



UNAM IZTACALA

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE
MEXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

“DETECCIÓN DE LA RELACION QUE EXISTE ENTRE LAS VARIABLES DE
ANSIEDAD Y AUTOCONTROL PRESENTADOS EN ADOLESCENTES”

REPORTE DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO
EN PSICOLOGÍA ELABORADO POR:

VERONICA HEREDIA MARISCAL

DIRECTOR DEL PROYECTO:
LIC. YASMIN ARRIAGA ABAD

SINODALES:
MTRA. LAURA EDNA ARAGON BORJA
LIC. BENITA CEDILLO IDELFONSO

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MÉXICO 2004.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS

***CON AMOR Y CARIÑO DEDICO ESTE TRABAJO
A MIS PADRES POR HABERME INCULCADO EL INTERES
DE DESARROLLARME PROFESIONALMENTE,
APOYÁNDOME EN TODOS LOS ASPECTOS
QUE UNA HIJA NECESITA DESDE EL INICIO
DE MIS DIAS HASTA EL FINAL DE TODO,
LES AGRADEZCO MAS QUE NADA LA COMPRENSIÓN
Y CONFIANZA QUE ME BRINDARON AL HABER
ELEGIDO LA CARRERA DE PSICOLOGÍA***

***A MIS HERMANOS LES AGRADEZCO
EL APOYO Y LA COMPRENSIÓN QUE
ME HAN DADO PARA PODER REALIZAR
ESTE SUEÑO DE TITULACIÓN***

*** AGRADEZCO A MI BUEN AMIGO
FRANCISCO SEVILLA EL SER
UNA PERSONA ENTREGADA
Y HONESTA Y SOBRE TODO
EL HABERME MOTIVADO
PARA TERMINAR LA CARRERA***

***AQUI EXPRESO EL AFECTO QUE SIENTO POR MI GUÍA
Y MAESTRA LA LICENCIADA YASMIN ARRIAGA,
A QUIEN AGRADEZCO INFINITAMENTE SU
COMPRENSIÓN Y ALIENTO MANIFESTADO
DURANTE LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO***

***AGRADEZCO CON MUCHO RESPETO A LA MAESTRA
LAURA E. ARAGÓN EL QUE ME HAYA DADO
LA OPORTUNIDAD DE APRENDER MÁS,
DANDO SERVICIO A LA COMUNIDAD
POR MEDIO DE LA UNIDAD DE EVALUACIÓN
PSICOLÓGICA DE IZTACALA***

***AGRADEZCO A LA LICENCIADA BENITA CEDILLO
POR HABER ACEPTADO SER PARTE DE MIS ASESORES DE TESIS***

***AGRADEZCO A LOS PROFESORES PEDRO ROMERO
Y ROSA ELVIRA PICHARDO
POR EL APOYO RECIBIDO AL APLICAR EL PROYECTO***

I N D I C E

	Pág.
RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
- Planteamiento del problema y justificación del proyecto general	
- Descripción del reporte de investigación	
CAPITULO 1	
ANSIEDAD	
1.1. Formación del autoconcepto	14
1.2. Antecedentes de ansiedad	17
1.3. Definición de ansiedad	19

CAPITULO 2

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

2.1. Etapas del desarrollo humano	25
2.2. Mecanismos de defensa	32
2.3. Estrategias de afrontamiento	36
2.4. Autocontrol	39

CAPITULO 3

PSICOMETRÍA

3.1. Fundamentos de psicometría, una breve reseña	42
3.2. Pruebas psicométricas: una clasificación y su empleo profesional	47
3.3. Entrevista: un punto de vista personal	50

CAPITULO 4

“ PROYECTO DE INVESTIGACIÓN”

4.1. Método	52
4.2. Procedimiento	56
4.3. Resultados	57
4.4. Conclusión	59

REFERENCIAS	62
-------------	----

ANEXOS	66
--------	----

RESUMEN

El ser humano como ser social tiende a interactuar diariamente con personas y ambientes diferentes que influyen directamente en sus percepciones, pensamientos y actitudes. La falta de autoconocimiento, el estrés cotidiano y la mala organización de actividades diarias originan una marcada ansiedad en el ser humano reflejándose en su conducta diaria en las diferentes facetas de su personalidad. Por lo tanto, podemos decir que, el desarrollo humano es un camino largo y difícil de recorrer, sobre todo en la etapa de la adolescencia, ya que existen cambios relevantes en la persona durante su crecimiento, tanto físico como cognitivo, además de los cambios emocionales que se ven reflejados en su conducta influyendo en las etapas del ciclo de la vida. Sin embargo debe aprender estrategias o recursos de afrontamiento que lo ayudan en la adaptación a su medio. De esta forma, una persona puede ser el mejor agente para modificar su propia conducta.

