



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

01965 /

2ej

FACULTAD DE PSICOLOGIA
DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO

AFRONTAMIENTO, APOYO SOCIAL Y SOLUCION DE
PROBLEMAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

ESTUDIO EXPERIMENTAL.

T E S I S

QUE POR OPTAR AL GRADO DE
MAESTRO EN PSICOLOGIA EDUCATIVA

P R E S E N T A :

ALMA PATRICIA ADUNA MONDRAGON

SINODALES:

- DIRECTOR DE TESIS: DR. HECTOR ENRIQUE AYALA VELAZQUEZ.
- DR. MIGUEL LOPEZ OLIVAS.
- DR. ROLANDO DIAZ LOVING.
- DRA. FATIMA FLORES PALACIOS.
- MTRA. ROCIO QUESADA CASTILLO.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

MEXICO, D. F.

1998.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

	PAGINA
Resumen.....	v
Abstract.....	vii
Introducción.....	viii
Justificación.....	xi
CAPITULO I	
ECOLOGIA SOCIAL Y EVENTOS DE VIDA.....	
Variables Contextuales.....	3
Estrés.....	7
Eventos de Vida.....	8
Factores asociados con la resistencia al estrés.....	9
Circunstancias estresantes de la vida.....	10
Medición del estrés.....	12
CAPITULO II	
AFRONTAMIENTO.....	
Definiciones.....	14
Clasificaciones.....	16
Funciones.....	17
Estrategias de afrontamiento.....	19
Variabilidad del afrontamiento.....	22
Recursos.....	25

PAGINA

Medición.....	25
Aprendizaje y desarrollo de estrategias de afrontamiento.....	27
Barreras socioculturales para estilos alternativos de afrontamiento.....	28
Prevención.....	29
Implicaciones prácticas.....	29

CAPITULO III

APOYO SOCIAL.....	31
Redes de apoyo social.....	35
Impacto del apoyo social.....	36
Investigaciones sobre apoyo social.....	39
Incrementando apoyo social.....	41

CAPITULO IV

SOLUCION DE PROBLEMAS.....	43
Problema.....	44
Reacciones emocionales y procesamiento de información.....	46
Codificación.....	46
Establecimiento de objetivos.....	50
El resultado de establecer planes.....	52
Acciones de solución de problemas.....	53
INTEGRACIÓN DEL MARCO TEÓRICO.....	57

CAPITULO V

METODO	59
Problema.....	59
Hipótesis.....	59
Variáble independiente.....	59
Variábles dependientes.....	60
Sujetos.....	60
Escenario.....	61
Diseño.....	61
Procedimiento.....	61
Fase de entrenamiento.....	62
Materiales e instrumentos.....	62
Prueba Item-Test.....	67
Coefficiente Alfa de Cronbach.....	71

CAPITULO VI

RÉSULTADOS Y DISCUSION.....	73
Indicadores.....	73
Diferencias entre los grupos.....	75
Muestras apareadas.....	75
Muestras independientes.....	80
Correlaciones entre variables.....	85

	PAGINA
CAPITULO VII	
CONCLUSIONES.....	87
REFERENCIAS.....	95

ANEXOS

I. TABLAS.....	108
II. CURSO DE AUTOEFICACIA.....	121
III. CUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA.....	143
IV. LISTA DE EVALUACION DE APOYO INTERPERSONAL.....	150
V. INVENTARIO DE SOLUCION DE PROBLEMAS.....	155
VI. INVENTARIO DE CONDUCTAS DE APOYO SOCIAL.....	159
VII. CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL.....	162

RESUMEN

El estrés se ha definido como una relación entre la persona y el ambiente que es evaluada como rasando o excediendo sus recursos y dañando su bienestar. Es una relación dinámica en la que la persona y el ambiente cambian constantemente y donde cada uno actúa sobre el otro demandando cambio y adaptación (Folkman, 1984). Debe enfatizarse la idea de que el cambio como un componente central de las experiencias se encuentra en muchas concepciones teóricas de estrés y que el denominador común de las definiciones de estresantes es "*ocurrencias objetivas de suficiente magnitud para cambiar las actividades usuales de los individuos*".

En la institución educativa donde se realizó este estudio se trabaja bajo un sistema trimestral que es altamente demandante y que exige cambios relevantes en las actividades y en la organización para el estudio, lo que implica que los alumnos estén sujetos a un estrés constante. Considerando que las variables afrontamiento y apoyo social moderan los efectos del estrés (Wethington y Kessler, 1986), se diseñó un programa de entrenamiento dirigido a desarrollar, incrementar y/o mantener la utilización de estrategias de afrontamiento, el uso de recursos sociales y la percepción positiva de la habilidad de solución de problemas.

Una vez diseñado este programa, integrado finalmente por veinte sesiones, fue aplicado a estudiantes de nivel superior del área de las ciencias sociales y humanidades. Se trabajó con dos grupos de alumnos autoseleccionados, con una edad promedio de 21.6 años, utilizando un diseño de investigación de grupo experimental con grupo control de lista de espera.

Los resultados obtenidos sugieren principalmente que, después de la participación en el programa de entrenamiento, hubo un decremento en el humor depresivo, un incremento en la frecuencia del uso del apoyo social y en la utilización de los métodos de afrontamiento cognoscitivo-activo y conductual-activo, además de una tendencia a la disminución del empleo del método de evitación. Asimismo, se observó un incremento en el empleo de los siguientes enfoques de afrontamiento: análisis lógico, regulación afectiva y solución de problemas.

Por otra parte, también se encontró a través del análisis de las medidas de autorreporte, una inclinación de los estudiantes a autoevaluarse como con mayores habilidades para acercarse a actividades de solución de problemas con mayor control de emociones y con mayor seguridad cuando se realizan actividades de solución de problemas.

En conclusión, puede decirse que el programa de entrenamiento fue efectivo, aunque los resultados finales no sugieren un cambio positivo en todas y cada una de las variables analizadas, ya que significó un apoyo importante para los estudiantes en el logro de una modificación de sus estrategias de afrontamiento, del uso de sus recursos sociales y de la percepción de sus habilidades de solución de problemas.

ABSTRACT

The stress has been defined as a relationship between the person and the environment that it is evaluated as leveling or exceeding its resources and injuring its welfare. It is a dynamic relationship in the one which the person and the environment change constantly and where each one acts on the other demanding change and adjustment. It must be emphasized the idea of the fact that the change as a central component of the experiences is found in many theoretical conceptions of stress and that the common denominator of the definitions of stressors is "objective occurrences of sufficient magnitude to change the usual activities of the individuals".

In the educational institution where was accomplished this study is worked under a three months system that it is highly prosecuting and that demands relevant changes in the activities and in the organization for the study, what implies that the pupils are subject to a stress constant. Considering that the coping strategies and social support moderate the effects of the stress, was designed a training program directed to develop, increase and/or to maintain the utilization of coping strategies, the use of social resources and the positive perception of the ability of problem solving.

Once it designed this program, integrated finally by twenty meetings, it was applied to students enrolled in the area of social sciences and humanities at a university. It was worked with two groups of pupils self selected, with an average age of 21.6 years, using an investigation design with group control of waiting list.

The obtained results suggest mainly that, after the participation in the training program, there was a decline in the depressive humor, an increase in the frequency of the use of the social support and in the utilization of the coping methods: active cognitive and active behavioral, in addition to a trend to the decrease of the employment of avoidance coping. Also, it was observed an increase in the employment of the following approaches of coping, logical analysis, affective regulation and problem solving.

On the other hand, also it was found through analysis of the self-report measures, a trend of the students who perceived themselves as with greater abilities to be approached activities of problem solving, with greater control of emotions with greater safety when are accomplished activities of problem solving.

Finally, it can say that the training program was effective, although the results don't suggest a positive modification in all the examined variables, it was a important support for the students in the modification of their coping strategies, in the use of the social resources, and in a positive change in the perception of their abilities of problem solving.

INTRODUCCION

Elaborar un trabajo de investigación requiere de la persona que emprende esta labor de una serie de conocimientos, habilidades y actitudes, entre los que encontramos : tomar decisiones, analizar textos, situaciones ; sacar conclusiones, desempolvar conocimientos anteriores, reconocer errores, enfrentarse a personas, desandar el camino algunas veces y volver a empezar, consultar a otros y solicitar su apoyo, frustrarse y no desesperarse, crear, amar la tarea que se realiza, olvidar el cansancio o problemas personales para poder avanzar, reflexionar, persistir, aprender cada día, en cada sesión de trabajo individual y colectiva, en fin, una serie de acciones individuales y de relación con los demás para lograr un objetivo. Todo esto está muy relacionado con el afrontamiento, el apoyo social y el proceso de solución de problemas. Así , lo descrito antes es casi lo mismo que requerimos todas las personas para enfrentar la vida en diferentes ámbitos (personales, académicos, laborales, culturales, deportivos, recreativos, etc.) y de manera individual o en grupo, para poder lograr objetivos específicos.

Estudiar el afrontamiento, el apoyo social y el proceso de solución de problemas y diseñar un procedimiento para tratar que estudiantes universitarios pudieran aplicarlos de la mejor manera en su vida escolar y personal para lograr una mayor autoeficacia, implicó un trabajo de revisión teórica, de estructuración de sesiones de evaluación de instrumentos y resultados y enfrentar muchas de las situaciones antes señaladas para que finalmente esta tesis quedara estructurada como sigue

(El capítulo I titulado "Ecología social y eventos de vida", introduce a la comprensión de la complejidad de las interacciones que tiene el ser humano y de

las interdependencias generadas. En este capítulo se señala que los ambientes en que se desarrollan los individuos pueden provocar distintas respuestas, algunas adaptativas y otras no adaptativas, lo que hace relevante el estudio del estrés, de las circunstancias estresantes de la vida, así como su percepción, los factores asociados a la resistencia al estrés y su medición.

En el capítulo II, "Afrontamiento", se presenta su definición, las clasificaciones que se le han hecho, entre las que resalta la de Lazarus (1966) y Moos (1977), quienes lo describen como: *cognoscitivo-activo*, *conductual-activo* y *evitación del afrontamiento*. Asimismo, se enfatiza en que la selección de las estrategias de afrontamiento está determinada no sólo por las características estables del individuo, sino también por características situacionales, lo que refuerza lo presentado en el capítulo anterior. Finalmente, trata sobre la posibilidad de aprender y desarrollar este tipo de habilidades y de la existencia de barreras socioculturales para el desarrollo de estilos alternativos de afrontamiento.

El capítulo III aborda el tema del "Apoyo social". Esta variable, así como el Afrontamiento, es considerada uno de los factores más frecuentemente asociados con la resistencia al estrés. Entre las clasificaciones más utilizadas puede mencionarse la de Jacobson (1986), quien propone que el apoyo social puede involucrar *apoyo emocional*, *apoyo cognoscitivo* y *apoyo material*. En este capítulo puede encontrarse información acerca de redes sociales, del impacto del apoyo social y de algunas investigaciones al respecto.

"La solución de problemas de la vida real es la regulación de respuestas cognoscitivas, afectivas y conductuales y se refiere a actividades exitosas y no exitosas, así bien como a actividades dirigidas al acercamiento o evitación de un

problema" (Heppner y Krauskopf, 1987). Esta definición proporciona elementos que están relacionados con el proceso de afrontamiento y señala la importancia de estudiarlos conjuntamente. El capítulo IV sobre "Solución de Problemas", contiene entonces puntos tales como : definición y características del "problema", reacciones emocionales y el procesamiento de información, la relevancia del establecimiento de objetivos y de planes de acción para la solución de problemas. Esta información, conjuntamente con la de los capítulos anteriores apoyó el diseño del procedimiento que fue aplicado a estudiantes universitarios para tratar de mejorar su desempeño dentro del ambiente que les presenta una institución de educación superior.

Los capítulos V y VI se concentran en la descripción del método y en la presentación de los resultados y de la discusión. Se emplearon y probaron cinco instrumentos para medir el impacto del procedimiento aplicado a través de cuatro indicadores : Funcionamiento Psicológico, Redes Sociales, Afrontamiento y Solución de Problemas.

El capítulo VII presenta las conclusiones de este trabajo donde principalmente se describe el cambio que se dio, en sentido positivo, para una parte de las variables estudiadas, como por ejemplo, humor depresivo, afrontamiento conductual-activo, uso del apoyo social, entre otras.

En los anexos, se encuentran las tablas que resumen los resultados, el procedimiento aplicado, el cual fue denominado "Curso de Autoeficacia" y los instrumentos utilizados para su evaluación.

JUSTIFICACION

La Psicología educativa es un área de nuestra disciplina que se interesa por los factores que influyen en el individuo en su relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los trabajos realizados en esta área muestran la existencia de una gran cantidad de tópicos que es necesario explorar y realizar acciones que apoyen el desarrollo personal y académico de los estudiantes universitarios.

En 1985, se realizó una investigación (Aduna y Torijano) para tratar de conocer cuáles son las principales causas que provocan la deserción de los estudiantes en una institución de educación superior, encontrándose que el motivo que se reportaba con mayor frecuencia era el de *"problemas personales"*. Sin duda, se conoce que hay una gran diversidad de variables que influyen en que los alumnos permanezcan o no dentro de las instituciones educativas, pero la labor de los especialistas de la psicología educativa debe ir más allá de la realización de investigaciones puramente diagnósticas que permitan conocer cuáles son estas variables.

El conocimiento obtenido acerca de la utilidad, estructura y aplicación del *Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana* (Moos y cols., 1983) información relacionada con la importancia de las estrategias de afrontamiento y del uso del apoyo social como variables que mitigan los efectos del estrés, fueron elementos esenciales que llevaron a considerar que estas variables e instrumentos como el antes mencionado, podían ser la base en el diseño de alguna estrategia que pudiera aportar beneficios en su interacción con alumnos de nivel superior para mejorar su calidad de vida dentro de la universidad y además facilitar el logro de sus metas académicas y personales.

Otro factor importante en la elaboración de este trabajo es que en la institución donde se llevó a cabo, se aplica el sistema trimestral. Este sistema conlleva la necesidad de que los estudiantes modifiquen principalmente su administración del tiempo y sus hábitos y habilidades de estudio. Asimismo, el ambiente escolar es muy difícil en relación con la formación de grupos de amistad y de estudio debido a la fuerte seriación de las materias y al sistema de inscripción. Esto se agrava si se considera que la mayor parte de los alumnos provienen de escuelas donde el sistema de estudio es semestral y nunca se han expuesto a las condiciones que presenta el trimestral.

Además, en la reglamentación se observan algunos artículos que el estudiante no debe olvidar durante su estancia en la institución, ya que existen principalmente tres casos en los que, si se incurre, pierde la calidad de alumno. Entre estos encontramos los siguientes: a) no puede reprobado más de cinco veces una unidad de enseñanza-aprendizaje (vg. materia, asignatura); b) dentro de lo que se denomina tronco general no debe reprobado el número de unidades de enseñanza-aprendizaje que lo integran más dos (es decir, que el alumno causa baja reglamentaria si, en el caso de la División de Ciencias Sociales y Humanidades cuyo tronco general está integrado por seis unidades de enseñanza-aprendizaje, el alumno acumula ocho reprobaciones considerando cualquiera de estas materias; y c) el tiempo máximo de permanencia en la institución para poder titularse es de diez años.

El sistema trimestral, sobre todo, con su gran exigencia e intensidad en cuanto al trabajo académico, y la reglamentación que rige a la institución, provocan altos índices de deserción (alrededor del 50% en el tronco general). Por otra parte aunque no se ha estudiado de manera sistemática, este sistema, en su aspecto positivo, propicia el desarrollo de habilidades y, en el negativo, genera

altos niveles de estrés, los cuales se conocen por reportes de los alumnos relacionados con ansiedad, depresión y problemas de salud.

Para tratar de mitigar los efectos de estas presiones y para facilitar en los estudiantes el desarrollo de habilidades de afrontamiento, el incremento en el uso de recursos sociales y el aumento de la autovaloración positiva sobre sus habilidades de solución de problemas, se realizaron entonces acciones que involucraron el diseño, evaluación y prueba de procedimientos y de instrumentos. Los instrumentos aplicados fueron: el Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL); la Lista de Evaluación de Apoyo Interpersonal (ISEL); el Inventario de Solución de Problemas (ISP); el Inventario de Conductas de Apoyo Social (ISSB) y el Cuestionario de Apoyo Social (SSQ).

El estudio de las variables involucradas aquí permiten tener, una vez más, un acercamiento hacia la comprensión de la complejidad del ser humano, lo cual es vital en esta época donde se ha dado mayor importancia al desarrollo y al cambio tecnológico.

De esta manera, se espera que esta labor contribuya en algo para el logro de las metas de los estudiantes que se preparan en la institución donde fue aplicado el presente trabajo y que, en general, se considere cada vez más la importancia de diseñar, aplicar y evaluar estrategias que faciliten el tránsito de los alumnos por las instituciones educativas de cualquier nivel.

CAPITULO I

ECOLOGIA SOCIAL Y EVENTOS DE VIDA

CAPITULO I

ECOLOGIA SOCIAL Y EVENTOS DE VIDA

El enfoque ecológico en las ciencias sociales, postula que la sociedad y las comunidades humanas son un complejo sistema de interdependencias análogo al ecosistema natural en biología. Así, los biólogos definen al ecosistema como un conjunto formado por la interacción de los organismos entre sí y por los factores físicos y químicos de su ambiente (Díaz-Guerrero e Iscoe, 1984).

Catalano (1977), en Ciencias de la Salud, y Urie Bronfenbrenner (1979), en Psicología, han hecho importantes contribuciones al enfoque ecológico (1977, 1979). Un precepto básico de esta aproximación es que los patrones de conducta individual están condicionados por las características de su entorno físico y social y por las características de la comunidad en la que habita el individuo. Estas características comunitarias se convierten en la ecología social que interviene en provocar en individuo y comunidad un patrón de conducta dado. Esta ecología social se puede analizar con base en cuatro sistemas de impacto.

- 1 **Microsistema.** Está compuesto del ambiente inmediato en el que el individuo experimenta las interacciones voluntarias de su vida diaria. Por ejemplo su casa, su familia, sus amigos. Bronfenbrenner enfatiza la naturaleza fenomenológica del microsistema: este concepto se deriva del constructo de Kurt Lewin del "espacio vital" o del "campo psicológico", en el

cual el ambiente se entiende no como existe en el mundo objetivo, sino como se percibe por los individuos que interactúan dentro de éste.

2. **Mesosistema.** Representa las relaciones intersistema de importancia en el desarrollo humano. En otras palabras, los mesosistemas son los eslabones entre los microsistemas de los cuales el individuo forma parte.
3. **Exosistema.** Representa tanto las estructuras sociales formales como las informales (v.g. el mundo de trabajo, la escuela, los hospitales, las redes sociales informales, la distribución de bienes y servicios) que por sí mismos, no sólo contienen al individuo en su proceso de desarrollo, sino que imprimen o incluyen los escenarios inmediatos en los cuales se encuentra el individuo y que, por lo tanto, influyen, delimitan y aún determinan lo que pasa ahí.
- 4 **Macrosistema.** Asume los valores culturales y sistemas de creencias que existen en la comunidad y que afectan el proceso de desarrollo humano a través de su influencia sobre el desarrollo ontogenético.

Una herramienta de análisis dentro de este enfoque es el proceso de mapeo ecológico social, el cual intenta representar las interrelaciones entre condiciones y eventos en los niveles de micro, meso y exosistema y los patrones conductuales -individuales y grupales - procurando identificar las variables o factores que tienden a apoyar, como también a exacerbar la conducta individual. El mapeo ecológico social es una metodología que describe las complejas relaciones entre las variables que definen la composición de una comunidad particular (la ecología social de la comunidad) y ciertos patrones conductuales que manifiestan los miembros de la misma.

cual el ambiente se entiende no como existe en el mundo objetivo, sino como se percibe por los individuos que interactúan dentro de éste.

2. **Mesosistema.** Representa las relaciones intersistema de importancia en el desarrollo humano. En otras palabras, los mesosistemas son los eslabones entre los microsistemas de los cuales el individuo forma parte.
3. **Exosistema.** Representa tanto las estructuras sociales formales como las informales (v.g. el mundo de trabajo, la escuela, los hospitales, las redes sociales informales, la distribución de bienes y servicios) que por sí mismos, no sólo contienen al individuo en su proceso de desarrollo, sino que imprimen o incluyen los escenarios inmediatos en los cuales se encuentra el individuo y que, por lo tanto, influyen, delimitan y aún determinan lo que pasa ahí.
4. **Macrosistema.** Asume los valores culturales y sistemas de creencias que existen en la comunidad y que afectan el proceso de desarrollo humano a través de su influencia sobre el desarrollo ontogenético.

Una herramienta de análisis dentro de este enfoque es el proceso de mapeo ecológico social, el cual intenta representar las interrelaciones entre condiciones y eventos en los niveles de micro, meso y exosistema y los patrones conductuales -individuales y grupales- procurando identificar las variables o factores que tienden a apoyar, como también a exacerbar la conducta individual. El mapeo ecológico social es una metodología que describe las complejas relaciones entre las variables que definen la composición de una comunidad particular (la ecología social de la comunidad) y ciertos patrones conductuales que manifiestan los miembros de la misma.

El enfoque ecológico presentado por Bronfenbrenner guía claramente en el estudio de las conductas de afrontamiento y del apoyo social como factores que mitigan los efectos del estrés, sobre todo lo que respecta al microsistema.

Díaz-Guerrero e Iscoe (1984), adoptan parcialmente la taxonomía de Bronfenbrenner en lo que ellos llaman el ecosistema cultural y proponen la medición de algunos aspectos como los siguientes:

1. Grado de respaldo que perciben los individuos de su comunidad, habilidad de la familia para enfrentarse a los estresores (fuerza de la familia y la valoración de la propia familia).
2. Estilo de confrontación frente a los problemas que plantea el ecosistema.
3. Grado de acuerdo con las premisas ultratradicionales, estereotípicas de la propia cultura (machismo, obediencia afiliativa, virginidad, abnegación, temor a la autoridad, status quo familiar, etc.).
4. La habilidad personal para enfrentar el estrés.
5. Grado de satisfacción con el estándar económico de vida a través de la apreciación de la presente situación económica y esperanza de mejoría, grado de preocupación con la propia situación económica.

VARIABLES CONTEXTUALES

Desde hace tiempo se ha demostrado que una proporción importante de la varianza en la conducta está determinada por variables contextuales (vg. situacionales y ambientales). Puede afirmarse que la conducta ocurre en un contexto específico, el cual puede imponer restricciones en el rango de posibles conductas y determinar aspectos particulares en los patrones de acción individual. Asimismo, se ha demostrado que pueden

ocurrir diferencias importantes en la conducta en los mismos individuos cuando están en diferentes medios (Moos, 1969).

En este sentido, Moos (1973) presenta las siguientes categorías de dimensiones que han sido empleadas para relacionar características de los ambientes con índices de funcionamiento humano. Estas categorías no son exclusivas, se traslapan y se interrelacionan mutuamente:

- ◆ Dimensiones ecológicas
- ◆ Escenarios conductuales
- ◆ Dimensiones de estructura organizacional.
- ◆ Dimensiones relacionadas con las características psicosociales y climas organizacionales.
- ◆ Estudio de variables relevantes a los análisis funcionales o de reforzamiento de los ambientes.

Moos y sus colaboradores han estudiado también nueve tipos diferentes de ambientes sociales y han desarrollado escalas de clima percibido para cada uno de ellos:

- A. Pabellones psiquiátricos.
- B. Programas de tratamiento psiquiátrico orientados a la comunidad.
- C. Instituciones correctivas.
- D. Compañías de entrenamiento militar básico.
- E. Residencias de estudiantes universitarios.
- F. Salones de clase en escuelas de educación media y media superior.
- G. Grupos sociales orientados hacia una tarea y grupos terapéuticos.

H. Medios laborales.

I. Familias.

A partir del análisis de las diferentes escalas, Moos conceptualizó tres tipos básicos de dimensiones que caracterizan y discriminan cada uno de estos nueve ambientes:

- I. **RELACIONES** : Evalúa en qué medida los individuos se apoyan y se ayudan entre ellos.
- II. **DESARROLLO PERSONAL** : Evalúa las áreas básicas hacia las que se dirige el desarrollo y el auto-crecimiento de los individuos.
- III. **MANTENIMIENTO Y CAMBIO DEL SISTEMA** : Esta dimensión se subdivide en orden y organización, claridad y control. Está relacionada con criterios importantes tales como la moral y con índices de conductas de afrontamiento.

La relevancia específica de estas técnicas de medición del clima social es que identifican factores que tienen efectos demostrables sobre la conducta individual y de grupo.

Por otra parte, se ha demostrado que las variables ambientales están relacionadas estrechamente con la salud y la enfermedad, existiendo un eslabón consistente entre eventos estresantes y morbilidad física y psicológica (Dohrenwend y Dohrenwend, 1981; Rabkin, 1980).

Regularmente, las situaciones que requieren de respuesta por parte de los individuos tienen características estresantes tanto en sentido positivo como negativo. En este trabajo no podía olvidarse hacer una revisión, aunque breve, sobre el estrés y los eventos de vida para tener mayor información sobre estas importantes variables

ESTRES

Folkman (1984) define al estrés como una relación entre la persona y el ambiente la cual es evaluada como rasando o excediendo sus recursos y dañando su bienestar. Dentro de esta concepción, el estrés emocional se diferencia principalmente de otros estados desagradables por su especificidad, ya que está determinado por circunstancias amenazantes particulares del ambiente y es una condición con límites temporales claros, no permanente.

El estrés también se ha definido como estímulo (estresor); como producto de un conflicto intrapsíquico centrándose en las necesidades, motivos, impulsos o creencias; o como una respuesta, tal como excitación fisiológica o distrés subjetivo.

Norris y Murrell (1987), señalan que el estrés representa más que demandas azarosas del ambiente. El estrés no es sólo estable en el tiempo, también, en parte, es causado por la presencia de síntomas previos de tipo físico, psicológico o incluso social, como por ejemplo: poca educación, poca edad, problemas de depresión, género femenino.

Existen varias clasificaciones de estrés. Entre ellas están las siguientes:

Estrés orientado al proceso

Tiene dos significados en relación con la teoría cognoscitiva del estrés:

- I. que la persona y el ambiente están en una relación dinámica que cambia constantemente y,
- II. que esta relación es bidireccional: con la persona y el ambiente, cada uno actuando sobre el otro. (Folkman, 1984).

Estrés ambiental

Definido comúnmente como circunstancias ambientales que demandan cambio y adaptación (Holmes y Masuda 1974; Seyle, 1956).

Estrés emocional

Se distingue principalmente de otros estados negativos por su especificidad en relación con dos aspectos:

- I. estar determinado por circunstancias estresantes y amenazantes particulares del ambiente y
- II. ser una condición que tiene límites claros y definidos más bien que un estado total y envolvente del organismo (Pearlin y Scholer, 1978)

Debe enfatizarse la idea de que el cambio como un componente central de las experiencias es común a muchas concepciones teóricas de estrés y que el denominador común de las definiciones de estresantes es "*ocurrencias objetivas de suficiente magnitud para cambiar las actividades usuales de los individuos*".

EVENTOS DE VIDA

En un intento por identificar los aspectos más estresantes de cambio en la vida, los eventos se han categorizado en dimensiones tales como grado de ajuste requerido, predicción, control, entradas vs salidas del campo social, crónicos vs agudos, esperados vs no esperados y los más importantes, positivos vs negativos (Dohrenwend, Dohrenwend, 1978).

La evidencia indica que los eventos indeseables se asocian más con un funcionamiento dañado que los eventos deseados (Vinokur y Selzer, 1975). Sin embargo, la variación individual en la evaluación de y en la respuesta a eventos específicos de la vida (Redfield y Stone, 1979) ha instigado una búsqueda de recursos personales y sociales que pueden ser factores moderadores de los efectos del estrés.

Billings y Moos (1981), examinaron seis tipos de eventos estresantes: enfermedad, muerte, económicos, niños, otros interpersonales y otros no interpersonales para determinar si diferentes categorías de respuesta de afrontamiento fueron usadas más frecuentemente según el evento.

Lazarus y Launier (1978) mantienen que el rango sobresaliente de una respuesta a un estresor es la evaluación del individuo acerca de la situación. Proponen que un evento puede ser considerado como una pérdida, una amenaza o un desafío, entendiéndose como:

PÉRDIDA: Daño ya ocurrido (muerte de un ser querido).

AMENAZA: Daño que es anticipado y que puede ser o no inevitable.

DESAFÍO: Difiere de las amenazas en su tono positivo aunque, como todo estresor, requiere de esfuerzos importantes de parte del individuo.

Las amenazas y los desafíos son crónicos, mientras que las pérdidas tienden a ser estresores agudos. En su perspectiva transaccional, pérdida, amenaza y desafío, son características de la relación entre individuo y ambiente. Alternativamente, pueden ser considerados atributos objetivos de los eventos estresantes.

La clasificación de eventos de Lazarus y Launier cubre dimensiones importantes de significado psicológico en las situaciones y, por tanto, es de gran utilidad en esta área.

FACTORES ASOCIADOS CON LA RESISTENCIA AL ESTRÉS

Los factores de resistencia al estrés categorizan las fortalezas individuales y ayudan a mantener la salud cuando ocurren estresores inevitables (Kobasa, 1982b). La importancia potencial de tales moderadores del estrés se resalta por el tamaño de la asociación entre los estresores de vida y enfermedad (generalmente abajo de .30) y de la desviación estándar en calificaciones de enfermedad (a veces muy arriba de la media; Rabkin & Struening, 1976), así como también por la observación de que la mayoría de la gente permanece en buena salud aún bajo niveles altos de estrés (Hinkle, 1974).

Se han realizado diferentes estudios con el objeto de determinar y analizar los factores que mitigan el impacto del estrés en los procesos de enfermedad física y/o psicológica en las personas, encontrándose con mayor frecuencia las conductas de afrontamiento y el apoyo social como factores mitigantes. (por ejem., Wethington y Kessler, 1986)

CIRCUNSTANCIAS ESTRESANTES DE LA VIDA

Los eventos estresantes de vida han sido definidos como cualquier serie de circunstancias que requieren o indican un cambio en el patrón de vida básico de un individuo (Holmes y Rahe, 1967).

Dado el mismo nivel de estrés, los individuos muestran diferentes niveles de aflicción psicológica dependiendo de diferentes factores biológicos, psicológicos, conductuales y situacionales que interactúan de formas complejas para determinar el bienestar psicológico de un individuo (Jenkins, 1979), detectándose un eslabón consistente entre eventos estresantes y morbilidad física y psicológica (Barrett, 1979; Rabkin, 1980; Dohrenwend, 1981b)

La literatura sobre las diferencias individuales en las calificaciones de reajuste social y sobre la dimensionalidad del cambio de vida sugiere tres dominios de variables que son importantes para entender la naturaleza del estrés de vida:

- *individuos*
- *eventos de vida y*
- *dimensiones cualitativas sobre las que varían los eventos*

En relación con esto, se ha observado que las circunstancias que compelen a una persona a alterar patrones de vida establecidos. Existe una controversia considerable sobre la naturaleza exacta del eslabón etiológico involucrado aún cuando la evidencia señala hacia una fuerte asociación entre tales eventos y la presentación de enfermedades (Dohrenwend y Dohrenwend, 1981a, Gersten y col. 1977)

Dohrenwend (1974) identificó tres estratos que tienen diferentes implicaciones etiológicas para enfermedad física y para desórden psicológico:

- a) eventos que son confundidos con la condición psicológica del sujeto;
- b) eventos que indican enfermedad física y
- c) eventos cuyas ocurrencias son independientes de la salud física del sujeto o de su condición psicológica.

