

Corintios XIII

Revista de teología y pastoral de la caridad

OPCIÓN POR LOS POBRES: APROXIMACIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA

Alfonso Salgado Ruiz

Catedrático de Psicología. Facultad de Psicología.
Universidad Pontificia de Salamanca (España)

4. Opción por los pobres: aproximación desde la psicología

Alfonso Salgado Ruiz

Catedrático de psicología. Facultad de psicología.
Universidad Pontificia de Salamanca (España)
Correo electrónico: asalgadoru@upsa.es

Resumen

Se presenta el modelo biográfico ABC como marco teórico para comprender el comportamiento humano y la opción antropológica por los pobres. Se presenta el marco psicopatológico de Poder, Amenaza y Significado como una formulación etiológica de los problemas de salud mental desde una perspectiva funcional, existencial, biográfica y contextual, en relación con el modelo ABC, que indica la importancia de los factores sociales en la génesis de los problemas de salud mental como expresión del carácter contextual del comportamiento. Desde estos marcos se entiende el capital social del vínculo interpersonal como principal agente de autonomía y crecimiento, especialmente en situaciones de exclusión y vulnerabilidad social. El apoyo social, es, además, causa de crecimiento y bienestar psicológico de la persona que ayuda, lo que demuestra la actualización personal de uno de los rasgos constitutivos de los seres humanos incluso desde una perspectiva biológica y filogenética.

Palabras clave: modelo contextual del comportamiento, salud mental, marco de Poder, Amenaza y Significado, bienestar psicológico, vínculo social.

Abstract

The ABC biographical model as a theoretical framework for understanding human behavior and the anthropological option for the poor is presented. The psychopathological framework of Power, Threat, and Meaning is presented as an etiological formulation of mental health problems from a functional, existential, biographical, and contextual perspective, in relation to the ABC model, which indicates the importance of social factors in the genesis of mental health problems as an expression of the contextual nature of behavior. From these frameworks, the social capital of interpersonal bonds is understood as the main agent of autonomy and growth, especially in situations of exclusion and social vulnerability. Social support is also a cause of growth and psychological well-being for the person being helped, demonstrating the personal actualization of one of the constitutive traits of human beings, even from a biological and phylogenetic perspective.

Keywords: contextual model of behavior, mental health, Power Threat Meaning framework, psychological well-being, social bonding.

Introducción: una manera biográfica y funcional de entender el comportamiento

Soy psicólogo. Especialista en psicología clínica para más detalle, y mi manera de entender el comportamiento humano se identifica desde las claves de la psicología básica y aplicada. Mi actividad docente, investigadora, de transferencia y de intervención desde la psicología científica, que basa todas sus afirmaciones en datos empíricos contrastables y falsables, ha ido poco a poco, quizás porque los años no pasan en balde para nadie, ocupando también el espacio mental desde el que abordar como ciudadano los fenómenos humanos. Soy consciente de que esta aproximación a la persona es relativamente parcial, reductiva y necesitada de otros acercamientos con los que mutuamente enriquecer la perspectiva y acercarla más a la verdad, pero es la manera que tengo de conocer y de interpretar y la que puedo aportar. Dicho de otra manera, la conducta humana en el sentido más amplio no es resultado solamente de una actividad cerebral, como no lo es de unos determinantes sociales y culturales por sí mismos, como tampoco lo es por las intenciones que mueva la libertad del individuo. Todo ello será relevante en la medida en haga ponerse a funcionar una serie de procesos psicológicos básicos, que parecen explicar definitivamente el comportamiento.

Comienzo con esta declaración para poner al lector en guardia acerca de lo que se va a encontrar: una reflexión antropológica desde la psicología, y desde la psicología clínica experimental para más concreción. Con sus datos, sus seguridades, y con las limitaciones inherentes a cualquier aproximación científica. No quede duda, entonces, del marco explícito desde el que leer la aproximación antropológica al pobre que se me ha pedido.

En este sentido, consideramos el comportamiento, y la dimensión social del mismo, especialmente desde un punto de vista funcional, integrador, transaccional, biográfico, interactivo, vincular. No importa tanto *cómo* suceden las cosas sino *para qué* suceden las cosas. El desarrollo biológico humano ha sido resultado de un proceso en el que se han ido seleccionando las mejores maneras de adaptarse al entorno, de relacionarse con el contexto, incluso interior; y eso se nota. Nótese que decimos que un comportamiento es «anormal» no por la forma que tiene sino porque resulta desadaptativo, disfuncional. Todo el estudio de la salud mental tiene que ver con la identificación de factores de riesgo y protección, de patrones de comportamiento (pensamientos, acciones, emociones, relaciones...) que colocan a la persona en una situación de mayor vulnerabi-

lidad para tener una conducta ajustada a los requerimientos del entorno y a los objetivos personales en su vida.

Desde esta consideración, la exposición que se desarrolla se organiza en cinco breves apartados. Comenzaremos desarrollando un modelo psicológico que puede servir de argumento antropológico: el modelo ABC, biográfico, contextual, funcional. Será el marco de partida acerca de cómo entender la persona y su comportamiento. A él habrá que referirse para argumentar el resto del discurso. De la mano de este modelo presentamos el primer «panel», referido a los factores contextuales que parecen actuar como facilitadores o riesgos para la salud y la salud mental. Estos factores no son un añadido ni una aportación sociológica, sino que forman parte del mismo proceso psicológico que define —y explica— nuestro actuar. Por eso mismo, los factores ambientales relacionados con la exclusión social o el riesgo de exclusión social actúan como potentes agentes de disfunción personal. Mucha gente considera que «lo psicológico» es lo subjetivo, lo interior, lo personal. Nada más lejos de la realidad. Este panel es el intento desde mi aportación de definir al «pobre», que es la primera parte del binomio que se me pide comentar. En tercer lugar, se nos antoja que lo que se describe es una especie de bisagra que une los dos paneles principales. Si el primero está destinado al objeto (dícese «la opción por el pobre») y el segundo al sujeto (aquel y aquella que opta), este apartado se centrará en describir de qué manera los vínculos sociales entre uno y otro son el mejor instrumento de desarrollo y fortaleza personal de aquellos compañeros de la vida, conciudadanos nuestros, que están en los márgenes del camino. Aludiremos a los últimos datos del Informe FOESSA de 2025 y seguramente sobren más explicaciones. En cuarto lugar, se presentará la opción por los pobres desde aquel que toma esa decisión, y se volverá a hacer una interpretación psicológica a partir de los datos que confirman que el altruismo, el apoyo social prestado, la solidaridad y una vida orientada a la amabilidad, la ayuda y el cuidado son uno de los factores reiteradamente demostrados como más facilitadores del bienestar, el sentido y la salud, no solo de quien recibe la atención y el cuidado sino de quien los ofrece. Optar por los más pequeños, vulnerables y débiles parece ser una buena manera de asegurar el propio crecimiento personal, aunque no sea esto lo que se busca. ¿Y esto por qué? ¿por qué optar por los pobres nos hace mejores? La respuesta no es solo ética, espiritual ni de corte democrático. Al menos, no me toca a mí y a mis conocimientos argumentar desde ahí. Lo que sabemos es que la opción por los cuidados forma parte del ADN humano y ha sido un factor determinante en la aparición y supervivencia de nuestra especie. Y eso también se nota en cada uno de nosotros y en nuestro propio ABC funcionando.

