a mantener relaciones interpersonales más armoniosas.

En esta investigación se indagó una modalidad de *abordaje* de las relaciones interpersonales perturbadas. El abordaje es una forma acercamiento entre el Consultante - Consultor para considerar, analizar un aspecto problemático, conflictivo, de la vida cotidiana del primero. Se trata de obtener juntos la mejor respuesta de ese momento, con el aporte de la Psicología y la Filosofía Práctica.

Abogamos se amplíe la población con acceso a los recursos filosófico-prácticos y, además, se planeen experiencias científicas de nuevos alcances.

El estudio científico de la modalidad salutogénica presentada obedece a nuestro deseo de aportar a los colegas una herramienta para la intervención en las relaciones interpersonales desarmónicas. Estas intervenciones están diseñadas no sólo para brindar al Consultante un paliativo. Es un modo de proporcionarle medios específicos para transformarse, construirse, crecer, en sus relaciones interpersonales, hasta que, paulatinamente, goce de los beneficios obtenidos y ellos se trasmitan a su entorno.

Finalizamos esta comunicación con algunos agradecimientos:

En primer lugar recordar al Dr. Alfredo Lopez Alonso quien cobijó este proyecto de Tesis desde el primer momento; a la Dra Nuria Cortada de Kohan por su docencia, a la Dra María Verónica Brasesco quien brindó su apoyo a la concreción de este proyecto y al recordado, respetado Director de Tesis, el Dr Osvaldo J. Filidoro.

Finalmente sea el agradecimiento para el Dr Guillermo Macbeth; primer lector de esta Tesis de Doctorado y generoso propulsor de la investigación científica.

## ANEXO I

### Cuestionario I

Fecha

Número asignado:

Nos interesa respuesta el siguiente **Cuestionario**.

*¡Gracias por su colaboración!*

Al responder elija entre las opciones disponibles:

4	3	2	1	0
Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

Si usted elige las opciones 0 o 1 justifique su elección al final del Cuestionario.

Por ejemplo: Afirmación 2: "Estoy en desacuerdo porque no me parece que sea así..."

Afirmaciones	Alternativas de respuestas				
	4	3	2	1	0
1. Entiendo que mis experiencias de vida pueden ser aprovechadas por mis familiares; si deciden hacerlo.					
2. Me resulta poco importante demostrar a mi familia que tengo razón en lo que digo.					
3. Me alegra mi interés por mi familia, sin preguntarme cuánto lo aprecian los demás integrantes.					
4. Contestar en una conversación familiar, sin medir consecuencias, puede poner en peligro nuestra buena relación.					
5. Tener un objetivo personal nos favorece para lograr vivir una vida feliz.					
6. Me interesa dialogar tranquilamente con mis familiares cuando yo creo que se equivocaron.					
7. Cuando veo que algún familiar fracasó espero el momento adecuado para pedirle analizar lo sucedido.					
8. Me entusiasma iniciar un proyecto personal pendiente, contagiando mi entusiasmo a mi familia.					
9. Creo que en la relación familiar consigue más una gota de miel que un tonel de hiel.					

10. Considero que es útil recordar que nadie pelea con uno porque uno no pelea con nadie.					
11. En mi experiencia familiar, la armonía parece surgir cuando no nos criticamos entre nosotros.					
12. Si el hombre no sabe a qué puerto se dirige ningún viento le será favorable.					
13. Es importante hablar de lo que me interesa tanto como escuchar a los demás.					
14. Quien aprende a amarse a si mismo tiene una ventaja: aprende a amar a otros.					
15. Quien sobresale en la solución de los problemas generalmente los previene antes de que aparezcan.					
16. Si alguien dice buscar salud, antes de ayudarlo, observo si evita las causas de su enfermedad.					
17. Entiendo que vencer al enemigo es victorioso; aunque es más meritorio vencerse a sí mismo.					
18. Carecer de alguna de las cosas que cada cual necesita no debiera opacar su felicidad.					
19. Quien fluye como el agua puede vencer a quien tiene la firmeza de la piedra.					
20. Todo depende de cómo miremos las cosas y no de cómo ellas son en realidad.					
21. Quien sabe de relaciones humanas se ocupa primero de la relación de él consigo mismo.					
22. Entiendo que la familia es un equipo donde cada miembro se siente parte del mismo.					
23. Siento agradecimiento por mi vida, por todos mis días; no por los de paz solamente.					
24. Si alguien valora que lo amen conviene que él comience amando y siendo amable.					

