

Capítulo 13: EL AUTOCUIDADO DEL ADULTO MEDIO

Por: Mario Guzmán Sescosse

Libro: Autocuidado de la Salud
Coordinadores: Everardo Camacho y Claudia Vega
Editorial: ITESO
ISBN: 9786079361167

Con fortalezas internas o estabilidad mental, podemos enfrentar cualquier tipo de adversidad.

(Dalai Lama)

INTRODUCCIÓN

En años recientes ha existido un cambio en la forma de comprender en general al ser humano y, de manera especial, a las emociones. Distintos investigadores (Góngora & Casullo, 2009; Seligman, 2008; Haidt, 2005; Peterson & Seligman, 2004; Gilham, 2000), han señalado que las ciencias de la salud física y mental hicieron excesivo énfasis en los aspectos negativos, en la enfermedad; y poco en los aspectos salutogénicos, los que nos fortalecen y nos permiten tener un estado de salud óptimo e integral.

A pesar de dicho énfasis que durante años se hizo en la enfermedad, al ser humano le aquejan más patologías no transmisibles y lesiones. Es decir, padecimientos que son resultado de su estilo de vida que lo llevan al malestar crónico y a la muerte. Tal es el caso de la población de nuestro país, donde el 84% de los fallecimientos responden a lo mencionado. Las primeras tres causas de muerte en el adulto medio, que va de los cuarenta a los sesenta y cinco años, están ligadas a procesos patológicos no contagiosos: diabetes, enfermedades crónicas del hígado y enfermedades isquémicas del corazón, tal como ha quedado registrado en el Programa Nacional de Salud 2007 -2012 De la Secretaría de Salud del Gobierno Federal

Por tal motivo, resulta necesario que tanto las políticas públicas como la práctica privada de los trabajadores de la salud y, con especial importancia, el

autocuidado que cada uno conlleva, vaya enfocado no sólo a la enfermedad, sino, a la salud. Pues atender exclusivamente a la enfermedad es costoso y poco efectivo, como las mismas cifras lo señalan. Una visión dirigida, tanto a lo negativo, como a lo positivo de la salud (Seligman, 2008) permitirá una visión holística y de mejores beneficios sociales e individuales.

En el siguiente capítulo analizaremos las propuestas teóricas que invitan al adulto medio a cultivar aquellos elementos que pueden ofrecerle un mayor nivel de bienestar subjetivo o felicidad en su vida y que además contribuyan tanto a su salud física como a la mental.

Palabras clave: Autocuidado, Bienestar Subjetivo, Felicidad, Fortalezas y Virtudes del Carácter, Habilidades Para la Vida, Emociones Positivas, Psicología Positiva, Salud Positiva.

1. El autocuidado.

El concepto de autocuidado es un constructo originado en el campo de la enfermería por Drothea E. Orem quien lo entendió como:

“Las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud y su bienestar; y responde de manera constante a sus necesidades en materia de salud” (tomado de: Roldan,2011).

Sin embargo, como señalamos con anterioridad, las ciencias de la salud física y mental han destinado más investigación, y por lo tanto esfuerzos y recursos, a la enfermedad más que al bienestar por lo que dicho concepto no veía materialización en la vida diaria de los sujetos. Con las recientes investigaciones en el campo de la salud el autocuidado ha retomado importancia teórica y práctica. Una definición más reciente sería:

“El conjunto de acciones intencionadas que realiza una persona cualquiera para controlar los factores internos y externos, que pueden comprometer su vida y su desarrollo posterior “(Uribe, 1999).

Si unimos ambos conceptos tenemos que el autocuidado incluye las acciones personales encaminadas a mantener la vida, la salud y el bienestar y que dichas acciones podrían ser tanto de carácter externo, es decir, conductas manifiestas encausadas a dicho objetivo, como acciones de carácter interno, es

decir, conductas encubiertas como lo son los elementos cognitivos: pensamientos, emociones, creencias, etc.