Vayamos por partes.

I. El modelo ABC: una aproximación sencilla y válida al comportamiento humano

El modelo ABC constituye un sólido enfoque conceptual y metodológico radical porque penetra hasta la raíz profunda y originaria del ser humano y de la naturaleza humana y permite analizar, comprender y explicar sus comportamientos y estilos de vida, las experiencias vitales (Costa y López, 2006) y los determinantes de su búsqueda de sentido.

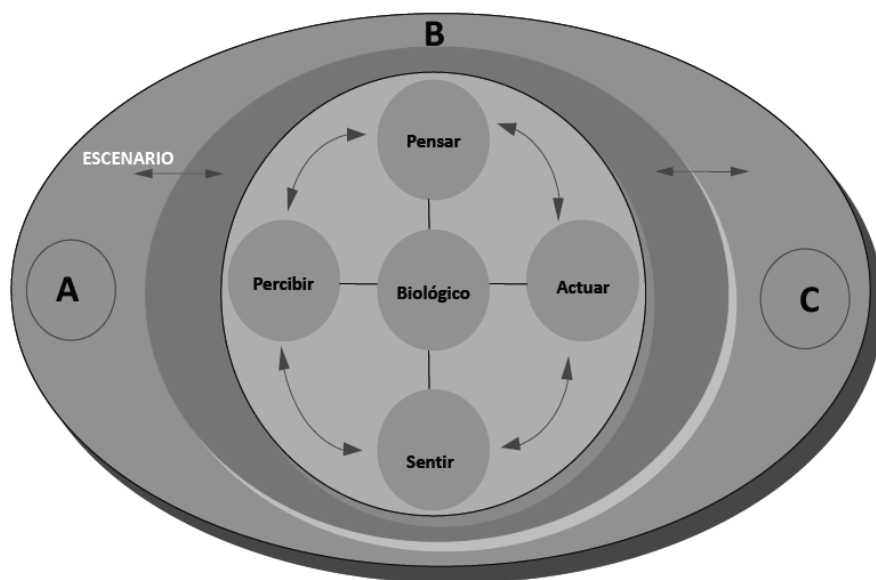


Figura I. Modelo ABC del comportamiento humano: contextual, biográfico, transaccional, histórico (Costa y López, 2006)

Todos los comportamientos son integrales, biográficos y contextuales a la vez. Por tanto, el modelo entiende el comportamiento de las personas acorde a tres características:

1. *contextual* (físico y/o social), que no puede ser obviado con la facilidad con la que habitualmente lo hacemos a la hora de explicar el comportamiento y la reacción de las personas,
2. *biográfico*, es decir, que pone en funcionamiento una serie de procesos y las relaciones entre ellos: atender y percibir; la actividad cognitiva (pensar; recordar; atribuir; relacionar; interpretar; anticipar...), la esfera afectiva y, por

encima de todo, actuar; en el sentido de comportarse. Lo que la persona hace es con lo que actúa frente al contexto. Esta relación entre los procesos no es lineal ni sucede siempre de la misma manera. Además, la biografía de cada persona es el resultado de la interacción que ha tenido con los distintos contextos a lo largo de la vida, con los que ha interactuado poniendo en funcionamiento los distintos procesos y que han supuesto una serie de consecuencias. Por eso somos personas muy similares al nacer y muy diferentes a medida que va avanzando nuestra vida, porque las consecuencias que van moldeando el proceso varían mucho de unos a otros en función de la propia experiencia, y

3. *transaccional*, porque la dinámica no es lineal necesariamente. A veces lo que pienso me lleva a sentir; y otras veces la propia emoción experimentada es la que parece teñir el propio modo de interpretar e incluso de percibir la realidad que nos rodea.

Todos los comportamientos (y por extensión todas las experiencias humanas, como la exclusión y la compasión) son integrales, biográficos y contextuales a la vez. No hay ninguno que no lo sea. A, B y C: Antecedentes, Biografía y Consecuencias son los componentes de cada episodio de conducta, de cada experiencia vital, sea esta una experiencia de ternura, de odio, de enfado, de compasión, de estrés, de desesperanza, de solidaridad y cuidado, de abandono y exclusión... Siguiendo a Costa y López (2006) podemos decir que no hay ninguna experiencia humana que no tenga en su arquitectura (forma) y su dinámica (función) estos tres componentes, que no esté integrada por los tres, que no sea, por tanto, integral y multidimensional, biográfica y contextual a la vez.

Lo llamamos modelo ABC jugando también con las letras, porque pretende ser el abecé del asunto, la manera más sencilla de exponer lo que sabemos sobre el comportamiento humano y sus determinantes, un modelo que trata de los principios básicos y fundamentales. Haciendo un poco de mala filosofía, diríamos que el modelo ABC —que tiene sus fundamentos en la larga tradición de las ciencias de la conducta, que unifica, relaciona y organiza los hallazgos y principios que esas ciencias han ido estableciendo con sus resultados de investigación y con los resultados de la intervención psicológica eficaz que se deriva de ellos— quiere ser una contribución al tejido fuerte de una ciencia unificada que arroje luz sobre la naturaleza del ser humano (Staats, 1997).