Por todo lo anteriormente citado el interés del presente trabajo es detectar si en función de un determinado grado de ansiedad (alto o bajo) el adolescente presenta autocontrol. Se eligieron 87 alumnos de primer año de secundaria, aplicando los cuestionarios IDARE y CACIA para determinar la presentación de las variables a investigar (ansiedad y autocontrol respectivamente). Al aplicar el coeficiente correlación "r" de Pearson se obtuvo una relación significativa entre la ansiedad estado y las escalas de retroalimentación personal y autocontrol criterial. Por lo tanto, podemos decir que los adolescentes de primer año de secundaria pueden presentar las dos variables analizadas, siendo la ansiedad rasgo independiente en el grado de presentación con el autocontrol. Además de que fue importante conocer la relación entre las dos variables evaluadas en este trabajo, ya que para futuras investigaciones se pueden tomar en cuenta los resultados obtenidos al elaborar un proyecto que sea científicamente aceptable y ayudar a la psicometría a desarrollarse más en el campo de la Psicología aplicada.

INTRODUCCION

Planteamiento del problema y justificación del proyecto.

La Universidad Nacional Autónoma de México tiene como objetivos finales la docencia, la investigación, el servir a la sociedad, y fomentar la cultura, por lo que la propuesta de crear en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) la Unidad de Evaluación Psicológica de Iztacala (UEPI) está respondiendo a los fines que persigue la Universidad sirviendo al país con un sentido ético y de servicio social, además se pretende aglutinar los esfuerzos de un conjunto de profesores y alumnos de la Licenciatura de Psicología en la innovación y mejoramiento de la enseñanza de la evaluación psicológica en sus diferentes modalidades como son: el servicio, la investigación, la docencia y el desarrollo tecnológico.

En el área de Psicología de la FESI existen actualmente varios campos que se relacionan con la disciplina en los que se brinda asistencia a la comunidad, tales como el educativo, el clínico, el social y la educación especial. Estos campos cubren necesidades de servicio psicológico que demanda la sociedad; sin embargo, aún existe una proporción considerable de la demanda que no es atendida en el servicio que se brinda en la Licenciatura de Psicología y que tiene que ver con la necesidad de suministrar información a las personas en la toma de decisiones, por tanto una manera de poder atender a ese sector de la sociedad es creando una unidad de Evaluación, aspecto que tradicionalmente se ha soslayado dentro de la Facultad y cuyo objetivo principal es proporcionar servicio a las personas que lo soliciten y que tienen la necesidad de contar con información confiable y válida para tomar decisiones personales, educativas y terapéuticas; de esta manera no sólo se verá beneficiada la sociedad, sino una proporción

considerable de alumnos y profesores que conforman la comunidad universitaria, a través de la enseñanza de la Psicología en el campo de evaluación psicológica.

El servicio que la UEPI proporciona es el de orientar a la comunidad para la toma de decisiones de acuerdo a las habilidades y competencia que se tienen para determinadas tareas. Así, las necesidades de selección de personal surgen tanto en las empresas como en las escuelas con el propósito de identificar a los empleados potencialmente más eficientes, además para poder encontrar la ejecución típica en una situación de prueba. Algunas veces las decisiones son de ubicación o de clasificación. De tal manera que las mediciones de habilidades, intereses y temperamento puede proporcionarle a la persona información suficiente que le permita obtener una solución fundamentada.