De tal forma que para atenderle apropiadamente tendremos que trabajar en ambos elementos, las conductas manifiestas y las encubiertas. En cuanto a las primeras se cuenta con una mayor difusión, por lo que me limito a señalar la propuesta del Programa Nacional de Salud 2007-2012 del Gobierno federal y que a continuación enumero:

1. Consumo de alimentos con alto valor nutrimental
2. Actividad física
3. Consumo responsable de bebidas alcohólicas,
4. Reducción en el consumo de tabaco
5. Reducción en el consumo de drogas ilegales y drogas médicas no prescritas
6. Sexualidad responsable y protegida
7. Vialidad segura.

Dicho programa llama a tales conductas “determinantes positivos de las condiciones de salud”. Lamentablemente, la propuesta no incluye los elementos encubiertos los cuales forman el segundo apartado del constructo de autocuidado aquí sugerido. Por ello es, por lo menos, incompleta ya que sólo está encaminada a ciertas conductas sin tener en cuenta que las mismas son resultado de nuestras cogniciones (Beck, 2000).

Por tal motivo, en éste texto se explorará la información que nos permita comprender los otros elementos, los encubiertos, que investigaciones con distintas poblaciones y condiciones (Cardozo, et. Al, 2010; Fredrickson, 2004; Peterson & Seligman, 2004;) han demostrado el papel fundamental que tiene en el bienestar

individual.

2. Teorías contemporáneas que se enfocan en el autocuidado y el bienestar subjetivo.

2.1 Las Habilidades Para la Vida (HPV)

En épocas recientes tanto los gobiernos como los investigadores han hecho énfasis en cambiar la aproximación que tenemos en la salud.

A nivel gobierno, encabezado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha existido un giro en la forma en que se concibe la salud. Lo anterior es resultado de la llamada “Carta de Ottawa” de la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud celebrada en la ciudad de Ottawa, en Canadá el 21 de noviembre de 1986. En ella se entiende la salud no como la ausencia de una enfermedad, sino, como un estado óptimo del ser humano que va de la mano de su promoción:

“La promoción de la salud es el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud, y para que la mejoren. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe de ser capaz de identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. La salud se contempla, pues, como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida. La salud es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales, junto con capacidades físicas. Por tanto, la promoción de la salud no es simplemente responsabilidad del sector

sanitario, sino que va más allá de los estilos de vida saludables para llegar al bienestar.”

De ello, se ha derivado que la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (Cardozo, et. Al, 2010), dieran paso a la promoción de lo que se ha llamado Habilidades Para la Vida (HPV) que se definen de la siguiente forma:

“habilidades que le permiten a la persona enfrentar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, a través de comportamientos adaptables y positivos” (UNESCO, 2001., tomado de Cardozo, et. Al, 2010).

Dichas habilidades son las siguientes:

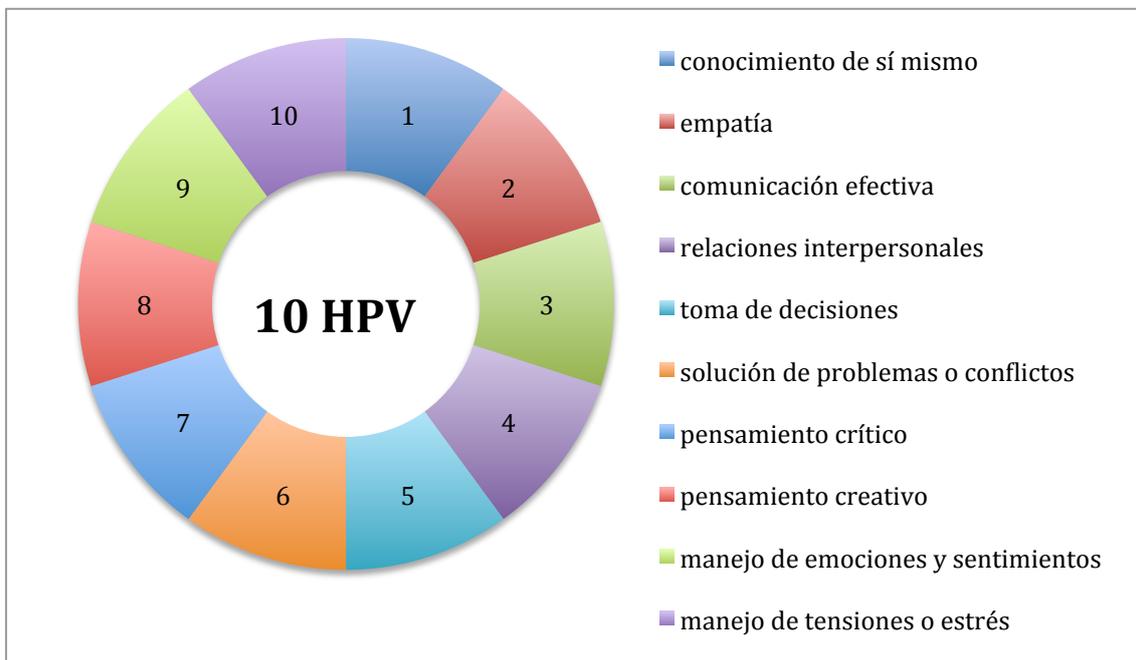


Tabla 1. Las diez Habilidades Para la Vida

La promoción de las HPV debe realizarse en sectores académicos, laborales y de salud para que los individuos las vayan desarrollando. En nuestro país se ha

generado la “Campaña Nacional para la promoción de Nueva Vida” en conjunto de la Secretaría de la Salud y del DIF a nivel federal y tiene como objetivo promover las diez HPV antes señaladas¹. Esta propuesta resulta más completa en el concepto de autocuidado que estamos sugiriendo pues no se limita exclusivamente a las conductas manifiestas por lo que toma en cuenta a las encubiertas y que como señalamos con anterioridad son las que anteceden a las primeras. Por ello es de celebrarse que se hagan intentos, desde el Gobierno, para que exista un mayor desarrollo en los procesos cognitivos y emocionales de los individuos.

A nivel académico existen dos teorías de especial importancia para el tema que discutimos. La primera es la teoría de la ampliación y la construcción de las emociones positivas de Fredrickson (2004), la segunda es la difundida Psicología Positiva y Salud Positiva de M. Seligman (2008).

2.2 Teoría de la Ampliación y la Construcción de Emociones Positivas

En esta teoría la autora (Fredrikson, 2004), señala que el balance entre emociones positivas y negativas contribuye al bienestar subjetivo o a la felicidad de los individuos. En ella no se niega la importancia de las emociones negativas, ni se considera que una persona con altos nivel de bienestar se vea privada de ellas. Por el contrario, se les reconoce, al igual que otros estudios lo han hecho (Peterson, Park, Pole, D’ Andrea & Seligman, 2008; Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008; Peterson, Park & Seligman, 2006), como parte importante de la evolución humana, pero también se aprecia que las personas que reportan altos niveles de felicidad

¹ Para conocer más sobre este programa y su aplicación por parte del Gobierno Federal se puede consultar la siguiente dirección:

http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nvhabilidades_guiapractica.pdf

experimentan de forma mayor y de manera más constante emociones positivas que negativas.

Según Fredrickson (2004), las emociones positivas tienen la función de provocar un funcionamiento óptimo, no solo a nivel inmediato y de forma placentera, sino también a largo plazo incrementando desarrollo psicológico y bienestar físico en el individuo y en los demás.

En dicha propuesta se resaltan las siguientes cualidades provocadas por las emociones positiva:

1. Amplían la atención y la cognición en la gente.	2. Disminuye la actividad arousal negativa
3. Aumenta el nivel de resiliencia en los individuos	4. Construyen recursos personales
5. Desencadenan espirales ascendentes hacia un mayor bienestar en el futuro	6. Son la semilla del desarrollo humano (<i>human flourishing</i>)

Tabla 2. Las cualidades de las emociones según Fredrickson (2004).