Interpretar el comportamiento de esta manera también ayuda a la persona a comprenderse y a tener una 'teoría de sí mismo' que no solo se soporta sobre una base empírica y contrastable, sino que resulta útil para el cambio y para buscar experiencias de mejora, de solución de problemas, de cambio, de adaptación y crecimiento. Es una visión biográfica —no biológica—, contextual —no psico-

patológica— y transaccional —no esencialista— del comportamiento humano y sus dificultades. Es la transacción entre las esferas (B) y de estas con el contexto (que actúa de escenario, antecedente A, y consecuencias, C) la que determina el comportamiento y permite una explicación funcional del mismo. No son los pensamientos ni las emociones quienes nos conducen a hacer tal o cual cosa, sino la relación de la persona completa (B) con el escenario donde actúa (A) y las consecuencias que su interacción con ese escenario produce (C).

En este sentido, el modelo ABC permite también ser una 'plantilla' que orienta acerca de qué investigar, cómo ordenar la información que se obtenga, cómo relacionar toda la información, dentro de un marco comprensible que permita una teoría de la persona útil para la aceptación, la (auto) validación y el cambio.

Dentro del modelo ABC podemos ubicar los errores de pensamiento (e.g. leer el pensamiento de otro, anticipar el futuro desde prejuicios o distorsiones...), las ideas rígidas y disfuncionales, las atribuciones inflexibles de los errores a la propia persona y de los éxitos a causas externas, etc., que estarán indicando la relación (la flecha de la Figura 1) entre la esfera «pensar» y la esfera «sentir».

Por supuesto, también debemos incluir en esta «plantilla» la falta de recursos personales, familiares y sociales, unas habilidades sociales deficitarias o poco asertivas (esfera «actuar»), y por supuesto, todos los problemas que pueden derivar de una mala regulación emocional (esfera «sentir»).

En este sentido, podemos incluir dentro del modelo biográfico la ausencia de experiencias de emociones positivas (e.g. alegría, optimismo, esperanza, admiración, cariño...) que acompañan a ciertos problemas de comportamiento y experiencias vitales, como pueden ser la soledad, la falta de horizontes vitales —laborales, familiares, de pareja, comunitarios, de sentido...— o, en algunos casos, la propia depresión. No sería mala estrategia de acompañamiento, cuidado y escucha ayudar a la persona a identificar emociones positivas y promover y sostener estados emocionales positivos y crear las condiciones ambientales para asegurar pequeños placeres cotidianos que aseguren frecuentes, aunque breves experiencias emocionales positivas (Salgado, 2022). Cuánto saben de esto los voluntarios que se acercan por la noche a las personas sin hogar y comparten con ellos una taza de café y una conversación, de manera que tras algunas experiencias de encuentro sin mayores pretensiones que hacer pasar un rato agradable, algunas personas en situación de calle se plantean disponerse para un cambio yendo a alguno de los recursos sociales porque han comenzado a pensar que quizás sí pueda ser posible para ellos una vida mejor.

Por último, debemos tener en cuenta para una correcta aplicación del modelo ABC que, en no pocas ocasiones, la mejor manera de asegurar un cambio positi-

vo, de eliminar reacciones emocionales disfuncionales y de poner las mejores condiciones para crecer es el cambio de contexto, salir de un determinado escenario y entrar en otros y, cuando esto no es posible, ser capaces de mantener una distancia atencional, cognitiva y afectiva lo más elevada posible. En ocasiones, el comportamiento «anormal» que vemos en una persona no es sino la respuesta «normal» a un contexto anormal: vivir con un maltratador; ser acosado en el colegio, trabajar en un puesto sometido a acoso, burla y menosprecio, verse obligado a vivir en la calle, tener un empleo extenuante y muy mal pagado, ser anciano solo y con limitaciones físicas que apenas recibe visitas ni llamadas telefónicas, ser emigrante que desconoce la lengua y las costumbres del país de llegada, son ejemplos de contextos anormales que no deberían exigir una resiliencia cotidiana, sino plantear la seria posibilidad de abandonar o reajustar unos espacios que son, desde todos los puntos de vista, insanos y peligrosos para la propia salud mental y la propia estabilidad como persona. Es por ello que resulta tan importante tener en cuenta los determinantes sociales y ambientales, contextuales, que se identificarían como antecedentes (la A de nuestro modelo ABC) a la hora de explicar por qué ciertos patrones de comportamiento están alejados de lo que se viene en llamar salud mental.

En resumen, para el modelo ABC, las experiencias vitales y cotidianas no nacen ni se hacen solamente dentro de la biografía o solamente en el contexto, no son puramente biográficas (reduccionismo biográfico o biológico) o solamente ambientales (reduccionismo y determinismo ambientalista, sociológico o cultural), y no pueden ser comprendidas si se las despoja de alguna de las dimensiones que las integran. Lo más importante del modelo de la Figura 1 no son los círculos ni los óvalos, sino las flechas. Son necesarias, por tanto, cuatro miradas a la conducta y las experiencias humanas:

- mirada *biográfica*: los comportamientos se nos revelan como sucesos biográficos, creaciones de una experiencia biográfica personal entera que establece transacciones recíprocas con los contextos,
- mirada *contextual*: los comportamientos se nos revelan como sucesos de naturaleza contextual. No hay biografías y experiencias en el vacío, sin contexto. Cada biografía es parte del contexto y está siempre en contexto. Por ser biografía es contexto y para hacerse como biografía, ha de ser forzosamente contexto,
- mirada *transaccional*: los comportamientos se nos revelan como sucesos de naturaleza transaccional, como la continua interacción entre biografía y contexto, como el fruto que germina en transacciones fecundas de la biografía (B) con el contexto (A y C). No hay biografía ni experiencia sin transacciones funcionales entre la biografía y el contexto, y
- mirada *histórica*: los comportamientos se nos revelan como sucesos históricos. La biografía es dinámica, en perpetua evolución, tiene his-

toria e historia transaccional. A lo largo de la vida, la historia biográfica se va haciendo en cada una de las unidades transaccionales ABC que definen cada comportamiento y cada experiencia y en el encadenamiento de incontables unidades ABC.