Ahora bien, desde el punto de vista científico, la evaluación psicológica permite tomar decisiones acerca de los fenómenos en estudio, por tanto el evaluador debe tener siempre presente los alcances y limitaciones que poseen las diferentes técnicas de evaluación, puesto que las decisiones que tome a partir de la interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de dichas técnicas influirán marcadamente en la forma en que se le brindará ayuda profesional a la persona evaluada; asimismo al crear una instancia de investigación no sólo permitirá brindar a la sociedad un servicio de evaluación psicológica de alta calidad, sino también proporcionar retroalimentación a los responsables sobre los objetivos logrados, el estado actual en el que se encuentra y las metas futuras que buscará alcanzar la Unidad, así como también validar, confiabilizar, baremar y estandarizar los instrumentos de evaluación psicológica que ya existen en el mercado o bien diseñar y construir instrumentos que no estén disponibles y que sean necesarios para el óptimo funcionamiento del servicio que se brinda a los usuarios de la unidad.

Por otro lado la transmisión de los conocimientos obtenidos en la realización de una determinada actividad ha permitido a la humanidad alcanzar el grado de

desarrollo que hoy se observa. La forma en que la sociedad garantiza que los conocimientos adquiridos a lo largo de los años sean aprendidos, es a través de educar informal o formalmente a sus miembros, por ejemplo, la UNAM es una institución transmisora de los conocimientos universales fundamentados exclusivamente en el progreso científico, inspirándose en los principios de libre investigación y libertad de cátedra e incorpora todas las corrientes del pensamiento y las tendencias de carácter científico y social.

De esta manera la UEPI busca realizar actividades de docencia, con el fin de que las acciones que se realicen en la unidad puedan trascender más allá de las personas que las llevan a cabo, brindando cursos de extensión universitaria a estudiantes egresados y profesionales de salud, con el objeto de actualizar sus conocimientos sobre los distintos métodos de evaluación psicológica.

Descripción del reporte de investigación.

El presente reporte de investigación es parte del proyecto global “Unidad de Evaluación Psicológica Iztacala (UEPI). En este proyecto se concibe la aplicación de instrumentos de evaluación psicológica en donde se pretende obtener elementos de juicio para emitir un diagnóstico adecuado en los ámbitos clínico, educativo, educación especial, laboral y vocacional; para canalizar al solicitante a un servicio adecuado; y proporcionar información a las instituciones sobre el nivel de ejecución del sujeto o un grupo de ellos.

De acuerdo a los propósitos de cada uno de los ámbitos del servicio psicológico tenemos que:

El ámbito “clínico” brinda elementos de juicio sobre la identificación del problema del usuario, del servicio de evaluación y de las pautas de terapia de los conflictos psicológicos identificados.

El ámbito “educativo” evalúa los niveles de aprovechamiento las habilidades y aptitudes que poseen los usuarios, así como la identificación de errores en el aprendizaje con el objeto de iniciar acciones correctivas.

El ámbito de “educación especial” evalúa los niveles de desarrollo alcanzados por una persona, en determinado momento de su vida en los repertorios de socialización, motricidad, lenguaje, entre otros.

El ámbito de “orientación vocacional” evalúa aspectos psicológicos como intereses, habilidades, actitudes y capacidades que permiten al ser humano dirigirse hacia una ocupación o profesión específica.

El ámbito “laboral” evalúa las habilidades que posee una persona para realizar determinada tarea, selección y ubicación de empleados, así como la elaboración de análisis de puestos.

Con base en lo anterior, el propósito principal de esta investigación es ampliar la información teórica-práctica en el ámbito “clínico” para proporcionar un servicio