Por emociones positivas y negativas, no se debería hacer una evaluación de tipo moral, sino de tipo fenomenológico (Lyumbomirski & King, 2005), es decir en base al efecto que generan en quien las experimenta. Podríamos decir que las emociones negativas como la tristeza, miedo, la ira, etc. provocan en el individuo malestar mientras que otro grupo de emociones como alegría, optimismo, amor, gratitud, etc. provocan bienestar.

Existe suficiente evidencia como la mostrada en el meta análisis de Lyubomirski & King (2005), para asegurar que el desarrollo de emociones positivas debería de ser una prioridad, tanto por el individuo como por los sistemas sociales. Las personas que puntúan alto en ellas presentan las siguientes características: confianza, optimismo, autoeficacia, simpatía y conceptualizaciones positivas de otros, sociabilidad, activismo y energía, conducta prosocial, inmunidad y bienestar físico, un efectivo estilo de afrontamiento o *coping* al estrés y los retos y finalmente, originalidad y flexibilidad.

Además, los que son felices crónicamente, reportan mejores resultados en áreas como: trabajo, relaciones sociales, salud mental y física, así como longevidad. Mayor creatividad y resolución de conflictos, y mayor involucramiento en los objetivos trazados.

Con lo dicho, resulta apropiado hacernos la pregunta ¿qué es la felicidad?. Para evitar definiciones confusas y poco objetivas, sugiero la definición propuesta por Diener, Sandvik, & Pavot, (1991) tomado de Lyubomirski & King (2005):

“La felicidad, describe a las personas que han experimentado emociones positivas, en un porcentaje de tiempo mayor que las negativas”

La teoría propuesta por Fredrickson consta de mucha evidencia empírica para llegar a las conclusiones aquí señaladas. Sin embargo, falta identificar cómo podemos llevar de forma aplicada dicho conocimiento a la vida diaria para que los individuos, y en éste caso el adulto medio, puedan experimentar mayores niveles de felicidad. En el siguiente apartado revisaremos la teoría que proponemos para tal efecto.

2.3 Psicología Positiva y Salud Positiva

La propuesta de Martin Seligman (2008), antiguo presidente de la American Psychological Association (APA,2000), llamada Psicología Positiva y Salud Positiva ha generado un cúmulo de investigaciones que han permitido comprender qué hace al ser humano más feliz, y cómo poder generar protocolos a nivel clínico, educación y de políticas públicas que incrementen dicha experiencia en los individuos². Para Seligman, al igual que para muchos otros investigadores (Góngora & Casullo, 2009; Seligman, 2008; Haidt, 2005; Peterson & Seligman, 2004; Gilham, 2000), las ciencias de la salud han tenido un desarrollo muy importante en el ámbito de lo que ha llamado Salud Negativa, es decir, comprender el desarrollo y el tratamiento de las enfermedades, lo negativo. Esto ha dado paso a un considerable desarrollo de ciencia y tecnología en el área de la patología como ciencia, pero en cambio, dejó durante un siglo (el veinte) una laguna sobre cómo podríamos potencializar el bienestar y la salud en el ser humano, lo positivo.

Los trabajos que se han desprendido de esta reflexión han sido ricos en contenido y utilidad. Cabe señalar de manera especial el manual de las Fortalezas y Virtudes del Carácter (2004), que surgió en complemento y en dirección contraria del conocido Manual Diagnóstico Estadístico de las Enfermedades Mentales (DSM-IV-TR., 2002). El manual de las fortalezas es resultado de las investigaciones transculturales que se hicieron para comprender qué hace al ser humano una gran

² Para quien quiera conocer más de las aplicaciones que se están llevando a cabo en Psicología positiva, Salud Positiva, Educación Positiva, Neurociencias Positivas, etc puede visitar las siguientes direcciones: www.authentichappiness.org

persona y cuáles son los efectos que de ello emana. Para ello se tomó en cuenta las grandes culturas y religiones que han modelado las sociedades occidentales y orientales; Cristianismo, Judaísmo, Islamismo, Budismo, Hinduismo, Taoísmo, Los Griegos, etc. y se buscó las bases en común que hay en ellas. Se encontró que comparten virtudes nucleares o universales que tienen el propósito de fortalecer al ser humano y de hacerle más comprometido con su medio y sociedad y que de dichas virtudes dimanen fortalezas del carácter que se pueden inducir en el ser humano. Como resultado de dicha investigación se propone una taxonomía que utilizaremos como complemento a los determinantes positivos de las condiciones de salud promovidos por el Gobierno federal. De manera que podamos tener una visión mayor y aplicable del autocuidado y del bienestar subjetivo o la felicidad.