Por su parte, Lazarus y Folkman (1984) han señalado que el significado de un evento juega un papel central en determinar su impacto psicológico. Por ejemplo, están más fuertemente asociados al estrés eventos de vida negativos o indeseables que eventos ambiguos o positivos (Thoits, 1983).

Una aproximación importante a la medición del estrés dentro de una perspectiva psicométrica es la de detectar cuáles eventos de vida influyen más frecuente y directamente en el hecho de que los individuos experimenten estrés. Por ejemplo, Sarason y col (1978) indican que los eventos *indeseables*, se asocian más con un funcionamiento deficiente que los eventos *positivos*. Sin embargo, McCrae (1984) señala que las diferencias individuales en la evaluación y en la respuesta a eventos específicos de la vida ha llevado a la investigación acerca de cuáles recursos personales y sociales pueden ser factores moderadores del estrés

Un modelo explicativo de la relación de los eventos de vida como estresores y su impacto en provocar desórdenes psicológicos es el propuesto por Dohrenwend (1978). Dentro de este modelo se considera que el estrés puede provocar en el individuo efectos que dependen de factores situacionales y de afrontamiento incluyendo además el uso de apoyos sociales y características personales propias. Dichos efectos se pueden enunciar como sigue

◆ **CRECIMIENTO**

Los individuos usan el evento de vida para un cambio en el desarrollo psicológico ulterior.

◆ **STATUS QUO**

Los individuos regresan a su estado psicológico pre-estrés.

◆ **PSICOPATOLOGÍA**

La relación de estrés persiste y parece ser autosostenida.

Varios investigadores han hipotetizado que los eventos de vida interactúan con recursos de resistencia personal e interpersonal tales como fortaleza (Kobasa, y col. 1982) y apoyo social (Cobb, 1974).

Los eventos negativos dan como resultado desórdenes psicológicos, mientras que los positivos impactan sobre el afecto positivo o sobre la satisfacción de vida.

De acuerdo con Lazarus, Kanner y Folkman (1980) los eventos positivos pueden servir como moderadores del estrés al generar sentimientos y estados positivos que facilitan la adaptación al estrés. Específicamente, las experiencias de vida positivas pueden proporcionar un "descanso" de las experiencias negativas, sostener los esfuerzos de afrontamiento del individuo y restaurar los recursos psicológicos.

MEDICION DEL ESTRES

La "Social Readjustment Rating Scale" estructurada por Holmes y Rahe (1967) es una escala que se basa en las estimaciones de la magnitud del reajuste social que una persona promedio puede experimentar cuando ocurre un evento. En este instrumento

"reajuste social" se refiere al grado y duración de la adaptación de una persona a un evento de vida, en relación con la deseabilidad del evento.

Dentro de sus características tiene que se autoadministra y que contiene una lista de 43 eventos a los que los sujetos responden registrando los eventos que han experimentado durante los seis meses anteriores o un año. De los resultados obtenidos con la aplicación de este cuestionario se deriva que el estrés de vida puede afectar a los individuos diferencialmente, dependiendo del grado del control percibido sobre los eventos. Este instrumento ha sido cuestionado proponiéndose varias subclasificaciones y aún existe controversia en cuanto a su generalización.

Existen otros instrumentos como el que Sarason, Johnson y Siegel desarrollaron en 1978: "The Life Experiences Survey" (LES) para medir cambios en la vida y el de Dohrenwend, Krassnoff, Askenasy y Dohrenwend (1978) denominado "The Peri Life Events Scale", que es una lista de 102 eventos.

Para finalizar, debe resaltarse el hecho de que, aunque los eventos significativos de cambio en la vida pueden afectar el funcionamiento físico, social y emocional, tales eventos no necesariamente tienen efectos disruptivos a largo plazo (Brown y Harris, 1978)

Esta revisión presenta elementos importantes para comprender las diferentes relaciones que existen entre el individuo y su ambiente, las cuales pueden darse en diferentes niveles de calidad de acuerdo con variables personales (físicas y psicológicas), económicas, sociales (apoyo de redes sociales, educación) Dichas relaciones involucran como ya se planteó antes, fenómenos como el estrés, la percepción que tenga el individuo sobre los eventos de vida que afronte, etc., teniendo todo esto como resultado la necesidad de plantear cambios y ajustes para que se dé un desarrollo en sentido positivo. Este cambio lo determinará precisamente la manera como sean afrontados los eventos y los recursos con que se cuente

CAPITULO II
AFRONTAMIENTO

CAPITULO II

AFRONTAMIENTO

Diversos estudios se han realizado con el fin de identificar los recursos personales y/o ambientales que están relacionados con el hecho de permanecer saludable durante periodos de vida estresantes (Holahan y Moos, 1987), ya que para poder comprender la salud y la enfermedad psicológica, es necesario desarrollar estructuras predictivas que vinculen el *ajuste con la vulnerabilidad y con factores de resistencia*.

Entre los factores de resistencia, se encuentra precisamente al "afrontamiento", el cual representa una transacción entre un individuo y su ambiente. Debe señalarse además que el afrontamiento nunca debe ser evaluado sin considerar las demandas ambientales que crean la necesidad de su empleo y que es esencial descubrir cómo cada tipo de situación inicia, forma y limita las formas de afrontamiento.

Los intentos individuales para enfrentar los eventos de la vida, usualmente han sido considerados como una serie compleja de procesos dirigida hacia la moderación del impacto de tales eventos sobre el funcionamiento físico, social y emocional. A continuación se presentan algunas definiciones más precisas.

DEFINICIONES

El afrontamiento se ha definido como

- "Cualquier intento para dominar una nueva situación que puede ser potencialmente amenazante, frustrante, desafiante, o gratificante" (Lois Murphy, 1962, en Coelho y col. 1974).

Debe precisarse que, aunque el afrontamiento tiende a ser examinado en el contexto de amenaza, frustración y de emociones negativas, también son relevantes los contextos más positivos de desafío y de gratificación potencial, incluyendo las emociones positivas relacionadas con éstos.

Otros autores lo definen de las siguientes formas :

• "Los esfuerzos cognoscitivos y conductuales para dominar, reducir o tolerar las demandas internas y/o externas que son creadas por la transacción estresante" (Folkman y Lazarus, 1980; Lazarus y Launier, 1978).

• "Conductas, cogniciones y percepciones en las que se ocupa la gente cuando contienda con los problemas de la vida" (Pearlin y Schooler, 1978).

Los recursos psicológicos (cómo piensa o percibe la gente) representan algunos rasgos que se tienen independientemente de los roles particulares que se juegan y las respuestas de afrontamiento representan algunas de las cosas que la gente hace, los esfuerzos concretos que se realizan para manejar las tensiones de la vida que surgen en los diferentes roles

Asimismo, se encuentran estas definiciones

• "Las conductas que protegen a la gente de ser dañada psicológicamente por experiencia social problemática" (Pearlin y Schooler, 1978).

- "Una conducta que modera de manera importante el impacto que las sociedades tienen sobre sus miembros" (Pearlin y Schooler, 1978).

- "Intentos del individuo para utilizar recursos personales y sociales que lo ayuden a manejar reacciones de estrés y a realizar acciones específicas para modificar los aspectos problemáticos del ambiente" (Billings y Moos, 1981).

Estos investigadores han sugerido que se requieren diferentes estrategias de afrontamiento para las diferentes situaciones de la vida, por ejemplo, un estilo que funciona bien en una situación puede no ser efectivo en otra.

Es importante reconocer que un episodio de afrontamiento nunca es estático, sino que cambia en calidad e intensidad en función de la información nueva y de los resultados de respuestas previas cuyas implicaciones son evaluadas. Algunas valoraciones son aceptadas y otras rechazadas a partir del flujo de información y de la presencia de disposiciones psicológicas que influyen en las transacciones del individuo con el ambiente. El énfasis debe ser puesto, según el caso, en los rasgos de solución de problemas, o en los rasgos centrados en la emoción.

CLASIFICACIONES

Las clasificaciones más conocidas en la literatura sobre el tema son la de Lazarus (1966) y Moos (1977) donde se describen tres estrategias generales de afrontamiento

AFRONTAMIENTO COGNOSCITIVO-ACTIVO:

Se refiere a los intentos que hace el individuo para analizar su evaluación sobre la dificultad del evento.

AFRONTAMIENTO CONDUCTUAL-ACTIVO:

Se refiere a las conductas que ha llevado a cabo el individuo para tratar directamente con el problema y sus efectos.

EVITACIÓN DEL AFRONTAMIENTO:

Se refiere a evitar confrontar activamente el problema o de reducir indirectamente la tensión emocional por medio de conductas como fumar o comer más.

En este trabajo se considera al **afrontamiento** como *"los esfuerzos de solución de problemas hechos por un individuo cuando las demandas que enfrenta son muy importantes para su bienestar (esto es, una situación altamente prometedora o riesgosa) y cuando estas demandas agotan sus recursos adaptativos"*.

FUNCIONES

La investigación sobre afrontamiento ha señalado que una de las funciones de éste es la regulación de la emoción que provoca un estresor (Moos, 1977; McCrae, 1984). Por otro lado, se ha enfatizado en que la función del afrontamiento en la solución de problemas es la facilitación de la toma de decisiones y/o la acción directa para remover los estresores (Averill, 1973; Silver y Wortman 1980a)

El afrontamiento tiene principalmente las siguientes funciones: regulación de la emoción o estrés y la solución de problemas.

AFRONTAMIENTO ENFOCADO A LA EMOCIÓN

(regulación de la emoción o estrés)

El afrontamiento enfocado a la emoción puede ser usado, por ejemplo, para alterar el significado de una situación y, por lo tanto, realzar el sentido de control del individuo sobre su estrés (Averill, 1973; Silver y Wortman, 1980a). Son respuestas cognitivas cuya función principal es analizar las consecuencias emocionales de los estresores y ayudar a mantener el equilibrio emocional. Entre estas tenemos la regulación afectiva y la descarga emocional (expresión verbal y conductual de afecto negativo y esfuerzos indirectos para reducir tensión, por ejemplo, comer y beber más).

AFRONTAMIENTO ENFOCADO AL PROBLEMA

(búsqueda de información, conductas aplicadas a la resolución del problema que está causando el estrés)

El afrontamiento enfocado al problema se usa para controlar la relación problematizada persona-ambiente a través de resolución de problemas, toma de decisiones y/o acción directa. Son intentos por modificar o eliminar las fuentes del estrés a través de la propia conducta (Antonovsky, 1979; Lazarus, 1980; Pearlin y Schooler, 1978)

Teóricamente la efectividad de los esfuerzos enfocados en el problema dependen grandemente del éxito de los esfuerzos enfocados en la emoción. De otro modo, las

emociones fuertes interfieren con la actividad cognoscitiva necesaria para el afrontamiento enfocado al problema (Klinger, 1975; Kahneman, 1973; Lazarus, 1966).

La importancia de tener al menos algún control sobre las propias emociones cuando se trata de manejar o alterar una situación problemática es una razón por la que el afrontamiento enfocado al problema se acompañará del afrontamiento enfocado a la emoción en muchos encuentros estresantes.

Resumiendo, la función protectora del afrontamiento puede ser ejercida de tres maneras:

- ◆ Eliminando o modificando las condiciones que dan origen a los problemas.
- ◆ Controlando perceptualmente el significado de la experiencia de una manera que neutralice su carácter problemático.
- ◆ Manteniendo las consecuencias emocionales de los problemas dentro de límites manejables.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Los modelos teóricos enfatizan en que la selección de estas estrategias está determinada no solo por características estables del individuo sino también por características situacionales (Lazarus y Folkman 1984, Mattlin y col 1990) Estos estudios encuentran consistentemente que las valoraciones de características tales como amenaza percibida y control predicen afrontamiento significativamente (Folkman y Lazarus 1980, Folkman y col 1986b, McCrae, 1984, Parkes, 1984, 1986, Stone y Neale, 1984)

Las situaciones en las que la persona considera que puede hacerse algo constructivo o que son evaluadas como requiriendo de más información favorecen el afrontamiento enfocado al problema, mientras que aquellas que tienen que ser aceptadas favorecen el afrontamiento enfocado a la emoción. Así, se ha observado que los contextos de trabajo favorecen el afrontamiento enfocado al problema y los contextos de salud favorecen el afrontamiento enfocado a la emoción.

Strickland (1978) señala que la gente con un locus de control interno es más probable que se ocupe en la búsqueda de información acerca de la enfermedad y mantenimiento de la salud cuando es relevante para su bienestar y en conductas preventivas como abrocharse cinturones de seguridad e ir a chequeos médicos. Estas conductas pueden ser clasificadas como enfocadas al problema dentro de esta estructura teórica. Además, Anderson (1977) encontró que, en comparación con los externos, los internos emplean más conductas de afrontamiento centradas en la tarea (enfocadas al problema) y menos conductas de afrontamiento centradas en la emoción.

Según Mattlin y col. (1990), existen tres estrategias de afrontamiento maladaptativas para tratar con problemas de corto plazo: *la evitación, el afrontamiento cognoscitivo activo y la revaloración*. Por contraste, *la religión, el afrontamiento conductual activo y el afrontamiento versátil* son estrategias más adaptativas.

La revaloración positiva puede promover ajuste facilitando el afrontamiento enfocado a los problemas y está asociada con el afrontamiento conductual activo. Los efectos dañinos de la revaloración positiva son confinados a la ansiedad en situaciones no caracterizadas por alta amenaza, mientras que esta estrategia parece reducir la depresión entre personas que enfrentan eventos de alta pérdida. La religión parece beneficiar marcadamente a aquellos que enfrentan estas situaciones, además de que el orar reduce significativamente el estrés relacionado con la depresión.

El afrontamiento cognoscitivo activo tiene sus efectos más pronunciados entre la gente que se enfrenta con eventos de baja pérdida o con eventos de alta amenaza. el afrontamiento conductual activo es mas efectivo en respuesta a eventos de alta amenaza

El afrontamiento cognoscitivo activo está asociado generalmente con ajuste emocional pobre y el afrontamiento conductual activo con un ajuste positivo. El hecho de que el afrontamiento cognoscitivo sea considerado generalmente una estrategia negativa sugiere que esta clase de patrón de afrontamiento puede ocurrir más frecuentemente como respuesta a situaciones que no pueden ser cambiadas; la inhabilidad para cambiar una situación casi siempre puede aumentar sus características estresantes. Esto puede traducirse como que puede ser peligroso rumiar sobre un problema mientras se incrementa su magnitud.

Cuando se emplean estrategias de afrontamiento de evitación como respuesta a estresores de la vida cotidiana esto viene a ser un factor de riesgo significativo. Sin embargo, un periodo intermedio de evitación cognoscitiva (negación) puede ser útil pues proporciona tiempo para conjuntar recursos personales en las fases iniciales del afrontamiento de crisis de la vida inesperadas y devastadoras. Pero, si un individuo continúa utilizando estrategias de afrontamiento de evitación, la crisis y sus consecuencias no son afrontadas directamente y es más probable que se tenga como resultado una disfunción psicológica (Moos & Schaefer, 1984).

En un estudio con abogados que estaban experimentando estrés, (Kobasa 1982), se encontró que aquellos que usaron más estrategias de afrontamiento de evitación (intentar la negación, minimizar o escapar de la situación) mostraron más síntomas de tensión psicológica y física. Asimismo, se ha reportado que el uso de una estrategia de afrontamiento de "ignorar selectivamente", agudiza el estrés en el matrimonio y la paternidad (Menaghan, 1983, Pearlin y Schooler, 1978)

VARIABILIDAD DEL AFRONTAMIENTO

Existen tres principales fuentes que contribuyen a la variabilidad en la conducta de afrontamiento:

- ◊ las diferentes respuestas de afrontamiento;
- ◊ las demandas situacionales y
- ◊ las disposiciones de personalidad para reaccionar ante tales demandas.

Del mismo modo, existen otro tipo de variables como las que se describen a continuación y que afectan el afrontamiento:

Variables fisiológicas:

Estas variables se han usado principalmente para indicar la presencia, ausencia o grado de estrés, más bien que para distinguir la calidad del tipo de afrontamiento

Variables conductuales:

La evaluación del afrontamiento a través de conductas presenta el problema de seleccionar, para su análisis, aquellos aspectos de la conducta que puedan ser fácil y confiablemente codificados y validados en relación con el afrontamiento. Un análisis completo del afrontamiento debe ser capaz de especificar los factores individuales y situacionales que gobiernan las reacciones componentes así bien como su integración en un todo conductual

RECURSOS

Es importante mencionar que las respuestas de afrontamiento pueden tener diferentes recursos, los cuales incluyen aspectos físicos, sociales, psicológicos y materiales, los cuales son evaluados con respecto a las demandas de la situación, ejemplos de estos son: **físicos** (salud, energía); **sociales** (redes sociales y sistemas de apoyo); **psicológicos** (habilidad para resolver problemas, auto-estima) y **materiales** (dinero, herramientas y equipo).

MEDICIÓN

Dentro de esta área se han medido constructos como la auto-estima, la auto-actualización, conducta exploratoria, motivación y sentimientos de eficacia y competencia (Coelho y cols, 1974); también se han medido variables como el contacto social, la aceptación de la autoridad, la madurez, el logro cognoscitivo, la concentración y la búsqueda de información. Para lograr esto se han empleado técnicas e instrumentos como los siguientes :

ENTREVISTAS

Las entrevistas se han utilizado en situaciones como: adaptación a la universidad, matrimonio, exámenes doctorales, muerte de niños, cirugías mayores, reacciones de los niños ante la muerte de un padre, poliomielitis, desastres naturales, prisioneros de guerra, desastres creados por el hombre. Entre las modalidades de entrevista se ha usado la entrevista grabada.

TECNICAS DE HISTORIAS CORTAS Y SITUACIONES PROBLEMA

Empleando estas técnicas, se ha trabajado también con estrategias que incluyen búsqueda de información, hablar con otros acerca del problema, intentar ver los aspectos chistosos de la situación, reducción de la tensión

AUTO-CONCEPTO

Los estilos cognoscitivos son componentes esenciales de las habilidades con que cuenta el individuo para enfrentar las demandas de la sociedad. Estilos cognoscitivos como el auto-concepto pueden ejercer un control decisivo sobre grandes áreas de experiencia (Inkeles, 1966). Por este motivo se ha evaluado en situaciones tales como: desempeño escolar, elección de ocupaciones, búsqueda de ayuda en situaciones de estrés, percepción de otras personas, relaciones interpersonales, tipos de patología y respuesta a diferentes tipos de tratamiento psiquiátrico. Asimismo, ciertos rasgos de personalidad tales como la auto-estima pueden reducir la vulnerabilidad a la amenaza y facilitar formas de afrontamiento saludables y adaptativas

TECNICAS DE EVALUACION OBJETIVA

Para medir las respuestas de afrontamiento se han empleado entre otros instrumentos el Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana de Moos y col (1986), el Inventario de Formas de Afrontamiento (Ways of Coping) de Folkman y Lazarus (1980) y el diferencial semántico. Dentro de esta categoría también se encuentran grabaciones de cintas de audio y video, técnicas de ensayo y la completación de oraciones

NECESIDADES DE NOVEDAD

Siguiendo esta técnica, Kelly (1968) desarrolló una escala para medir cuatro tipos de afrontamiento:

- a) *anticipación*: la medida en que las personas piensan sobre situaciones sociales futuras;
- b) *exploración*: la preferencia por experiencias sociales nuevas;
- c) *locus de control* y
- d) *efectividad social*: el poder personal percibido para cambiar la conducta de otros.

APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Los individuos deben ser capaces de emplear un número diferente de estrategias de afrontamiento de manera flexible y de una manera que sea relevante para la situación. Sin embargo, en la realidad no todas las personas tienen en su repertorio conductual un número amplio y efectivo de estrategias que los apoyen para que puedan enfrentar de una manera más adecuada las diferentes situaciones que se van presentando en la vida.

A continuación, se describen brevemente algunas de las técnicas y situaciones que facilitan el aprendizaje de estas estrategias:

EXPOSICION A MODELOS

Dentro de estas técnicas se encuentran: el entrenamiento en asertividad, el desarrollo de habilidades de comunicación y el manejo del estrés. Estas técnicas son más efectivas cuando se trabaja en grupos donde los participantes pueden apoyarse entre ellos ensayando nuevos estilos de afrontamiento.

PATRONES DE BUSQUEDA DE AYUDA

Varios estudios han encontrado que cuando las personas tienen problemas, tienden a buscar ayuda de familiares, amigos, médicos (Gourash, 1978; Horwitz, 1977; McKinlay, 1973).

BARRERAS SOCIOCULTURALES PARA ESTILOS ALTERNATIVOS DE AFRONTAMIENTO

Como señalan Lazarus y Folkman (1984), algunos individuos tienen recursos de afrontamiento adecuados pero se sienten restringidos para usarlos. Esto puede deberse a presiones ambientales o personales. Si la comunidad considera ciertas conductas de afrontamiento inaceptables, lo más seguro es que casi no se utilicen. Estas presiones personales para no usar conductas de afrontamiento efectivas son adquiridas internalizando valores y normas culturales

dirigida a la prevención. Otra razón más es la de tratar de cambiar ambientes en lugar de individuos.

La evaluación del afrontamiento puede proporcionar información sobre las consecuencias no adaptativas de ciertos arreglos institucionales y así poder guiar al cambio institucional.

En resumen, la comprensión y medición del proceso de afrontamiento puede ayudar a que los individuos manejen procesos emocionales y de solución de problemas de una manera más adecuada, es decir, de modo que al afrontar eventos de vida importantes para ellos, su bienestar y calidad de vida no se vean afectados grandemente. Acciones de afrontamiento adaptativas pueden apoyar el bienestar de las personas en las diferentes áreas en las que participan y en los distintos roles que juegan en la sociedad.

CAPITULO III

APOYO SOCIAL

CAPITULO III

APOYO SOCIAL

Dentro del conjunto de factores más estudiados en la investigación sobre la resistencia al estrés, están los recursos de redes sociales o apoyo social. Esto se debe a que se ha observado que la presencia de recursos sociales está asociada con la salud física y mental (Holahan y Moos, 1987; Heller y Swindle, 1983; Moos y Mitchell, 1982).

El apoyo social se ha definido como información que lleva a las personas a creer que son amadas, estimadas y que forman parte de una red de comunicación y de obligación mutua (Cobb, 1976, en Barrera y cols., 1981).

Caplan (1974) define los sistema de apoyo social como conjuntos sociales continuos (principalmente interacciones continuas con otro individuo, una red, un grupo o una organización) que proporcionan a los individuos oportunidades de retroinformación acerca de ellos mismos.

De acuerdo con Caplan, las personas involucradas en el sistema de apoyo social

- a) ayudan a los individuos a movilizar sus recursos psicológicos;
- b) comparten sus tareas;
- c) les proporcionan recursos tangibles o habilidades y/o les proporcionan entendimiento cognoscitivo y guía que puede mejorar el manejo de la situación

Jacobson (1986) propone una clasificación de tipos de apoyo social

- ◆ **Apoyo emocional:** se refiere a la conducta que favorece sentimientos de confort y lleva a un individuo a creer que es admirado, respetado y amado y que otros están disponibles para proporcionarle cuidado y seguridad.
- ◆ **Apoyo cognoscitivo:** se refiere a la información, conocimiento y/o consejo de otros que ayudan al individuo a entender su mundo y a ajustarse a los cambios dentro de él.
- ◆ **Apoyo material:** se refiere a las bondades y servicios que le ayudan a resolver problemas prácticos.

Los recursos sociales están relacionados con la probabilidad de permanecer sanos bajo estrés y con la rapidez para recuperarse de una enfermedad (Moos, 1985; Wallston, Alagna, DeVellis y DeVellis, 1983). Se ha demostrado empíricamente que existe una relación inversa entre apoyo social y varios índices de enfermedad física y mental (Berkman y Syme, 1979; Eaton, 1978; Gore, 1978)

Por otra parte, se ha observado que la percepción de acceso a los recursos humanos parece ser más importante que su uso para proteger a los individuos de los efectos psicológicos dañinos de los estresores (Cohen & Hoberman, 1983). En este sentido, las escalas de apoyo social percibido evalúan el juicio del individuo sobre el grado de apoyo que le proporciona su ambiente

Cobb (1976) y Wethington y Kessler (1986) han encontrado que la variable apoyo social percibido es más predictiva del ajuste a los eventos estresantes que el apoyo social recibido. Existe evidencia consistente con esta visión de que la efectividad de los recursos depende de su significado, sobre todo en relación con la fuente y el tipo de recursos, los cuales son centrales para determinar su importancia (Procidano y Heller, 1983). Por ejemplo, Cutrona (1984) encontró que madres primerizas que reportaron más ayuda de

-
- 3 En el **modelo de transiciones**, el estrés es visto como el resultado de cambios o transiciones psicosociales. La transición psicosocial, de acuerdo con Parkes (1971) es un cambio relativamente abrupto en una persona o en su ambiente, que afecta las percepciones del individuo acerca del mundo y sobre su lugar en él.

Existe un debate teórico que se ha centrado en si el apoyo social sirve como un moderador para aquellos que están bajo los efectos del estrés o si los efectos benéficos son evidentes sin importar los niveles de estrés. De acuerdo con la hipótesis reguladora (Cassel, 1974), los efectos positivos del apoyo social son aparentes principalmente bajo condiciones estresantes. Otra perspectiva mantiene que las personas que tienen relaciones sociales reforzantes exhiben mayor bienestar sin importar los niveles de estrés (Cutrona, 1984)

Brown (1978) encontró, entre otros factores, que las personas que no buscan apoyo social cuando están estresadas expresan rechazo para discutir sus problemas con otros.

En varios estudios, la evaluación del apoyo social ha consistido en pedir a los sujetos que identifiquen sus redes de apoyo social, p.ej las personas que conocen y que son fuentes potenciales de recursos de ayuda y asistencia (Tolsdorf, 1976; Pattison, 1977, citados en Barrera y cols., 1981) Es importante resaltar que cuando se le pide a las personas que indiquen a quiénes acuden en tiempos de crisis y angustia emocional, típicamente citan a miembros clave de la familia y a amigos a los cuales consideran apoyos naturales (Keefe, Padilla y Carlos, 1978, citados en Barrera y cols., 1981)

REDES DE APOYO SOCIAL

La metáfora de red expresa la noción de que los miembros en la red están vinculados al sujeto focal y entre ellos mismos a través de sus relaciones de apoyo.

Los análisis de redes sociales, incluyen una determinación de tamaño que es el total de personas en una red. Ciertamente, el tamaño de la red de un individuo no determina cuál es la frecuencia de interacciones de apoyo del individuo, sin embargo, parece razonable la predicción de que la frecuencia de interacciones de apoyo social se relacionará positivamente con el número de personas que integren la red.

El tamaño de la red puede considerarse como una medida del número de personas que potencialmente pueden o que actualmente proporcionan apoyo al individuo.

El apoyo es proporcionado a través de una red social del individuo debiendo tomarse en cuenta que el ambiente físico afecta el desarrollo, mantenimiento e intercambios dentro de una red (Heller y Swindle, 1983; Wellman, 1981).

Tolsdorf (1976, 1978) propone una clasificación de las variables relevantes a las redes de apoyo social

- ◆ **Estructurales:** describen las características morfológicas básicas de la red (p. ej. tamaño o número de los individuos en la red, densidad o la extensión en la que los miembros de la red se conocen entre ellos)
- ◆ **Contextuales:** describen la calidad cotidiana de las relaciones en la red, tal como si la red fuera similar a una familia nuclear o extendida
- ◆ **Funcionales:** describen la clase y el número de funciones que los miembros de la red representan para el individuo, estas funciones incluyen apoyo material y psicológico, consejo y servicios

Resumiendo, puede decirse que las redes con características de alta densidad

1. promueven más apoyo social (Hirsh, 1979).
2. ejercen un mayor nivel de influencia social y de control sobre la conducta de sus miembros (Laumann, 1973).
3. tienen un mayor involucramiento y compromiso afectivo y
4. pueden conservar y controlar los recursos existentes y movilizar ayuda rápidamente (Wellman, 1981).

IMPACTO DEL APOYO SOCIAL

Los esfuerzos por comprender el impacto del apoyo social en el proceso de enfermedad, sobre todo de la enfermedad psicológica, requiere de una aproximación que se fundamente en el análisis del interjuego de factores: individuales, comunitarios y ambientales, debido a que este tipo de apoyo es parte de un proceso transaccional que influye en los resultados individuales y que, a su vez, es influenciado por características personales del receptor y por condiciones ambientales (Shinn, Leimann y Wong, 1984), entre las que se encuentra el contexto ecológico de la familia, variable importante a considerar en el desarrollo de redes sociales de un individuo (Schneewind y col., 1983).

Se ha sugerido (Dohrenwend, 1978) que los apoyos sociales sirven como factores que protegen a los individuos de consecuencias fisiológicas o psicológicas derivadas de la exposición a situaciones estresantes y que pueden disminuir el estrés psicológico (LaRocco, House y French, 1980; Williams, Ware y Donald, 1981; Norbeck y Tilden, 1983).

La hipótesis reguladora o moderadora establece que en altos niveles de cambio en la vida, el apoyo social protege a la persona de los efectos negativos de los eventos de vida estresantes, pero que en bajos niveles de cambio en la vida, el apoyo social no se relaciona con el nivel de angustia o aflicción psicológica.

Se acepta comúnmente que si se incrementara la disponibilidad de apoyo social en la población, el nivel de desórdenes psicológicos podría disminuir significativamente. Así, se ha observado que los miembros de ambientes sociales ricos tienden a actuar como parte clave de redes de apoyo social, de información y servicios y tienen los recursos suficientes para desarrollar relaciones recíprocas de ayuda. En contraste, en ambientes empobrecidos se carece de redes estructuradas de apoyo, ya que sus miembros operan en economía de escasez en cuanto a relaciones de apoyo a individuos, fuera de su núcleo familiar.

Por otra parte, Heller y Swindle (1983) enfatizan el rol del individuo como un agente activo en el desarrollo y uso de una red y argumentan que la participación en organizaciones sociales proporciona a la gente la oportunidad de acumular recursos de apoyo social pero, sin embargo, la disponibilidad de los apoyos sociales puede estar restringida por las características sociales y personales de los receptores.

Algunos investigadores han propuesto que el estrés es mayor para las personas que se enfrentan simultáneamente a un alto grado de cambio en la vida con un bajo grado de apoyo social (Antonovsky, 1979, Dean y Lin, 1977).

También se ha sugerido la necesidad de realizar un análisis contextual para explicar la eficacia del apoyo social en situaciones de estrés incorporando variables tales como los contextos situacionales, el tiempo, las características personales y la estructura social y cultural del entorno (Cohen y Syme, 1985, Shinn y col. 1984, Shumaker y Brownell, 1984)

1. *Contexto situacional.*

Se relaciona con la especificidad del apoyo; esto es, la relación entre tipo de situación estresante o estresor y el tipo de apoyo.

2. *Contexto temporal.*

Se refiere a su ubicación en una secuencia de eventos estresantes y su posición relativa a la duración de una transición.

3. *Contexto personal.*

Se refiere al papel de las disposiciones personales en la evaluación de las conductas de apoyo, un tópico que ha sido analizado en términos de constructos tales como "desamparo aprendido", "locus de control" y con referencia a la "psicología social de ayuda" (Rook y Dooley, 1985; Brickman y col, 1982).

4. *Contexto estructural.*

Es al que menor atención se le ha dado y se refiere a las relaciones sociales y a las redes sociales construidas.

Enfatizando la dimensión temporal del apoyo social, se extiende la proposición de que los principales tópicos en la investigación del apoyo social pueden ser expresados en la pregunta: ¿QUIÉN da QUÉ a QUIÉN en relación a CUÁLES problemas? (House, 1981; Pearlin, 1985) y podemos añadir a esta frase y ¿CUÁNDO?