Un voluntario de Cáritas, por ejemplo, podrá decir que su experiencia cotidiana de voluntariado le lleva a contactar con personas (A) que activan sus pensamientos, afectos y conductas (B) de una determinada manera y que experimenta que le pasan «cosas» resultado de ese encuentro (C). Algunos dirán que el encuentro transaccional con los usuarios del programa en que colabora ha cambiado su modo de pensar acerca de algunos asuntos, le ha regalado numerosas emociones de todo tipo, han aprendido a comportarse de manera más eficaz y eso les ha hecho mantenerse en su actividad. Algunos de ellos dirán que venían buscando algo (C), como por ejemplo, ser útiles en la ayuda, y han ido aprendiendo (i.e. biografía) que son los primeros beneficiarios de la interacción, y que sin buscarlo se han ido produciendo cambios en su modo de atender, de pensar y de sentir que les hacen mejores.

Para el modelo ABC, que participa de la perspectiva teórica de los modelos ecológicos o de campo (Moos, 2003), la biografía no es un ser autárquico navegando en el vacío, sino directamente relacionado con todos los avatares del contexto social, cultural y ecológico donde tiene lugar. Es por ello del todo imposible interpretar el comportamiento humano sin tener los ojos puestos en el escenario donde sucede. No es menos necesario entender que ese mismo escenario facilita o dificulta la ocurrencia de determinadas experiencias biográficas, incluso actuando como facilitador de problemas de salud mental.

Porque cada experiencia biográfica está siempre en contexto, en situación y en función de la situación (i.e. la circunstancia), las circunstancias que ocupan los escenarios físicos y socioculturales pueden actuar como recursos y oportunidades, como factores de protección, como barreras y obstáculos, como factores de riesgo, como fuentes de poder o como determinantes de desigualdad social. En este sentido, la desigualdad social, la exclusión y la vulnerabilidad laboral, educativa, económica, relacional son, para sus protagonistas, escenarios contextuales y experiencias vitales originadas y conformadas en una trama social de transacciones caracterizada por un desigual acceso a los recursos y oportunidades, al poder y control sobre ellos, por una desigual presencia y distribución de factores de riesgo y protección y por una desigual presencia de barreras que obstaculizan la construcción de la historia personal. Y es que la falta de control sobre los recursos y oportunidades y, desde esa falta de control, sobre la propia vida es una de las características de las situaciones de pobreza, exclusión y explotación y está asociada estrecha y significativamente a la aparición de problemas psicológicos.

2. La persona pobre contemplada desde la perspectiva biográfica y contextual: desigualdad y pobreza como contexto de problemas de salud mental

Un buen ejemplo del modelo contextual de explicación del comportamiento reside precisamente en lo que nos ocupa: cuando se considera que los determinantes de la salud mental son puramente personales y biográficos (determinantes biológicos, rasgos de personalidad, experiencias familiares...) y no se entiende la trama de transacciones laborales, económicas, educativas e incluso políticas como parte de la ecuación, se yerra en el diagnóstico y, por tanto, en la solución. Y es que las propias competencias personales para hacer frente a las adversidades de la vida, los conflictos, el estrés y el propio estado de salud están muy ligados a condiciones sociales, vínculos y apoyos y en la propia capacidad de influir en los demás y de hacer aportaciones significativas a la comunidad. No en vano, las autoridades sanitarias, como la OMS a nivel mundial, consejos continentales de salud, ministerios de sanidad y consejerías autonómicas en nuestro país, incluyen medidas de protección social como estrategia para disminuir y abordar los problemas de salud psicológica. Se adopta, por tanto, un modelo contextual y biográfico para entender que los problemas emocionales no dependen de factores «internos», sino que suponen una transacción donde el escenario de exclusión es esencial como agente explicativo y etiológico. Cuando hablamos de *pobre* desde un punto de vista antropológico nos diría la psicología con aroma contextual, que debemos hablar de *empobrecido*.

Nuestro equilibrio biográfico y adaptativo, base de lo que se podría definir como salud mental, es el resultante positivo del producto de los factores de riesgo y los eventos estresantes de la vida entre los factores de protección personales y contextuales. El balance debería hacer que los factores de riesgo no superen los recursos de afrontamiento, lo que sí sucede cuando hay un exceso acumulado de factores de riesgo, cosa que suele ocurrir con mucha más probabilidad en situaciones de pobreza y exclusión social.

Sería tedioso, por extenso, citar todos los informes vinculantes que unas y otras autoridades sanitarias editan recogiendo las evidencias acerca del papel determinante de las condiciones de riesgo de exclusión que deben ser abordadas en una correcta política pública de cuidado de la salud mental. Es más, de la mano de estas evidencias, se ha formulado últimamente un modelo

psicopatológico alternativo a los enfoques más internalistas que está demostrando gran utilidad, no solo en la comprensión integral del problema sino en la eficacia del abordaje terapéutico y preventivo que de él se deriva. Es el modelo que en castellano hemos denominado *Marco de Poder, Amenaza y Significado (PAS)* (Johnstone y Boyle, 2018) y que se resume en la Figura 2.