3. Fortalezas Y Virtudes Del Carácter Como Complemento Y Enriquecimiento Del Autocuidado En El Adulto Medio.

“Tener fortalezas del carácter (Virtudes), significa, tener la capacidad de hacer lo correcto frente a lo incorrecto” (Seligman)

Las Virtudes y Fortalezas del carácter que aquí se muestran son resultado de investigaciones transculturales realizadas con la finalidad de identificar qué permite al ser humano mayor felicidad. A continuación se presenta la clasificación propuesta por Peterson y Seligman (2004)

1. Sabiduría y conocimiento: Fortalezas cognitivas que permiten la adquisición y el uso del conocimiento

- Creatividad: pensar en maneras nuevas y productivas de hacer las cosas.
- Curiosidad: interesarse en todas las experiencias.
- Mente abierta: pensar las cosas y examinarlas desde todos los ángulos.
- Amor al aprendizaje: el dominio de nuevas habilidades, temas y cuerpos de conocimiento.
- Perspectiva: ser capaz de proveer sabio consejo a los demás

2. Coraje: Fortalezas emocionales que incluyen el ejercicio de la voluntad para cumplir con objetivos aún frente a oposición, externa o interna.

- Autenticidad: hablar con la verdad y el presentarse a sí mismo de una forma genuina.
- Valentía: el no detenerse por amenazas, retos, dificultades o dolor.
- Persistencia: terminar lo que uno empieza.
- Entusiasmo: enfrentarse a la vida con emoción y energía.

3. Humanidad: fortalezas interpersonales que incluyen el ser amigos y cuidar de los demás

- Amabilidad: hacer favores y buenas obras para los demás.
- Amor: el valorar relaciones cercanas con los demás.
- Inteligencia social: estar al pendiente de los motivos y emociones de uno mismo y los demás.

4. Justicia: fortalezas cívicas que son indispensables en una vida comunitaria saludable.

- Rectitud: tratar a todas las personas de acuerdo a las nociones de igualdad y justicia.
- Liderazgo: organizar actividades de grupo y ver que se lleven a cabo.
- Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

5. Templanza: fortalezas que protegen contra los excesos

- Perdón: perdonando a aquellos que han actuado mal
- Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos
- Prudencia: siendo cauteloso con las decisiones a tomar; no diciendo o haciendo cosas de las que después uno se arrepienta.
- Autocontrol: regulando lo que uno siente y hace.

6. Trascendencia: fortalezas que forja conexiones con el universo y proveen de significado

- Apreciación de la belleza y la excelencia: Percibir y apreciar la belleza, excelencia o desarrollo de habilidades en cualquier ámbito de la vida.
- Gratitud: ser conciente y agradecido por las cosas buenas que suceden
- Esperanza: esperar lo mayor y trabajar para lograrlo.
- Humor: gustar de reír y bromear; generando sonrisas en los demás
- Espiritualidad: Tener creencia coherentes acerca de un propósito mayor y del significado de la vida.

Para medir las Fortalezas y Virtudes con las que una persona cuenta, se ha desarrollado por Peterson, Park & Seligman (2005) el Inventario de Fortalezas; valores en acción (VIA-IS, por sus siglas en inglés) el cual es un cuestionario de autorreporte que consta de 240 items de una escala Likert que permite identificar cuales son las fortalezas en las que tiene puntuaciones mayores. También se puede encontrar en castellano el Inventario de Fortalezas y Virtudes (IFyV) de Consentino y Castro (2008, tomado de; Consentino, *s. f.*) que es una muestra abreviada del VIAS-IS para población hispanoparlantes.