INVESTIGACIONES SOBRE APOYO SOCIAL

Los estudios de laboratorio realizados han mostrado que los sujetos con alto apoyo social son calificados como más atractivos y habilidosos socialmente. Estos individuos, a su vez, reportan mayor optimismo sobre sus vidas que los que tienen bajo apoyo (Sarason y col. 1985).

El bajo apoyo social se relaciona con un locus de control externo, dificultad para persistir en las tareas, altos niveles de interferencia cognoscitiva y una insatisfacción relativa con la vida (Sarason y col. 1983). El bajo apoyo social también está asociado con preocupación excesiva, auto preocupación y dificultad relativa para enfocar la atención sobre una tarea particular.

Se ha encontrado que el apoyo dentro del ambiente familiar opera como un factor de resistencia al estrés para las mujeres pero no para los hombres. Este hallazgo es consistente con el de que las mujeres tratan con el estrés volcándose hacia otra gente, mientras que los hombres responden al estrés con retiro social (Smidth y col., 1982) el cual se asocia con conductas inadecuadas (Sarason y Sarason, 1986).

La gente que tiene una auto-estima alta y que se sienten bien al recibir ayuda reportan más satisfacción con el apoyo social recibido después de un encuentro estresante que los que tienen bajos niveles de estas características personales.

Por otra parte, la asertividad interpersonal es una variable que teóricamente podría ser vital en los intercambios efectivos de apoyo social. Las personas asertivas desarrollan confianza y satisfacción en su habilidad para interactuar efectivamente con otros (Masters y cols., 1987). Los que no son asertivos no tienen confianza en sus sentimientos.

creencias y opiniones (Jakubowski-Spector, 1973) y es menos probable que sean directos en situaciones sociales no placenteras (Pitcher y Meikle, 1980).

Los estudiantes universitarios que son menos asertivos reportan más aislamiento que los asertivos (Gambrill y cols., 1986).

Se espera que los individuos asertivos que experimentan altos niveles de estrés presenten conductas interpersonales efectivas en el proceso de apoyo social. Esto podría incluir los requerimientos apropiados para recibir asistencia de otros, declinar ofrecimientos de ayuda inapropiados, y defender derechos personales. Estas conductas proporcionan habilidades importantes para el afrontamiento adaptativo bajo estrés y pueden ser instrumentales para aumentar los efectos positivos de las relaciones sociales.

El entrenamiento en asertividad, entonces, puede ayudar a las personas a adquirir conductas interpersonales para acceder al y usar efectivamente el apoyo en su ambiente social natural.

Los efectos benéficos del apoyo social, en gran parte, son medidos cognoscitivamente, ya que la percepción de apoyo puede influir sobre la interpretación de los estresores, el conocimiento de las estrategias de afrontamiento y el auto-concepto.

Hay una gran variedad de instrumentos que se emplean para medir el apoyo social, entre estos, pueden mencionarse el Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana de Moos y col. (1986) y el Inventario de Conducta Social de Apoyo de Barrera y col. (1981).

INCREMENTANDO APOYO SOCIAL

Existen varios elementos que están involucrados en el proceso de incrementar apoyo en individuos que están en riesgo: identificación de recursos, vincular a la persona que tiene el problema al sistema de apoyo, aumentar la capacidad de los sistemas de apoyo y crear nuevos sistemas de apoyo.

IDENTIFICACION DE RECURSOS

En las sociedades mexicanas aún es posible encontrar un mayor número de recursos sociales informales en relación con sociedades como la de Estados Unidos, donde éstos son sustituidos por agencias de servicios sociales. Aquí existe todavía una mayor confianza en los recursos informales, como son los vecinos, amigos y las personas que apoyan en la comunidad. Cuando se tengan que identificar recursos en nuestras comunidades, la búsqueda debe concentrarse en estas fuentes informales de apoyo.

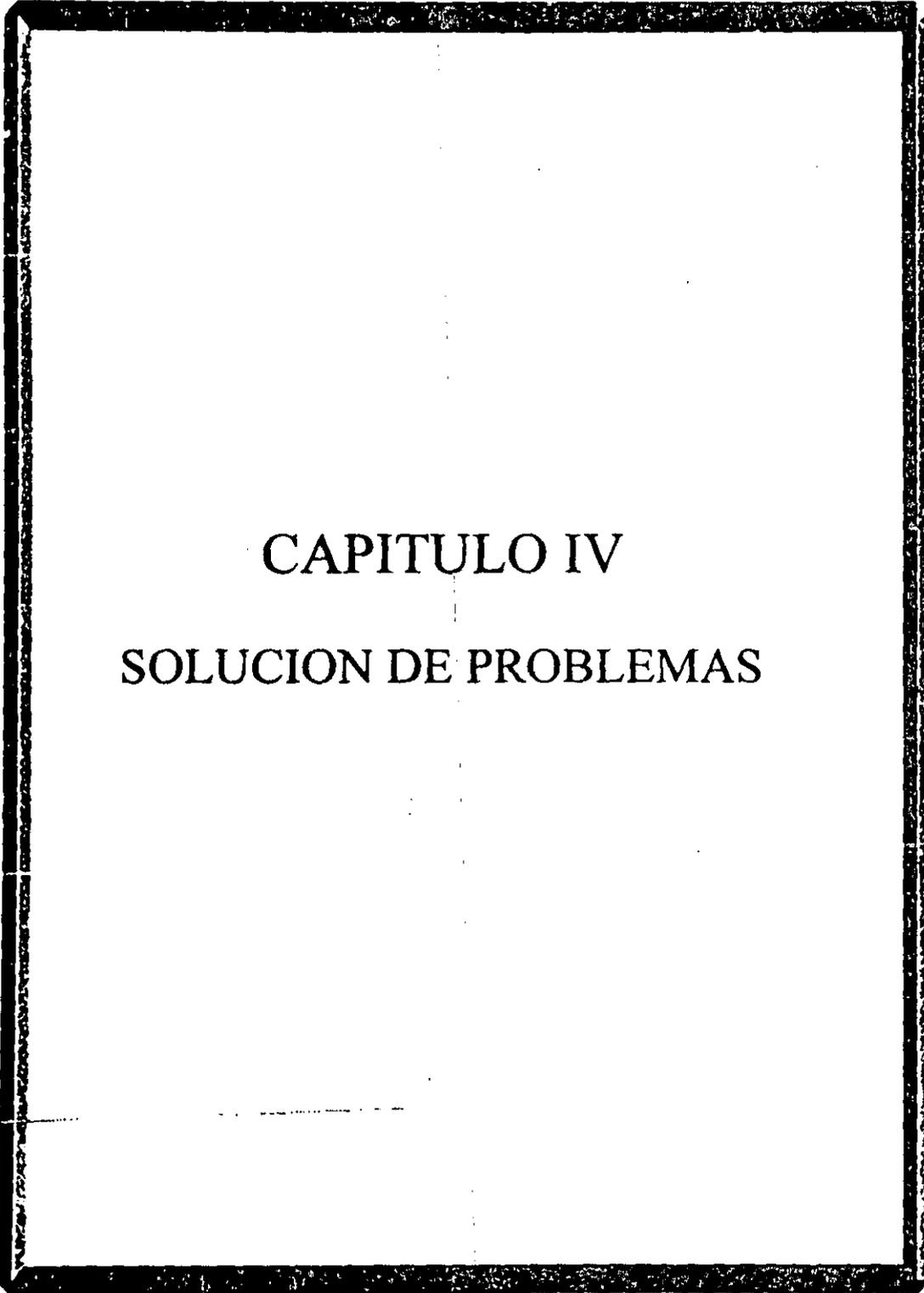
Los apoyadores naturales serán aquellos individuos quienes, sin tener posiciones formales, proporcionan guía, apoyo y asistencia a los miembros de la comunidad.

VINCULACION CON EL SISTEMA DE APOYO

Muchos autores ven el proceso de ayuda natural como involucrando reciprocidad, mutualidad e intercambio social (Collins y Pancoast, 1976, Patterson, 1976)

Para continuar con sus actividades de ayuda, los apoyadores naturales deben sentir que sus intercambios con otros son equitativos. Los refuerzos por la ayuda frecuentemente no son tangibles sino que involucran alguna muestra de aprecio o reconocimiento. Cuando estos refuerzos están ausentes, los apoyadores frecuentemente sienten que están tomando ventaja de ellos (Sloulin, 1984).

Así, dentro del conjunto de factores más estudiados y complejos en la investigación sobre la resistencia al estrés, está el apoyo social, el cual debe ser considerado conjuntamente con las respuestas de afrontamiento para intentar lograr un mejor entendimiento y desarrollo de los individuos, sobre todo porque su interacción con variables de tipo personal muestra distintos resultados en el funcionamiento y logro de las personas.



CAPITULO IV
SOLUCION DE PROBLEMAS

CAPITULO IV

SOLUCION DE PROBLEMAS

Heppner y Krauskopf (1987) conceptualizan la solución de problemas de la vida real como un proceso complejo, dinámico, intermitente y altamente interactivo. En esta concepción, la solución de problemas es visto más como un proceso de afrontamiento que como una tarea lógica de toma de decisiones.

La solución de problemas de la vida real se define como una secuencia de operaciones cognoscitivas y afectivas dirigida al logro de objetivos, así bien como una serie de conductas presentadas con el propósito de adaptarse a demandas o desafíos internos o externos.

En este caso, Heppner y Krauskopf (1987) consideran a la solución de problemas de la vida real y al afrontamiento como sinónimos. Más específicamente, puede decirse que la solución de problemas de la vida real es la regulación de respuestas cognoscitivas, afectivas y conductuales y se refiere a actividades exitosas y no exitosas, así bien como a actividades dirigidas al acercamiento o evitación de un problema.

La solución de problemas es:

• Un proceso dinámico e interactivo en cuanto a que las respuestas iniciales de solución de problemas afectan respuestas posteriores, percepciones iniciales y porque los objetivos frecuentemente cambian con el tiempo.

CAPITULO IV

SOLUCION DE PROBLEMAS

Heppner y Krauskopf (1987) conceptualizan la solución de problemas de la vida real como un proceso complejo, dinámico, intermitente y altamente interactivo. En esta concepción, la solución de problemas es visto más como un proceso de afrontamiento que como una tarea lógica de toma de decisiones.

La solución de problemas de la vida real se define como una secuencia de operaciones cognoscitivas y afectivas dirigida al logro de objetivos, así bien como una serie de conductas presentadas con el propósito de adaptarse a demandas o desafíos internos o externos.

En este caso, Heppner y Krauskopf (1987) consideran a la solución de problemas de la vida real y al afrontamiento como sinónimos. Más específicamente, puede decirse que la solución de problemas de la vida real es la regulación de respuestas cognoscitivas, afectivas y conductuales y se refiere a actividades exitosas y no exitosas, así bien como a actividades dirigidas al acercamiento o evitación de un problema.

La solución de problemas es:

• Un proceso dinámico e interactivo en cuanto a que las respuestas iniciales de solución de problemas afectan respuestas posteriores, percepciones iniciales y porque los objetivos frecuentemente cambian con el tiempo.

◆ Intermittente en cuanto a que diferentes procesos de solución de problemas ocurren en varios intervalos, sin una secuencia especificada.

◆ Un proceso altamente complejo en cuanto a que un problema típico podría ser resuelto inmediatamente o podría involucrar innumerables decisiones, tener múltiples soluciones posibles o ser muy ambiguo.

Es importante resaltar entonces que la solución de problemas personales o de la vida real es un proceso interactivo que involucra varios procesos que tienen una estructura general dirigida hacia objetivos, que usualmente procede con muchos comienzos y repeticiones falsos.

PROBLEMA

Puede definirse como una situación en la cual una persona deberá responder en relación con sus demandas internas o externas. Muchos problemas complejos proporcionan una oportunidad para que se dé el desarrollo o el deterioro psicológico. Dentro de esta definición se encuentra inherente la percepción subjetiva del problema.

Es crítico distinguir entre el problema real y la percepción subjetiva del problema. D'Zurilla reconoce la importancia de ver los problemas en términos de las demandas percibidas más bien que de las objetivas.

Anteriormente, los problemas se conceptualizaron como aquellas situaciones que fueron tan difíciles que el individuo no tuvo el desempeño necesario "disponible" (D'Zurilla

y Goldfried, 1971); o no tuvo una respuesta lista (Davis, 1973). Otros los definieron en términos de una especie de obstáculo, o falta de una ruta clara hacia un objetivo (Woodworth y Schlosberg, 1954).

CARACTERISTICAS DEL PROBLEMA

Los problemas difieren en una dimensión creativa. Los problemas rutinarios son situaciones para las cuales las personas tienen una respuesta. Al final del continuo están los problemas que requieren principalmente de respuestas nuevas o creativas. A la mitad de esta dimensión están los problemas que representan situaciones estímulo que requieren respuestas tanto creativas como rutinarias (Anderson, 1980).

Los problemas se han caracterizado como formales e informales, bien definidos o débilmente definidos, problemas de la vida real o problemas hipotéticos, problemas de laboratorio, etc.

Un problema, a partir de la percepción de una persona, puede variar sobre los siguientes atributos:

- ◊ Intelectuales formales
- ◊ Problemas personales hipotéticos
- ◊ Problemas personales de la vida real
- ◊ Origen del problema (externo o interno)
- ◊ Causa (externa o interna)
- ◊ Inesperado o gradual
- ◊ Ocurrencia o ausencia de eventos
- ◊ Riesgo (alto o bajo)
- ◊ Consecuencias (corto o largo plazo; sociales o individuales)
- ◊ Si puede representar una amenaza, un desafío o una pérdida

- ◊ Si puede representar un desarrollo o un daño psicológico
- ◊ Complejo versus rutinario
- ◊ Requiriendo respuestas rápidas (crisis) versus demoradas

De esta manera, puede afirmarse que la combinación de los distintos atributos del problema afecta su nivel de dificultad.

REACCIONES EMOCIONALES Y PROCESAMIENTO DE INFORMACION

Las emociones pueden tener un impacto sustancial sobre cómo es procesada la información durante el afrontamiento, en términos de ocupar el enfoque atencional así bien como para proporcionar reacciones fisiológicas que requieren regulación.

Muchas veces, las reacciones emocionales son ambiguas y difíciles para la comprensión de las personas; además, en algunas ocasiones, las emociones llegan a ser tan dolorosas que desarrollan fuertes defensas y patrones de evitación.

CODIFICACION

Es el procesamiento y estructuración de la información de la forma en que ingresa al sistema humano Heppner y Krauskopf (1987) conceptualizan la codificación de dos maneras

- a) la codificación de las señales del problema o del evento estresante per se y
- b) la valoración del significado del problema

También aseveran que cada persona ve sus experiencias a través de "lentes" únicos o "filtros" que están en función de sus habilidades y experiencias pasadas.

El punto importante es que hay un proceso de filtración entre un evento ambiental o la realidad y la realidad percibida de un individuo.

CODIFICACION DE SEÑALES DE PROBLEMAS

La codificación de los problemas personales involucra la identificación de los elementos centrales del problema, así bien como el análisis de varias interacciones conducta/ambiente (Bringham, 1982). Tal vez en un escenario óptimo, la codificación de los problemas incluya la recolección de la información relevante a través de la evaluación del sí mismo (afecto, conducta, cognición), del ambiente personal (normas, expectativas, reforzadores) y características del problema (obstáculos, objetivos, interacciones conducta-ambiente) (Heppner, 1978).

Las actividades de codificación van desde la percepción del problema hasta su definición, exploración, recolección de datos, diferenciación y clasificación. Las conductas que caracterizan esta clase de desempeño podrían incluir las auto observaciones, la solicitud de opiniones de otras personas, la observación de otros, síntesis de datos, y obtención de conclusiones sobre el problema

Inicialmente, la percepción del problema involucra una respuesta cognoscitiva o afectiva que sugiere o establece que "algo no está bien" en relación con algún estándar o norma

Anderson (1983) sugiere que la rapidez con la que es identificada una situación problemática es importante para evaluar el proceso de afrontamiento. Si la persona no está consciente de sus propios sentimientos (p.ej. enojo) o de sus causas, será incapaz de

codificar la información importante, lo que hace que el afrontamiento sea más ambiguo y difícil

Un proceso de codificación lento de problemas ambiguos y complejos puede crear ciertas dificultades para algunas personas. Las personas impulsivas tienen mayor dificultad para vivir con la ambigüedad de un problema vago; ellos codifican sólo una parte del problema antes de actuar rápidamente, solamente para encontrar que han empeorado el problema. Otras personas, como los compulsivos, agravan el problema al sobre codificarlo y no actuar. Las personas depresivas tienden a ver las situaciones problemáticas como requiriendo de mayor información antes de poder actuar (Coyne, Aldwion y Lazarus, 1981). De esta manera, para una mejor solución, los atributos del problema deben ser percibidos exactamente.

VALORACION DEL SIGNIFICADO PERSONAL DE UN PROBLEMA

La valoración cognoscitiva puede ser entendida como el proceso de categorizar un evento y sus diferentes facetas, con respecto a su significado para el bienestar. En particular, hay muchas reacciones afectivas y valoraciones cognoscitivas del problema per se que establecen un significado adicional del problema para un individuo.

La valoración del problema percibido, sobre bases continuas e inmediatas, ocurre en términos de las implicaciones para el bienestar de una persona. Así, se tienen las siguientes interrogantes: ¿Este es un evento 1) irrelevante, 2) benigno-positivo o 3) estresante? (Lazarus y Folkman, 1984). Tal vez el resultado más importante aquí es la evaluación de la habilidad personal de afrontamiento en relación con un problema específico, en esencia, el *¿qué puedo hacer?*

Schlossberg (1981) describe este balance entre los recursos y deficiencias percibidos y actuales en tres áreas: la transición del problema, el contexto ambiental y el sentido de competencia del individuo, bienestar y salud. Una variable que está siendo investigada al respecto es la autovaloración de la efectividad para solucionar problemas. Larson, Piersel, Imao y Allen (1990) suponen que la manera como una persona se valora, afecta la manera como piensa, siente o se comporta durante el proceso de solución de problemas.

En relación con la medición de este proceso, existen instrumentos como el Inventario de Solución de Problemas (PSI) desarrollado por Heppner en 1988, que se utiliza para evaluar la auto-valoración de la habilidad para solucionar problemas. Es una medida de auto-reporte integrado por 32 reactivos. El PSI no parece relacionarse con inteligencia, rendimiento académico o deseabilidad social (Heppner y Petersen, 1982), pero ha mostrado relacionarse con actividades cognoscitivas, afectivas y conductuales asociadas con la solución de problemas (Heppner, 1988; Larson y Heppner, 1988).

Por otra parte, el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Tobin y cols., (1982), está diseñado para evaluar las estrategias de afrontamiento usadas para responder a los eventos de vida importantes que cambian o interrumpen las actividades usuales o normales de un individuo y que implican la solución de problemas.

CONSECUENCIAS DE LA CODIFICACIÓN

Un resultado común de la codificación es la identificación de algunas metas o soluciones que podrían resolver el problema. Otra consecuencia de la definición del problema es una especie de entendimiento del sí mismo y del ambiente personal. Así, la codificación exitosa (o solución del problema) involucra

- ⇒ sintetizar la información relacionada con el problema evaluándose a sí mismo (cogniciones, afecto y conductas), el ambiente personal (obstáculos, interacciones ambiente-conducta, objetivos) *para desarrollar*
- ⇒ un esbozo exacto y suficientemente completo del problema, *así bien como*
- ⇒ una evaluación exacta del significado del problema, *especialmente*
- ⇒ en relación con la habilidad percibida de afrontamiento.

Es importante notar que una formulación exacta y adecuada del problema influye en la efectividad de las operantes subsecuentes de la solución de problemas. Janis y Mann (1977) proporcionan evidencia que sugiere que la definición inexacta del problema en términos de riesgos reales o imaginarios tiene un impacto importante en el proceso de solución de problemas.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Es el proceso de establecer, con varios grados de especificidad, una posible solución que está dirigida a responder a las demandas ambientales externas e internas

La solución de problemas es un proceso dirigido a objetivos, aunque para cualquier problema, una persona puede tener simultáneamente varios objetivos, algunos incompatibles con otros. Los objetivos sirven como fuentes de activación alta y constante (Anderson, 1983) y, últimamente, como una manera para organizar la conducta

La evaluación de la utilidad de la información puede ser obtenida examinando cómo procesa el individuo la información relacionada con el objetivo, la complejidad y concreción

de sus objetivos y el resultado funcional del objetivo (dando por resultado consecuencias adaptativas o maladaptativas).

Un objetivo es un aspecto pivotal del proceso de solución de problemas debido a que estimula y dirige la prueba de posibles soluciones.

MODOS DE PROCESAMIENTO

El punto de vista dominante del procesamiento de un problema involucra el establecimiento de objetivos, seguido de los pasos sucesivos para alcanzarlos. Así, una función principal de los objetivos es organizar la conducta humana y hacerla propositiva.

Los objetivos pueden ser conceptualizados como funcionando en tres maneras generales para:

1. cambiar conductualmente las situaciones estresantes.
2. cambiar perceptivamente el significado de la situación y
3. controlar las reacciones emocionales y relajarse al enfrentarse con el estrés.

La evaluación crítica está en las características de los resultados de los objetivos de la persona (consecuencias adaptativas o maladaptativas), especialmente en términos de consecuencias a largo plazo. Muchas veces, las reacciones emocionales conllevan a la selección de objetivos inapropiados; así, es importante examinar si la manera que tiene una persona para regular sus emociones es adaptativa o maladaptativa.

CONSECUENCIAS DEL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Es importante evaluar el proceso de solución de problemas en los individuos considerando puntos como los siguientes:

- Averiguar si la persona entiende su objetivo y los pasos involucrados.
- Determinar si existe un déficit en habilidad o en conocimiento.
- Conocer cuál ha sido el resultado funcional en sus esfuerzos de solución de problemas previos.
- Conocer si al alcanzar su objetivo, los resultados fueron consecuencias adaptativas o maladaptativas.
- Determinar si el procesamiento de la información que hace la persona es organizada (a través de objetivos) o impulsiva.
- Conocer si su estilo de procesamiento de información ha tenido resultados adaptativos o maladaptativos.
- Saber qué papel juegan sus reacciones emocionales al seleccionar un objetivo.
- Determinar en qué medida su regulación emocional lo lleva a consecuencias adaptativas o maladaptativas.

Positivamente, el resultado funcional del establecimiento de objetivos es una dirección organizada y propositiva hacia una solución

EL RESULTADO DE ESTABLECER PLANES

El resultado funcional del establecimiento de planes es una serie de procedimientos que parecen factibles para resolver un problema. De esta manera, el proceso de establecimiento de planes está basado en la regulación exitosa de los procesos

cognoscitivos, afectivos y conductuales. En este escenario, el plan específico resultará en consecuencias adaptativas e involucra:

- a) codificación y establecimiento de objetivos adecuados
- b) un análisis de las bases de conocimiento para desarrollar planes posibles
- c) una consideración adecuada de un rango de soluciones
- d) la consideración de los pasos necesarios para alcanzar el objetivo
- e) consideración y evaluación comparativa de las consecuencias o alternativas
- f) toma de decisiones efectiva sobre las posibilidades y basada en información exacta
- g) que esté en relación con el conocimiento, habilidad y problema del solucionador.

Con el fin de conocer la efectividad del afrontamiento del individuo, es importante evaluar sus habilidades de planeación, cómo procesa la información relacionada con la planeación y las consecuencias adaptativas y maladaptativas de su proceso de planeación

ACCIONES DE SOLUCION DE PROBLEMAS

Las acciones de solución de problemas son las diferentes actividades cognoscitivas, afectivas y conductuales asociadas con el desempeño

Heppner y Krauskopf (1987) mencionan cuatro aspectos de la conducta de solución de problemas de una persona:

cognoscitivos, afectivos y conductuales. En este escenario, el plan específico resultará en consecuencias adaptativas e involucra:

- a) codificación y establecimiento de objetivos adecuados
- b) un análisis de las bases de conocimiento para desarrollar planes posibles
- c) una consideración adecuada de un rango de soluciones
- d) la consideración de los pasos necesarios para alcanzar el objetivo
- e) consideración y evaluación comparativa de las consecuencias o alternativas
- f) toma de decisiones efectiva sobre las posibilidades y basada en información exacta.
- g) que esté en relación con el conocimiento, habilidad y problema del solucionador.

Con el fin de conocer la efectividad del afrontamiento del individuo, es importante evaluar sus habilidades de planeación, cómo procesa la información relacionada con la planeación y las consecuencias adaptativas y maladaptativas de su proceso de planeación.

ACCIONES DE SOLUCION DE PROBLEMAS

Las acciones de solución de problemas son las diferentes actividades cognoscitivas, afectivas y conductuales asociadas con el desempeño

Hepner y Krauskopf (1987) mencionan cuatro aspectos de la conducta de solución de problemas de una persona

- el tipo de acciones intentadas previamente
- por qué fueron ineficaces esas respuestas
- el resultado funcional de la conducta y
- la persistencia del cliente

D'Zurilla y Golfried (1971) señalan que la ineficacia de las conductas de solución de problemas puede estar en función de :

1. una inhibición de las respuestas efectivas debido a la ansiedad o a alguna inhibiciones afectivas
2. un déficit en las respuestas efectivas actuales.

COGNICIONES ASOCIADAS CON LA ACCION DE SOLUCION DE PROBLEMAS

Existen tres aspectos de cogniciones que afectan las acciones de solución de problemas: estrategias de afrontamiento cognoscitivas, la regulación de la acción por procesos cognoscitivos y el control atencional de los procesos cognoscitivos (Heppner y Krauskopf, 1987).

Un tipo de actividad cognoscitiva importante en el afrontamiento es la utilización de estrategias para reestructurar la situación minimizando el problema. En algunas instancias, las estrategias cognoscitivas pueden ser usadas para neutralizar la amenaza asociada con los problemas

Un proceso cognoscitivo importante es el relacionado con cómo las personas regulan sus acciones a través de objetivos y estándares autoimpuestos, consecuencias autoproducidas y por planes y autoafirmaciones (particularmente autoreforzamiento y autocastigo) Otra manera de conceptualizar el vínculo entre la cognición y la acción es el control de la atención tanto en el pensamiento operante como en la acción misma (Klinger, 1977)

En esencia, un tema crítico en este proceso es conocer la manera como las personas regulan sus cogniciones para facilitar o inhibir sus acciones de solución de problemas.

REACCIONES AFECTIVAS ASOCIADAS CON LAS ACCIONES

Existen tres aspectos de los procesos afectivos de las personas asociados con las acciones de solución de problemas: estrategias afectivas de afrontamiento, el efecto inhibitorio o facilitativo del afecto sobre la acción y el encadenamiento del desempeño-evaluación-afecto.

Las estrategias de afrontamiento afectivas o que alteran un problema cambiando las propias reacciones afectivas pueden ser muy poderosas. Ejemplos de estas estrategias incluyen la aceptación pasiva, la resignación, el deseo, los sentimientos resolutivos y la moral. Las reacciones afectivas constituyen un componente importante de cómo las personas evalúan la efectividad de sus acciones de afrontamiento (Klinger, 1982).

CONSECUENCIAS DE LAS ACCIONES

En sentido positivo, el resultado de la acción es la resolución del problema. La resolución es una situación adaptativa para el individuo en términos de las consecuencias a corto y largo plazo

Finalmente y resaltando que los puntos siguientes deben relacionarse con el conocimiento y las habilidades del solucionador del problema, debe mencionarse que las acciones efectivas de solución de problemas pueden involucrar.

1. Codificación, establecimiento de objetivos y desarrollo de planes adecuados
 2. Estrategias de afrontamiento afectivas, cognoscitivas y conductuales persistentes
 3. Que los resultados progresen hacia una resolución adaptativa del problema facilitada por la regulación cognoscitiva efectiva de las acciones y
 4. Atención en las reacciones afectivas que proporcionen retroalimentación en la proceso de solución de problemas.
-

INTEGRACION DEL MARCO TEORICO

Para fundamentar este trabajo y poder diseñar el procedimiento aplicado, se realizó una revisión de literatura relacionada con ecología social, estrés, afrontamiento, apoyo social y solución de problemas.

Esta revisión aportó elementos muy importantes para la definición del problema de investigación y para la selección de los instrumentos empleados para medir los indicadores de funcionamiento psicológico, redes sociales, afrontamiento y solución de problemas que guiaron el trabajo y el análisis de los resultados obtenidos.

Cada uno de estos procesos encierra una gran complejidad en sí mismo, además de la que involucra la generada por la interacción que se da entre ellos. De hecho, la definición de afrontamiento elegida aquí - *"los esfuerzos de **solución de problemas** hechos por un individuo cuando las demandas que enfrenta son muy importantes para su bienestar y cuando estas demandas agotan sus recursos adaptativos"*, menciona al proceso de solución de problemas debido a que son procesos altamente relacionados y, por otra parte, el apoyo social que ha sido estudiado conjuntamente con el afrontamiento como factores que mitigan los efectos del estrés, no podía dejarse de lado

Caplan (1974), recupera muy bien estos tres indicadores al señalar que "las personas involucradas en el sistema de apoyo social a) ayudan a los individuos a movilizar sus recursos psicológicos, b) comparten sus tareas; c) les proporcionan recursos tangibles o habilidades y/o les proporcionan entendimiento cognoscitivo y guía que puede mejorar el manejo de la situación. Puede decirse que dentro de las instituciones educativas se presentan tres tipos de relación: maestro-alumno, alumno-alumno y alumno-materiales de estudio, las cuales son muy importantes para el desempeño de los estudiantes y que pueden ser detectadas dentro de los indicadores que propone Caplan

Aunque el estudio del proceso de solución de problemas se abocó básicamente a la parte cognoscitiva del individuo, se encontraron elementos que involucran a los otros en esta tarea, formando parte de un "clima de apoyo" para el establecimiento de metas y para su logro.

Debe resaltarse también aquí que el nombre del curso que se proporcionó a los estudiantes y que fue "AUTOEFICACIA" está vinculado al concepto de "autoeficacia" que es uno de los constructos básicos en la teoría de aprendizaje social de Bandura (1977,1986, mencionado en Boekaerts, 1992) y que se refiere a las *creencias específicas de la gente acerca de su habilidad para realizar ciertas acciones o para demostrar el dominio o resultados en un área*. Los juicios de autoeficacia no se forman a partir de respuestas habituales o de respuestas bien establecidas, sino que se hacen cuando los individuos se enfrentan con una tarea nueva o bien, cuando tienen razones para creer que sus recursos personales o sociales se han alterado en relación con un tarea. Esta situación es precisamente la que ocurre cuando los alumnos se enfrentan al sistema trimestral de estudios que se sigue en la institución donde se realizó este trabajo.

Es de este modo que se considera que los procesos analizados y aplicados dentro de esta investigación fueron los adecuados, ya que si se toman en cuenta en una situación de aprendizaje las demandas del ambiente y las características de los individuos en relación con las estrategias de afrontamiento, los recursos sociales y la autovaloración de las habilidades de solución de problemas - fenómenos relevantes que deben ser cuidadosamente observados, evaluados y seguidos en su desarrollo -, podrá propiciarse la obtención de mejores resultados en las diferentes áreas donde participan estas personas

CAPITULO V

METODO

CAPITULO V

METODO

PROBLEMA

¿Qué efectos tendrá sobre las habilidades de solución de problemas de la vida real, el entrenamiento en conductas de afrontamiento y en el uso de recursos sociales para estudiantes universitarios?