más completo a los usuarios y orientar a los evaluadores futuros a que tomen en cuenta los problemas que actualmente se presentan con más frecuencia en nuestra sociedad como es la “ansiedad” manifestada en los usuarios, basándonos en la experiencia práctica obtenida durante el servicio que proporcionamos en la Unidad de Evaluación Psicológica de Iztacala. Además, la importancia de este trabajo es investigar si es necesario aplicar algún cuestionario que mida el autocontrol cuando apliquemos un cuestionario que mida el grado de ansiedad, lo cual servirá para complementar la batería aplicada y dar mejores sugerencias al usuario en el tratamiento del problema y por consiguiente la adaptación a su entorno; ya que no todos los seres humanos podemos llegar fácilmente a desarrollarnos de manera adecuada; porque contamos con capacidades de aprendizaje y un ambiente familiar, escolar y social diferentes que influyen definitivamente en la adquisición de estrategias de afrontamiento para lograr un equilibrio que pueda ayudar al ser humano en su adaptación a cualquier situación de la vida. Ahora bien, al tomar en cuenta lo que Rogers (1991) menciona para poder estudiar las conductas del ser humano, lo importante es saber que la especie humana tiende hacia el desarrollo, la diferenciación, las relaciones cooperativas y a moverse de la dependencia a la independencia; además de que sus impulsos se armonizan naturalmente en un patrón de autorregulación que tiende a preservar y a mejorar su especie. De esta manera, el ser un humano completo, es ser más sensible, responsivo, creativo y adaptable; Así, nuestro interés principal en la presente investigación es conocer si existe alguna relación entre la ansiedad y el autocontrol presentadas en la persona al regular su conducta, específicamente en los adolescentes de primer año de secundaria.

A continuación esbozamos brevemente la estructura general del trabajo el cual se basa principalmente en cuatro capítulos que aportan información acerca de las variables utilizadas en la investigación (ansiedad y autocontrol), asimismo de la aplicación y análisis de los cuestionarios IDARE y CACIA con el objetivo principal de identificar si existe una correlación entre las variables de ansiedad y autocontrol en los adolescentes de primer año de secundaria.

El capítulo uno, refiere la formación del autoconcepto; los antecedentes de ansiedad, su definición y clasificación, esto para comprender mejor una de las variables a utilizar en el presente trabajo.

El capítulo dos, debido a que la investigación se centra en los adolescentes, describe una breve reseña del tema para hacer referencia a la etapa de "crisis" en que los adolescentes se encuentran y recalca que la etapa es muy importante en la adquisición de habilidades para afrontar situaciones difíciles y en especial de ansiedad; se describen los mecanismos de defensa que en algún momento los seres humanos utilizamos para afrontar situaciones de ansiedad; se explica en qué consisten las estrategias de afrontamiento, para desembocar en el autocontrol, describiendo cómo se va formando la autoimagen y su importancia para poder adquirir la habilidad de aplicar estrategias de afrontamiento y ser un humano estable ante situaciones que nos pueden causar ansiedad.

El capítulo tres, consta de una breve explicación de lo que es la psicometría y cómo se utiliza en beneficio a la sociedad en general, un breve resumen de las pruebas psicométricas utilizadas en evaluación psicológica; aborda temas que nos ayudarán a comprender la importancia de la aplicación de las pruebas psicométricas como una alternativa para poder resolver situaciones difíciles que los seres humanos afrontan diariamente; además habla de la importancia de hacer una buena entrevista clínica, el momento de atender al paciente y de cómo manejar las situaciones que se presenten en el transcurso de la misma.

El capítulo cuatro, describe en qué consiste el proyecto de investigación comenzando por el método utilizado, seguido del procedimiento y resultados obtenidos al aplicar los instrumentos de evaluación, para que después se den las conclusiones del trabajo elaborado.

Por último se detalla la bibliografía utilizada para que se pueda ampliar o verificar la información utilizada. Se anexan las tablas y gráficas que apoyan los resultados obtenidos en la investigación, además de los instrumentos de evaluación utilizados.

CAPITULO 1

ANSIEDAD

1.1. Formación del autoconcepto.

La mayoría de las personas, con frecuencia, tienen la idea de que la Psicología es un tipo de magia que hace de quien la practica una especie de adivino que puede ver lo que somos en realidad y a quien no se puede engañar, sin embargo, la Psicología es una ciencia que estudia la conducta del ser humano y por consiguiente puede predecir la misma. De tal forma, la Psicología tiene como base científica el materializar y trasladar los hechos de la conciencia humana a un idioma objetivo, medible y cuantificable que existe en la realidad.