25. En lo posible, quiero hacer por el prójimo lo que me gustaría que el prójimo haga por mí.					
26. Me interesa recurrir a la alegría cuando las dificultades abundan y así recuperar mi calma.					
27. Me motiva pensar que la dicha puede encontrarse en uno mismo y no en las cosas.					
28. Me gusta sentir que con muchas de mis acciones puedo facilitar la vida de otros.					
29. Considero que elegir aprender de todo ser humano beneficia nuestro crecimiento personal.					
30. Me importa expresar a los miembros de mi familia todo lo bueno de cada uno.					

Para ubicar Justificaciones, si elige opciones 0 o 1:

.....  
 .....  
 .....

## Referencias

- ALVAREZ MURO, A. (2007) *Cortesía y Descortesía: teoría y praxis de un sistema de significación*. Volumen 25. Universidad Autónoma de Barcelona: ELiEs.
- ANTONOVSKY, A.(1991) *The structural sources of salutogenic strengths.. Personality and stress: Individual differences in the stress process*. En: C.L. Cooper, R and Payne (Eds.). London: John Willey & Sons.
- ARISTOTELES (1873-2005).*La Gran Moral*. Traducción de Patricio Azcárate Disponible en Internet. (<http://www.proyectoespataco.dm.cl>)
- (2007) *Etica a Nicómaco*. Buenos Aires: Losada.Colección Griegos y Latinos.
- ATO, M. (1995). “*Tipología de los diseños cuasi experimentales*”. En libro: M.T. Anguera, J. Arnau, M. Ato, R. Martínez, J. Pascual y G. Vallejo, *Métodos de investigación en Psicología*. Madrid: Síntesis.

- BARRERA RODRIGUEZ, F.(2005) *"Aplicaciones de la Orientación Filosófica en la Salud. Una Experiencia con Enfermos de Fibromialgia"*. En libro: Barrientos Rastrojo,J.(2006) *Dominios de Aplicación Práctica de la Filosofía*. Sevilla : X-XI.
- BARRIENTOS RASTROJO, J. (ed.) (2006) *Introducción* . En *Dominios de Aplicación Práctica de la Filosofía*. Sevilla : X-XI.
- BASSO, D. (1997). *Los fundamentos de la Moral*. Buenos Aires: Universidad Católica Argentina..
- BUNGE, M.(1999) *Epistemología*. España: Paidós.
- CAMPBELL ,D. y STANLEY,J. (1995) *Diseños experimentales y cuasi-experimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu.
- CARRETERO,M.(2004) *Introducción a la Psicología Cognitiva*.Bs. As.: Aique.
- CASTORINA, J.A (2000) *Origen de la Psicología Genética a partir de problemas epistemológicos. Aspectos metodológicos de la Psicología Genética*. Clases de la Asignatura "Psicología Genética" .Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología.
- CASULLO, M.M (1998-2000) *Psicología salutogénica o positiva. Algunas reflexiones*. Anuario VIII. Facultad de Psicología. U.B.A.CONICET.
- CORBELLI i SANTOÑA S., FERNANDEZ ALVAREZ H., GUTIERREZ L.A.S.,GARCIA F., BOTELLA i GARCIA DEL CID LI. ( 2008) *Estilo Personal del Terapeuta y Dirección de Intereses*. España:Apuntes de Psicología 2008.Vol.26 N° 2 Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla.
- CORTADA DE KOHAN, N.(2004). *Teorías y Métodos para la construcción de escalas de actitudes*. Buenos Aires: El Lugar.
- DEFEZ I MARTIN, A.(2005)*¿Qué es una creencia?* en Logos. Anales del Seminario de Metafísica. vol.38. pp.199-221. Universitat de Girona..
- DESCARTES,R. (1999). *Correspondencia con Isabel de Bohemia y otras cartas*. Barcelona: Pensamiento Clásico.
- DEUTSCH, M. y. ((1970-2001)). *Teorías en Psicología Social*. Mexico: Paidos.
- ELLIS, A. (1967-2005). *The Goals of Psychotherapy*. New York: Macmillan
- (2006) *El Camino de la Tolerancia: La Filosofía de la Terapia Emotivo-Conductual*. Barcelona: Edit.Obelisco.