HIPOTESIS

Un entrenamiento en conductas de afrontamiento y en el uso de recursos sociales mejorará las puntuaciones de

- funcionamiento psicológico
- funcionamiento social
- los métodos y enfoques positivos de afrontamiento y
- la autovaloración de la habilidad para solucionar problemas de la vida real obtenidas por estudiantes universitarios

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Programa de entrenamiento diseñado, instrumentado y evaluado con el fin de desarrollar, incrementar y/o mantener la utilización de estrategias de afrontamiento, el uso de recursos sociales y la autovaloración de la habilidad de solución de problemas en estudiantes universitarios (ver Anexo II)

VARIABLES DEPENDIENTES:

FUNCIONAMIENTO PSICOLOGICO :

Se refiere a los reportes relacionados con humor depresivo, autoconfianza y autuestima.

USO DE RECURSOS SOCIALES :

Se refiere al reporte de redes y actividades sociales del individuo.

CONDUCTAS DE AFRONTAMIENTO :

Se refieren a los métodos y enfoques individuales de resolución de problemas y de búsqueda de ayuda.

AUTOVALORACIÓN DE LA HABILIDAD PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS :

Se refiere a la autopercepción de los individuos en relación a su habilidad y confianza en la solución de problemas

SUJETOS

Estudiantes autoseleccionados de la Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa, de la División de Ciencias Sociales y Humanidades, que habían acreditado, al menos, los tres primeros trimestres de su carrera, las cuales constan de 12 trimestres

Se trabajó con dos grupos, con las siguientes características

GRUPO EXPERIMENTAL (GRUPO 1): Integrado por 15 mujeres y 8 hombres con un rango de edad de 18 a 30 años y una edad promedio de 21 años

GRUPO CONTROL DE LISTA DE ESPERA (GRUPO 2): Integrado por 11 mujeres y 5 hombres con un rango de edad de 18 a 32 años y una edad promedio de 22 25 años

ESCENARIO:

Un salón de clases tipo de la Institución, con capacidad máxima para 25 personas. Equipado con mesas para dos personas, escritorio, sillas y pizarrón. Con buena iluminación y ventilación.

DISEÑO:

Se empleó el siguiente

O₁ X O₂
 O₃ X O₄

Es decir, se trabajó con el grupo experimental (grupo 1) y con el grupo control de lista de espera (grupo 2). Dentro de los diseños analizados por Campbell y Stanley (1970), tenemos que el diseño de *ciclo institucional recurrente*, perteneciente a los cuasiexperimentales:

Clase A X O₁
Clase B O₂ X O₃

es el más semejante al utilizado aquí. En estas comparaciones pueden medirse a la vez un grupo expuesto a X y otro que va a serlo, esta comparación O₁ y O₂ corresponde al diseño de "Comparación de grupos estáticos" La segunda medición da el segmento de diseño "Pretest-postest de un grupo"

PROCEDIMIENTO:

Se colocaron carteles en los lugares más frecuentados en la Universidad, como la cafetería, la biblioteca, el edificio donde se encuentra el equipo de cómputo, etc.) para invitar a los estudiantes a participar en un curso extracurricular, cuyo objetivo principal era el de aumentar la eficacia personal para lograr un mejor desempeño en los distintos ambientes en que interactuamos (académicos y sociales)

En la sesión de post evaluación del grupo experimental, se aplicaron los instrumentos de evaluación a los integrantes del grupo control de lista de espera. A estos sujetos, se les dijo que para participar en el curso, era necesario que contestaran algunos cuestionarios en ese momento.

Los indicadores de las variables dependientes se obtuvieron a través de autorresportes.

FASE DE ENTRENAMIENTO

Comprendió de veinte sesiones que se llevaron a cabo tres días por semana (lunes, miércoles y viernes) con una duración máxima de dos horas cada una. La descripción detallada de estas sesiones puede consultarse en el Anexo II

MATERIALES E INSTRUMENTOS:

Se utilizó pizarrón, gises, borrador, hojas blancas de papel, lápices, proyector de acetatos, televisión, videocassetera y películas motivacionales

CUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA (HDI.) (Moos y cols. 1983)

Forma Breve. (Anexo III)

Este instrumento fue traducido y adaptado por Ayala, Aduna, Vazquez y Lozano en 1988 y ha sido aplicado en México por Medina (1997), Cárdenas (1995), Cárdenas, y col (1991), Aduna, (1990), Aduna, Coffin y Villa (1990), Aduna y Ayala (1989, 1991), Ayala, (1988), Aduna, Lozano y Ayala (1988, 1990)

Con este cuestionario se obtienen una serie de índices relacionados con la salud respuestas de afrontamiento y uso de recursos sociales. En este estudio, se utilizó una

forma breve que fue integrada por 107 reactivos, considerándose las siguientes variables:

FUNCIONAMIENTO PSICOLOGICO

Se refiere a la obtención de información relacionada con Humor depresivo y Autoconfianza, los cuales se definen como :

Humor depresivo : Tendencia del individuo para ubicarse en un estado de ánimo que le dificulta iniciar acciones.

Autoconfianza : Seguridad que tiene el individuo para emprender una acción.

USO DE RECURSOS SOCIALES

Determinación del tipo y efectividad del empleo de redes sociales del individuo a partir de su respuesta a una serie de reactivos que evalúan cuatro índices de uso de recursos sociales en la comunidad:

- ◆ actividades sociales con amigos
- ◆ actividades sociales con la familia
- ◆ número de relaciones estrechas
- ◆ contactos sociales informales

La integración de estos índices permite la identificación del estilo individual de funcionamiento social con base en el reporte de sus actividades y el número de relaciones estrechas que el individuo tiene con su entorno.

CONDUCTAS DE AFRONTAMIENTO

Se refieren a las estrategias individuales de resolución de problemas y de búsqueda de ayuda. En este estudio se miden por medio de los siguientes índices:

MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO:

AFRONTAMIENTO CONDUCTUAL-ACTIVO: Se refiere a las conductas que ha llevado a cabo el individuo para tratar directamente con el problema y sus efectos.

AFRONTAMIENTO COGNOSCITIVO-ACTIVO: Se refiere a los intentos que hace el individuo para analizar su evaluación sobre la dificultad del evento.

EVITACIÓN DEL AFRONTAMIENTO: Se refiere precisamente a evitar confrontar activamente el problema o a reducir indirectamente la tensión emocional por medio de conductas como fumar o comer más.

ENFOQUE DEL AFRONTAMIENTO:

ANÁLISIS LÓGICO: Se refiere a establecer relaciones entre experiencias pasadas y el problema que se está enfrentando. Una comprensión cuidadosa del hecho.

BUSQUEDA DE INFORMACIÓN: Se refiere a comunicarse o consultar a otras personas para obtener una guía que ayude a solucionar el problema.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS: Se refiere a establecer planes de acción y determinar conductas específicas que conduzcan a un resultado positivo para la situación problemática.

REGULACIÓN AFECTIVA: Se refiere a un control de la emoción negativa que se genera a partir del problema.

DESCARGA EMOCIONAL: Se refiere a manifestar las emociones a través de actos y/o verbalizaciones.

BUSQUEDA DE AYUDA:

Se refiere al tipo de persona a la que recurre el estudiante cuando tiene problemas (profesionales o no profesionales de la salud mental)

Estos índices permiten determinar en qué forma el individuo enfrenta su problemática cotidiana, cómo y con quién busca ayuda y el tipo de ayuda que solicita

LISTA DE EVALUACION DE APOYO INTERPERSONAL (ISEL) (Cohen y Hoberman, 1983). (Anexo IV)

Evalúa los componentes del apoyo social percibido y contiene cuatro subescalas integradas por 12 aseveraciones cada una:

- **Tangible:** Se refiere a la percepción de apoyo material disponible.
- **Afiliación:** Se refiere a la percepción de tener a alguien con quien realizar actividades.
- **Consejo:** Se refiere a contar con alguien para poder hablar sobre problemas personales.
- **Autoestima:** Se refiere a tener una evaluación positiva cuando se compara a uno mismo con otras personas. (Esta variable forma parte del indicador de funcionamiento psicológico, conjuntamente con humor depresivo y autoconfianza, evaluados con el HDL)

INVENTARIO DE SOLUCION DE PROBLEMAS (ISP) (Heppner, 1988). (Anexo V)

Se utiliza para evaluar la autovaloración de la habilidad para solucionar problemas. Es una medida de auto-reporte integrada por 32 reactivos. Evalúa cuatro factores:

- **Aproximación:** Se define como la tendencia general para acercarse a diferentes actividades de solución de problemas
- **Evitación:** Se define como la tendencia general para evitar diferentes actividades de solución de problemas

- *Control Personal* : Se define como la confianza en el control de las emociones y de las conductas mientras se soluciona un problema.
- *Confianza en la solución de problemas* :
Se define como la seguridad del individuo mientras se ocupa en actividades de solución de problemas.

INVENTARIO DE CONDUCTAS DE APOYO SOCIAL (ISSB). Barrera, Sandler y Ramsay (1981) (Anexo VI)

Es una medida conductual que evalúa las transacciones naturales de ayuda recibidas por un individuo en un periodo específico de tiempo. Se refiere sobre todo a la frecuencia con que se recibe el apoyo considerando una situación dada. Está constituido por 36 reactivos.

**CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL (SSQ6). Forma Breve. (Sarason y col. 1987)
(Anexo VII)**

Este cuestionario evalúa, a través de seis preguntas, el número de personas que proporcionan apoyo social y el nivel de satisfacción relacionado con el apoyo recibido.

PRUEBA ITEM-TEST

A los instrumentos antes descritos se les realizó una prueba de consistencia interna (item-test), considerándose para el análisis de los resultados sólo aquellos reactivos que cubrieron los puntajes mínimos para poder ser aceptados. De este modo, no se consideraron los siguientes reactivos para los análisis estadísticos realizados .

CUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA (HDL) :

Puntaje mínimo : 0.247

Método de Evitación : Reactivo : 2

Enfoque de Búsqueda de Información : Reactivo : 6

LISTA DE EVALUACION DE APOYO INTERPERSONAL (ISEL) :

Puntaje mínimo : 0.238

Tangible : Reactivos : 2, 4, 6, 8 y 12

Afiliación : Reactivos : 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10 y 11

Consejo : Reactivos : 1, 3, 5, 7 y 11

Auto estima : Reactivos : 3, 7 y 11.

INVENTARIO DE SOLUCION DE PROBLEMAS (ISP) :

Puntaje mínimo : 0.253

Aproximación Reactivos : 2 y 28

Control Reactivo : 13

El INVENTARIO DE CONDUCTAS DE APOYO SOCIAL (ISSB) (puntaje mínimo 0.243) y el CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL (SSQ) (puntaje mínimo 0.364), mantuvieron su estructura original.

En las siguientes tablas, los cuadros que están sombreados son los de aquellos reactivos rechazados.

CUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA (HDL)

0.247

HUMOR DEPRESIVO					
1	2	3	4	5	6
0.586	0.561	0.469	0.656	0.647	0.556

AUTOCONFIANZA					
1	2	3	4	5	6
0.649	0.811	0.459	0.481	0.592	0.798

RELACIONES ESTRECHAS			
1	2		
0.919	0.899		

ACTIVIDADES CON LA FAMILIA										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
0.451	0.437	0.354	0.415	0.661	0.584	0.636	0.529	0.45	0.544	0.583

ACTIVIDADES CON LOS AMIGOS										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
0.549	0.445	0.282	0.499	0.301	0.692	0.51	0.47	0.478	0.524	0.56

CONTACTOS SOCIALES INFORMALES					
1	2	3			
0.859	0.757	0.796			

METODO COGNOSCITIVO											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0.362	0.522	0.604	0.663	0.681	0.56	0.647	0.741	0.675	0.746	0.614	0.361

METODO CONDUCTUAL											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0.628	0.636	0.608	0.646	0.415	0.646	0.583	0.514	0.704	0.708	0.556	0.331

EVITACION							
1	2	3	4	5	6	7	8
0.551	0.246	0.402	0.637	0.401	0.672	0.434	0.434

BUSQUEDA DE INFORMACION						
1	2	3	4	5	6	7
0.598	0.732	0.728	0.738	0.58	0.057	0.64

CUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA (HDL)(cont.)**0.247**

DESCARGA EMOCIONAL				
1	2	3	4	5
0.58	0.425	0.5	0.593	0.613

ANALISIS LOGICO			
1	2	3	4
0.74	0.722	0.79	0.807

REGULACION AFECTIVA					
1	2	3	4	5	6
0.74	0.662	0.77	0.612	0.607	0.426

SOLUCION DE PROBLEMAS				
1	2	3	4	5
0.77	0.643	0.72	0.826	0.676

BUSQUEDA DE AYUDA									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0.55	0.527	0.57	0.618	0.529	0.56	0.556	0.604	0.282	0.659

LISTA DE EVALUACION DE APOYO INTERPERSONAL (ISEL)**0.238**

TANGIBLE											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0.43	-0.13	0.35	0.22	0.313	-0.09	0.43	0.057	0.269	0.374	0.296	0.216

AFILIACION											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0.10	0.047	0.46	0.168	0.177	0.272	0.196	0.033	0.431	0.201	0.185	0.34

CONSEJO											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
-0.1	0.614	0.03	0.458	0.237	0.616	0.139	0.564	0.34	0.585	0.203	0.486

AUTOESTIMA											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0.27	0.383	0.23	0.555	0.272	0.531	0.006	0.394	0.312	0.307	0.181	0.735

INVENTARIO DE SOLUCION DE PROBLEMAS (SPI)

0253

APROXIMACION									
1	2	4	12	14	16	20	26	27	28
0.621	0.014	0.519	0.697	0.595	0.641	0.505	-0.4	0.649	-0.14

EVITACION					
6	7	8	15	17	19
0.585	0.664	0.74	0.808	0.714	0.537

CONTROL					
3	13	23	24	29	
0.757	-0.19	0.801	0.68	0.672	

CONFIANZA										
5	9	10	11	18	21	22	25	30	31	32
0.522	0.523	0.272	0.582	0.551	0.424	0.745	0.66	0.728	0.569	0.568

INVENTARIO DE TENDENCIAS DE APORTE SOCIAL (IT)

0254

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0.325	0.673	0.662	0.361	0.79	0.653	0.559	0.81	0.749	0.687	0.754	0.687
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
0.681	0.668	0.526	0.672	0.588	0.692	0.8	0.72	0.602	0.709	0.71	0.773
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
0.658	0.727	0.758	0.69	0.775	0.571	0.566	0.66	0.696	0.768	0.85	0.744

QUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL (QS)

0255

1	2	3	4	5	6
0.94	0.971	0.976	0.988	0.984	0.648

En las siguientes tablas se presentan los coeficientes alfa obtenidos para cada una de las subescalas que integran los instrumentos aplicados en este estudio proporcionando información acerca de su confiabilidad.



CUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA (HDL)															
	HD	AC	RS	AF	AA	CSI	COGN	COND	EVI	BI	DE	AL	RA	SP	BA
SX ₁ *	217	4212	5206	1967	1694	6346	8791	7303	2389	4623	1054	3044	4402	3282	2056
SX ₂ *	217	1198	634	1125	1034	730	2401	2159	939	1279	488	830	1204	940	1112
SX ₃ *	47089	1435204	401956	1265825	1069156	532900	5764801	4661281	881721	1635841	238144	688900	1449616	883600	1236544
SX ₄ *	907	23358	9680	20201	17086	15104	94805	77981	14749	27511	4148	11534	23928	15122	19580
SX ₅ *	8449	244468	201316	116537	99098	179286	489147	399499	117597	245003	49834	173426	247828	178038	125778
n ₁ *	6	6	2	11	11	3	12	12	18	7	5	4	6	5	10
n ₂ *	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
α ₀₅ *	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243	0.243
α ₀₁ *	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317	0.317

- HD HUMOR DEPRESIVO
- AC AUTOCONFIANZA
- RS RELACIONES ESTRECHAS
- AF ACTIVIDADES CON LA FAMILIA
- AA ACTIVIDADES CON AMIGOS
- CSI CONTACTOS SOCIALES INFORMALES
- COGN METODO COGNOSCITIVO
- COND METODO CONDUCTUAL
- EVI METODO DE EVITACION
- BI BUSQUEDA DE INFORMACION
- DE DESCARGA EMOCIONAL
- AL ANALISIS LOGICO
- RA REGULACION AFECTIVA
- SP SOLUCION DE PROBLEMAS
- BA BUSQUEDA DE AYUDA

COEFICIENTES ALFA

INVENTARIO DE CONDUCTAS DE APOYO SOCIAL (ISSB)

SXij ² =	23504
SXij =	6492
(SX) ² =	42146064
SXi ² =	775354
SXj ² =	1189654
nj =	36
ni =	58
Alfa =	0.555
rt.05 =	0.255
rt.01 =	0.333
Decision =	890

LISTA DE EVALUACION DE APOYO INTERPERSONAL (ISEL)

	TANGIBLE	AFILIACION	CONSEJO	AUTOESTIMA
SXij ² =	2019	2121	1926	1695
SXij =	1214	1251	1186	1109
(SX) ² =	1473796	1565001	1405596	1229881
SXi ² =	21758	23113	20884	18341
SXj ² =	128590	132571	122832	103835
nj =	12	12	12	12
ni =	68	68	68	68
Alfa =	0.414	0.372	0.434	0.372
rt.05 =	0.236	0.236	0.236	0.236
rt.01 =	0.308	0.308	0.308	0.308
Decision =	50	50	50	50

INVENTARIO DE SOLUCION DE PROBLEMAS (ISP)

	APROXIMACION	EVITACION	CONTROL	CONFIANZA
SXij ² =	9056	2901	4652	4774
SXij =	2130	915	1055	891
(SX) ² =	4536900	837225	1113025	793881
SXi ² =	77584	15489	19803	15635
SXj ² =	464826	140419	239010	229724
nj =	10	6	5	11
ni =	60	60	60	60
Alfa =	0.327	0.327	0.327	0.327
rt.05 =	0.251	0.251	0.251	0.251
rt.01 =	0.327	0.327	0.327	0.327
Decision =	650	650	650	650

CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL (SSQ)

	FRECUENCIA	SATISFACCION
SXij ² =	4576	132049
SXij =	738	3885
(SX) ² =	544644	15093225
SXi ² =	25296	72577
SXj ² =	92818	2559457
nj =	6	5
ni =	29	29
Alfa =	0.327	0.327
rt.05 =	0.358	0.358
rt.01 =	0.463	0.463
Decision =	50	50

CAPITULO VI

RESULTADOS Y DISCUSION

CAPITULO VI

RESULTADOS Y DISCUSION

Antes de iniciar la descripción de los resultados obtenidos en la aplicación del curso denominado "Autoeficacia", es importante señalar que en este estudio se consideran cuatro indicadores fundamentales en los cuales se agruparon las variables que fueron medidas :

INDICADORES

- FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO
- REDES SOCIALES
- AFRONTAMIENTO
- SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO

VARIABLE	INSTRUMENTO DE MEDICION
Humor depresivo	Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL)
Auto confianza	HDL
Auto estima	Lista de Evaluacion de Apoyo Interpersonal (ISEL)

REDES SOCIALES

VARIABLE	INSTRUMENTO DE MEDICION
Relaciones estrechas	HDL
Actividades con la familia	HDL
Actividades con amigos	HDL

Contactos sociales informales	HDL
Frecuencia del apoyo social	Inventario de Conductas de Apoyo Social (ISSB)
Apoyo tangible	ISEL
Afiliación	ISEL
Consejo	ISEL
Satisfacción con el apoyo	Cuestionario de Apoyo Social (SSQ6)

AFRONTAMIENTO

VARIABLE	INSTRUMENTO DE MEDICION
Método Cognoscitivo	HDL
Método Conductual	HDL
Evitación	HDL
Enfoque de Búsqueda de Información	HDL
Enfoque de Descarga emocional	HDL
Enfoque de Análisis lógico	HDL
Enfoque de Regulación afectiva	HDL
Enfoque de Solución de problemas	HDL

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

VARIABLE	INSTRUMENTO DE MEDICION
Aproximación	Inventario de Solución de Problemas (ISP)
Evitación	ISP
Control	ISP
Confianza	ISP
Búsqueda de ayuda	HDL

La presentación de los resultados se hará como sigue

- 1 Diferencias entre los grupos
- 2 Correlaciones entre variables

1. DIFERENCIAS ENTRE LOS GRUPOS

A. MUESTRAS APAREADAS

Para obtener la diferencia entre las medias de las puntuaciones obtenidas con los instrumentos aplicados, se utilizó la prueba t para muestras apareadas. De esta manera se realizaron las siguientes mediciones :

- ⇒ Comparación de la Pre-evaluación de todos los sujetos contra la post-evaluación de todos los sujetos (A : D).
- ⇒ Comparación de la Pre y la Post-evaluación del grupo experimental (grupo 1) (A1 : D1)
- ⇒ Comparación de la Pre y la Post-evaluación del grupo control de lista de espera (grupo 2) (A2 : D2).

Los resultados se encuentran en las Tablas 1A, 1B, 1C y 1D. (Ver Anexo I)

En términos de la comparación de los resultados de todos los sujetos en pre y postevaluación, la Tabla 1A (sección A:D) sobre el indicador de Funcionamiento Psicológico muestra un decremento en la postevaluación para Humor Depresivo, obteniéndose una $t = 2.484$ significativa a $p \leq .05$. En Autoconfianza se presenta una ganancia, sin embargo la t no es significativa, lo mismo ocurrió en las puntuaciones de Autoestima, lo que indica que el procedimiento aplicado afectó aunque no de manera importante estas dos características en los participantes.

Tomando en cuenta a todos los sujetos, se observa que, con su participación en el programa de entrenamiento, mejoraron sus puntuaciones en estas tres variables, sobre todo si se considera la disminución en la media de Humor Depresivo.

Sobre el indicador de Redes Sociales, en la Tabla 1B (sección A : D) pueden verse que en las variables : Actividades con Amigos ($t = 1.914$), Contactos Sociales Informales ($t = 1.737$) y Frecuencia con que es recibido el Apoyo Social ($t = 1.770$) se obtuvieron las medias más altas, sin embargo, la t de ninguna de ellas llegó a ser significativa. En general, hubieron aumentos en las medias pero muy pequeños, lo que indica también que no hubo un impacto notable sobre las variables que integraron el indicador. Sin embargo, el comportamiento de las tres variables que se mencionan aquí sugiere que se dio un incremento en el número y utilización de las redes sociales.

En especial deben resaltarse los resultados de la Tabla 1C (sección A : D) sobre Afrontamiento, ya que puede observarse que las medias en la postevaluación aumentaron para los métodos de afrontamiento Cognoscitivo y Conductual, obteniéndose $t = 2.316$ y $t = 3.259$ respectivamente, significativas a $p \leq .05$. Asimismo, y aunque no fue significativa la diferencia, también se observa una tendencia a reducir el empleo del método de Evitación. En relación con los enfoques de afrontamiento de: Búsqueda de Información ($t = 2.805$), Regulación Afectiva ($t = 2.533$) y Solución de Problemas ($t = 2.609$) también hay resultados que sugieren ganancias importantes.

En conjunto, se encuentran resultados interesantes que sugieren una tendencia de los participantes para poner en práctica estrategias de afrontamiento de manera más efectiva, esto puede deberse a que hay una relación estrecha entre los métodos y los enfoques de afrontamiento que se modificaron a partir de su participación en el programa de entrenamiento.

El indicador de Solución de Problemas (ver Tabla 1D, sección A : D) fue evaluado por el Inventario de Solución de Problemas a través de las subescalas Aproximación, Evitación, Control y Confianza , y por la subescala de Búsqueda de Ayuda perteneciente al Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana. Los decrementos encontrados en las medias para

Evitación ($t = 2.038$), Control ($t = 2.776$) y Confianza ($t = 2.092$), fueron significativas a $p \leq .05$. Debe recordarse que, por las características del Inventario de Solución de Problemas, los reactivos para medir Control y Confianza están redactados de manera indirecta, por lo que el que se haya encontrado un decremento en sus medias resulta positivo. También debe considerarse que las variables: Búsqueda de Ayuda y Aproximación, tuvieron incrementos importantes en sus medias, aunque no fueron significativos.

De este modo, los resultados sugieren que, después del programa de entrenamiento, la autovaloración de la habilidad de solución de problemas cambió en sentido positivo. Además, esto lo apoya un incremento en una conducta abierta vinculada con la solución de problemas, como es Búsqueda de Ayuda.

En relación con los resultados del grupo experimental, la Tabla 1A (sección A1:D1) muestra que no existieron cambios significativos en Humor Depresivo, Autoconfianza, ni en Autoestima, aunque si se presentó un decremento en la media de Humor Depresivo y un incremento en las medias de Autoconfianza y Autoestima, al comparar los dos momentos en que se efectuaron las mediciones. Relativamente, el mejor resultado se encontró en Autoestima.

Sobre el indicador de Redes Sociales, pueden verse en la Tabla 1B (sección A1:D1) los resultados de la subescala Afiliación, que se refiere a la percepción de tener a alguien con quien realizar actividades. Los datos muestran una disminución en la media después del programa obteniéndose una $t = 3.058$ significativa a $p \leq .05$. Llama la atención que la percepción del apoyo social disponible no se haya visto afectada en un sentido positivo y que además, si se observa el conjunto de los resultados sobre Tangible Afiliación y Consejo puede verse incluso una ligera disminución en relación con la media inicial. Sin embargo, las variables Relaciones Estrechas, Actividades con la Familia

Actividades con Amigos, Contactos Sociales Informales y Frecuencia con que es recibido el Apoyo Social, tuvieron aumentos en sus medias aunque no fueron significativos. Estas últimas variables tuvieron cambios que sugieren mayor actividad social de los participantes.

Lo anterior indica que tal vez se haya propiciado un acercamiento a distintas fuentes de apoyo social y un papel más activo en este sentido, siendo necesario un mayor tiempo para evaluar la percepción de los participantes sobre estas nuevas fuentes.

Para el indicador de Afrontamiento (ver Tabla 1C, sección A1:D1), los métodos Cognoscitivo y Conductual mostraron diferencias significativas en las medias en sentido creciente, además de que las medias de los enfoques Búsqueda de Información, Análisis Lógico, Regulación Afectiva y Solución de Problemas también mostraron incrementos y la t de cada una de estas variables fue significativa a $p \leq .05$. Estos resultados apoyan los ya descritos antes para todos los sujetos, ahora de manera específica para el grupo experimental.

Finalmente, en cuanto al indicador de Solución de Problemas (ver Tabla 1D, sección A1:D1), se observa una disminución en las medias de las variables de Control ($t = 2.422$) y Confianza ($t = 2.743$), siendo esta disminución significativa a $p \leq .05$. Control se refiere a la confianza en el control de las emociones y de las conductas mientras se soluciona un problema y Confianza a la seguridad del individuo mientras se ocupa en actividades de solución de problemas. Se encontró también que disminuyó la media de Evitación y que se incrementaron las de Búsqueda de Ayuda y de Aproximación, aunque el cambio no fue significativo.

Manteniendo el orden de presentación de los resultados, se tiene en la Tabla 1A (sección A2:D2) que, para el grupo control en cuanto a Funcionamiento Psicológico, se

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

presentó un decremento en la media de Humor Depresivo y un incremento en Autoconfianza, no siendo estos cambios significativos. Por otra parte, se encontró un ligero decremento en la media de la postevaluación relacionado con Autoestima.

La Tabla 1B (sección A2:D2), muestra los resultados del indicador de Redes Sociales, los cuales son muy semejantes a los del grupo experimental, teniendo como diferencia que la variable Contactos Sociales Informales tuvo un incremento importante en la media de la postevaluación ($t = 2.734$) siendo significativo a $p \leq .05$. Además, también hubieron incrementos en las medias, aunque no significativos, para las variables: Relaciones Estrechas, Actividades con Amigos y Frecuencia con que es recibido el Apoyo Social.

Los resultados para el indicador de Afrontamiento en este grupo fueron más pobres en relación con los del grupo experimental, pero manteniendo la misma tendencia. Sin ser significativos, se muestran aumentos entre las medias de la pre y la postevaluación para el método Conductual y para los enfoques de Búsqueda de Información, Análisis Lógico, Regulación Afectiva y Solución de Problemas. Llama la atención el hecho de que las medias del método Cognoscitivo casi permanecieron iguales entre la pre y la postevaluación. Por otro lado, se dieron decrementos en el método de Evitación y en Descarga Emocional. El método de Evitación se refiere precisamente a evitar confrontar activamente el problema o a reducir indirectamente la tensión emocional por medio de conductas como fumar o comer más. Descarga Emocional se refiere a manifestar las emociones a través de actos y/o verbalizaciones (ver Tabla 1C, sección A2:D2)

Por último, en la Tabla 1D (sección A2:D2) sobre Solución de Problemas, en los datos A2: D2 puede observarse un incremento significativo entre las medias para Búsqueda de Ayuda ($t = 2.007$) y un incremento no significativo en la variable Aproximación. Por otra parte, hubo una diferencia entre las medias de la pre y la

postevaluación para Evitación, Control y Confianza después del programa de entrenamiento mostrando una disminución en las puntuaciones obtenidas para estas variables, lo que sugiere una tendencia a una mejor percepción de la habilidad de problemas.

B. MUESTRAS INDEPENDIENTES

Considerando el diseño planteado para la realización de este estudio, se decidió hacer un análisis para obtener mayor información sobre las características de ambos grupos en los diferentes momentos en que se aplicaron las evaluaciones. De esta manera, se utilizó la prueba t para muestras independientes y se llevaron a cabo las siguientes mediciones :

- ⇒ Pre-evaluación del grupo experimental contra la Pre-evaluación del grupo control.
- ⇒ Post-evaluación del grupo experimental contra la Post-evaluación del grupo control.
- ⇒ Post-evaluación del grupo experimental contra la Pre-evaluación del grupo control.

Estos resultados se muestran en las Tablas 2A, 2B, 2C y 2D (Ver Anexo I)

Al comparar los resultados de los autorreportes en la pre-evaluación de cada uno de los grupos evaluados se observa lo siguiente

En la Tabla 2A (sección A1 A2) puede verse que el grupo control reportó en la pre-evaluación un funcionamiento psicológico más pobre que el del grupo experimental, basado en las evaluaciones de Humor Depresivo, Autoconfianza y Autoestima

Por otra parte, en lo que toca al indicador de Redes Sociales, en el caso de las variables Actividades con Amigos ($t = 2.021$) y Afiliación ($t = 2.245$), puede observarse que existían diferencias entre ambos grupos, obteniéndose una t significativa a $p \leq .05$, donde las medias del grupo control fueron menores a las del grupo experimental. Lo que indica que este último grupo reportó poseer mayores recursos de sociales que el grupo control al inicio de su participación en el programa de entrenamiento. Sin ser significativas las diferencias, también el grupo experimental reportó mayores Contactos Sociales Informales, mayor Frecuencia al recibir Apoyo Social y una mejor percepción de Consejo, es decir, en cuanto a contar con alguien para poder hablar sobre problemas personales. El grupo control mostró en la preevaluación mejores puntuaciones en sus medias en Actividades con la Familia y en la percepción de apoyo Tangible con respecto al grupo experimental (ver Tabla 2B, sección A1:A2).

La Tabla 2C (sección A1:A2) sobre Afrontamiento muestra diferencias significativas entre las medias de los métodos Cognoscitivo y de Evitación de ambos grupos. De este modo, se observa que el grupo control tenía una mayor tendencia a utilizar estos métodos que el grupo experimental para enfrentar sus problemas antes de participar en el programa de entrenamiento.

Es interesante hacer notar que el grupo control también tenía diferencias positivas sobre el grupo experimental, ya que sus medias en la preevaluación para Búsqueda de Información, Análisis Lógico, Regulación Afectiva y Solución de Problemas fueron ligeramente superiores a las del grupo experimental.