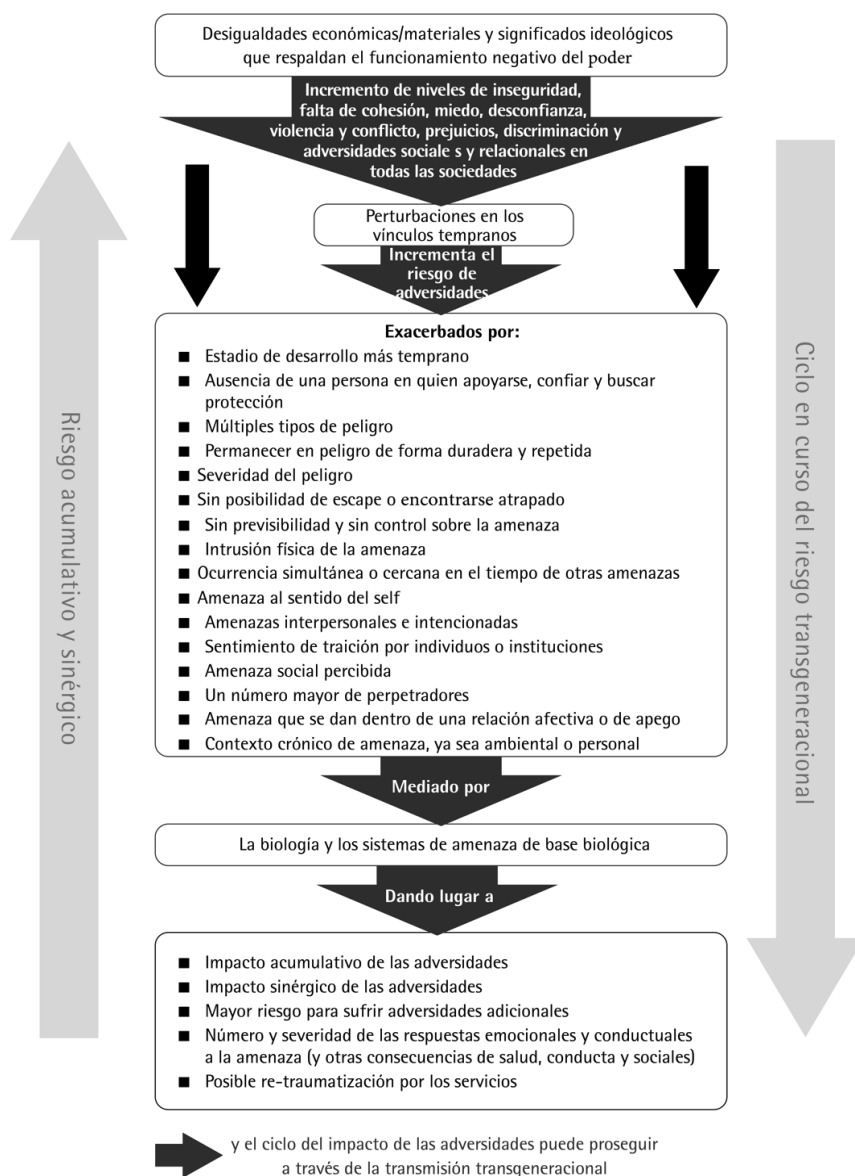


Figura 2. Patrón fundamental de Poder, Amenaza y Significado (Adaptado de Johnstone y Boyle, 2018)

4 Alfonso Salgado Ruiz

En palabras de sus formuladores, el Marco PAS es un meta-marco, que se nutre de una diversidad de modelos, prácticas y tradiciones filosóficas, aunque también es más amplio y no depende de ninguna orientación teórica particular.

El Marco PAS se basa en algunos principios fundamentales, de los que aquí se indican solamente algunos:

- Las alternativas constructivas a la clasificación y los diagnósticos psiquiátricos necesitan centrarse en los aspectos del funcionamiento humano basados en el estudio del comportamiento intencional de humanos corporalizados en contextos sociales y relacionales.
- Nuestro comportamiento y las experiencias se pueden considerar como respuestas comprensibles a nuestras circunstancias actuales, la historia, la cultura, los sistemas de creencias y las capacidades físicas, aunque las relaciones entre ellas no siempre sean evidentes y sencillas.
- Los seres humanos somos fundamentalmente seres sociales cuyas experiencias de sufrimiento y su comportamiento problemático o perturbador resultan inseparables de sus contextos materiales, sociales, ambientales, socioeconómicos y culturales. No existe un «trastorno» aislado que haya que explicar y donde el contexto sea una influencia adicional.
- Las dificultades psicológicas son un reflejo de los discursos, las normas y las expectativas sociales y culturales dominantes, incluyendo las percepciones aceptadas de la propia persona.
- Las teorías o juicios sobre la detección, explicación e intervención sobre el sufrimiento mental y el comportamiento problemático no se sitúan al margen de intereses y valores.
- Se necesita considerar seriamente el significado, la narrativa y la experiencia subjetiva, lo que implica dar un lugar central a las narrativas de los expertos por la experiencia, recurrir a una amplia variedad de métodos de investigación y otorgar un estatus equivalente al testimonio de las personas usuarias de los servicios y de quienes cuidan.

Estos principios conforman las principales características y propósitos del Marco PAS, que son, entre otros:

- Integrar la influencia de los factores biológicos, genéticos y epigenéticos con los factores relacionales, sociales, culturales y materiales que dan forma a la aparición, persistencia, experiencia y expresión de los trastornos.

- Explicar las diferencias culturales en la experiencia y expresión del sufrimiento y atribuye un papel central al significado personal, que surge de discursos sociales y culturales, sistemas de creencias, condiciones materiales y posibilidades somáticas.
- Asignar un rol central a la capacidad de tener influencia sobre la propia vida dentro de las inevitables limitaciones psicosociales, biológicas y materiales.
- Reconocer la importancia crucial del contexto relacional, social y político, para decidir lo que se considera una necesidad o una crisis de «salud mental» en cualquier situación dada.
- Incluir significados e implicaciones para la acción dentro del contexto más extenso de la comunidad, la política social y el contexto político.

En resumen, el Modelo PAS comprende cuatro aspectos interrelacionados:

1. El ejercicio del *poder* (biológico, corporalizado, coercitivo, legal, económico, material, ideológico, social, cultural, e interpersonal).
2. La *amenaza* que el ejercicio negativo del poder puede suponer para la persona, el grupo y la comunidad, con una referencia centrada en el sufrimiento emocional y las formas en las que éste es mediado por nuestra biología.
3. El papel central del *significado* (producto de los discursos sociales y culturales, que activa las respuestas corporales evolutivas y adquiridas) en la configuración de la acción, la experiencia y la expresión del poder, la amenaza y nuestra respuesta a la amenaza.
4. Como reacción a todo lo anterior, se encuentran las *respuestas a la amenaza*, aprendidas y evolutivas, que una persona, familia, grupo o comunidad, puede necesitar usar para garantizar su supervivencia emocional, física, relacional y social. Estas respuestas abarcan desde reacciones fisiológicas hasta respuestas basadas en el lenguaje y las elegidas deliberadamente.