Existe evidencia (Peterson, Park, Pole, D' Andrea & Seligman, 2008; Peterson, Park & Seligman, 2006) de que las personas que puntúan alto en las Virtudes y Fortalezas arriba mencionadas, no solo experimentan mayor bienestar o felicidad, sino, que además logran tener un mejor estilo de afrontamiento a la vida o *coping*, lo que les permite tener mejor recuperación de las enfermedades y de los traumas además de crecimiento psicológico debido a dichas situaciones.

¿Cómo ampliar o potenciar mis fortalezas del carácter?, tal vez es una pregunta que usted puede estar haciendo. Pues bien, además de la extensa bibliografía que existe sobre el tema de las fortalezas y de cómo desarrollarlas, cabe señalar, con especial atención, la página de Internet; www.viacharacter.org, en la cual podrá encontrar recursos a tres niveles; recursos académicos sobre las investigaciones que se llevan a nivel mundial sobre el tema, recursos para profesionales de la salud mental y recursos para el público general dónde puede, sin costo, contestar el VIA-IS y obtener sus resultados identificando cuáles son las fortalezas que le caracterizan, además de recomendaciones útiles y personalizadas de cómo aumentar la presencia de las mismas y cómo trabajar en las que se encuentran en déficit.

En dicha página, están publicadas algunas de las conclusiones más relevantes sobre los beneficios y sobre las prácticas que se pueden llevar a cabo para la ampliación de las fortalezas. A continuación transcribo, traducido, de forma íntegra algunas de ellas:

- El utilizar las fortalezas del carácter de una manera nueva y única es una intervención efectiva, elevó la felicidad y redujo la depresión por 6 meses (Seligman, Steen, Park, Paterson, 2005).
- Hay una fuerte conexión entre el bienestar y el uso de fortalezas del

carácter porque éstas nos ayudan a progresar en nuestras metas y alcanzar las necesidades básicas de independencia, relaciones y competencia (Linley et al., 2010).

- Para elevar la creatividad de los adultos mayores se pueden utilizar intervenciones como programas culturales y artísticos (por ejemplo música, danza, dibujo), poesía, periodismo, actividades de solución de problemas y grupos de psico-educación (Flood & Phillips, 2007).
- Para desarrollar la sabiduría se puede: aprender de mentores y leer literatura filosófica, aprender habilidades de estudio y el uso de patrones de pensamiento y de toma de decisiones, y el uso de intervenciones directas y de corto plazo como conversaciones imaginadas y viajes imaginados (Gluck & Baltes, 2006).
- Para promover el coraje se puede calificar las acciones pasadas como valerosas, o al menos reconocer comportamientos valerosos que pueden llevar a comportamientos de este tipo (Finfgeld, 1999; Hannah et al., 2007)
- Para promover el coraje también se pueden utilizar estrategias basadas en el resultado- pensar en la persona que se está ayudando, recordarse a sí mismo de lo correcto del acto, o reflexionar en la obligación de actuar. (Pury, 2008)
- Para desarrollar heroísmo y virtudes las tres rutas potenciales son la honestidad, empatía y valor.
- El entusiasmo se puede aumentar, particularmente en el trabajo, al cultivar optimismo, gratitud, enfatizando en buenas relaciones sociales fuera del trabajo y enfocándose en la salud y bienestar físicos (Peterson et al., 2009).
- El enfocarse en cultivar amor hacia uno mismo o hacia otros aumenta los

sentimientos de conexión social y positivismo hacia los demás (Hutcherson et al., 2008) así como las emociones positivas, el sentido de pertenencia y la atención en general (Frederickson et al., 2008)