En la Tabla 2D (sección A1:A2), puede apreciarse que el grupo control presentó una media menor ($t = 2.419$) que el grupo experimental en Confianza, siendo esta diferencia significativa, esto lo caracteriza como con mayor confianza al ocuparse en

actividades de solución de problemas antes de participar en el programa. En relación con las otras variables que integran este indicador no fueron grandes las diferencias.

Al realizar la comparación de las postevaluaciones del grupo experimental y del grupo control, se observa que ambos disminuyeron sus medias en Humor Depresivo y que se incrementaron en Autoconfianza aunque la diferencia entre las medias no fue significativa. Además, los resultados del grupo experimental en relación con Autoestima fueron superiores a los del grupo control, el cual incluso, disminuyó ligeramente su media inicial (ver Tabla 2A, sección D1 D2)

Es muy importante resaltar que, no hubieron grandes diferencias entre los resultados obtenidos por los integrantes de estos grupos en las variables medidas en relación con el indicador de Redes Sociales, a saber: Actividades con la Familia, Actividades con Amigos, Contactos Sociales Informales, Frecuencia con que es recibido el Apoyo Social, Tangible, Afiliación y Consejo, lo que muestra que los dos grupos obtuvieron beneficios semejantes con su participación en el programa de entrenamiento. El Cuestionario de Apoyo Social (SSQ6), sólo fue aplicado en la post-evaluación de ambos grupos, encontrándose que sus resultados fueron muy semejantes al responder dicho instrumento (ver Tabla 2A, sección D1 D2)

Debe señalarse que el grupo experimental tuvo medias mayores a las del grupo control en los métodos de afrontamiento Cognoscitivo y Conductual y en los enfoques Descarga Emocional y Solución de Problemas. Es decir, sus ganancias en estas variables fueron superiores a las del grupo control después de su participación en el programa. Si se comparan las diferencias entre el método de Evitación y los enfoques de Búsqueda de Información, Análisis Lógico y Regulación Afectiva se observan pequeñas diferencias entre los logros reportados por los integrantes de ambos grupos (ver Tabla 2C, sección D1 D2)

Los resultados de los dos grupos en la postevaluación son muy similares para todas las variables que integran el indicador de Solución de Problemas, a excepción de Confianza, variable que, aunque no tenía una media muy alta al principio para el grupo control, aún se redujo más en su postevaluación, lo cual es muy positivo. Debe recordarse nuevamente que los reactivos del Inventario de Solución de Problemas para esta variable están en un sentido indirecto, por lo que estos resultados indican una autopercepción de mayor confianza al dedicarse a actividades de solución de problemas (ver Tabla 2D, sección D1:D2).

Para conocer las diferencias existentes entre los resultados del primer grupo, una vez habiendo participado en el programa y las evaluaciones del segundo grupo antes de la intervención se realizó la siguiente comparación y se encontró :

En la postevaluación del grupo experimental y en la preevaluación del grupo control, (ver Tabla 2A, sección D1:A2), se observa que el primero logró en general, ganancias importantes en relación con el segundo en este indicador, después de haber participado en el programa de entrenamiento, principalmente en la disminución de Humor Depresivo y en el incremento en Autoestima. En Humor Depresivo se observó una media menor para el primer grupo obteniéndose una $t = 2.238$, significativa a $p \leq .05$, lo que indica que el programa favoreció una disminución de esta característica en sus integrantes. La variable Autoestima presentó una media mayor para el grupo experimental con una $t = 2.823$ significativa a $p \leq .05$.

En relación con el indicador de Redes Sociales, Actividades con Amigos obtuvo una media mayor para el grupo experimental con una $t = 3.073$. Asimismo, la diferencia entre las medias de la subescala Consejo ($t = 2.047$) favorece al grupo experimental siendo significativa a $p \leq .05$. Debe señalarse que al comparar la preevaluación de ambos grupos ya se observaban diferencias en este sentido. En lo que toca a la Frecuencia con

que es recibido el Apoyo Social, si se considera la postevaluación del grupo experimental se observa una diferencia importante en relación con el reporte del grupo control en la preevaluación ($t = 2.233$), significativa a $p \leq .05$. (ver Tabla 2B, sección D1:A2).

En la Tabla 2C (sección D1:A2), la cual muestra los resultados del indicador de Afrontamiento, puede observarse que las medias de la postevaluación del grupo experimental son mayores que las de la preevaluación del grupo control en los métodos Cognoscitivo ($t = 2.337$) y Conductual ($t = 4.525$), siendo significativas a $p \leq .05$ y, en cuanto al método de Evitación, aunque no llega a ser significativa la diferencia, debe resaltarse que es mayor la media para el grupo control, lo que favorece al grupo experimental. Considerando los enfoques de afrontamiento, aunque la diferencia tampoco llegó a ser significativa, debe notarse que las medias del grupo experimental son superiores a las del grupo control, sobre todo en Solución de Problemas y en Regulación Afectiva.

Por último, en la Tabla 2D (sección D1:A2), se observa que las medias del grupo experimental en Aproximación ($t = 2.212$) y en Confianza ($t = 13.878$) son mayores que las del grupo control, siendo significativas a $p \leq .05$. Asimismo la Evitación es menor en el grupo experimental ($t = 7.030$) siendo una diferencia entre medias importante y significativa. En términos generales, el grupo control mostró una mejor característica que el grupo experimental en lo que respecta a Confianza. Por lo que pudiera afirmarse que el programa no apoyó a los participantes en el desarrollo de esta característica.

2. CORRELACIONES ENTRE VARIABLES

Se realizó un análisis de correlación Producto - Momento de Pearson para poder precisar la relación existente entre las variables medidas a través de los distintos instrumentos empleados en este estudio, tomándose en cuenta tres fases :

PRE-EVALUACION

POST-EVALUACION

DIFERENCIAS ENTRE LA PRE Y LA POST-EVALUACION

En este análisis se consideraron a los sujetos que contestaron los instrumentos en pre y post evaluación sin separarlos por grupo. De este modo, se observa que en la pre-evaluación existe congruencia entre las variables que correlacionan, es decir, que hay por ejemplo, en cuanto a Afrontamiento, una relación positiva entre el método Conductual y el enfoque de Búsqueda de Información ($r = 0.76$) que representan acciones dirigidas hacia la solución de problemas; entre Evitación y Descarga Emocional ($r = 0.82$) o una relación negativa entre el método Conductual de afrontamiento medido por el Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana (HDL) y el de Evitación ($r = -0.55$) dentro del Inventario de Solución de Problemas (ISP), que representa precisamente una tendencia a evitar o rechazar diferentes actividades de solución de problemas. La Tabla 3 (Anexo I) muestra las correlaciones significativas que se dieron entre las variables en esta fase.

En la postevaluación se sigue manteniendo el sentido de las correlaciones. Otro ejemplo, es la correlación positiva ($r = 0.49$) entre Análisis Lógico y Regulación Afectiva. Por otra parte, debe recordarse que debido a que los reactivos de las subescalas Control y Confianza del Inventario de Solución de Problemas están planteados en términos negativos, se presenta una correlación negativa entre los resultados de estas subescalas y los de las siguientes: Autoconfianza, Contactos Sociales Informales, métodos de

afrontamiento Cognoscitivo Y Conductual, enfoques de afrontamiento de Análisis Lógico, Regulación Afectiva y Solución de Problemas. También se observa una correlación positiva con Evitación, la cual, como se mencionó antes es congruente si consideramos que los reactivos de Control y Confianza están redactados en un sentido negativo.

En general, se observaron correlaciones significativas entre las variables que muestra la Tablas 4A. Además, se presentan en la tabla 4B las correlaciones del Cuestionario de Apoyo Social (SSQ6), que sólo fue aplicado en la postevaluación (ver Anexo I).

Finalmente, en el análisis correlacional de las puntuaciones obtenidas en la pre y la post evaluación, se observaron las correlaciones significativas presentadas en la Tabla 5 (Anexo I). Como ejemplo de estas, se observa que Humor Depresivo del indicador de Funcionamiento Psicológico correlaciona negativamente con el enfoque de Solución de Problemas ($r = -0.95$) del indicador de Afrontamiento. Si se considera el indicador de Redes Sociales, hay una correlación positiva entre Frecuencia con que es recibido el Apoyo Social y Búsqueda de Ayuda ($r = 0.88$). Otro ejemplo más, ahora sobre los indicadores de Afrontamiento y de Solución de Problemas es una correlación positiva entre Análisis Lógico y Aproximación ($r = 0.51$). Del mismo modo pueden irse tomando cada uno de los indicadores y las variables que los integran.

CAPITULO VII

CONCLUSIONES

CAPITULO VII

CONCLUSIONES

Realizar este trabajo con estudiantes universitarios tiene implicaciones importantes ya que es bien sabido, que el índice de eficiencia terminal en las universidades mexicanas es muy bajo (alrededor del 20%) y que, en muchos casos, el motivo de la deserción puede ser más por problemas de tipo personal que académico.¹

Se ha señalado que los estudiantes que son efectivos en la resolución de problemas, tienen mayor información sobre su ambiente y es más probable, por tanto, que usen apropiadamente los servicios y apoyos que se les ofrecen dentro de las instituciones educativas que los que no lo son (Neal y Heppner, 1986). Por otra parte, se ha reportado que es posible que exista una relación entre la valoración de solución de problemas que poseen los estudiantes y su rendimiento académico (Heppner, 1988). Estos resultados son factores importantes que sugieren que un desarrollo de habilidades de afrontamiento y en el uso de los recursos sociales puede ayudar a disminuir problemas de reprobación y deserción.

De este modo, al tratar de favorecer un mejoramiento de las habilidades que se eligieron en este trabajo, una vez más, afrontamiento, uso de recursos sociales y autovaloración de la habilidad de solución de problemas, se trató también de reducir indirectamente, la reprobación y la deserción, estando esta última variable alrededor del 50%, para el primer año, en la institución en la que se realizó este estudio

Aduna, A.P. y Torrijano, E. (1985) El enfoque estudiantil acerca de la deserción. Detección y posibles soluciones. Ponencia presentada en el I Congreso de Orientación Educativa del Instituto Politécnico Nacional. México, D.F.

Aquí se presentan los resultados de la aplicación de un programa de entrenamiento denominado "Curso de Autoeficacia" que fue diseñado para tratar de modificar habilidades de afrontamiento, uso de redes sociales y autovaloración de la habilidad de solución de problemas.

El problema de investigación planteado fue: "¿Qué efectos tendrá sobre las habilidades de solución de problemas de la vida real, el entrenamiento en conductas de afrontamiento y en el uso de recursos sociales para estudiantes universitarios?". Los resultados obtenidos sugirieron principalmente que se dio un cambio positivo en la autovaloración de dichas habilidades y que hubieron también cambios en otras variables al ser afectadas por la aplicación de este programa de entrenamiento, las cuales fueron agrupadas bajo los indicadores: a) funcionamiento psicológico; b) redes sociales; c) afrontamiento y d) solución de problemas.

Así, después de la participación en el programa de entrenamiento, hubo un decremento en los autorreportes de los sujetos relacionados con el humor depresivo. De la misma manera, un incremento en la frecuencia del uso del apoyo social y en la utilización de los métodos de afrontamiento cognoscitivo activo y conductual activo, además de una tendencia a la disminución del empleo del método de evitación. Asimismo, se observó un incremento en el empleo de los siguientes enfoques de afrontamiento: análisis lógico, regulación afectiva y solución de problemas.

A través del análisis de las medidas de autoreporte, también se encontró una inclinación de los estudiantes a autoevaluarse como con mayores habilidades para acercarse a actividades de solución de problemas, con mayor control de

emociones y de conductas mientras se soluciona un problema y con mayor seguridad cuando se realizan actividades de solución de problemas.

Evaluar el indicador de funcionamiento psicológico fue muy importante, ya que se espera que una persona que modifica positivamente sus habilidades de afrontamiento y de solución de problemas y está en mayor armonía con sus recursos sociales, es muy probable que disminuya su humor depresivo y que aumente su autoconfianza y su autoestima, situación que ocurrió en los autorreportes de la mayoría de los estudiantes que participaron en este programa de entrenamiento. Elliot y col. (1990) mencionan varias investigaciones - Heppner y Anderson, 1985 ; Heppner, Baumgardner y Jackson, 1985 ; Heppner, Hibel, Neal, Weinstein y Rabinowitz, 1982 ; Heppner, Kampa y Brunning, 1987 ; Nezu, 1985, 1986a - donde se ha encontrado que las personas que autovaloran su habilidad de solución de problemas como efectiva, son menos depresivas y estresadas que los que se valoran de una manera negativa en este aspecto bajo condiciones generales. En este estudio los resultados sugieren un cambio en las respuestas de los participantes en ese sentido, apoyando aquellos resultados y también el procedimiento utilizado aquí para alcanzarlo.

En la literatura revisada, la mayor parte de los reportes de investigación presentan los resultados de evaluaciones con instrumentos de papel y lápiz sobre ciertas características de los sujetos - estrategias de afrontamiento, habilidades de solución de problemas y las otras tratadas en este trabajo - pero no se encontraron reportes que hubieran llevado a cabo un procedimiento que tratara de ayudar a modificarlas.

Por otra parte, pocos estudios han evaluado habilidades específicas que indiquen conducta adaptativa abierta. En el presente trabajo se evaluó una conducta de este tipo, la cual fue "búsqueda de ayuda". Un hallazgo interesante en este sentido

fue que los sujetos de ambos grupos reportaron en la post-evaluación, mayor variedad en las fuentes de ayuda. Las opciones reportadas adicionalmente, fueron psicólogo, grupo de auto-ayuda, médico y profesor.

Como se mencionó en la revisión teórica, el apoyo social es un factor de los más estudiados en relación con la resistencia al estrés. Debe recordarse que la disponibilidad percibida de estos recursos parece ser más importante que su uso para proteger a los individuos de los efectos psicológicos dañinos de los estresores (Cohen y Hoberman, 1983). En el trabajo que aquí se presenta, se encontró que la percepción de los recursos sociales se incrementó, aunque no significativamente, en los integrantes de los dos grupos después de la participación en el procedimiento aplicado lo que parece confirmar aquellos resultados entre nuestros estudiantes. Los estresores, en este caso, se relacionan sobre todo con las fuertes demandas del sistema trimestral (seriación, tiempo, organización, esfuerzo) que se aplica en la institución donde fue llevado a cabo el estudio y que tiene como otra de sus características no facilitar la formación y el desarrollo de sistemas de apoyo social entre los alumnos.

Las demandas académicas estresan a los estudiantes y éstos deben utilizar no sólo sus recursos personales de afrontamiento, sino también sus recursos sociales. Esto se aplica, por ejemplo, cuando fallan en clase y necesitan apoyo de sus padres, maestros y compañeros. Los recursos sociales son importantes tanto en tareas que requieren cooperación como en las que requieren competencia. Es bien cierto que trabajar formando parte de un equipo o grupo en una tarea desafiante, proporciona a sus integrantes un sentimiento de cohesión y de pertenencia.

El ambiente social se ha reconocido como un complejo sistema estructural, cultural, interpersonal y psicológico con propiedades adaptativas y de ajuste. En parte, esta estructura considera al sistema social como un factor que puede inducir

y/o reducir el estrés. Así, los conceptos de eventos de vida estresantes y desorganización social han ganado aceptación como estresores mientras que el apoyo social ha emergido como un sistema moderador del estrés o como un sistema regulador o moderador, como ya visualizaban Dean y Lin en 1977.

La familia es uno de los principales ejemplos de apoyo social ya que enfatiza en la responsabilidad mutua, en el interés, en la identificación. Se interesa por la persona considerándola como individuo, más bien que valorando su desempeño. Enfatiza en la interacción cara a cara y en la comunicación, en la intimidad, en la asociación estrecha y en los vínculos, también proporciona apoyo, afecto y seguridad. Aunque no se midió directamente este aspecto del apoyo social, se encontró que más de la mitad de los sujetos de ambos grupos mencionaron a miembros de su familia como apoyos importantes en el Cuestionario de Apoyo Social de Sarason (SSQ6).

Debe mencionarse que una de las investigaciones que apoya los resultados obtenidos en este estudio, es la de Heppner (1982), donde señala que los solucionadores efectivos de problemas tienen mejores habilidades sociales y presentan menos ansiedad interpersonal. Siguiendo esta línea, en otro estudio, Heppner y Krauskopf (1987) encuentran que según el modelo de procesamiento de información, las personas que se autoevalúan como efectivas en la solución de problemas, pueden caracterizarse por una buena habilidad para planear, organizar y reconocer las habilidades, actitudes y conductas apropiadas y cruciales para llevar a cabo conducta adaptativa de solución de problemas.

La autoeficacia percibida se relaciona con juicios acerca de qué tan efectivamente una persona puede tratar con situaciones que involucran elementos estresantes (Holahan y Moos, 1987). Por su parte, Bandura (1982, mencionado en Holahan y Moos, 1987)) ha reportado que la autoeficacia predice la presentación de un amplio rango de conductas adaptativas que incluyen respuestas de afrontamiento,

persistencia y esfuerzo al enfrentarse con los problemas. Puede añadirse a este factor, el de autoconfianza como un elemento que propicia también la resistencia al estrés (Kobasa, 1982).

Como efecto de este estudio, se encontró que las puntuaciones de los participantes acerca de los métodos de afrontamiento cognoscitivo y conductual aumentaron después de la aplicación del programa de entrenamiento, siendo más importante el incremento para el segundo método. Estos resultados apoyan en cierto sentido la concepción de Mattlin (1990) acerca de que la utilización del método cognoscitivo tal vez no sea lo más adecuado para tratar con problemas de corto plazo como son las demandas del sistema trimestral bajo el cual estudian los sujetos que participaron en este trabajo de investigación, el cual exige respuestas rápidas y efectivas a dichas demandas. Así, los esfuerzos para investigar la efectividad del afrontamiento no pueden ignorar el hecho de que ciertas situaciones estresantes elicitán más probablemente que otras, ciertos tipos de afrontamiento.

Moos (en Coelho y cols. 1974), señala que las estrategias perceptuales y ecológicas de evaluación de ambientes pueden ser útiles para lograr una mejor evaluación del afrontamiento. Asimismo, señala que puede ser fructífero clasificar los ambientes en términos de las demandas que ejercen sobre las personas. Cabe mencionar aquí que una variable ecológica es cualquier factor ambiental que influye en la valoración de un evento o sistema de eventos. Las variables ecológicas pueden estar relacionadas con: 1. el ambiente físico; 2. ambientes sociales; 3. características sociales; 4. características de la población y 4. el problema adaptativo particular (importancia, dificultad, etc.).

Por otra parte, se ha reconocido que los trabajos empíricos sobre el afrontamiento de situaciones que pueden provocar estrés no han reflejado adecuadamente su naturaleza multicausal e interrelacional (Holahan y Moos, 1987).

En este trabajo se trataron de integrar distintas variables que están relacionadas con este proceso, aún así quedaron fuera algunas otras como son síntomas físicos o el apoyo familiar, por ejemplo. Sin embargo, se consideró que el conjunto de variables evaluadas dentro de un ambiente educativo, con estudiantes, proporcionaría la información necesaria e importante para reconocer el impacto que podría tener este programa de entrenamiento al mostrar la tendencia de un cambio dirigido a desarrollar, incrementar y/o mantener un conjunto de habilidades relacionadas con la solución efectiva de problemas de la vida real (estrategias de afrontamiento, uso de redes sociales, autoconfianza, percepción positiva del apoyo social, búsqueda de ayuda, satisfacción con el apoyo social recibido y todas las otras variables ya mencionadas en el capítulo anterior).

La realización de un seguimiento con los alumnos que participaron en el Curso de Autoeficacia hubiera representado un elemento que diera mayor validez a este trabajo, sin embargo, los resultados obtenidos fueron satisfactorios tomando en consideración los autorreportes obtenidos en la postevaluación y los posteriores recibidos de manera no sistemática y que no son presentados aquí.

Asimismo, debe enfatizarse la relevancia de llevar a cabo otras investigaciones que proporcionen mayor información acerca de las características de los estudiantes que están insertos dentro del sistema de educación superior y que ofrezcan evidencias de su relación con variables que afectan el desempeño escolar; que sería interesante continuar el estudio del concepto de autoeficacia de Bandura y de todas las variables implicadas en este proceso; realizar evaluaciones sobre afrontamiento, recursos sociales y percepción de la habilidad de solución de problemas, tratando de obtener datos acerca su relación con rendimiento académico y hacer esto en diferentes etapas dentro de la estancia del alumno en la institución, es decir, al ingresar, cuando esté a la mitad de la carrera y casi al finalizar ésta.

Finalmente, debe señalarse que queda mucho por hacer en relación con este tema. En nuestro país hay una gran diversidad de sistemas de estudio, tanto en las universidades públicas como en las privadas, los cuales impactan de diferentes maneras a los estudiantes. No se trata de efectuar acciones que, en un momento dado, los sobreprotejan, sino que aumente la eficiencia terminal y, de esta manera se propicie la solución más rápida a los problemas que nos aquejan, cultural, social y económicamente a través de una participación activa de los egresados de nuestras casas de estudio.

Si se hiciera un trabajo sistemático en relación con la actualización de los planes y programas de estudio, es decir, si se cuida la parte informativa y además se realizan actividades que faciliten el desarrollo de habilidades personales para lograr un mejor ajuste psicológico (aspecto formativo), los resultados en relación con la calidad de los egresados será diferente.

REFERENCIAS

- Aduna, A.P. (1990). Evaluación del estrés, de las conductas de afrontamiento y del uso del apoyo social en bebedores excesivos de alcohol en la Ciudad de México. Ponencia presentada en la I Jornada de Psicología Comunitaria en el Valle de México. Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Iztapalapa. México, D.F.
- Aduna, A.P. y Ayala, H.E. (1989). Utilización de servicios de atención materno-infantil y su relación con las características de afrontamiento y uso de recursos sociales de mujeres en edad fértil. Ponencia presentada en el X Congreso Mexicano de Análisis de la Conducta. Hermosillo, Sonora.
- Aduna, A.P. y Ayala, H.E. (1991). Estrés en estudiantes universitarios : su relación con el perfil familiar, depresión y síntomas físicos. Ponencia presentada en el III Congreso Mexicano de Psicología. México, D.F.
- Aduna, A.P., Coffin, N. Díaz, C. y Villa, A. (1990). Perfil familiar de estudiantes universitarios y su relación con la depresión y síntomas físicos. Ponencia presentada en el I Congreso al "Encuentro de la Psicología Mexicana". Escuela Nacional de Estudios Profesionales. Universidad Nacional Autónoma de México. Los Reyes Iztacala. Estado de México.
- Aduna, A.P., Lozano, A. y Ayala, H.E. (1988). Algunos aspectos teóricos para el estudio del estrés. Ponencia presentada en el V Congreso Mexicano de Psicología Clínica. Unidad de Congresos del Centro Médico Nacional. México, D.F.
- Aduna, A.P., Lozano, A. y Ayala, H.E. (1990). Estrés, afrontamiento y uso de apoyo social en bebedores excesivos de alcohol en la Ciudad de México. *Revista Mexicana de Psicología*. México, D.F.
- Aduna, A.P. y Torijano, E. (1985). El enfoque estudiantil acerca de la deserción. Detección y posibles soluciones. Ponencia presentada en el I Congreso de Orientación Educativa y Desarrollo Personal del Instituto Politécnico Nacional. México, D.F.
- Anderson, C.R. (1977). Locus of control, coping behaviors, and performance in a stress setting : A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 62, 446-451.

- Anderson, J.R. (1980). **Cognitive psychology and its implications**. San Francisco: Freeman.
- Anderson, J.R. (1983). **The architecture of cognition**. Cambridge: Harvard University Press.
- Antonovsky, A. (1979). **Health, Stress and Coping**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonucci, T.C. & Israel, B.A. (1986) "Veridicality of Social Support : A Comparison of Principal and Network Members "Responses". **Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54**: 432-437 .
- Averill, J.R. (1973). "Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress". **Psychological Bulletin, 80**, 286-303
- Ayala, H.E. (1988). Salud mental, maternal y familiar en la utilización de los servicios de atención materno-infantil en la zona fronteriza México-Texas. Tercer Informe Técnico. Conacyt-UNAM.
- Barrera, M., Jr., Sandler, I.N., y Ramsey, T.B. (1981) "Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. **American Journal of Community Psychology, 9**, 435-447.
-
- Barrett, J.F. (Ed) (1979) **Stress and mental disorder** New York: Raven Press.
- Berkman, L. and S Syme (1979). "Social networks, host resistance and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents **American Journal of Epidemiology, 109** 186-204
- Bilings, A.G y Moos, R.H (1981) "The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events" **Journal of Behavioral Medicine, 4**, No. 2
- Boekaerts, M (1992) "The adaptable learning process: Initiating and maintaining behavioural change" **Applied Psychology : An International Review, Vol. 41 (4)** pp. 377-397
- Brenner, M.H (1973) **Mental illness and the economy** Cambridge, MA Harvard University Press
- Brickman, P., Rabinowitz, V.C., Karuza J., Jr., Coates D., Cohn E., and Kidder L. (1982) "Models of Helping and Coping" **American Psychologist, 37** 368-384

- Brigham, T.A. (1982). Self-management: A radical behavioral perspective. In P. Karoly & F.H. Kanter (Eds), **Self management and behavior change: From theory to practice** (pp. 32-59). New York: Pergamon Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). **The ecology of human development: Experiments by nature and design**. Cambridge, Massachusetts: Howard University Press
- Brown and Harris, T. (1978). **Social Origins of Depression: A Study of Psychiatric Disorder in Women**. Free Press, New York.
- Brown, G. W. and Tirril O. H. (1978). **Social Origins of Depression: A study of Psychiatric Disorder in Women**. New York: Free Press
- Campbell y Stanley (1970). **Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social**. Editorial Amorrortu. Argentina.
- Caplan, G. (1974). **Support systems and community mental health: Lectures on concept development**. New York: Behavioral Publications
- Cárdenas, G. (1995). **Estrés y vida cotidiana en estudiantes universitarios**. Tesis presentada para obtener el grado de Maestría. Universidad Nacional Autónoma de México
- Cárdenas, G., Vite, A., Aduna, A., Echeverría, L. y Ayala, H.E. (1991) **Estrés y estilos de afrontamiento en bebedores excesivos de alcohol**. Ponencia presentada en el XI Congreso Mexicano de Análisis de la Conducta
- Cassel, J. (1974) **An epidemiological perspective of psychosocial factors in disease etiology**. *Am. J. Public Health*, **64** 1040-1043
- Catalano, R. and Dooley, C.D. (1977) **"Economic predictors of depressed mood and stressful life events in a metropolitan community"**. *Journal of Health and Social Behavior*, **18** 292-307
- Cobb, S. (1974) **A model for life events and their consequences**. In B.S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds) **Stressful life events: Their nature and effects** (pp. 151-156). New York: Wiley
- Cobb, S. (1976) **Social support as a moderator of life stress**. *Psychosom. Med.*, **38** 300-314
- Cohen, S. y Hoberman, H.M. (1983) **Positive events and social supports as buffers of life change stress**. *Journal of Applied Social Psychology*, **13**, 99-125

- Cohen, S. and Syme, S.L. (1985). "Issues in the Study and Application of Social Support" Pp 3-22 in: **Social Support and Health**, edited by S. Cohen and S.L. Syme New York: Academic Press.
- Cohen, S. y T.A. Wills (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. **Psychological Bulletin**, 98, 310-357.
- Collins, A.H. & Pancoast, D.L. (1976). **Natural helping networks: A strategy for prevention**. Washington, D.C.: National Association of Social Workers.
-
- Covey, S. R. (1994). "**Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva**". La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa. Noviembre 1994. 2a. Edición.
- Coyne, J.C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981) "Depression and coping in stressful episodes". **Journal of Abnormal Psychology**, 90, 439-447.
- Cozzi, L.M. y Tryon, W.W. Fordham University (1991). Influence of Hardiness, stress, and support on GPA and attrition. Paper presented at the meeting of the American Psychologist Association, San Francisco, CA. August.
- Cutrona, C.E. (1984). Social support and stress in the transition to parenthood. **Journal of Abnormal Psychology**, 93, 378-390.
- Davis, G.A. (1973). **Psychology of problem solving: Theory and practice**. New York: Basic Books.
- Dean, A. y Lin, N. (1977). The stress buffering role of social support: Problems and prospects for future investigation **Journal of Nervous and Mental Disease**, 160, 403-417
- Díaz- Guerrero, R. e Iscoe, I. (1984). "El impacto de la cultura iberoamericana tradicional y del stress económico sobre la salud mental y física: instrumentación y potencial para la investigación transcultural **Revista Latinoamericana de Psicología**. Vol 16. N° 2 167-211.
- Dohrenwend, B.P. (1974). Problems in defining and sampling the relevant population of stressful life events. In B.S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds) **Stressful life events: Their nature and effects** (pp 275-310) New York: Wiley

- Dohrenwend, B.S., Krasnoff, L., Askenasy, A.R., & Dohrenwend, B.P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events. The PERI Life Events Scale **Journal of Health and Social Behavior**, **19**, 205-229
- Dohrenwend, B.S., and Dohrenwend, B.P. (1978). Some issues in research on stressful life events. **J. Nerv. Ment. Dis.** **166**: 7-15.
- Dohrenwend, B.S. & Dohrenwend, B.P. (1981) Socioenvironmental factors stress and psychopathology. **American Journal of Community Psychology**, **9**, 128-165
- Dooley, D., Catalano, R. & Brownell, A. (1986). "The relation of economic conditions, social support, and life events to depression. **Journal of Community Psychology**, **14**, April.
- D'Zurilla, T.J., & Goldfried, M.R. (1971) Problem solving and behavior modification. **Journal of Abnormal Psychology**, **78**, 107-126.
- Eaton, W.V. (1978). "Life events, social supports and psychiatric symptoms: A reanalysis of the New Haven data". **Journal of Health and Social Behavior**, **19**:230-234.
-
- Elliot, T.R., Godshall, F., Shrout, J.R. y Witty, T.E. (1990). Problem-solving appraisal, self reported study habits, and performance of academically at-risk college students. **Journal of Counseling Psychology**, Vol. **37**, No.2, 203-207.
- Endler, N.S. y Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping : A critical evaluation. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. **58**, No. 5, 844-854.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Process: A Theoretical Analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, **46**, 839-852.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1980). "An Analysis of coping in a middle-aged community sample". **Journal of Health and Social Behavior**, **21** (September): 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. and DeLongis A. (1986a). "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms" **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol **50**, 571-579

- Gambrill, E., Florian, V., & Splaver, G (1986). Assertion, loneliness, and perceived control among students with and without disabilities. **Rehabilitation Counseling Bulletin**, Vol. 30, 4-12.
-
- Gersten, J. C., Thomas, S.L., Jeanne, G.E. and Ora S-H (1977) "An Evaluation of the Etiologic Role of Stressful life-change Events in Psychological Disorders". **Journal of Health and Social Behavior**, Vol. 18: 228-244.
- Gore, S. (1978). "The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment". **Journal of Health and Social Behavior**, 9:157-165.
- Gourash, N. (1978). Help-seeking: A review of the literature. **American Journal of Community Psychology**, Vol. 6, 413-423.
- Haaga, D. A.F., Fine, J.A., Terril, D.R., Stewart, B.L. & Beck, A.T. (1995). Social problem-solving deficits, dependency, and depressive symptoms. **Cognitive Therapy and Research**. April, Vol. 19, No.2, pp. 147-158
- Heller, K. Y. Swindle, R.W. (1983). Social networks, perceived social support, and coping with stress. In R.D. Felner, L.A., Jason, J.N., Moritsugu & S.S. Farber (Eds.). **Preventive Psychology: Theory, research and practice**. (pp. 87-103). Elmsford, NY: Pergamon.
- Heppner, P. P (1978). A review of the problem-solving literature and its relationship to the counseling process. **Journal of Counseling Psychology**, 25, No. 5, 266-375.
- Heppner, P.P. (1988). **A manual for the Problem Solving Inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Heppner, P.P., Hibel, J., Neal, G.W., Weinstein, C.L. y Rabinowitz, F.E. (1982). Personal problem solving: A descriptive study of individual differences. **Journal of Counseling Psychology**, 29, 580-590.
- Heppner, P.P. y Krauskopf, C.J. (1987). An information-processing approach to personal problem solving. **The Counseling Psychologist**, 15, 371-447.
- Heppner, P. P., Petersen, C. H. (1982). "The development and implications of a personal problem-solving inventory". **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 29, No. 1, 66-75.