Con la misma importancia, los cuatro elementos de Poder, Amenaza, Significado y Respuesta a la amenaza no son independientes, sino que se derivan el uno del otro. La persona no existe de forma aislada, y, de hecho, no se la puede entender separada de sus relaciones, su comunidad y su cultura: el significado solo surge cuando se combinan los elementos sociales, culturales y biológicos, y las capacidades biológicas no se pueden separar del entorno social e interpersonal. En este contexto, el «significado» es intrínseco a la experiencia y expresión de todas las formas de sufrimiento emocional, a la vez que configura de forma única las respuestas propias de cada persona.

En resumen, el Marco PAS sobre el origen y mantenimiento del sufrimiento, reemplaza la pregunta ubicada en el centro del modelo médico «¿Qué es lo que va mal?» por otras cuatro: (1) «¿Qué te ha pasado?» (¿cómo ha actuado el Poder en tu vida?), (2) «¿Cómo te afectó?» (¿qué tipo de Amenazas representó?), (3) «¿Qué sentido le diste?» (¿qué Significado tienen para ti estas situaciones y experiencias?) y (4) «¿Qué tuviste que hacer para sobrevivir?» (¿qué tipo de Respuestas a la Amenaza estás usando?), con dos preguntas adicionales: «¿Cuáles son tus fortalezas?» (¿Qué acceso tienes a los Recursos de Poder?) y, para integrar todo lo anterior, «¿Cuál es tu historia?».

Un objetivo clave del Marco PAS es ayudar a la identificación provisional de patrones basados en la evidencia en las situaciones de sufrimiento y comportamientos problemáticos o perturbadores. Estos patrones son probabilísticos y operan bajo la influencia de las contingencias y las sinergias. Esto no significa que no haya regularidades sino que estas regularidades no son patrones biológicos sino patrones de respuestas corporalizadas, respuestas ante la amenaza basadas en el significado ante las acciones negativas del poder. El Marco PAS muestra cómo se pueden describir estos patrones probabilísticos a varios niveles, empezando por el «Patrón Fundamental del Marco Poder, Amenaza y Significado», que aconseja un resumen de las tendencias y regularidades a nivel poblacional como el que sigue:

- Cualquier forma de adversidad se da más frecuentemente en contextos de desigualdad y otras formas de privación, discriminación, marginación e injusticia social.
- Los discursos sociales y los significados ideológicos dan forma a la experiencia y la expresión del sufrimiento.
- Las perturbaciones en las relaciones de apego tempranas son una adversidad en sí mismas y, también, establecen el escenario para las respuestas emocionales biológicamente mediadas frente a las adversidades futuras.
- Una gran parte del impacto de la adversidad se puede explicar mediante factores que incrementan la experiencia de la amenaza. Estos incluyen: estar en una etapa más temprana del desarrollo estar atrapado, amenaza interpersonal e intencionada, imprevisibilidad y falta de control sobre la amenaza, amenazas múltiples y reiteradas, intrusión física, entorno crónico amenazante y la ausencia de alguien en quien confiar y que le proteja.
- Los factores de mejora como estar en una etapa de desarrollo posterior, que haya alguien en quien se puede confiar, la posibilidad de escapar, se oponen a los factores agravantes.

- El impacto de las adversidades es acumulativo. Existe un claro fenómeno efecto «dosis-dependiente» que, a medida que las adversidades se multiplican, los resultados negativos (biológicos, psicológicos y sociales) aumentan de manera gradual. Además, experimentar una o más adversidades aumenta el riesgo de sufrir adversidades más adelante. Por otra parte, el impacto de las adversidades es sinérgico: el efecto acumulativo de más de una adversidad suele ser mayor y distinto a la suma de sus efectos individuales.
- Los impactos de la adversidad se pueden transmitir entre las generaciones, perpetuando así estos ciclos destructivos.

Citando a Johanson y Boyle (2018), el resumen narrativo del Patrón Fundamental es el siguiente:

«Las desigualdades económicas y sociales, junto a los significados ideológicos que respaldan la actividad negativa del poder provocan el aumento de los niveles de inseguridad, falta de vinculación, miedo, desconfianza, violencia y conflicto, prejuicio, discriminación y adversidades sociales y relacionales en todas las sociedades. Esto tiene consecuencias en todas las personas y, en particular, en aquellas con identidades marginales. Limita la capacidad de las personas cuidadoras para proporcionar en la infancia relaciones tempranas seguras, lo cual no solo hace sufrir por ello al niño que se está desarrollando, sino que también puede comprometer su capacidad para gestionar el impacto de las adversidades futuras.

Las adversidades se relacionan, de forma que su presencia en la vida previa y/o en el presente aumentan la probabilidad de sufrir otras más adelante. Elementos como el daño intencionado, la traición, impotencia, encontrarse atrapado e imprevisibilidad aumentan el impacto de estas adversidades de forma acumulativa y sinérgica. Con el tiempo, la existencia de adversidades complejas que interactúan supone un incremento de la probabilidad de experimentar sufrimiento emocional y activar conductas problemáticas o perturbadoras. La forma de estas expresiones de sufrimiento queda determinada por los recursos disponibles, discursos sociales, posibilidades corporales y el entorno cultural, y su función principal es promover la seguridad y la supervivencia emocional, física y social. A medida que las adversidades se acumulan, el número y severidad de estas respuestas aumentan en paralelo a otras consecuencias indeseadas en el ámbito social, de la salud y del comportamiento. En ausencia de factores de protección, se instaura un ciclo que prosigue a lo largo de las generaciones posteriores.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, las consecuencias apenas parecen sorprendentes... Demuestra que el sufrimiento psicológico está, como cualquier experiencia humana, mediada por la biología, pero no causada por ella en un sentido simplista. Ilustra el hecho de que el sufrimiento emocional y el comportamiento problemático o perturbador se encuentran dentro de un espectro en el que todo

el mundo puede verse afectado como consecuencia de la injusticia social, lo que se refleja en aspectos de la vida cotidiana que se dan por sentado, incluso cuando no se experimentan sucesos traumáticos concretos.

Lo ilustra, en las personas menos afortunadas o privilegiadas, que las circunstancias extremas e incapacitantes pueden conducir a respuestas extremas e incapacitantes en una proporción acorde al daño. También indica que pueden existir modos de escapar del ciclo, incluso en los contextos más difíciles» (p. 25 de la versión abreviada).