- ESCRIBAR WICKS, Ana (2004) *La Etica Aplicada, sus condiciones de posibilidad y exigencias a los que responde*. Santiago de Chile. Revista de Filosofía N° 60.p.19 a 28.
- FELCE, D. y PERRY, J. (1995). *Quality of life: It's Definition and Measurement*. Research in Developmental Disabilities Vol. 16.(51-74)
- FRANKL, V. E.(1989). *El Hombre en Busca de Sentido*. Barcelona: Herder. .
- FREUD,S.(1973) *Proyecto de Psicología para Neurólogos* .En Obras Completas.Tomo I. p.239. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- (1973) *Más Allá del Principio del Placer*. En Obras Completas.Tomo III. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- FUSTEL de COULANGES,N.D.(1864-2005). *La Ciudad Antigua*.Madrid:Edaf.
- GADAMER, H.G. (1996).*El Estado Oculto de la Salud*.Barcelona: Gedisa.
- GARDNER,W.(1995).*Inteligencias Múltiples: la Teoría en la Práctica*.Barcelona:Paidós Ibérica.
- GUEVARA RIVAS, H. (2008) . *Algunos Aspectos filosóficos en Calidad de Vida*. Disponible en <http://www.portalesmedicos.com> .Publicado el 28/08/08.
- GONZALEZ TORNARÍA, M.L (2000) Panel 1: *Educación y valores democráticos*. Universidad Católica del Uruguay. Foro Iberoamericano sobre educación en valores. Ministerio de Educación y Cultura. 2 al 6 de octubre.
- HERNANDEZ MENDO, A. (2002) , *Investigando con la realidad en psicología del deporte: el uso de diseños cuasi- experimentales*. Publicado en Revista digital Bs. As. Año 8 – N° 46. [http://www.eldeportes.com/Revista Digital](http://www.eldeportes.com/Revista%20Digital). BsAs. Publicado en [http://www.eldeportes.com/Revista Digital](http://www.eldeportes.com/Revista%20Digital). BsAs.N° 143. 04/10.
- HERNANDEZ SAMPIERI, R. FERNANDEZ COLLADO, C. BAPTISTA LUCIO, P. (1998) *Metodología de la investigación*. Interamericana de México: Mc.Graw Hill (2ª ed.)
- KANT, E.(2006). *Crítica de la Razón Práctica*.Buenos Aires:Losada.
- KOHLBERG, L. (1992). *Psicología del desarrollo moral*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- KREIMER,R. (2009) *La Revista Nueva*.La Revista del Interior.Sección Tendencia.Nota3. 16/12/09. Versión online [www.revistanueva.com.ar](http://www.revistanueva.com.ar)
- (2008) *El Sentido de la Vida*. Buenos Aires:Longseller.