- Hinkle, L.E. , Jr. (1974). The effect of exposure to culture change, social change, and changes in interpersonal relationship on health. In B.S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds.). **Stressful life events: Their nature and effects**. (pp. 9-44). New York: Wiley.
- Hirsch, B. (1979)., Psychological dimensions of social networks: A multi-method analysis. **American Journal of Comunity Psychology**, 7,273-278.
- Holahan, C.J. y Moos, R.H. (1987). Risk, resistance and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and Children. **Journal of Abnormal Psychology**, 96, 3-13.
- Holmes, T.H., & Masuda, M. (1974) Life changes and illness susceptibility. In B. S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds.), **Stressful life events: Their nature and effects"**. New York: Wiley.
- Holmes, T.H., & Rahe, K.H. (1967). The social readjustment rating scale. **Journal of Psychosomatic Research**, 11, 203-218.
- Horwitz, A. (1977). Social networks and pathways to psychiatric treatment. **Social Forces**, 56, 86-105.
- House, J.S. (1981). **Work stress and social support**. Reading, MA: Adison-Wesley.
- Insel, P. & Moos, R. (1972). **The work environment inventory**. Palo Alto:Social Ecology Laboratory, Department of Psychiatry, Stanford University.
- Jacobson, D. E. (1986). 'Types and timing of social support". **Journal of Health and Social Behavior**, 27, September, 250-264.
- Jakubowski-Spector, P. (1973). Facilitating the growth of women through assertion training. **The Counseling Psychologist**, 4, 75-86
- Janis, I. & Mann. L. (1977). **Decision making**. New York Free Press.
- Kahneman, D. (1973). **Attention and effort**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Kelly, J. G.(1968). Social adaptation to varied environments. Paper presented to American Psychological Association convention, New York. **Adaptive behavior in varied high school environments**. Unpublished manuscript, Institute for Social Research, University of Michigan

- Kerlinger, F.N. (1982) **Investigación del Comportamiento. Técnicas y Metodología.** Ed. Interamericana. 2a. ed. México.
- Klinger, E. (1975). "Consequences of commitment to and disengagement from incentives". **Psychological Review**, 82, 1-25.
- Klinger, E. (1977) **Meaning and Void: Inner Experience and the Incentives in People's Lives.** Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Klinger, E. (1982). On self management of mood, affect and attention. In P. Karoly & F.H. Kanter (Eds). **Self Management and behavior change: From theory to practice** (pp. 129-164) New York: Pergamon Press.
- Kobasa, S.C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. **Journal of Personality and Social Psychology**, 42, 707-717.
- Kobasa, S.C. (1982b). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In C.S. Sanders & J. Suls (Eds.), **Social psychology of health and illness** (pp 3-32). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kobasa, S., Maddi, S., & Kahn. S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. **Journal of personality and social Psychology**, 42, 168-177.
- LaRocco, J.M., J.S. House y J.R.P. French, Jr. (1980) "Social support, occupational stress and health". **Journal of Health and Social Behavior**, 21:202-218.
- Larson, L.M., & Heppner, P.P. (1988). Problem-solving appraisal with male alcoholics. **Journal of Counseling Psychology**, 35, 439-446.
- Larson, L.M., Piersel, W.C., Imao, R. A. K. and Allen, S.J. (1990). Significant Predictors of Problem-Solving Appraisal. **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 37, N° 4, 482-490.
- Lazarus, R.S. (1966) **Psychological stress and the coping process.** McGraw-Hill, New York.
- Lazarus, R.S. (1980). The stress and coping paradigm. In Eisdorfer, C., Cohen, D., Kleinman, A., and Maxim, P. (eds), **Theoretical Bases for Psychopathology Spectrum**, New York.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) "Stress, appraisal, and coping". New York Springer

- Lazarus, R.S., Kanner, A.D. & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds), **Emotion: theory, research, and experience** (pp. 189-217) New York: Academic Press.
- Lazarus, R.S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.), **Perspectives in interactional psychology** (pp, 287-327), New York: Plenum Press.
- Lazarus, R.S., Averill, J.R. y Opton, Jr. E.M. (1974). **The Psychology of Coping: Issues of Research and Assessment**. En **Coping and Adaptation**. Edited by Coelho, Hamburg y Adams. Basic Books, Inc. USA.
- Lynch, J.J. (1977). **The Broken Heart**. New York: Basic Books.
- Masters, J., Burish, T., Hollon, S., & Rimm, D. (1987). **Behavior therapy** (3rd. ed.). New York: Marcout Brace Jovanovich.
- Mattlin, J.A., Wethington, E. y Keesler, R.C. (1990). Situational Determinants of Coping and Coping Effectiveness. **Journal of Health and Social Behavior**, 31 (March): 103-122.
- Mc Crae, R.R. (1984). Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46, N° 4, 919-928.
- Mc Grath, J. E. (ed.) (1970). **Social and Psychological Factors in Stress**. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- McKinlay, J B.(1973). Social networks, lay consultation, and helpseeking behavior **Social Forces**, 51, 275-295.
- Menaghan, E. G. (1983). "Individual coping efforts: Moderators of the Relationship between life stress and Mental Health outcomes". pp 157-191. In **Psychosocial stress: Trends in Theory and Research**, edited by H.B Kaplan. New York: Academic Press
- Moos, R H (1969) "Sources of variance in responses to questionnaires and behavior" **Journal of Abnormal Psychology**, 74, 405-412
- Moos, R H (1974) Psychological Techniques in the Assessment of Adaptive Behavior In Coelho, Hamburg and Adams **Coping and Adaptation**. Basic Books, Inc USA

Moos, R.H. (ed.) (1977). **Coping with physical illness**. Plenum, New York.

Moos, R.H. (1973). **Evaluating treatment environments: A social ecological approach**. New York: Wiley.

Moos, R.H. (1985). Evaluating social resources in community and health care contexts. In P. Karoly (Ed.), **Measurement strategies in health psychology** (pp 433-459). New York: Wiley.

Moos, R.H., Cronkite, R.C., Billings, A.G. & Finney, J.W. (1986). **"Health and Daily Living Form Manual"** Social Ecology Laboratory Department of Psychiatry and Behavioral Sciences Veterans Administration and Stanford University Medical Centers. Palo Alto, California.

Moos, R.H. & Mitchell, R.E. (1982). Social network resources and adaptation: A conceptual framework. In T.A. Wills (Ed.), **Basic Processes in helping relationships**. (pp. 213-232). New York: Academic Press.

Norbeck J. S. and Tilden, V.P. (1983). "Life Stress, Social Support, and Emotional Disequilibrium in Complications of Pregnancy: A Prospective, Multivariate Study". **Journal of Health and Social Behavior**, 24:30-46.

Nietzel, M.T. y Harris, M. (1990). Relationship of dependency and achievement, autonomy and depression. **Clinical Psychology Review**, 10, pp. 279 a 297.

Norris, F. H., Murrell, Stanley, A. (1987). "Transitory impact of life-event stress on psychological symptoms in older adults". **Journal of Health and Social Behavior**. Vol. 28, June, 197-211.

Parkes, C. M. (1971), "Psycho-Social Transitions: A field for Study". **Social Science and Medicine**, 5: 101-115.

Parkes, K.R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal and coping in stressful episodes. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46, 655-668.

Parkes, K.R. (1986). "Coping in Stressful Episodes: The Role of Individual Differences, Environmental Factors, and situational Characteristics. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51: 1277-1292.

Pearlin, L. I. (1985). Social Structure and Processes of Social Support. pp. 43-60 in **Social Support and Health**, edited by S. Cohen and S.L. Syme New York Academic Press.

- Pearlin, L.I. & Schooler, C. (1978) "The structure of coping". **Journal of Health and Social Behavior**, Vol. 19 (March): 2-21.
- Pitcher, S.W. and Meikle, S. (1980). The Topography of Assertive Behavior in Positive and Negative Situations. **Behavior Therapy**, Vol. 11, 532-547.
- Procidano, M.E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. **American Journal of Community Psychology**, Vol.11, 1-24.
- Rabkin, J.G.(1980). "Stressful life events and schizophrenia: A review of the research literature".**Psychological Bulletin**, 87, 408-425.
-
- Rabkin, J.G., & Struening, E.L. (1976): Life events, stress, and illness. **Science**, 194, 1013-1020.
- Redfield, J., Stone, A. (1979). "Individual viewpoints of stressful life events". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 47, No. 1, 147-154.
- Rook, K. S., and Dooley D.(1985). "Applying Social Support Research : Theoretical Problems and Future Directions". **Journal of Social Issues**, Vol. 41:5-28.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., Siegel, J. M. (1978). "Assessing the impact of life changes: development of the life experiences survey". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 46, No. 5, 932-946.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B y Sarason, B.R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol 44, No 1, 127-139.
- Sarason, I.G., Sarason, B.R. Shearin, E.N. y Pierce, G.R. (1987) A brief measure of social support. Practical and theoretical implications. **Journal of Social and Personal Relationships**. (SAGE, London, Newbury Park, Beverly Hills and New Delhi). Vol. 4, 497-510.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., Hacker, T.R., & Basham, R.B (1985) Concomitants of social support: Social skills, physical attractiveness, and gender **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol 49, 469-480.
- Schlossberg, N K (1981). A model fort analyzing human adaptation to transition **The Counseling Psychologist**, Vol 2, 2-18

- Schmidt, D.E., Conn, M.K., Greene, L.D., & Mesirov, K.E. (1982) Social alienation and social support. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 8, 515-521.
- Schneewind, k.A., Beckman, M., & Engfer, A. (1983). **Eltern und Kinder**. Stuttgart: Kohlhammer
- Selye, H. (1956). **The Stress of life**. Mc Graw-Hill, New York.
- Shinn, M., S. Lehmann & N. Wong (1984). "Social interaction and social support". **Journal of Social Issues**. Vol. 40, 55-76.
- Shinn, M., Rosario, M., Morch, H., Chesnut, D. E. (1984). "Coping with job stress and burnout in the human services". **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 46, 864-876.
- Shumaker, S.A. & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support : Closing conceptual gaps. **Journal of Social Issues**, Vol. 40, 11-36.
- Silver, R.L. & Wortman C.B. (1980a). Coping with undesirable life events. In: Garber, J. & Seligman, M.E. **Human Helplessness: Theory and Applications**. 279-340. New York: Academic Press.
- Sloulin, K. (1984). **A social exchange mode of natural helping**. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology-Fresno.
- Stone, A. A., Neale, J. N. (1984). "Effects of severe daily events on mood". **Journal of Personality of Social Psychology**. Vol. 46, No. 1, 137-144.
- Strickland, B.R. (1978). Internal-external expectancies and health-related behaviors. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 46, 1192-1211.
- Thoits, P.A. (1983). Dimensions of life stress that influence psychological distress. An evaluation and synthesis of the literature. In H.R. Kaplan (Ed). **Psychosocial stress: Trends in theory and research** (pp. 33-103). New York. Academic Press.
- Tobin, D.L., Holroyd, K.A., & Reynolds, R. (1982). **The measurement of coping in response to stress: The coping strategies inventory**. Unpublished manuscript.

- Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V. y Wigal, J.K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 13, 343-361.
- Turner R. J (1983). Direct, Indirect, and Moderating Effects of Social Support on Psychological Distress and Associated Conditions. pp 105-155 in **Psychosocial Stress: Trends in Theory and Research**, edited by H.B. Kaplan, New York : Academic Press.
- Vinokur, A., and Selzer, M.L. (1975). Desirable versus undesirable life events. Their relationship to stress and mental distress. **J. Personal Soc. Psychol.** 32: 329-337.
- Wallston, B.S., Alagna, S.W., DeVellis, B.M. & DeVellis, R.F. (1983). "Social support and physical health". **Health Psychology**, Vol. 2, 367-391.
- Wellman, B. (1981) Applying network analysis to the study of support, In B.H. Gottlieb (Eds), **Social networks and social support** (pp. 171-200). Beverly Hills: Sage.
- Wethington, E & Kessler, R.C. (1986). "Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events". **Journal of Health and Social Behavior**, Vol. 27 (March): 78-89.
- Williams, A.W., J.E. Ware & C.A. Donald. (1981). "A model of mental health, life events and social support applicable to general population". **Journal of Health and Social Behavior**, Vol. 22 : 324-336.
- Woodworth, R.S., & Schlosberg, H. (1954). **Experimental psychology**. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

ANEXOS

Anexo I

TABLAS

Anexo II

CURSO DE AUTOEFICACIA

Tabla 1A
INDICADOR DE FUNCIONAMIENTO PSICOLOGICO

		HUMOR DEPRESIVO	AUTO CONFIANZA	AUTO ESTIMA
A:D	\bar{X} ANTES	3.787	17.971	15.972
	\bar{X} DESPUES	3.048	19.049	16.348
	SD	-18	26	8
	VAR	58	230	98
	n	26	26	30
	t = p ≤ .05		1.816	1.121
A1:D1	\bar{X} ANTES	3.353	18.941	16.444
	\bar{X} DESPUES	2.765	19.765	17.277
	SD	-10	14	12
	VAR	30	182	62
	n	17	17	18
	t	1.782	1.009	1.857
A2:D2	\bar{X} ANTES	4.222	17.000	15.500
	\bar{X} DESPUES	3.333	18.333	15.417
	SD	-8	12	-5
	VAR	28	48	33
	n	9	9	12
	t	1.446	1.604	0.166

Esta Tabla muestra la diferencia entre los grupos al realizarse las siguientes comparaciones :

- A : D** Comparación de los resultados de todos los sujetos en la pre y postevaluación sin separarlos por grupo
- A1 : D1** Comparación de la pre y la postevaluación del grupo experimental (grupo 1)
- A2 : D2** Comparación de la pre y la postevaluación del grupo control (grupo 2)

Tabla 1B
INDICADOR DE REDES SOCIALES

		RELACIONES ESTRECHAS	ACTIVIDADES CON LA FAMILIA	ACTIVIDADES CON LOS AMIGOS	CONTACTOS SOCIALES INFORMALES	FRECUENCIA DEL APOYO SOCIAL (ISSB)	TANGIBLE	AFILIACION	CONSEJO
A : D	X ANTES	8.388	4.130	4.993	8.490	104.84	17.986	18.514	16.972
	X DESPUES	10.111	4.320	5.934	11.102	117.94	17.806	17.945	17.542
	SD	47.000	11.000	24.000	22.000	396	-22	-23	20
	VAR	1429.000	177.000	158.000	1470.000	44688	222	167	176
	n	26	26	26	26	29	30	30	30
	t	1.163	0.364	1.914	1.737	1.770	0.357	1.301	1.269
A1 : D1	X ANTES	8.000	3.706	5.785	9.647	108.00	17.889	18.944	17.444
	X DESPUES	10.000	4.647	6.647	10.647	124.63	17.944	18.056	18.000
	SD	34.000	16.000	15.000	4.000	281.00	-7	-8	19
	VAR	1.208.000	160.000	125.000	1.294.000	38143	51	26	81
	n	17	17	17	17	17	18	18	18
	t = p ≤ 0.05	0.951	1.231	1.306	0.459	1.409	0.954	1.3058	1.088
A2 : D2	X ANTES	8.778	4.513	4.222	7.333	101.7	18.083	18.083	16.500
	X DESPUES	10.222	4.000	5.222	11.558	111.3	17.667	17.833	17.083
	SD	13.000	-5.000	9.000	18.000	115.0	-15	-15	1
	VAR	221.000	17.000	33.000	176.000	6545	171	141	95
	n	9	9	9	9	12	12	12	12
	t = p ≤ 0.05	0.828	1.154	1.500	1.371	0.367	0.243	0.687	

Esta Tabla muestra la diferencia entre los grupos al realizarse las siguientes comparaciones :

- A : D Comparación de los resultados de todos los sujetos en la pre y postevaluación sin separarlos por grupo
- A1 : D1 Comparación de la pre y la postevaluación del grupo experimental (grupo 1)
- A2 : D2 Comparación de la pre y la postevaluación del grupo control (grupo 2)

Tabla 1C
INDICADOR DE AFRONTAMIENTO

		METODO COGNOS-CITIVO	METODO CONDUC-TUAL	METODO EVITACION	BUSQUEDA DE INFOR-MACION	DESCARGA EMOCIONAL	ANALISIS LOGICO	REGULA-CION AFECTIVA	SOLUCION DE PROBLE MAS
A.D	X ANTES	35.157	29.327	13.383	15.708	7.431	12.121	17.840	13.056
	X DESPUES	40.543	37.040	12.548	19.690	6.849	13.915	20.336	16.134
	SD	184.000	214.000	-8.000	115.000	-10.000	61.000	77.000	94.000
	VAR	3564.000	3708.000	282.000	1331.000	58.000	555.000	655.000	918.000
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
	t = p ≤ 05	2.318	3.259	1.271	2.805	1.951	1.951	2.533	2.609
A1 D1	X ANTES	32.647	29.765	11.765	14.412	7.529	11.353	17.235	13.000
	X DESPUES	43.529	40.412	12.647	19.824	7.588	14.941	21.176	17.824
	SD	185.000	171.000	15.000	92.000	1.000	61.000	67.000	82.000
	VAR	3027.000	2983.000	143.000	1022.000	27.000	443.000	547.000	716.000
	n	17	17	17	17	17	17	17	17
	t = p ≤ 05	3.328	3.271	1.220	2.833	0.187	2.853	2.820	3.022
A2 D2	X ANTES	37.667	28.889	15.000	17.000	7.333	12.111	18.000	12.889
	X DESPUES	37.556	33.667	12.444	19.556	6.111	13.375	19.375	14.875
	SD	-1.000	49.000	-21.000	22.000	-11.000	6.000	13.000	17.000
	VAR	537.000	639.000	135.000	308.000	31.000	76.000	99.000	177.000
	n	9	8	8	8	8	8	8	8
	t	0.041	1.401	1.690	1.104	1.695	1.089	1.048	1.132

La Tabla muestra la diferencia entre los grupos al realizarse las siguientes comparaciones :

- A : D Comparación de los resultados de todos los sujetos en la pre y postevaluación sin separarlos por grupo
A1 : D1 Comparación de la pre y la postevaluación del grupo experimental (grupo 1)
A2 : D2 Comparación de la pre y la postevaluación del grupo control (grupo 2)

TABLA 1D

INDICADOR DE SOLUCION DE PROBLEMAS

		BUSQUEDA DE AYUDA	APROXIMACION	EVITACION	CONTROL	CONFIANZA
A:D	X ANTES	2.290	34.875	16.431	18.931	23.584
	X DESPUES	3.365	37.625	14.236	15.778	17.500
	SD	25	85	-44	-65	-205
	VAR	207	975	540	609	3995
	n	28	22	22	22	22
	t = p ≤ .05	1.909	1.908	2.038	2.776	2.092
A1:D1	X ANTES	2.471	34.500	15.611	19.611	30.667
	X DESPUES	3.176	37.000	13.722	16.555	21.333
	SD	12	63	-34	-51	-168
	VAR	152	693	482	495	3630
	n	17	18	18	18	18
	t = p ≤ .05	0.946	1.676	1.511	2.422	2.873
A2:D2	X ANTES	2.111	35.250	17.250	18.250	16.500
	X DESPUES	3.555	38.250	14.750	15.000	13.667
	SD	8	22	-10	-14	-37
	VAR	30	282	58	114	365
	n	8	4	4	4	4
	t = p ≤ .05	2.007	0.655	1.204	1.116	0.585

La Tabla muestra la diferencia entre los grupos al realizarse las siguientes comparaciones :

- A : D Comparación de los resultados de todos los sujetos en la pre y postevaluación sin separarlos por grupo
- A1 : D1 Comparación de la pre y la postevaluación del grupo experimental (grupo 1)
- A2 : D2 Comparación de la pre y la postevaluación del grupo control (grupo 2)

Tabla 2A

INDICADOR DE FUNCIONAMIENTO PSICOLOGICO

		HUMOR DEPRESIVO	AUTO CONFIANZA	AUTO ESTIMA
A1:A2	$\bar{X}1$ ANTES	3.353	18.941	16.444
	$X2$ ANTES	4.222	17.000	15.500
	VAR1	1.993	14.059	4.222
	VAR2	2.194	10.000	3.182
	n1	17	17	18
	n2	9	9	12
	t	1.447	1.394	1.335
D1:D2	$X1$ DESPUES	2.765	19.765	17.278
	$X2$ DESPUES	3.333	18.333	15.417
	VAR1	3.066	21.691	2.369
	VAR2	3.000	9.750	1.902
	n1	17	17	18
	n2	9	9	12
	t = p ≤ .05	0.793	0.932	3.455
D1:A2	$X1$ DESPUES	2.765	19.765	17.278
	$X2$ ANTES	4.222	17.000	15.5
	VAR1	3.066	21.691	2.369
	VAR2	2.194	10.000	3.182
	n1	17	17	18
	n2	9	9	12
	t = p ≤ .05	2.238	1.789	2.623

La Tabla muestra la diferencia entre las evaluaciones de ambos grupos al compararlos como muestras independientes.

A1 : A2 Comparación de la preevaluación de los dos grupos

D1 : D2 Comparación de la postevaluación de los dos grupos

D1 : A2 Comparación de la postevaluación del grupo experimental (grupo 1) con la preevaluación del grupo control (grupo 2)

TABLA 2B
INDICADOR DE REDES SOCIALES

		RELACIONES ESTRECHAS	ACTIVIDAD CON LA FAMILIA	ACTIVIDADES CON LOS AMIGOS	CONTACTOS SOCIALES INFORMALES	FRECUENC APOYO SOCIAL	TANGIBLE	AFILIACION	CONSEJO
A1:A2	X1 ANTES	8.000	3.706	5.765	9.647	108.00	17.889	18.944	17.444
	X2 ANTES	8.778	4.558	4.222	7.333	101.70	18.083	18.083	16.500
	VAR	21.875	5.221	4.816	46.132	759.40	1.794	0.614	3.412
	VAR	55.194	5.778	2.694	52.250	397.30	1.174	1.356	5.364
	n1	17	17	17	17	17	18	18	18
	n2	9	9	9	9	12	12	12	12
	t = p ≤ 05	0.288	0.872	3.802	0.793	0.665	0.437	2.245	1.183
D1:D2	X1 DESPUES	10.000	4.647	6.647	10.647	124.63	17.944	18.056	18.000
	X2 DESPUES	10.222	4.000	5.222	11.556	111.25	17.667	17.833	17.083
	VAR	53.500	7.868	5.493	49.368	1234.20	1.673	0.575	1.624
	VAR	61.444	6.250	8.694	44.750	757.30	10.333	13.061	4.629
	n1	17	17	17	17	17	18	18	18
	n2	9	9	9	9	12	12	12	12
	t	0.070	0.601	1.255	0.324	1.100	0.284	0.211	1.329
D1:A2	X1 DESPUES	10.000	4.647	6.647	10.647	124.63	17.944	18.056	18.000
	X2 ANTES	8.778	4.558	4.222	7.333	101.67	18.083	18.083	16.500
	VAR	53.500	7.868	5.493	49.368	1234.00	1.673	0.575	1.624
	VAR	55.194	5.778	2.694	52.250	397.30	1.174	1.355	5.364
	n1	17	17	17	17	17	18	18	18
	n2	9	9	9	9	12	12	12	12
	t = p ≤ 05	0.401	0.087	3.073	1.123	2.233	0.318	0.071	2.047

La Tabla muestra la diferencia entre las evaluaciones de ambos grupos al compararlos como muestras independientes.

A1 : A2 Comparación de la preevaluación de los dos grupos

D1 : D2 Comparación de la postevaluación de los dos grupos

D1 : A2 Comparación de la postevaluación del grupo experimental (grupo 1) con la preevaluación del grupo control (grupo 2)

Tabla 2B'

INDICADOR DE REDES SOCIALES
SATISFACCION CON EL APOYO SOCIAL (SSQ6)

	Satisf. A	Satisf. B	Satisf. C	Satisf. D	Satisf. E	Satisf. F
\bar{X} 1DESPUES	28.316	18.842	23.000	18.315	23.632	19.105
\bar{X} 2 DESPUES	25.800	21.900	26.500	22.200	22.300	20.500
VAR1	214.890	207.810	212.556	251.673	212.023	268.655
VAR2	311.070	342.320	320.278	380.844	359.344	386.500
n1	19	19	19	19	19	19
n2	10	10	10	10	10	10
t	0.386	0.455	0.532	0.542	0.194	0.191

Esta tabla muestra las puntuaciones obtenidas en el Cuestionario de Apoyo Social de Sarason (SSQ6). Este cuestionario solamente fue aplicado en la postevaluación de ambos grupos

TABLA 2C
INDICADOR DE AFRONTAMIENTO

		METODO COGNOS- CITIVO	METODO CONDUCTUAL	METODO EVITACION	BUSQUEDA DE INFORMA- CION	DESCARGA EMOCIO- NAL	ANALISIS LOGICO	REGULAC AFECTIVA	SOLUCION DE PRO- BLEMAS
A1:A2	$\bar{X}1$ ANTES	32.647	29.765	11.765	14.412	7.529	11.353	17.235	13.000
	$\bar{X}2$ ANTES	37.667	28.889	15.000	17.000	7.333	12.889	18.444	13.111
	VAR1	48.368	47.868	10.191	20.132	5.640	9.493	15.191	17.625
	VAR2	23.500	12.111	7.750	20.250	4.250	6.861	7.028	8.611
	n1	17	17	17	17	17	17	17	17
	n2	9	9	9	9	9	9	9	9
	t = p ≤ 05	2.149	0.429	2.877	1.397	0.219	1.336	0.934	0.079
D1:D2	$\bar{X}1$ DESPUES	43.529	40.412	12.647	19.824	7.588	14.941	21.176	17.824
	$\bar{X}2$ DESPUES	37.556	33.667	12.444	19.556	6.111	12.889	19.556	14.444
	VAR1	62.640	87.382	16.243	31.154	5.632	13.434	21.529	18.279
	VAR2	52.278	47.250	6.278	31.028	1.861	6.861	15.028	13.278
	n1	17	17	17	17	17	17	17	17
	n2	9	9	9	9	9	9	9	9
	t = p ≤ 05	1.929	2.703	0.158	0.117	2.074	1.647	0.946	2.116
D1:A2	$\bar{X}1$ DESPUES	43.529	40.412	12.647	19.824	7.588	14.941	21.176	17.824
	$\bar{X}2$ ANTES	37.667	28.889	15.000	17.000	7.333	12.889	18.444	13.111
	VAR1	62.640	87.382	16.243	31.154	5.632	13.434	21.529	18.279
	VAR2	23.500	12.111	7.750	20.250	4.250	6.861	7.028	8.611
	n1	17	17	17	17	17	17	17	17
	n2	9	9	9	9	9	9	9	9
	t = p ≤ 05	2.337	4.525	1.746	1.397	0.284	1.647	1.909	3.306

Esta tabla muestra la diferencia entre las evaluaciones de ambos grupos al compararlos como muestras independientes.

A1 : A2 Comparación de la pre evaluación de los dos grupos

D1 : D2 Comparación de la post evaluación de los dos grupos

D1 : A2 Comparación de la postevaluación del grupo experimental (grupo 1) con la preevaluación del grupo control (grupo 2)

TABLA 2D

INDICADOR DE SOLUCION DE PROBLMAS

		BUSQUEDA DE AYUDA	APROXIMACION	EVITACION	CONTROL	CONFIANZA
A1:A2	$\bar{X}1$ ANTES	2.471	34.500	15.611	19.611	30.667
	$\bar{X}2$ ANTES	2.111	35.250	17.250	18.250	16.500
	VAR1	5.390	56.147	26.487	10.029	110.941
	VAR2	2.861	46.333	34.917	6.917	34.917
	n1	17	18	18	18	18
	n2	9	4	4	4	4
	t = p ≤ .05	0.451	0.196	0.513	0.900	2.719
D1:D2	$\bar{X}1$ DESPUES	3.176	37.000	13.722	16.556	21.333
	$\bar{X}2$ DESPUES	3.556	38.250	14.750	15.000	13.667
	VAR1	2.404	54.824	17.154	30.824	61.882
	VAR2	8.028	58	46.917	50.917	44.667
	n1	17	18	18	18	18
	n2	9	4	4	4	4
	t = p ≤ .05	0.373	0.298	0.289	0.409	2.006
D1:A2	$\bar{X}1$ DESPUES	3.176	37.000	13.722	16.556	21.333
	$\bar{X}2$ ANTES	2.111	35.250	17.250	18.250	16.500
	VAR1	2.404	2.265	0.408	2.889	0.683
	VAR2	2.861	2	0.917	3	0.333
	n1	17	18	18	18	18
	n2	9	4	4	4	4
	t = p ≤ .05	1.572	2.212	2.090	1.775	13.878

La Tabla muestra la diferencia entre las evaluaciones de ambos grupos al compararlos como muestras independientes.