De esta manera pareció entenderlo el Relator Especial de la ONU sobre la extrema pobreza y los derechos humanos en su informe de 2024 cuando señala que debe pasarse a un planteamiento integral en el abordaje de los problemas de salud mental que examine sus determinantes sociales: de la psiquiatrización de la pobreza a enfrentar las causas estructurales de los problemas psicopatológicos (Schutter, 2024). De acuerdo con el Relator Especial, más que la pobreza absoluta o la privación material, las causas de los problemas de salud mental son la pobreza relativa o la desigualdad, así como la inseguridad económica, el desempleo y subempleo, la falta de oportunidades educativas o la brecha digital, que constituyen una fuente permanente de estrés, perjudicial para el bienestar psicológico.

Además, y en sentido inverso, la relación de la desigualdad con los problemas de salud mental se ve mediada por el capital social, lo que une a las personas. El capital social proporciona un entorno más propicio a las personas, gracias al cual pueden afrontar mejor las situaciones vitales y cotidianas difíciles que pueden ser una amenaza al equilibrio psicológico. Quizás el apoyo social sea la principal manera de salir del ciclo, incluso en los contextos más difíciles, tal como indica el Marco PAS.

3. La relación personal es un encuentro de dos biografías: cuando el vínculo es parte de la solución

Efectivamente, nuestro contexto principal y cotidiano es social. Yo soy porque existes tú. La alteridad y el vínculo se construyen desde una experiencia también contextual, biográfica, transaccional e histórica. En el modelo ABC diríamos que la concreta demarcación situacional y contextual de cada biografía la conforman lo otro y los otros, lo distinto de la biografía misma pero que está unida fun-

cional e inextricablemente con ella. Esa alteridad hace que la biografía este inevitablemente «alterada» y no pueda existir ni sobrevivir sin estarlo. La alteridad y el vínculo forman parte constitutiva de la esencia humana como lo es el sol para los girasoles, y no se pierde al alterarse, sino que adquiere su identidad precisamente al hacerlo (Costa y López, 2006). Los otros, las otras biografías, por tanto, constituyen los principales agentes de estructuración del lugar existencial que cada persona ocupa en el mundo. No se puede dar una explicación no deformada de una persona sin dar razón de su relación con los otros (Laing, 1974) y no es posible la propia autodefinición sin haberse engendrado en una matriz ecológica de relaciones interpersonales y socioculturales.

Quizás por eso la soledad es un potente factor de riesgo para la salud y para la salud mental. Quizás por eso también, el capital social es la palanca mediadora que modera los efectos de las adversidades y que contribuye como primer factor a la salida de la exclusión y optimiza el abordaje de los problemas psicológicos.

Los datos del último Informe FOESSA (Flores-Martos, 2025) indican, con una prominencia de datos actuales y análisis rigurosos, que «la calidad de las relaciones interpersonales resulta ser un factor determinante para el bienestar emocional y social de las personas» (p. 529). Si bien, los vínculos son menores, menos consistentes, menos frecuentes y más débiles en las personas en riesgo de exclusión o en exclusión severa, no es menos cierto que las redes de apoyo formales no estatales y las redes sociofamiliares conforman el núcleo esencial de factores en los procesos de autonomía. La confluencia de estos tres factores propicia la triangulación perfecta en los procesos de activación hacia la autonomía, y de hecho sus hitos aparecen como principales desencadenantes. Por ejemplo, contar con redes familiares, vecinales y de amigos parece ser un requisito esencial para el acceso al empleo, o bien para el acceso a las redes de apoyo formales no estatales que favorecerán el acceso al empleo, convirtiéndose todo ello en catalizador del proceso hacia la autonomía. (p. 386)

Tanto en personas y hogares autóctonos como migrantes, las redes sociales (e.g. participación de grupos, apoyo familiar, acompañamiento y apoyo, ayuda en la búsqueda de recursos) parecen ser la variable mediadora entre las habilidades personales de compromiso activo para mejorar y sus efectos sobre la vivienda, la salud, el empleo y la atención social institucional). Estas conexiones, estas redes, se han convertido en elementos clave para salir adelante no solo porque han facilitado el acceso a recursos, sino por lo que han supuesto a nivel personal (p. 393).

Desde este marco ABC, también aplicado a la persona pobre y a quien le acompaña por opción, el vínculo y el compromiso parecen ser el agente de cambio y crecimiento. Pero el efecto de la ayuda es bidireccional...

4. Opción por el pobre, altruismo y compromiso como agente de crecimiento personal y bienestar psicológico

Y es que los estudios empíricos recientes sobre los determinantes del bienestar psicológico y la percepción subjetiva de felicidad concluyen reiteradamente que el altruismo es uno de los agentes más relevantes para lo que ha venido en denominarse bienestar eudaimónico, relacionado con la estimación personal de ir avanzando en lo que se considera importante, una vida orientada a los valores personales y la percepción de crecimiento personal. Algunos investigadores aportan datos acerca del efecto del altruismo sobre el bienestar hedónico, centrado en la vivencia de emociones positivas y un estado personal de satisfacción con la vida. Los trabajos clásicos de Diener (2000) concluyeron que las conductas prosociales correlacionan con la percepción de mayor felicidad y constituyen un buen recurso para hacer frente a las situaciones difíciles y estresantes. Valga como botón de muestra el trabajo de Layous *et al.* (2012).

Dentro del estudio del bienestar eudaimónico, un especial papel ha desempeñado la consideración del trabajo de Peterson y Seligman (2004) sobre las fortalezas del carácter: rasgos relativamente estables que cuando se ponen en funcionamiento mediante actividades concretas, la persona no solo experimenta percepción de dominio sino altos niveles de bienestar y fusión con la tarea. Conocer las propias fortalezas y ponerlas en funcionamiento constituye, para el modelo de bienestar de estos investigadores, el fundamento de la vida buena. Poner las fortalezas al servicio de una causa considerada por la persona como especialmente relevante, trascendente a él mismo y acorde con sus valores es el fundamento de la vida con sentido.

Las fortalezas identificadas en numerosos estudios transculturales se han clasificado en siete categorías, una de las cuales se denomina fortalezas de humanidad, que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás, entre las que se incluyen el amor, la simpatía, la amabilidad, la generosidad y el altruismo. Esta última forma parte del grupo de las «cinco grandes»: fortalezas que parecen tener el impacto mayor sobre el bienestar (junto con el optimismo, la energía o pasión por las cosas, la gratitud y la curiosidad).