- La amabilidad y gratitud aumentó entre mujeres Japonesas quienes contaron sus actos amables (Otake et al., 2006)
- Para ser percibido como justo se puede presentar información de manera clara, dar retroalimentación regularmente y seguir la estrategia planeada (Chory, 2007).
- La justicia se desarrolla a través de la simulación y discusión interactiva entre pares que implique temas morales, razonamiento heterogéneo y que se oriente hacia el consenso o resolución o desacuerdo (discusiones transactivas; Berkowits & Gibbs, 1983).
- El escribir sobre los beneficios personales de perdonar a un trasgresor puede llevar a perdonar más fácilmente que el escribir sobre las características traumáticas sufridas (McCullough et al., 2006)
- Para desarrollar el perdón es crucial el ver y trabajar con el como un proceso, ya sea de manera individual o en grupo (Baskin & Enright, 2004).
- Para lograr un mayor auto-control se pueden practicar una serie de ejercicios como el monitoreo de lo que se come, mejorar el estado de ánimo, mejorar la postura, un programa de ejercicio físico, ejercicios de monitoreo financiero (Baumeister et al., 2006).
- El visualizar y escribir acerca de lo bien que uno puede estar en un tiempo en el futuro aumenta el optimismo y esperanza así como el bienestar (King, 2001; Sheldon & Lyubomirsky, 2006).
- Escribir tres cosas positivas que pasaron durante el día aumenta la felicidad

y redujo la depresión por 6 meses (Seligman, Steen, Park, Peterson, 2005).

- Los resultados de cuatro estudios diferentes encontraron que el rezar tiene un efecto causal al elevar la fortaleza de la gratitud (Lambert et al., 2009).
- El aprender de modelos o ejemplos espirituales redujo las ideas religiosas negativas así como las imágenes de Dios como controlador y abre oportunidades al aprendizaje espiritual (Oman & Thoresen, 2003; Oman et al., 2007).

Por lo dicho hasta aquí y con toda la evidencia recavada, resulta importante diseñar programas que sean aplicados a todos los niveles a la población de todas las edades. Sin embargo el énfasis en el adulto medio no debería de ser menor, pues como hemos visto a nivel físico y mental los sujetos de este grupo están padeciendo enfermedades que podrían ser evitadas si tuviéramos una comprensión más ambiciosa de lo que autocuidado significa. Es decir, tanto las acciones externas como internas, tendrían que ser promovidas o encaminadas a que tengamos un número mayor de adultos medios capaces de cuidar de su bienestar físico y mental, capaces de experimentar mayores índices de felicidad y que puedan, como lo señala la carta de Ottawa, modificar su entorno o adaptarse a él y no enfermarse de él.

Tanto la iniciativa privada, como los medios de comunicación y los gobiernos, tienen un papel fundamental en ello. Se podrían implementar propuestas como la aquí mencionada, que incluyan el cuidado físico y el cuidado anímico, obteniendo mejores rendimientos laborales y sociales.

Si entendemos el ámbito laboral, como el lugar donde pasa más tiempo en vigilia el adulto medio podríamos, por lo tanto, comprender la importancia del

desarrollo de una visión del autocuidado integral que redundaría en beneficios para todos los sectores.

No es suficiente desarrollar programas de educación integral de la salud en la población infantil, viéndolos como el futuro de nuestro país, como muchos gobiernos lo han hecho. Es necesario dedicarle mayores esfuerzos al adulto medio, pues es él quien funge como el motor de nuestra sociedad actual. Si dicha población no está sana, con fortalezas físicas y de carácter, difícilmente nuestra sociedad lo estará.

Cada uno podría cuestionarse; ¿cómo entiendo y atiendo mi autocuidado? ¿concibo la salud sólo como la ausencia de la enfermedad o la veo como un elemento integral? ¿dedico tiempo a cultivar mi salud física a través de los determinantes positivos de la salud que vimos al inicio de este capítulo? ¿Son las Fortalezas y Virtudes del carácter un objetivo en mi vida? Conociendo la evidencia aquí mostrada sobre los beneficios de los elementos externos e internos de la salud ¿Por qué no habría de ponerlos en marcha?

Es deseable que con esta información que compartimos y sintetizamos para el lector, especialmente para el adulto medio, se sienta motivado a desarrollar e integrar el concepto de autocuidado como un objetivo fundamental en su vida diaria y que así pueda tener una experiencia más grata y placentera de esta etapa.