- A1 : A2 Comparación de la preevaluación de los dos grupos
- D1 : D2 Comparación de la postevaluación de los dos grupos
- D1 : A2 Comparación de la postevaluación del grupo experimental (grupo 1) con la preevaluación del grupo control (grupo 2)

TABLA 3
CORRELACIONES EN LA PRE EVALUACIÓN

	AC	CSI	COND	BI	DE	AL	RA	SP	BA	AFIL	CONS	AU-ES	EVIT	CTRL	CONF	ISSB
HD	-0.64	-0.26	-0.01	-0.10	0.38	0.09	-0.23	0.18	-0.49	0.01	-0.27	-0.31	-0.20	0.33	0.37	-0.60
AC		0.61	0.26	0.38	-0.17	-0.07	0.02	0.03	0.40	-0.26	0.23	0.12	-0.33	-0.40	-0.70	0.73
RS		0.69	0.33	0.51	0.17	0.19	0.18	0.05	0.04	0.25	0.52	0.31	-0.01	-0.23	-0.36	0.44
COGN			0.54	0.44	-0.36	0.78	0.88	0.63	0.12	0.27	0.24	0.29	-0.28	-0.23	-0.24	0.34
COND				0.76	-0.11	0.40	0.59	0.65	0.26	-0.09	0.07	0.06	-0.55	-0.18	-0.43	0.41
M. EVI				0.20	0.82	-0.13	-0.33	-0.16	-0.19	0.24	0.15	-0.15	0.30	0.49	0.4	-0.27
BI					0.13	0.11	0.37	0.38	0.15	0.24	0.47	0.07	-0.36	-0.08	-0.41	0.43
DE						-0.33	-0.34	-0.22	-0.27	-0.12	-0.03	-0.40	0.28	0.45	0.28	-0.24
AL							0.51	0.55	0.00	0.18	-0.03	0.38	-0.19	-0.21	0.06	0.03
SP									0.09	0.07	0.11	0.27	-0.49	-0.14	-0.27	0.24
BA										0.00	0.22	0.34	-0.01	-0.41	-0.46	0.49
TANG										0.95	0.84	0.58	0.24	-0.02	-0.01	0.02
AFIL											0.74	0.63	0.15	-0.08	0.05	-0.06
CONS												0.50	0.12	-0.35	-0.44	0.37
AU-ES													-0.03	-0.47	-0.20	0.40
EVIT														0.19	0.48	-0.29
CTRL															0.63	-0.64
CONF																-0.75
ISSB																

Esta Tabla presenta las correlaciones que tuvieron entre sí las diferentes variables medidas en la preevaluación

HD	HUMOR DEPRESIVO	RA	REGULACION AFECTIVA
AC	AUTOCONFIANZA	SP	SOLUCION DE PROBLEMAS
CSI	CONTACTOS SOCIALES INFORMALES	BA	BUSQUEDA DE AYUDA
RS	RELACIONES ESTRECHAS	TANG	TANGIBLE
COGN	METODO COGNOSCITIVO	AFIL	AFILIACION
COND	METODO CONDUCTUAL	CONS	CONSEJO
M. EVI	METODO DE EVITACION	AU-ES	AUTOESTIMA
BI	BUSQUEDA DE INFORMACION	EVIT	EVITACION
DE	DESCARGA EMOCIONAL	CTRL	CONTROL
AL	ANALISIS LOGICO	CONF	CONFIANZA
		ISSB	FRECUENCIA DEL APOYO SOCIAL

TABLA 4A
CORRELACIONES EN LA POSTEVALUACION

	AC	RS	CSI	COGN	COND	M.EVI	BI	DE	AL	RA	SP	BA	AFIL	CONS	APROX	EVIT	CTRL	CONF	ISSB	
HD	-0.78	-0.46	-0.48	-0.78	-0.66	0.78	-0.56	0.49	-0.70	-0.64	-0.78	0.15	0.06	-0.12	-0.71	0.55	0.82	0.61	-0.74	
AC		0.22	0.41	0.68	0.84	-0.63	0.67	-0.39	0.50	0.81	0.77	-0.19	-0.17	0.12	0.56	-0.51	-0.70	-0.43	0.79	
RS			0.62	0.37	0.45	-0.39	0.48	-0.32	0.15	0.39	0.31	-0.30	-0.04	0.03	0.24	-0.31	-0.40	-0.52	0.64	
AF			-0.39	-0.41	-0.33	0.30	-0.12	0.22	-0.23	-0.48	-0.33	0.21	0.03	-0.14	-0.03	0.20	0.29	0.19	-0.45	
AA			-0.45	-0.53	-0.30	0.29	-0.01	0.01	-0.46	-0.49	-0.60	0.06	0.11	0.08	-0.13	0.18	0.45	0.15	-0.31	
CSI				0.45	0.48	-0.45	0.37	-0.27	0.34	0.51	0.51	-0.17	-0.11	0.01	0.23	-0.28	-0.51	-0.41	0.67	
COGN					0.55	-0.57	0.39	-0.29	0.82	0.69	0.78	-0.06	-0.15	0.08	0.60	-0.48	-0.82	-0.59	0.69	
COND						-0.66	0.85	-0.39	0.43	-0.78	0.74	-0.45	-0.33	-0.14	0.52	-0.41	-0.63	-0.25	0.89	
M.EVI							-0.45	-0.84	-0.52	-0.64	-0.72	0.09	0.00	-0.11	-0.63	0.45	0.61	0.30	-0.64	
BI								-0.25	0.21	0.47	0.46	-0.41	-0.30	-0.16	0.34	-0.27	-0.48	-0.30	0.79	
DE									-0.16	-0.53	-0.37	-0.02	-0.34	-0.39	-0.41	0.22	0.37	0.11	-0.42	
AL										0.49	0.80	-0.11	-0.08	0.02	0.71	-0.46	-0.72	-0.41	0.49	
RA											0.73	-0.28	-0.02	0.17	0.54	-0.41	-0.68	-0.24	0.74	
SP												-0.27	-0.15	0.04	0.65	-0.62	-0.73	-0.42	0.73	
TANG													0.93	0.76	-0.10	0.19	0.25	0.25	-0.35	
AFIL														0.89	-0.05	0.12	0.11	0.08	-0.23	
APROX																-0.57	-0.61	-0.43	0.50	
EVIT																	0.22	0.71	-0.40	
CTRL																		0.34	-0.75	
CONF																				-0.50

La Tabla muestra las variables que correlacionaron significativamente al tomar en cuenta los autorreportes de la postevaluación

HD	HUMOR DEPRESIVO	AL	ANALISIS LOGICO
AC	AUTOCONFIANZA	RA	REGULACION AFECTIVA
RS	RELACIONES ESTRECHAS	SP	SOLUCION DE PROBLEMAS
AF	ACTIVIDADES CON LA FAMILIA	BA	BUSQUEDA DE AYUDA
AA	ACTIVIDADES CON LOS AMIGOS	TANG	TANGIBLE
CSI	CONTACTOS SOCIALES INFORMALES	AFIL	AFILIACION
COGN	METODO CONOSCITIVO	CONS	CONSEJO
COND	METODO CONDUCTUAL	APROX	APROXIMACION
M.EVI	METODO DE EVITACION	EVIT	EVITACION
BI	BUSQUEDA DE INFORMACION	CTRL	CONTROL
DE	DESCARGA EMOCIONAL	CONF	CONFIANZA
		ISSB	FRECUENCIA DEL APOYO SOCIAL

TABLA 4B
CORRELACIONES DEL CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL (SSQ6)
(SATISFACCION)

	Satisf A	Satisf B	Satisf C	Satisf D	Satisf E	Satisf F
HUMOR DEPRESIVO	-0.40	0.53	0.71	0.59	-0.47	-0.31
AUTOCONFIANZA	0.36	0.35	0.60	0.47	0.42	0.07
RELACIONES ESTRECHAS	0.80	0.60	0.64	0.69	0.74	0.33
ACTIVIDADES CON FAMILIA	-0.34	-0.50	-0.34	-0.34	-0.28	0.06
ACTIVIDADES CON AMIGOS	-0.33	-0.35	-0.46	-0.42	-0.35	-0.03
CONT SOCIAL INFORMALES	0.43	0.38	0.55	0.49	0.40	0.10
METODO COGNOSCITIVO	-0.24	0.42	0.43	0.49	0.49	0.13
METODO CONDUCTUAL	0.63	0.42	0.69	0.54	0.53	-0.06
METODO DE EVITACION	-0.37	-0.33	0.57	-0.41	-0.30	-0.02
BUSQUEDA INFORMACION	0.63	0.46	0.71	0.62	0.59	0.18
REGULACION AFECTIVA	0.43	0.42	0.52	0.47	0.47	-0.12
SOLUCION DE PROBLEMAS	0.35	0.28	0.52	0.44	0.38	-0.14
BUSQUEDA DE AYUDA	-0.54	-0.24	-0.33	-0.34	-0.33	0.18
CONTROL	-0.42	0.58	0.62	0.64	0.62	-0.31
FRECUENCIA APOYO SOCIAL	0.62	0.47	0.68	0.64	0.62	0.10
SATISFACCION (A)		0.75	0.81	0.79	0.84	0.33
SATISFACCION (B)			0.82	0.84	0.78	0.61
SATISFACCION (C)				0.87	0.71	0.52
SATISFACCION (D)					0.87	0.59
SATISFACCION (E)						0.50

La Tabla muestra las variables con las que correlacionaron cada una de las seis preguntas del Cuestionario de Apoyo Social de Sarason relacionadas con satisfacción. Este instrumento sólo fue administrado en la postevaluación para cada grupo

TABLA 5
CORRELACIONES EN LA PRE Y POSTEVALUACION

	COGN	COND	M.EVI	BI	DE	AL	RA	SP	BA	TANG	AFIL	GONS	APROX	EVIT	CTRL	ISSB
HD	-0.72	-0.65	0.53	-0.46	0.11	-0.79	-0.41	-0.95	-0.63	-0.24	-0.04	-0.15	-0.74	0.76	-0.49	-0.15
AC	0.58	0.58	-0.51	0.29	-0.22	-0.58	-0.79	0.74	-0.59	0.08	0.09	0.12	0.54	-0.19	-0.30	0.05
RS	0.18	0.12	-0.64	0.03	-0.49	0.04	0.22	0.26	0.34	-0.54	0.29	-0.49	0.56	-0.30	-0.17	0.20
AA	0.39	0.04	-0.23	0.24	0.09	0.15	-0.26	-0.63	0.20	0.07	0.17	0.01	0.19	0.12	0.42	0.06
CSI	0.54	0.16	-0.51	0.00	0.30	0.44	0.42	-0.69	0.19	0.15	0.04	0.08	0.38	-0.03	-0.32	0.23
COGN		0.02	-0.41	0.05	0.06	0.04	0.01	0.15	0.18	-0.59	0.42	0.15	0.42	-0.20	-0.58	0.35
COND			-0.49	0.10	0.28	0.02	0.18	0.09	-0.72	0.31	0.23	0.20	0.45	-0.15	-0.44	0.49
M.EVI				-0.65	0.02	-0.39	-0.32	-0.57	-0.27	-0.25	-0.24	-0.26	-0.34	0.16	0.12	-0.38
BI					-0.38	0.09	0.10	0.08	-0.56	-0.61	-0.54	-0.63	-0.57	-0.10	-0.40	0.25
AL						0.02	0.25	0.12	0.24	0.26	0.05	0.05	0.51	-0.27	-0.51	0.46
RA								0.47	-0.63	0.31	0.16	0.04	0.30	-0.39	-0.30	0.33
SP									0.36	0.35	0.23	0.07	0.38	-0.13	-0.60	0.45
BA										0.15	0.26	0.08	0.46	-0.13	-0.70	0.88

La Tabla presenta aquellas variables que correlacionaron significativamente entre la pre y la post evaluación considerándose las evaluaciones una vez efectuado el programa de entrenamiento

HD	HUMOR DEPRESIVO	AL	ANALISIS LOGICO
AC	AUTOCONFIANZA	RA	REGULACION AFECTIVA
RS	RELACIONES ESTRECHAS	SP	SOLUCION DE PROBLEMAS
AA	ACTIVIDADES CON LOS AMIGOS	BA	BUSQUEDA DE AYUDA
CSI	CONTACTOS SOCIALES INFORMALES	TANG	TANGIBLE
COGN	METODO COGNOSCITIVO	AFIL	AFILIACION
COND	METODO CONDUCTUAL	CONS	CONSEJO
M.EVI	METODO DE EVITACION	APROX	APROXIMACION
BI	BUSQUEDA DE INFORMACION	EVIT	EVITACION
DE	DESCARGA EMOCIONAL	CTRL	CONTROL
		ISSB	FRECUENCIA DEL APOYO SOCIAL

Anexo III

CUESTIONARIO
DE SALUD Y VIDA
COTIDIANA

CURSO DE "AUTOEFICACIA"

SESION 1

OBJETIVO:

QUE LOS PARTICIPANTES CONTESTEN CUATRO MEDIDAS DE AUTO-REPORTE

PROCEDIMIENTO:

Se proporciona a los participantes las siguientes medidas de auto-reporte y sus hojas de respuesta para que sean contestadas:

- Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana.
- Inventario de Solución de Problemas.
- Inventario de Conductas de Apoyo Social.
- Lista de Evaluación de Apoyo Interpersonal.

SESION 2

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

1. TENGAN UNA VISION GENERAL ACERCA DEL CONTENIDO, OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS DEL CURSO.
2. REALICEN UNA DINAMICA DE PRESENTACION
3. ASIGNEN UN NOMBRE AL GRUPO DE TRABAJO

PROCEDIMIENTO:

Se proporciona una breve introducción sobre el contenido, objetivos, características del curso y técnicas a utilizar

Este Curso tiene como objetivo general desarrollar, incrementar y mantener estrategias de afrontamiento y el uso del apoyo social para lograr un mejor desempeño en los distintos ambientes en que interactuamos: académicos y sociales.

Se emplearán principalmente las siguientes técnicas:

- ◆ Lecturas comentadas
- ◆ Ejercicios conductuales
- ◆ Juego de roles
- ◆ Retroalimentación positiva
- ◆ Asignación de Tareas
- ◆ Videos motivacionales comentados

DINAMICA DE PRESENTACION:

Se divide el grupo en dos partes y en cada una se presentan sus integrantes. Se les dan instrucciones de que memoricen los nombres de todos. Posteriormente, se integra nuevamente al grupo y los participantes interactúan hasta que todos llegan a conocer el nombre de cada uno.

ASIGNAR UN NOMBRE AL GRUPO

Es importante que el grupo tenga un nombre que los identifique y que ayude a que exista una mayor cohesión entre ellos. Se les dice que si tienen algún nombre que les guste para el grupo, pasen a escribirlo al pizarrón. Cuando ya no hay más ideas, se les pide que anoten en un hoja el nombre que les haya gustado más. El nombre que tenga el mayor número de votos será el que se elija.

TAREA:

Entregar por escrito una breve reflexión sobre sus expectativas del Curso teniendo como título: ¿QUE ESPERO LOGRAR CON ESTE CURSO?

SESION 3

Antes de iniciar la sesión se solicita a dos o tres voluntarios que digan como se llaman todos los integrantes del grupo para lograr una mayor interacción entre los participantes.

OBJETIVO:

QUE LOS PARTICIPANTES CONOZCAN Y ANALICEN LAS VARIABLES RELACIONADAS CON EL CONCEPTO "PROBLEMA"

PROCEDIMIENTO:

Para realizar esta actividad, se les pide que lean el documento titulado "EL PROBLEMA", que está basado en el artículo de Heppner y Krauskopf: "An information-processing approach to personal problem solving".

Posteriormente, se comenta el documento en grupo y se aclaran dudas presentando algunos ejemplos de problemas sugeridos por los mismos participantes.

EL PROBLEMA

El rasgo sobresaliente de una respuesta a un problema es la evaluación del individuo acerca de la situación. Un problema o evento de vida puede ser considerado como una pérdida, una amenaza o un desafío, entendiéndose como:

- PERDIDA: Daño ya ocurrido (muerte de un amigo)
- AMENAZA: Daño que es anticipado y que puede ser o no inevitable
- DESAFIO: Difiere de las amenazas en su tono positivo aunque, como todo estresor, requiere de esfuerzos importantes de parte del individuo

SESION 3

Antes de iniciar la sesión se solicita a dos o tres voluntarios que digan como se llaman todos los integrantes del grupo para lograr una mayor interacción entre los participantes.

OBJETIVO:

QUE LOS PARTICIPANTES CONOZCAN Y ANALICEN LAS VARIABLES RELACIONADAS CON EL CONCEPTO "PROBLEMA"

PROCEDIMIENTO:

Para realizar esta actividad, se les pide que lean el documento titulado "EL PROBLEMA", que está basado en el artículo de Heppner y Krauskopf: "An information-processing approach to personal problem solving".

Posteriormente, se comenta el documento en grupo y se aclaran dudas presentando algunos ejemplos de problemas sugeridos por los mismos participantes.

EL PROBLEMA

El rasgo sobresaliente de una respuesta a un problema es la evaluación del individuo acerca de la situación. Un problema o evento de vida puede ser considerado como una pérdida, una amenaza o un desafío, entendiéndose como:

- PERDIDA: Daño ya ocurrido (muerte de un amigo)
- AMENAZA: Daño que es anticipado y que puede ser o no inevitable
- DESAFIO: Difiere de las amenazas en su tono positivo aunque, como todo estresor, requiere de esfuerzos importantes de parte del individuo

percepciones iniciales y porque los objetivos frecuentemente cambian con el tiempo.

- Un proceso altamente complejo ya que un problema puede ser resuelto inmediatamente o puede involucrar innumerables decisiones, tener múltiples soluciones posibles o ser muy ambiguo.

Es importante resaltar entonces que la solución de problemas personales o de la vida real es un proceso cognoscitivo e interactivo que involucra varios procesos dirigidos hacia el logro de los objetivos.

PROBLEMA

Se puede definir como *"una situación en la cual una persona deberá responder en relación con sus demandas internas o externas"*.

Muchos problemas complejos proporcionan una oportunidad para que se dé el desarrollo o el deterioro psicológico.

Es importante distinguir entre el problema real y la percepción subjetiva del problema. Se ha reconocido la importancia de ver los problemas en términos de las demandas percibidas más bien que de las objetivas.

CARACTERISTICAS DEL PROBLEMA

Los problemas difieren en una dimensión creativa. Los problemas rutinarios son situaciones para las cuales las personas tienen una respuesta. Al final del continuo están los problemas que requieren principalmente de respuestas nuevas o creativas. A la mitad de esta dimensión están los problemas que representan situaciones estímulo que requieren respuestas tanto creativas como rutinarias.

Los problemas se han caracterizado como formales e informales, bien definidos o débilmente definidos, problemas de la vida real o problemas hipotéticos, problemas de laboratorio, etc.

Un problema, a partir de la percepción de una persona, puede variar sobre los siguientes atributos:

- Intelectuales formales
- Problemas personales hipotéticos
- Problemas personales de la vida real
- Origen del problema (externo o interno)
- Causa (externa o interna)
- Inesperado o gradual
- Ocurrencia o ausencia de eventos
- Riesgo (alto o bajo)
- Consecuencias (corto o largo plazo; sociales o individuales)
- Si puede representar una amenaza, un desafío o una pérdida.
- Si puede representar un desarrollo o un daño psicológico
- Complejo versus rutinario
- Requiere respuestas rápidas (crisis) versus demoradas

De esta manera, puede afirmarse que la combinación de los distintos atributos del problema afecta su nivel de dificultad y que utilizar las bases de conocimiento personales para resolver un problema involucra un proceso complejo que comprende cuatro elementos:

- a) *codificación*: se refiere a cómo es procesada y estructurada la información inicialmente (cómo es comprendida).
- b) *objetivos*: son los medios de organización de la conducta dirigidos a facilitar la adaptación a las demandas ambientales externas e internas (qué hacer)

- c) *reconocimiento*: involucra la recuperación de la información y la aplicación de lo que se conoce para desarrollar planes para resolver problemas (cómo hacer con lo que sé, con lo que tengo).
- d) *acciones para la solución de problemas*: incluye un diverso rango de actividades asociadas con el desempeño de las respuestas de solución de problemas (aplicación de las acciones).

SESION 4

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

1. VEAN UN VIDEO MOTIVACIONAL Y ANALICEN SU CONTENIDO
2. ANALICEN LAS VARIABLES RELACIONADAS CON EL CONCEPTO "PROBLEMA".
3. COMENTEN EXPERIENCIAS PERSONALES.

El video que se presenta se llama "TU" y tiene como tema central las características de las conductas de un niño relacionadas con la curiosidad, el entusiasmo, el ensayo y el error, la naturalidad, la falta de prejuicios, la espontaneidad, que son afectados posteriormente por la interacción social. Para realizar esta actividad se utiliza también el documento "EL PROBLEMA".

Se hacen comentarios sobre el contenido del video y se relaciona con el documento "EL PROBLEMA".

SESION 5

OBJETIVOS:

1. QUE LOS PARTICIPANTES ANALICEN LOS CONCEPTOS DE REACTIVIDAD Y PROACTIVIDAD
2. QUE HAYA INTERACCIONES POSITIVAS DENTRO DEL GRUPO

PROCEDIMIENTO:

Se forman equipos de dos o tres personas para que analicen y discutan sobre la definición de INDIVIDUO REACTIVO E INDIVIDUO PROACTIVO a partir de la presentación de experiencias personales.

Se utiliza el siguiente texto basado en el libro: LOS SIETE HABITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA de Covey (1996)

PROACTIVIDAD

Proactividad significa tomar la iniciativa y que, como seres humanos, somos responsables de nuestras propias vidas. Nuestra conducta está en función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones. Es importante no olvidar que tenemos la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan.

El enfoque proactivo consiste en CAMBIAR DE ADENTRO HACIA AFUERA: ser distinto, y de esta manera provocar un cambio positivo en lo que esta allí afuera, es decir, puedo ser más ingenioso, más creativo, más cooperativo, más amable.

La capacidad para subordinar los impulsos a los valores es la esencia de la persona proactiva. Las personas proactivas se mueven por valores: valores cuidadosamente meditados, seleccionados e internalizados.

REACTIVIDAD

Las personas reactivas se ven a menudo afectadas por su ambiente físico y por el "clima social". Las personas reactivas se ven impulsadas por sentimientos, por las circunstancias, por las condiciones, por el ambiente. Las personas reactivas son más dependientes. Debe resaltarse entonces que lo que nos hiera o daña no es lo que nos sucede, sino nuestra respuesta a lo que nos sucede.

Posteriormente, se comentan con todo el grupo las principales conclusiones a las que se llegaron después de analizar el texto y las experiencias personales relacionadas con su contenido.

TAREA:

Contestar por escrito a las siguientes preguntas:

¿SOY REACTIVO O SOY PROACTIVO?

¿CON QUIEN O CON QUE?

¿EN QUE SITUACIONES?

SESION 6

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

1. CONOZCAN EL CONCEPTO DE ASERTIVIDAD.
2. PUEDAN DIFERENCIAR ENTRE CONDUCTAS ASERTIVAS, NO ASERTIVAS Y AGRESIVAS.
3. QUE SE DEN INTERACCIONES POSITIVAS DENTRO DEL GRUPO.

PROCEDIMIENTO:

Se presenta la definición de asertividad y se plantean situaciones escolares y sociales que requieren de asertividad, pidiendo que ellos señalen cómo se comportaría en la misma situación una persona asertiva, no asertiva y una agresiva.

Se explica que los componentes de la conducta asertiva son las conductas verbales y las no verbales y se resalta la importancia de manejarlas adecuadamente en situaciones sociales y académicas.

Se les solicitan ejemplos de su vida personal y académica donde deben comportarse asertivamente y se habla sobre las consecuencias de no hacerlo.

SESION 7

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

1. VEAN UN VIDEO MOTIVACIONAL Y ANALICEN SU CONTENIDO.
2. ANALICEN LO QUE SIGNIFICA PERCIBIR UN PROBLEMA O SITUACION COMO AMENAZA, DESAFIO O PERDIDA CONSIDERANDO EL VIDEO Y SUS EXPERIENCIAS PERSONALES.

PROCEDIMIENTO:

El video que se presenta se llama "UN DIA EN LA VIDA DE BONNIE CONSOLO" y tiene como tema central la vida de una mujer que nació sin brazos y que sin embargo realiza todas las actividades de una persona completa físicamente.

Se forman equipos de dos o tres personas para que analicen y discutan cómo es que se aplica la percepción de AMENAZA, DESAFIO y PERDIDA en el contenido del video y en su vida personal.

SESION 8

OBJETIVOS:

1. QUE LOS PARTICIPANTES ANALICEN LOS CONCEPTOS DE DEPENDENCIA, INDEPENDENCIA E INTERDEPENDENCIA.
2. QUE HAYA INTERACCIONES POSITIVAS DENTRO DEL GRUPO

PROCEDIMIENTO:

Se forman equipos de dos o tres personas para que analicen y discutan sobre la definición de DEPENDENCIA, INDEPENDENCIA E INTERDEPENDENCIA a partir de la presentación de experiencias personales.

Se les proporciona el siguiente texto basado en el libro: LOS SIETE HABITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA de Covey (1996).

DEPENDENCIA, INDEPENDENCIA E INTERDEPENDENCIA

En la línea de la madurez, la *dependencia* es el paradigma del TU:

TU CUIDAS DE MI;
TU HACES O NO HACES LO QUE DEBES HACER POR MI;
YO TE CULPO A TI POR LOS RESULTADOS.

La *independencia* es el paradigma del YO:

YO PUEDO HACERLO;
YO SOY RESPONSABLE;
YO ME BASTO A MI MISMO;
YO PUEDO ELEGIR

La *interdependencia* es el paradigma del NOSOTROS:

NOSOTROS PODEMOS HACERLO;
NOSOTROS PODEMOS COOPERAR;
NOSOTROS PODEMOS COMBINAR NUESTROS TALENTOS
Y APTITUDES PARA CREAR JUNTOS ALGO MAS IMPORTANTE.

Las personas dependientes necesitan de los otros para conseguir lo que quieren. Las personas independientes consiguen lo que quieren gracias a su propio esfuerzo. Las personas interdependientes combinan sus esfuerzos con los esfuerzos de otros para lograr un éxito mayor.

Es fácil ver que la independencia es mucho más madura que la dependencia. La independencia es un logro principal, en y por sí misma. Pero la independencia no es infalible.

La independencia de carácter nos da fuerza para actuar, en lugar de que se actúe sobre nosotros. Nos libera de depender de las circunstancias y de otras personas, y es una meta liberadora que vale la pena. Pero no es la meta final de una vida efectiva.

Las personas independientes sin madurez para pensar y actuar interdependientemente pueden ser buenos productores individuales, pero no serán buenos líderes ni buenos miembros de un grupo.

El concepto de interdependencia es mucho más maduro, más avanzado. Si soy físicamente interdependiente, soy capaz y dependo de mí mismo, pero también comprendo que tú y yo trabajando juntos podemos lograr mucho más de lo que puedo lograr yo solo, incluso en el mejor de los casos.

Si soy emocionalmente interdependiente, obtengo dentro de mí mismo una gran sensación de valía, pero también reconozco mi necesidad de amor, de dárselo y recibirlo.

Si soy intelectualmente interdependiente, comprendo que necesito mis propios pensamientos con los mejores pensamientos de otras personas.

Como persona interdependiente, tengo la oportunidad de compartirme profunda y significativamente con otros, y logro acceso a los amplios recursos y potenciales de otros seres humanos.

Finalmente, se comentan con todo el grupo las principales conclusiones a las que se llegaron después de analizar el texto y las experiencias personales relacionadas con su contenido.

TAREA:

Entregar por escrito un análisis donde describan como es su desempeño dentro del ambiente escolar: **DEPENDIENTE, INDEPENDENTE O INTERDEPENDIENTE** y por qué.

SESION 9

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

1. CONTINUEN EL ANALISIS DE LOS CONCEPTOS DE DEPENDENCIA, INDEPENDENCIA E INTERDEPENDENCIA.
2. PUEDAN EJEMPLIFICAR ESTOS CONCEPTOS.

PROCEDIMIENTO:

Se forman equipos de tres personas y cada una plantea situaciones en las que se haya comportado de manera dependiente, independiente o interdependiente.

Se les pide que pongan énfasis en las consecuencias obtenidas como resultado del tipo de comportamiento o interacción sostenido en la situación presentada a manera de ejemplo.

SESION 10

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

1. COMENTEN SOBRE EL CONTROL DIRECTO, EL DIRECTO Y EL INEXISTENTE EN RELACION CON LOS PROBLEMAS.
2. COMENTEN EXPERIENCIAS PERSONALES RELACIONADAS CON EL TEMA

PROCEDIMIENTO:

Se analizará tres tipos de control en relación con los problemas o situaciones que se experimentan cotidianamente:

Se les solicita que, de manera individual o grupal, presenten ejemplos de experiencias personales donde ellos identifiquen si el control logrado o mostrado fue directo, indirecto o inexistente.

CONTROL

DIRECTO: Involucra nuestra propia conducta. Los problemas de control directo se resuelven trabajando sobre nuestros hábitos.

INDIRECTO: Involucra la conducta de otras personas. Los problemas de control indirecto se resuelven cambiando nuestros métodos de influencia y tienen que ver con el desarrollo de habilidades

INEXISTENTE: Se refiere a problemas acerca de los cuales no podemos hacer nada, como son los de nuestras realidades situacionales o pasadas. Los problemas de la inexistencia de control suponen asumir la responsabilidad de modificar nuestras actitudes: sonreír, aceptar auténtica y pacíficamente esos problemas, y aprender a vivir con ellos aunque no nos gusten. De este modo no les otorgamos el poder de controlamos

TAREA

Entregar por escrito la descripción de dos situaciones en las que hayan tenido control DIRECTO, INDIRECTO E INEXISTENTE

SESION 11

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

1. REALICEN UN EJERCICIO DE RELAJACION.
2. REFLEXIONEN SOBRE LOS VALORES Y OBJETIVOS QUE HAN GUIADO SU VIDA COMO ESTUDIANTES.

PROCEDIMIENTO:

Al comenzar la sesión se les anuncia a los participantes que se realizará un breve ejercicio de relajación. Para esto, se les dan instrucciones de que tensen sistemáticamente sus músculos y que los mantengan así hasta que se les ordene que los relajen. Mientras estén tensando ciertas partes del cuerpo, se les pide que presten atención a lo que experimentan, luego se les indica que se relajen y que noten lo que sienten mientras los músculos se están relajando.

En suma, la secuencia consta de los siguientes pasos: 1. Tensar; 2. Examinar; 3. Relajar y 4. Gozar de un sentimiento placentero.

TAREA:

Que escriban los valores y objetivos que han determinado su vida como estudiantes.

SESION 12

OBJETIVO

QUE LOS PARTICIPANTES VEAN UN VIDEO MOTIVACIONAL Y ANALICEN SU CONTENIDO

PROCEDIMIENTO:

El video que se presenta se llama "USTED EMPACA SU PROPIO PARACAIDAS" y tiene como tema central el manejo de los temores a través de la realización de lo que tememos

Además enfatiza en que cada uno de nosotros puede controlar sus emociones, que la interpretación que hacemos de las situaciones y de los problemas es importante y que puede determinar las acciones que se lleven a cabo para afrontarlos.

En el video se presenta un análisis de los temores creados por uno mismo como: el temor a la crítica de los demás, a la inseguridad relacionada con alcanzar metas por considerarlas muy difíciles y, por lo tanto, no realizar ningún intento. Como ejemplo, la protagonista, se lanza al mar en paracaídas desde una avioneta, que era un acto que nunca había realizado antes y que temía hacer.

Finalmente, se les pide que expresen sus comentarios sobre aquellos aspectos que más les hayan llamado la atención del VIDEO presentado.

SESION 13

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

- 1. DETERMINEN LA IMPORTANCIA DE LAS EXPECTATIVAS EN LA SOLUCION DE PROBLEMAS**
- 2. VEAN UN VIDEO MOTIVACIONAL Y QUE ANALICEN SU CONTENIDO.**

PROCEDIMIENTO:

El video que se presenta se llama "El efecto Pigmalión" y su tema central trata sobre cómo las expectativas que se tienen sobre una persona, hecho o situación, pueden influir en los resultados que se obtengan. Se enfatiza en que, más que las expectativas, el clima que se crea y las conductas que se muestran a partir de tales expectativas, es lo que conduce al resultado final.

Después de la presentación del video, se les pide que comenten en pequeños grupos sus experiencias personales relacionadas con el tema de esta sesión.

SESION 14

OBJETIVO:

QUE LOS PARTICIPANTES CONOZCAN ALGUNAS DEFINICIONES Y CLASIFICACIONES DE AFRONTAMIENTO

PROCEDIMIENTO:

Se les proporciona el documento "AFRONTAMIENTO" y se les solicita que lo lean. Se analiza en pequeños grupos la clasificación presentada en el documento y que está relacionada con este concepto.

Por último, se hace una reflexión sobre el afrontamiento enfocado a la emoción y al problema.

AFRONTAMIENTO

El afrontamiento se ha definido como:

- o "Cualquier intento para dominar una nueva situación que puede ser amenazante, frustrante, desafiante, o gratificante".
- o "Conductas, pensamientos y percepciones en las que se ocupa la gente cuando enfrenta con los problemas de la vida".
- o "Las conductas que protegen a la gente de ser dañada psicológicamente por experiencias sociales problemáticas".
- o "Conductas que moderan de manera importante el impacto que las sociedades tienen sobre sus miembros".
- o "Intentos del individuo para utilizar recursos personales y sociales que lo ayuden a manejar reacciones de estrés y a realizar acciones específicas para modificar los aspectos problemáticos del ambiente".

Es importante reconocer que un episodio de afrontamiento nunca es estático, sino que cambia en calidad e intensidad en función de la información nueva y de los resultados de respuestas anteriores.

Algunas valoraciones son aceptadas y otras rechazadas a partir de la información y de la presencia de disposiciones psicológicas que influyen en las transacciones del individuo con el ambiente.