Cuando aplicamos el modelo ABC para entender qué procesos psicológicos (i.e. biográficos) parecen activarse ante la práctica del altruismo y permiten comprender por qué las personas que dedican un tiempo a ayudar a los demás

experimentan mayor bienestar y ajuste psicológicos, se ha podido constatar que ser altruista con quien necesita ayuda (1) mitiga otras emociones negativas en quien ayuda, (2) además de proporcionar ayuda o consuelo a los demás, ayuda a distraer de los problemas propios y hace sentirse agradecido por su propia suerte, (3) mejora la autoestima, porque se ponen en marcha los recursos personales, lo que le hace a la persona sentirse útil, y (4) genera cascadas de consecuencias sociales positivas, es decir, genera colaboración en tu comunidad social y promueve la construcción de un mundo más amable.

Quien opta por quien más lo necesita, desde una motivación altruista, parece ser también beneficiado por ello. Optar por el pobre supone un beneficio para quien recibe el apoyo. Y supone un beneficio también para quien opta por ello.

5. Un vínculo social que parece estar en el ADN de nuestra especie

La pregunta fácil no se hace esperar: ¿y esto por qué? ¿por qué optar por el pobre supone una ventaja para quien lo decide así?

Hay muchas razones que pueden esgrimirse desde el modelo ABC que se ha mantenido aquí como marco de explicación del funcionamiento humano, pero hay, sin duda, una razón más profunda y antigua. El modelo ABC, con sus cuatro miradas, supone una aproximación humanista que enlaza con una concepción natural y naturalista de la especie humana. Los humanos formamos parte de la naturaleza y somos el resultado de la propia evolución filogenética, como el resto de los seres vivos, aunque hayamos alcanzado un nivel de desarrollo significativamente alto. En este sentido, es del todo legítimo entender que los cuidados por quienes más lo necesitan la opción por el pobre como dimensión antropológica, está insertada en la dimensión biológica de nuestra especie: cuidar nos hizo humanos, optar por los más vulnerables fue un factor indispensable en el proceso de humanización biológica que nos trajo hasta aquí. Quizás por eso llamamos «humanitario» al cuidado por quienes más lo necesitan.

Esto no es una afirmación poética ni bienintencionada. El hallazgo en 2001 en Atapuerca (Burgos) de un cráneo con craneosinostosis temprana, perteneciente a una niña de *Homo heidelbergensis* de unos 12 años, incapaz de sobrevivir

por sí misma por la malformación congénita de su cerebro, y que llegó a esa edad por los cuidados ofrecidos por sus congéneres, es prueba de que el cuidado de los débiles es un rasgo antiguo (Gracia et al., 2010). ¿Cómo poder entender esa dimensión 'filantrópica' desde un punto de vista filogenético, donde parecería ser que la lógica evolutiva es la imposición del más fuerte? Precisamente por ello: cuidar de los más vulnerables, optar por los pobres, supuso una ventaja evolutiva porque amplió el número de miembros, porque supuso el desarrollo de otras competencias cognitivas, porque fortaleció los vínculos sociales que contribuyeron a un desarrollo del grupo y, con él, mejoró la eficacia reproductiva. Parecería, por tanto, que optar por los pobres resulta antropológicamente eficaz: lo fue para nuestros antepasados que nos trajeron hasta aquí, lo es para quien recibe el cuidado y lo es para quien cuida. Optar por los pobres parecería ser; a la luz de los datos y desde una óptica psicológica integral, natural, biográfica, funcional y contextual, una inmejorable manera de vivir y de ser persona.

Referencias

- COSTA, M. y LÓPEZ, E. (2006). *Manual para la ayuda psicológica. Dar poder para vivir*. Madrid: Pirámide.
- DIENER, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- FLORES-MARTOS, R. (Coord.) (2025). *IX Informe sobre exclusión y desarrollo social en España*. Madrid: Cáritas Española; Fundación FOESSA.
- GRACIA, A., MARTÍNEZ-LAGE, J. F., ARSUAGA, J. L., MARTÍNEZ, I., LORENZO, C., y PÉREZ-ESPEJO, M. A. (2010). The earliest evidence of true lambdoid craniosynostosis: the case of «Benjamina», a *Homo heidelbergensis* child. *Childs Nervous System*, 26, 723-727.
- JOHNSTONE, L. y BOYLE, M. (2018). *The Power, Threat, Meaning Framework: Towards the identification of patterns in emotional distress, unusual experiences and troubled or troubling behaviour, as an alternative to functional psychiatric diagnosis*. Leicester: British Psychological Society (Trad. cast.: *El Marco de Poder, Amenaza y Significado. Hacia la identificación de patrones de sufrimiento emocional, experiencias inusuales y comportamientos problemáticos o perturbadores, como una propuesta alternativa a los diagnósticos psiquiátricos funcionales*, 2020).
- LAING, R. D. (1974). *El yo y los otros*. México: Fondo de Cultura Económica.
- LAYOUS, K., NELSON, S. K., OBERLE, E., SCHONERT-REICHL, K. A., y LYUBOMIRSKY, S.

- (2012). Kidness counts: prompting prosocial behavior in preadolescents boots peer acceptance and well-being. *Plos ONE*, 7 (12): e51380.
- MOOS, R. h. (2003). Social contexts: transcending their power and their fragility. *American Journal of Community Psychology*, 31 (1-2), 1-13.
- PETERSON, C., y SELIGMAN, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- SALGADO, A. (2022). Entre la aceptación y el cambio. Algunas pautas útiles para el cuidado en tiempos recios. En M. IGLESIAS (Coord.). *Acompañar y educar en tiempos recios* (pp. 61-94). Ávila: CíTes.
- SCHUTTER, O. D. (2024). *La economía del agotamiento: pobreza y salud mental. Informe del Relator Especial sobre la extrema pobreza y los derechos humanos*. New York: Asamblea General de Naciones Unidas (org. en inglés).
- STAATS, A.W. (1997). *Conducta y personalidad. Conductismo psicológico*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