RESUMEN

Las tres primeras causas de muerte del Adulto Medio en nuestro país; diabetes, enfermedades crónicas del hígado y enfermedades isquémicas del corazón, son evitables a través de estilos de vida saludable.

El autocuidado hace referencia a las acciones personales encaminadas a mantener la vida, la salud y el bienestar y a que dichas acciones podrían ser tanto de carácter externo como interno en el individuo. De ahí que resulte insuficiente las propuestas de atender la salud sólo como la ausencia de la enfermedad o como resultado de conductas externas y no de la vinculación entre las conductas y los procesos internos, especialmente el bienestar subjetivo o felicidad, del individuo.

En el capítulo presente pudimos conocer las propuestas que buscan hacer énfasis en dichos procesos internos como son; Las Habilidades para la Vida de la OMS, la Teoría de la ampliación y construcción de emociones positivas de Fredrikson (2004), y especialmente nos centramos en La psicología Positiva y la Salud Positiva de Seligman (2008) en cuanto a las Fortalezas y Virtudes del Carácter compete.

De tal forma que se propone la inclusión de programas basados tanto en los procesos externos, como en los internos para obtener una visión de la salud holística o integral.

REFERENCIAS

1. Góngora, v. & Casullo, m. (2009) Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general. *Interdisciplinaria*, 2009, 26, 2, 183-205
2. Seligman, M. (2008) Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 2008, 57, 3-18
3. Haidt, J. (2006) *The happiness hypothesis*. New York. Basic Books
4. Peterson, C. & Seligman, M. (2004) *Character Strengths and virtues*. New York. Oxford University Press
5. Gillham, J. (2000) *The science of optimism and hope*. Pennsylvania. Templeton Foundation Press
6. Secretaría de Salud (2007) Programa Nacional de Salud 2007-2012 Por un México sano: construyendo alianzas para una mejor salud
7. Roldan, J. (2011) Estudio métrico de la escala de requisitos de autocuidado (ERA), basada en la teoría de E. Orem para pacientes diagnosticados de esquizofrenia. Tesis doctoral Universidad de Barcelona
8. Uribe, T. (1999). El Autocuidado y su papel en la Promoción de la Salud. *Revista Investigación y Educación en Enfermería*, 17, 109 – 118.
9. Beck, J. (2000) *Terapia cognitiva; conceptos básicos y profundización*. Barcelona. Gedisa
10. Cardozo, G., Dubini, P., Fernández, R., López de Neira, J., Jucchese, M., & Mitchell, M. (s. f.) Promoción de salud, educación sexual y habilidades para la vida. Articulación EMU
11. Fredrikson, B. (2004) The broaden-and-build theory of positive emotions.

- Phil. Trans. R. Soc. Lond. B (2004) 359, 1367–1377
12. OMS (1986) Carta de Ottawa. *Salud Publica Educ Salud 2001*; 1 (1): 19-22
 13. Secretaría de Salud (s.f.) *Habilidades para la Vida* Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida
 14. Peterson, C., Park, N., D' Andrea, N. & Seligman, M. (2008) Strengths of Character and Posttraumatic Growth. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 21, No. 2, April 2008, pp. 214–217
 15. Kashdan, T., Biswas-Diener, R., & King, L. Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 3, No. 4, pp 219-233
 16. Peterson, C., Park, N., Seligman, M. (2006) Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1): 17–26
 17. Lyubomirsky, S., King, L. (2005) The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* Vol. 131, No. 6, 803–855
 18. APA (2002) *Manual Diagnóstico Estadístico de las Enfermedades Mentales* DSM-IV-TR. Barcelona, Masson
 19. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Assessment of character strengths. In G. P. Koocher, J. C. Norcross & S. S. Hill (Eds), *Psychologists desk referente* (pp. 93–98). New York: Oxford University Press.
 20. Cosentino, A. (s.f.) Evaluación de las fortalezas y virtudes humanas en población de hablahispana. *Psicodebate*. Vol. 10, pp 53-72
 21. *VIA Institute on Character* www.viacharacter.org Recuperado 19 de Abril de 2012.