Existen tres estrategias generales de afrontamiento:

AFRONTAMIENTO COGNOSCITIVO-ACTIVO:

Se refiere a los intentos que hace la persona para analizar su evaluación sobre la dificultad del evento.

AFRONTAMIENTO CONDUCTUAL-ACTIVO:

Se refiere a las conductas que ha llevado a cabo la personas para tratar directamente con el problema y sus efectos.

EVITACIÓN DEL AFRONTAMIENTO:

Se refiere precisamente a evitar confrontar activamente el problema o de reducir indirectamente la tensión emocional por medio de conductas como fumar o comer más

Es importante señalar que el concepto de afrontamiento incluye formas reales de actividades de solución de problemas, así bien como esfuerzos altamente motivados o patológicos para librarse de daños reales o imaginarios. Bajo condiciones de bajo riesgo para el organismo, el enfoque tiende a estar sobre esfuerzos deliberados, flexibles, orientados a la realidad, racionales para lograr el dominio de la situación que es lo que usualmente se denomina *solución de problemas*

Cuando el contexto es de fuerte impulso, frustración, estrés o emoción, esto es, cuando los riesgos son grandes, es probable que el enfoque se

vuelva más rígido, menos adecuado y con esfuerzos menos reales para dominar la situación.

En este Curso se considera al **afrentamiento** como los esfuerzos de **solución de problemas** hechos por una persona cuando las demandas que enfrenta son muy importantes para su bienestar.

SESION 15

OBJETIVO:

QUE LOS PARTICIPANTES CONOZCAN DIFERENTES ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.

PROCEDIMIENTO:

Se les explica a los participantes que, entre otros, existen los siguientes enfoques para afrontar un problema:

ANALISIS LOGICO: Se refiere a establecer relaciones entre experiencias pasadas y el problema que se está enfrentando. Una comprensión cuidadosa del hecho.

BUSQUEDA DE INFORMACION: Se refiere a comunicarse o consultar a otras personas para obtener una guía que ayude a solucionar el problema.

SOLUCION DE PROBLEMAS: Se refiere a establecer planes de acción y determinar conductas específicas que conduzcan a un resultado positivo para la situación problemática.

REGULACION AFECTIVA: Se refiere a un control de la emoción negativa que se genera a partir del problema.

DESCARGA EMOCIONAL: Se refiere a manifestar las emociones a través de actos y verbalizaciones.

Se les pide comentar, en pequeños grupos, experiencias personales donde hayan empleado estos tipos de estilos y los resultados obtenidos.

SESION 16

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES:

1. IDENTIFIQUEN SUS RECURSOS SOCIALES.
2. ANALICEN LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS Y LAS REDES SOCIALES EN LA SOLUCION DE PROBLEMAS DE LA VIDA REAL.

PROCEDIMIENTO:

Se forman equipos de tres personas y se les pide que conversen sobre sus recursos y sus redes de apoyo social en ambientes tales como: familia, escuela, trabajo, colonia, centros recreativos, clubes deportivos, etc.

Se pide a los participantes que hablen sobre el número de estos recursos y redes sociales y de su calidad y significado en relación con el apoyo en la solución de problemas personales cotidianos en cada uno de dichos ambientes.

SESION 17

OBJETIVOS:

QUE LOS PARTICIPANTES

- 1 IDENTIFIQUEN SUS RECURSOS SOCIALES.
2. DETERMINEN QUE TAN SIGNIFICATIVOS SON SUS RECURSOS SOCIALES PARA ELLOS.

PROCEDIMIENTO:

Se les entrega el Cuestionario de Apoyo Social para que lo contesten. Posteriormente, se pide que analicen y comenten sobre sus impresiones acerca del impacto que genera en ellos contestar dicho cuestionario.

Se sugiere que elaboren en grupo, una lista de actividades que puedan facilitar el logro de recursos sociales más significativos y redes sociales más amplias en los distintos ambientes donde ellos interactúan.

SESION 18

OBJETIVO:

QUE LOS PARTICIPANTES ELABOREN CONJUNTAMENTE UNA LISTA DE ESTRATEGIAS QUE CONSIDEREN AL AFRONTAMIENTO Y AL APOYO SOCIAL COMO ELEMENTOS IMPORTANTES EN LA SOLUCION DE PROBLEMAS DE LA VIDA REAL.

PROCEDIMIENTO:

Se forman equipos de dos a cuatro personas y se les pide que, considerando lo revisado en el curso y sus experiencias personales, elaboren un listado donde estén contenidas las estrategias de afrontamiento que conocen.

Finalmente, los representantes de cada equipo pasan al pizarrón para escribir esta lista y se les pide que comenten en el grupo dichas estrategias, qué tanto las utilizan, cuáles estrategias conocen, pero no las utilizan; que hablen sobre situaciones problema que han vivido y cómo las han enfrentado. También sobre aquellas situaciones que han involucrado logros y desafíos y cómo las han vivido y percibido.

SESION 19

OBJETIVO:

QUE LOS PARTICIPANTES EXPRESEN SUS CONCLUSIONES SOBRE LOS LOGROS OBTENIDOS.

Esta sesión se dedica especialmente a la integración de todas las sesiones. Se les entrega la lista elaborada en la sesión anterior y se pide que manifiesten cuáles son los logros que tuvieron como resultado de su asistencia y participación en el Curso.

SESION 20

OBJETIVO:

QUE LOS PARTICIPANTES CONTESTEN CUATRO MEDIDAS DE AUTO-REPORTE

PROCEDIMIENTO:

Esta sesión se dedica únicamente a la respuesta de cuestionarios y se les proporciona a los participantes las siguientes medidas de auto - reporte:

- Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana.
- Inventario de Solución de Problemas.
- Inventario de Conductas de Apoyo Social.
- Lista de Evaluación de Apoyo Interpersonal.
- Cuestionario de Apoyo Social.

CUESTIONARIO DE SALUD Y VIDA COTIDIANA (HDL)

INSTRUCCIONES

NOMBRE _____ FECHA: _____

SEXO _____ EDAD _____ TRIMESTRE _____

~~Este es un cuestionario general de salud. Por favor contesta cada pregunta tan adecuadamente como puedas.~~

Todas las respuestas son estrictamente confidenciales.

1. A continuación se enlistan algunas formas de cómo uno se siente a veces. En los últimos 12 meses te has sentido de alguna de las formas que se presentan a continuación:

SI = 1 NO = 2

- ¿Has sentido que no puedes empezar ninguna actividad? _____
- ¿Has sentido que te preocupas demasiado? _____
- ¿Has sentido que tu memoria no está del todo bien? _____
- ¿Has tenido preocupaciones personales que te hacen sentir enfermo? _____
- ¿Has sentido que nada te sale bien? _____
- ¿Te has preguntado si existe algo que todavía valga la pena? _____

2. En el siguiente listado se dan algunos adjetivos que las personas usan para describirse a sí mismas. Considerando cada adjetivo indica qué tanto te describe.

	No me describe nada 1	Me describe un poco 2	Me describe algo 3	Me describe bien 4	Me describe exactamente 5
Ambicioso					___
Seguro de sí mismo					___
Confiado					___
Dominante					___
Accesible, tolerante					___
Exitoso					___

3. ¿Cuántos amigos cercanos tienes? Personas con quienes puedas platicar tus problemas personales? _____

4. ¿A cuántas personas conoces, de las cuales puedas esperar ayuda real en tiempos difíciles? _____

5. Durante los últimos 12 meses, ¿has asistido a algunas de las siguientes actividades?

	SI = 1	NO = 2
		Con la familia o alguno de sus miembros
		Con uno o más amigos
Evento atlético	___	___
Juegos de tablero (ajedrez, damas)	___	___
Barajas	___	___
Concierto o museo	___	___
Platicaste un largo tiempo	___	___
Ayudaste en algún proyecto	___	___
Diste una vuelta caminando	___	___
Reunión de club u organización	___	___

Fiesta _____

Día de campo _____

Nadar o jugar fútbol _____

6. Durante el último mes ¿cuántas veces visitaste a tus amigos? _____

7. Durante el último mes ¿cuántas veces te reuniste con ellos en otro sitio? _____

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces visitaste a tus familiares? _____

EVENTOS OCURRIDOS EN LOS ULTIMOS DOCE MESES

9. Esta es una lista de eventos que le pueden pasar a cualquiera. ¿Has experimentado personalmente alguno de ellos durante los últimos doce meses?

SI= 1 NO = 2

Te casaste _____

Muerte de algún amigo cercano _____

Problemas con amigos o vecinos _____

Te comprometiste sentimentalmente _____

Perdiste algo con valor sentimental _____

Te separaste _____

Problemas con los superiores en el trabajo _____

Dificultades con parientes políticos _____

Aumento sustancial en el ingreso (20%) _____

- Te divorciaste _____
- Te suspendieron o despidieron en el trabajo _____
- Muerte de un miembro de la familia cercana (excepto cónyuge) _____
- Te promovieron en el trabajo _____
- Muerte del cónyuge _____
- Desempleado por un mes o más _____
- Tuviste una reconciliación _____
- Conseguiste mejor trabajo (nuevo) _____
- Nacimiento de un niño en tu familia inmediata _____
- Aumento considerable en la carga de trabajo _____
- Decremento sustancial en el ingreso (20%) _____
- Tuviste problemas legales _____
- Te endeudaste fuertemente _____
- Te asaltaron o robaron _____

10. Elige un evento o problema de los que señalaste antes y escribe cuál es:

Si no has tenido ninguno de estos problemas, menciona otro sobre el cual desees comentar:

Indica por favor, cuál (es) de las siguientes formas de actuar, que a continuación se mencionan empleaste para tratar de resolver el problema.

1. NUNCA
2. RARA VEZ
3. EN OCASIONES
4. CASI SIEMPRE
5. SIEMPRE

- Trataste de saber más sobre la situación _____
- Hablaste con tu cónyuge o con otros parientes acerca del problema _____
- Hablaste con un amigo acerca del problema _____
- Hablaste con un profesionista (abogado, cura, médico) _____
- Rezaste para tener una guía o para darte valor _____
- Te preparaste para el peor de los casos _____
- No te preocupaste. Pensaste que todo saldría bien _____
- Te desquitaste con otras personas cuando te sentías enojado o deprimido _____
- Trataste de ver el lado bueno de la situación _____
- Te ocupaste con otras cosas para no pensar en lo sucedido... _____
- Formulaste un plan de acción y lo llevaste a cabo _____
- Consideraste varias alternativas para manejar la situación _____
- Te guiaste por tus experiencias pasadas _____
- ~~No expresaste tus sentimientos~~ _____
- Tomaste las cosas como venían, paso a paso _____

El reactivo que está en cursivas fue eliminado del análisis estadístico de los datos debido a que no alcanzó el puntaje mínimo (0.247) para poder ser aceptado al aplicar la prueba de consistencia interna item-test.

Trataste de ver las cosas objetivamente _____

Pensaste sobre la situación para tratar de entenderla mejor _____

Te dijiste cosas para ayudarte a sentirse mejor _____

Intentaste no precipitarte actuando impulsivamente _____

Te olvidaste del problema por un tiempo _____

Supiste qué había que hacer y te esforzaste más para que funcionaran las cosas _____

Evitaste estar con la gente en general _____

Te propusiste que la próxima vez las cosas serían diferentes _____

Te negaste a creer lo que había sucedido _____

Lo aceptaste, no podías hacer nada _____

Buscaste ayuda con personas o grupos que hubieran tenido experiencias similares _____

Negociaste para rescatar algo positivo de la situación _____

Intentaste reducir la tensión:

- Tomando más _____

- Comiendo más _____

- Fumando más _____

- Haciendo más ejercicio _____

- Tomando más tranquilizantes _____

11. Algunas veces, cuando las personas tienen problemas acuden a ciertas personas para solicitar ayuda. En los últimos 12 meses recibiste ayuda de:

SI = 1 NO = 2

Sacerdote, consejero espiritual, pastor.	___
Consejero familiar o matrimonial	___
Médico	___
Psiquiatra o psicólogo	___
Policia	___
Grupo de auto-ayuda	___
Abogado	___
Jefe	___
Amigos	___
Profesor	___

GRACIAS POR TU COLABORACION

Anexo IV

LISTA DE EVALUACION DE APOYO INTERPERSONAL

LISTA DE EVALUACION DE APOYO INTERPERSONAL (ISEL)

INSTRUCCIONES:

Este cuestionario contiene una lista de oraciones. Marca con una **X** la opción **CIERTO** si crees que la oración va de acuerdo contigo o la opción **FALSO** si la oración no va de acuerdo contigo.

Posiblemente encuentres que muchas de las afirmaciones no son ni totalmente ciertas ni totalmente falsas. En este caso trata de decidir rápidamente si la opción **CIERTO** o **FALSO** es la que más te describe.

Recuerda marcar con una **X** sólo una de las alternativas para cada oración. Por favor lee cada afirmación rápidamente pero con cuidado antes de responder.

ESCALA TANGIBLE

1. Conozco a alguien que me prestaría algún dinero para salir de la ciudad el fin de semana.
2. *No conozco a nadie que pueda prestarme dinero para pagar la cuenta del doctor o dentista.¹*
3. Conozco a alguien que me daría algunos trastes usados si yo me cambiara a mi propio departamento.
4. *No conozco a nadie que pudiera darme algunos muebles usados si me cambiara a mi propio departamento.*
5. Conozco a alguien que me prestaría dinero para pagar mi colegiatura.
6. *Aunque yo lo necesitara mi familia no me daría dinero ni para la colegiatura ni para libros.*

¹ Los reactivos que están en cursivas fueron eliminados del análisis estadístico de los datos debido a que no alcanzaron el puntaje mínimo (0.238) para poder ser aceptados al aplicar la prueba de consistencia interna item-test.

7. Si lo necesitara, mi familia me daría dinero para disponer de él cuando quisiera
8. *No conozco a nadie en la escuela o la colonia que me ayude a preparar un examen, estudiando varias horas conmigo.*

9. Si quisiera asistir a una fiesta el fin de semana, conozco a alguien en la escuela o en mi colonia que me acompañaría.
10. No conozco a nadie en la escuela o en la colonia que quiera prestarme su carro un par de horas.
11. Conozco alguien en la escuela o en la colonia que me llevaría la comida a mi casa si estuviera enfermo.
12. *No conozco a nadie en la escuela o en la colonia que pudiera pasarme los apuntes o tareas, si estuviera enfermo.*

ESCALA DE AFILIACIÓN

1. *Hay gente en la escuela o en la colonia con la que regularmente hago ejercicio o deporte.*
2. *No soy miembro de ningún grupo social (iglesia, clubes, equipos, etc).*
3. Puedo quedarme en la casa de un amigo todo el tiempo que yo quiera.
4. *Ultimamente, me he sentido solo, como si no tuviera nadie a quien acudir.*
5. *Conozco una persona con la que disfruto pasar el tiempo y con la cual puedo salir cuando se lo pida.*
6. No tengo ningún amigo en la escuela o en la colonia que pudiera confortarme con expresiones de afecto.
7. *Si alguna tarde decido descansar e ir al cine, fácilmente puedo encontrar a alguien que vaya conmigo.*
8. *Frecuentemente no soy invitado a hacer cosas con otras personas.*
9. Mis conocidos pueden quedarse en mi casa todo el día o por la tarde sin que yo tenga problemas.

10. *No me comunico con ningún miembro de mi familia ni una vez a la semana.*
11. *Pertenezco a un grupo en la escuela o en la colonia que se reúne regularmente.*
12. *Usualmente no paso las tardes del fin de semana haciendo algo con otras personas.*

ESCALA DE CONSEJO

1. *Conozco a alguien con quien puedo hablar frecuentemente y con confianza sobre los problemas que tengo en la escuela o en mi vida social.*
2. *No hay nadie en la escuela o en la colonia con quien pueda sentirme bien platicándole los problemas que pudiera tener para hacer amigos.*
3. *Conozco a alguien con quien puedo hablar frecuentemente y con confianza sobre cualquier problema que tenga que arreglar en la universidad.*
4. *No hay nadie en la escuela o en la colonia con quien pueda sentirme bien platicándole sobre cualquier problema que pudiera tener con mis padres.*

5. *Conozco a alguien con quien puedo hablar frecuentemente y con confianza sobre las enfermedades que se transmiten sexualmente.*
6. *No hay nadie en la escuela o en la colonia con quien pueda sentirme bien platicándole cualquier dificultad en mi vida social.*
7. *Conozco a alguien con quien puedo hablar frecuentemente y con confianza sobre cualquier problema que tenga al relacionarme con la gente.*
8. *No hay nadie en la escuela o en la colonia con quien pueda sentirme bien hablándole acerca de mis sentimientos de soledad y depresión.*
9. *Conozco a alguien con quien puedo hablar frecuentemente y con confianza sobre cualquier problema sexual que pudiera tener.*
10. *No conozco a nadie en la escuela o en la colonia que me ayude a entender mis problemas de manera más fácil y clara.*
11. *Conozco a alguien con quien puedo hablar frecuentemente y con confianza sobre cualquier problema que pudiera tener con el uso de drogas.*

12. Ultimamente, cuando he tenido problemas, me los guardo para mí mismo.

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

1. Mucha de la gente que me conoce bien, me tiene en alta estima.
2. No tengo amigos entre los ayudantes, profesores o personal de la universidad.
3. *Muchos de mis amigos piensan que soy una persona inteligente.*
4. Muchos de mis amigos están más satisfechos o felices consigo mismos que yo.
5. Muchos de mis amigos no van tan bien en la escuela como yo.
6. Muchos de mis amigos son más populares que yo.
7. *Tendré un futuro mucho mejor que el de mucha gente.*
8. Muchos de mis amigos son más interesantes que yo.
9. Muchos de mis amigos no resuelven sus problemas dentro de la universidad tan fácilmente como yo.
10. Muchos de mis amigos tienen un mayor control que yo sobre las cosas que les suceden.
11. *Mucha gente piensa que tengo un buen sentido del humor.*
12. Mucha gente es más atractiva que yo

**LISTA DE EVALUACION DE APOYO INTERPERSONAL
(ISEL)**

HOJA DE RESPUESTAS

LICENCIATURA _____ FECHA _____
TRIMESTRE _____ SEXO _____

ESCALA TANGIBLE

Cierto	Falso
1. ()	()
2. ()	()
3. ()	()
4. ()	()
5. ()	()
6. ()	()
7. ()	()
8. ()	()
9. ()	()
10. ()	()
11. ()	()
12. ()	()

ESCALA DE AFILIACION

Cierto	Falso
1. ()	()
2. ()	()
3. ()	()
4. ()	()
5. ()	()
6. ()	()
7. ()	()
8. ()	()
9. ()	()
10. ()	()
11. ()	()
12. ()	()

ESCALA DE CONSEJO

Cierto	Falso
1. ()	()
2. ()	()
3. ()	()
4. ()	()
5. ()	()
6. ()	()
7. ()	()
8. ()	()
9. ()	()
10. ()	()
11. ()	()
12. ()	()

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Cierto	Falso
1. ()	()
2. ()	()
3. ()	()
4. ()	()
5. ()	()
6. ()	()
7. ()	()
8. ()	()
9. ()	()
10. ()	()
11. ()	()
12. ()	()

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo V

INVENTARIO DE
SOLUCION
DE PROBLEMAS

INVENTARIO DE SOLUCION DE PROBLEMAS (ISP)

1. Cuando una solución para un problema no tuvo éxito, no analizo por qué no funcionó.
2. *Cuando me enfrento a un problema complejo, no me molesta desarrollar una estrategia para buscar información con la que pueda definir exactamente el problema.*¹
3. Cuando mis primeros esfuerzos por resolver un problema fracasan, dudo de mi habilidad para manejar la situación.
4. No analizo qué hice bien ni qué hice mal, después de haber resuelto un problema.
5. Generalmente soy capaz de inventar soluciones creativas y efectivas para resolver un problema.
6. Al intentar resolver un problema que lleva ya cierto curso, me tomo un tiempo para comparar el resultado actual con lo que pienso que debería haber sucedido.
7. Cuando tengo un problema, pienso en todas las formas posibles de resolverlo, hasta que no se me ocurre ni una idea más.
8. Cuando me enfrento con un problema, analizo profundamente mis sentimientos para encontrar qué fue lo que me llevó a esa situación.
9. Tengo habilidad para resolver la mayoría de los problemas aún cuando no haya solución inmediata aparente.
10. Muchos de los problemas que enfrento, son demasiado complejos para que yo los resuelva.
11. Tomo decisiones y después me alegro de haberlas tomado.

¹ Los reactivos que están en cursivas fueron eliminados del análisis estadístico de los datos debido a que no alcanzaron el puntaje mínimo (0.253) para poder ser aceptados al aplicar la prueba de consistencia interna item-test

12. Cuando enfrento un problema, tiendo a hacer lo primero que se me viene a la cabeza para resolverlo.
13. *Algunas veces no me detengo ni tomo tiempo para analizar mis problemas a menos que sean muy complicados.*
14. Al decidir sobre una idea o posible solución de un problema, no tomo tiempo para considerar las probabilidades de éxito de cada opción.
15. Cuando enfrento un problema pienso detenidamente antes de decidir el siguiente paso.
16. Generalmente me dejo llevar por la primera idea que me viene a la mente.
17. Al tomar una decisión, valoro las consecuencias de cada alternativa y las comparo entre ellas.
18. Cuando hago planes para resolver un problema, estoy casi seguro de hacerlos funcionar.
19. Trato de predecir el resultado final de llevar a cabo una acción particular.
20. Cuando trato de imaginar posibles soluciones para un problema, no se me ocurren muchas opciones.
21. Con suficiente tiempo y esfuerzo, creo poder resolver la mayoría de los problemas que se me presenten.
22. Cuando me enfrento con una situación nueva tengo confianza de poder resolver los problemas que pudieran presentarse.
23. Aunque esté tratando de resolver un problema, algunas veces me siento confundido y no consigo entender cuál es el problema real.
24. Hago juicios apresurados y más tarde me arrepiento de ellos.
25. Confío en mi habilidad para resolver problemas nuevos y difíciles.
26. Tengo un método sistemático para comparar opciones de solución y tomar decisiones.

27. Cuando enfrento un problema generalmente no analizo qué tipo de eventos externos pueden afectar mi problema.
28. *Cuando me encuentro confundido por un problema, lo primero que hago es examinar la situación y considerar la información relevante relacionada con el problema.*
29. Algunas veces tengo tal carga emocional que soy incapaz de considerar las distintas formas que me ayudarían a resolver mis problemas.
30. Después de tomar una decisión, el resultado que yo esperaba generalmente es alcanzado.
31. Cuando me enfrento con un problema, no me siento seguro de poder manejar la situación.
32. Cuando me doy cuenta de que estoy en un problema, lo primero que hago es tratar de saber exactamente en que consiste dicho problema.

INVENTARIO DE SOLUCION DE PROBLEMAS

HOJA DE RESPUESTAS

DATOS GENERALES:

LICENCIATURA _____ FECHA _____
TRIMESTRE _____ SEXO _____

INSTRUCCIONES:

Este Inventario tiene como objetivo conocer la habilidad que tú valoras tener en relación con la solución de problemas.

Es importante que contestes honestamente considerando tu realidad actual, es decir, sin pensar en cómo fuiste antes o en cómo te gustaría ser.

Utiliza la siguiente clave para contestar cada una de las aseveraciones:

1. TOTALMENTE DE ACUERDO
2. DE ACUERDO
3. POCO ACUERDO
4. POCO DESACUERDO
5. EN DESACUERDO
6. TOTALMENTE EN DESACUERDO

1. ()	9. ()	17. ()	25. ()
2. ()	10. ()	18. ()	26. ()
3. ()	11. ()	19. ()	27. ()
4. ()	12. ()	20. ()	28. ()
5. ()	13. ()	21. ()	29. ()
6. ()	14. ()	22. ()	30. ()
7. ()	15. ()	23. ()	31. ()
8. ()	16. ()	24. ()	32. ()

GRACIAS POR TU VALIOSA COLABORACION

Anexo VI

INVENTARIO DE CONDUCTAS DE APOYO SOCIAL

INVENTARIO DE CONDUCTAS DE APOYO SOCIAL (ISSB)

A continuación te presentamos una serie de oraciones, las cuales se refieren al apoyo que **RECIBISTE DURANTE EL MES PASADO** por parte de familiares, amigos, compañeros, conocidos, etc. Elige la opción que más se acerque a la frecuencia con que recibiste dicho apoyo.

Coloca en el espacio correspondiente, dentro de la hoja de respuestas, uno de los siguientes números, según la frecuencia (número de veces) con que recibiste dicho apoyo:

1. NUNCA
2. POCAS VECES
3. EN OCASIONES
4. MUCHAS VECES
5. SIEMPRE

1. Un familiar estuvo al pendiente cuando salías.
2. Si tuviste alguna situación estresante, ¿alguien estuvo junto a ti?
3. Alguien te proporcionó un lugar en donde pudieras estar a solas.
4. Alguien cuidó de tus pertenencias cuando estuviste fuera (mascotas, plantas, casa, apartamento, etc.).
5. Alguien hizo alguna actividad contigo para distraerte.
6. Platicaste con alguien sobre algo interesante para ti.
7. Alguien reconoció que habías hecho algo bien.
8. Alguien te acompañó para enfrentar una situación problemática con otra persona.
9. Alguien te dijo que estás bien así como eres.
10. Alguien te dijo que mantendría en secreto las cosas que tú le contaste.
11. Alguien te ayudó a lograr un objetivo personal.
12. Alguien te expresó lo que esperaba de ti.

13. Alguien expresó estima o respeto por una cualidad tuya.
14. Alguien te sugirió alguna acción que podrías realizar.
15. Alguien te dio una cantidad para resolver un pequeño problema económico.
16. Alguien te confortó con expresiones de afecto.
17. Alguien te dio información para ayudarte a comprender una situación en la que tú estabas.
18. Alguien te proporcionó transporte a los lugares a donde ibas.
19. Alguien se preocupó por saber si seguías los consejos que te daban.
20. Alguien te ayudó a comprender por qué no hacías algo bien.
21. Alguien te escuchó hablar sobre tus sentimientos.
22. Alguien te prestó o dio algo que tú necesitabas y que no era dinero.
23. Alguien estuvo de acuerdo en que era correcto lo que tú querías hacer.
24. Alguien dijo cosas que hicieran tu situación más clara y fácil de entender.
25. Alguien te dijo cómo se sintió en una situación similar a la tuya.
26. Alguien te hizo saber que estaría siempre cerca si necesitabas ayuda.
27. Alguien expresó interés o preocupación por tu bienestar.
28. Alguien te dijo que se identifica contigo.
29. Alguien te dijo a quien podrías consultar si necesitaras ayuda.
30. Alguien te alertó sobre un posible peligro.
31. Alguien te prestó una cantidad importante para solucionar una emergencia.
32. Alguien te enseñó cómo hacer algo.
33. Alguien te escuchó y comentó sobre lo que estabas haciendo sin juzgarte.
34. Alguien bromeó contigo para reanimarte.
35. Alguien te ofreció un lugar para que estuvieras en él.
36. Alguien te ayudó a hacer algo que necesitabas terminar.

**INVENTARIO DE CONDUCTAS DE APOYO SOCIAL
(ISSB)**

HOJA DE RESPUESTAS

DATOS GENERALES:

LICENCIATURA _____ FECHA _____
TRIMESTRE _____ SEXO _____ EDAD _____

INSTRUCCIONES:

Coloca en el espacio correspondiente uno de los siguientes números, según la frecuencia (número de veces) con que **RECIBISTE** dicho apoyo **DURANTE EL ULTIMO MES.**

- 1. NUNCA
- 2. POCAS VECES
- 3. EN OCASIONES
- 4. MUCHAS VECES
- 5. SIEMPRE

1. ()	11. ()	21. ()	31. ()
2. ()	12. ()	22. ()	32. ()
3. ()	13. ()	23. ()	33. ()
4. ()	14. ()	24. ()	34. ()
5. ()	15. ()	25. ()	35. ()
6. ()	16. ()	26. ()	36. ()
7. ()	17. ()	27. ()	
8. ()	18. ()	28. ()	
9. ()	19. ()	29. ()	
10. ()	20. ()	30. ()	

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo VII

CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL

CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL (SSQ)

INSTRUCCIONES:

A continuación se te presentan algunas preguntas relacionadas con el apoyo social que tienes y con la satisfacción que te proporciona.

En primer lugar, deberás anotar el nombre o iniciales de las personas con las que puedes contar realmente en las distintas situaciones que se plantean. en caso de que no haya nadie con quien puedas contar, deberás poner una **X** al lado de donde dice "con nadie".

En segundo lugar, deberás anotar en el paréntesis que está al final del espacio dedicado a escribir ese nombre o iniciales, el número que indique el nivel de satisfacción que te proporciona en relación con dicho apoyo considerando la siguiente escala:

- (6) MUY SATISFECHO
- (5) CASI SATISFECHO
- (4) UN POCO SATISFECHO
- (3) UN POCO INSATISFECHO
- (2) CASI INSATISFECHO
- (1) MUY INSATISFECHO

Todas las respuestas son estrictamente confidenciales.

a) ¿CON QUIEN PUEDES CONTAR REALMENTE PARA DISTRAERTE DE TUS PREOCUPACIONES CUANDO TE SIENTES BAJO ESTRES?

CON NADIE

- 1.- _____ ()
- 2.- _____ ()
- 3.- _____ ()
- 4.- _____ ()
- 5.- _____ ()
- 6.- _____ ()
- 7.- _____ ()
- 8.- _____ ()
- 9.- _____ ()

b) ¿CON QUIEN PUEDES CONTAR REALMENTE PARA QUE TE AYUDE A SENTIRTE MAS RELAJADO CUANDO ESTAS BAJO PRESION O TENSO?

CON NADIE

- 1.- _____ ()
- 2.- _____ ()
- 3.- _____ ()
- 4.- _____ ()
- 5.- _____ ()
- 6.- _____ ()
- 7.- _____ ()
- 8.- _____ ()
- 9.- _____ ()

c) ¿QUIEN TE ACEPTA TOTALMENTE, INCLUYENDO TUS DEFECTOS Y VIRTUDES?

NADIE

- 1.- _____ ()
- 2.- _____ ()
- 3.- _____ ()
- 4.- _____ ()
- 5.- _____ ()
- 6.- _____ ()
- 7.- _____ ()
- 8.- _____ ()
- 9.- _____ ()

d) ¿CON QUIEN PUEDES CONTAR REALMENTE PARA QUE TE CUIDE SIN IMPORTAR LO QUE TE ESTE SUCEDIENDO ?

CON NADIE

- 1.- _____ ()
- 2.- _____ ()
- 3.- _____ ()
- 4.- _____ ()
- 5.- _____ ()
- 6.- _____ ()
- 7.- _____ ()
- 8.- _____ ()
- 9.- _____ ()

e) ¿CON QUIEN PUEDES CONTAR REALMENTE PARA QUE TE AYUDE A SENTIRTE MEJOR CUANDO ESTAS DEPRIMIDO?

CON NADIE

- 1.- _____ ()
- 2.- _____ ()
- 3.- _____ ()
- 4.- _____ ()
- 5.- _____ ()
- 6.- _____ ()
- 7.- _____ ()
- 8.- _____ ()
- 9.- _____ ()

f) CON QUIEN PUEDES CONTAR PARA QUE TE CONSUELE CUANDO ESTAS MUY DECAIDO?

CON NADIE

- 1.- _____ ()
- 2.- _____ ()
- 3.- _____ ()
- 4.- _____ ()
- 5.- _____ ()
- 6.- _____ ()
- 7.- _____ ()
- 8.- _____ ()
- 9.- _____ ()

GRACIAS POR TU COLABORACION