- LEFEBRE,H.(2000) :*De quelques fonctions paradoxales au sein de la relation parents-enfants* en: Le parent éducateur, de Jean Pierre Pourtois y Huguette Desmet , Paris: Presses Universitaires de France.
- LOPEZ ALONSO, A.O. (2006). *Dos relaciones ecológicas fundamentales: Ferocidad/ Depredación versus Angelicalidad /Protección*. Revista Signos Universitarios de la Universidad del Salvador. Bs. As. Argentina. Revista 50 Aniversario II.
- MARGOLLES, M. Y. (2009). *Encuesta de Salud para Asturias 2008*. Asturias: Dirección General de Salud Pública y Participación. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias. Febrero de 2009.
- MATURANA, H. (2007) *Pregúntese dónde le Duele la Vida*.Reportaje Diario La Nación.16/08. Disponible en [www.lanacion.d/](http://www.lanacion.d/)
- MEIKLER,A.(2008).*La Metacognición de sus Valores Personales- Una Herramienta del Orientador*. International Congress – Guidance a Proposal for Social Ecology - Buenos Aires. USAL.18-20/09/08.
- MORALES, P., UROSA, B. y BLANCO, A. (2003): *Construcción de escalas de actitudes tipo Likert*. Madrid: La Muralla.
- MORENO, J.E y PEREYRA, M.(2004) *CASA Cuestionario de Actitudes ante Situaciones de Agravio*. Lima: Universidad Peruana Unión.
- NACIONES UNIDAS.(1994) *La Igualdad en el Matrimonio y en las Relaciones Familiares*.(04/02)4.CEDAW.  
Recomendación General N°21(General Comments).13º período de sesiones..
- PARDINAS, F. (1993-2002). *Metodología y técnicas de la investigación en ciencias sociales*. Mexico: Siglo XXI (2ª ed.)
- PETERSON Ch. & SELIGMAN, M. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Oxford: Oxford University Press.
- PLATON (2007) *Fedro*. Buenos Aires: Losada..
- POZO,J.I.(2004) *Teorías cognitivas del Aprendizaje*. Madrid: Morata.
- RODRIGUEZ GOMEZ, G. J., GIL FLORES, J. y GARCIA GIMENEZ E. (1996) *Metodología de Investigación Cualitativa*. Granada: Aljibe.
- ROGERS,C.(2000) *El Proceso de Convertirse en Persona: mi Técnica Terapéutica*.Barcelona: Paidós Ibérica.
- RUBINO,V. (2007) *Series Filosóficas*. Buenos Aires: UFLO.



- 
- SANABRIA, J.R.(2008). *Ética de Sócrates y Platón*.pp.121-130.México:Porrua.
- SHALOM, H.(2008) *El derecho de elegir. Conversaciones con los jóvenes*. Buenos Aires: Eudeba.
- SAUTU, R., BOGNIOLO, P. y otros (2005) *Manual de Metodología*. Buenos Aires: CLACSO.
- SELIGMAN,M.E.P.&PETERSON,C.(2003) *Positive Clinical Psychology*. Washington: A.P.A. L.G.Asprinwall & U.M. Standinger (eds.)
- SENECA,L.A.(2005).*Tratados Morales*. España: Austral. Edic.de Pedro Rodriguez Santidrian.
- SPINOZA,B de.(1997) *Ética. Demostrada según el orden geométrico*. Buenos Aires: Acervo Cultural.
- TAYLOR,S.J. y BOGDAN,R.(1998). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- TEMPERA de DEVOTO,R,M.(2005) *Familia: identidad y pertenencia*. Buenos Aires:Ediciones EUS..
- VALLES, M.(2000). *Técnicas cualitativas de investigación Social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis Sociología.
- WAINSTEIN, M. (1997-2006). *Comunicación: Un Paradigma de la Mente*. Buenos Aires. Publicaciones del CBC-UBA (2006). *Intervenciones para el cambio*. Buenos Aires: JCE editores.
- WOOD, S. (2001). *Taller de Introducción al estudio de la Calidad de Vida Relacionada con la Salud*. 1ª. Reunión Latinoamericana de Calidad de Vida,16-17 agosto, Montevideo, Uruguay (comunicación personal).