Por tal motivo, es importante aclarar que la Psicología no deja a un lado al cerebro, ya que una de las muchas funciones del mismo consiste precisamente en establecer una relación entre los reflejos del sistema motor y la conducta del organismo, con el fin de llevar a cabo el importante proceso psíquico de la atención y gracias a este último principio se va generando en cada momento la unidad de acción (conducta), lo que a su vez sirve de base al concepto de personalidad (Vigotsky,1991). Así, con el proceso de desarrollo individual e histórico de la conciencia se forma primero la idea sobre la fisonomía del hombre y continúa con el origen de la conciencia de sí mismo como de un ser que piensa y conoce. El hombre se da cuenta de que juntamente con los objetos del mundo exterior existen en él sensaciones, representaciones, sentimientos y procesos voluntarios, por medio de los cuales se forma la autoconciencia que se caracteriza

por el vínculo orgánico entre la vivencia y el conocimiento que se forma y se manifiesta en la actividad concreta del individuo. De esta manera, el hombre manifiesta sus pensamientos, sentimientos e impulsos que no comprende, aunque provocan su actividad y reacción a los fenómenos que se reflejan en esos pensamientos y sentimientos. Asimismo, el hombre, al analizar esas sensaciones y sus vínculos, se encuentra a sí mismo. De tal forma que, la autoconciencia se origina cuando el hombre se distingue del mundo exterior (Shorojova, 1963).

Además tenemos que para Vigotsky (1991), la capacidad que tiene nuestro cuerpo de construirse a través de sus actos y de cara a otros nuevos actos, da pie a la conciencia, que es la vivencia de las vivencias. La experiencia determina la conciencia. Por ejemplo, la palabra escuchada es un excitante, la pronunciada un reflejo que crea ese mismo excitante. Aquí, el reflejo es reversible, porque el excitante puede convertirse en reacción y viceversa. Estos reflejos reversibles, crean la base del comportamiento social y sirven de coordinación colectiva del comportamiento; y para Luria (1980) el reflejo expresado en conceptos permite la aparición del pensamiento sobre la conducta misma y la propia actividad psíquica. Su aparición se debe a la necesidad de regular la conducta en consonancia con los requerimientos del medio ambiente. La autorregulación y el control de la conducta propia son funciones de la autoconciencia que constituyen su sentido vital y la peculiaridad característica del hombre. Así, podemos decir, que cuando el hombre logra comprender y expresar la conducta misma y la de los demás desarrolla la función del pensamiento, el cual le sirve para establecer contacto efectivo con su entorno, dando como resultado la regulación de su propia conducta de acuerdo a sus necesidades y las de su medio ambiente, surgiendo así la autoconciencia que es el pensamiento dirigido hacia sus propios actos.

Con base en lo anterior, se puede decir que, la autoconciencia es la forma superior de la conciencia y para que se origine y se desarrolle, se precisa determinado nivel de conciencia. La autoconciencia se desarrolla cuando se pasa de las sensaciones a las representaciones y de ellas al pensamiento (Luria, 1980).

Justamente, el concepto que una persona tiene sobre sí misma se refleja en su conducta y en las relaciones que establece con las demás, ya que el autoconcepto implica el desarrollo de funciones tanto cognoscitivas como emocionales y está directamente relacionado con la estructura de la personalidad y con el nivel de funcionamiento de la organización psíquica. Esta última implica el desarrollo y la diferencia estructural, así como el establecimiento de representaciones mentales del sí mismo y del objeto. Por consiguiente, el autoconcepto se va desarrollando a medida que el sujeto va cambiando y se va integrando con las concepciones que acerca de él mismo tienen muchas personas, grupos e instituciones, y va asimilando todos los valores que constituyen su ambiente social (Jacobson, 1964; cit. en Salinas y Armengol, 1992). Por ello, es importante reconocer que las experiencias hacen al hombre y el hombre organiza la sociedad en que se desarrolla. Es decir, que va formando la personalidad con particularidades físicas, psíquicas y culturales (Haro, 1992) que lo hacen un ser humano diferente a todos los demás.

Por consiguiente, cuando el hombre comienza a desarrollar sus capacidades primarias, tales como la actividad refleja, motriz, etc; ocasiona que su pensamiento se vea afectado por sus experiencias sensitivas, emotivas, y conductuales que marcan su propia identidad y con ello su adaptación al medio social en que se desarrolla.

1.2. Antecedentes de ansiedad.

El hombre al ser un animal superior, es el único que puede expresar sensaciones de fastidio, disgusto, etc; teniendo en cuenta su propia existencia en el mundo, además de resolver problemáticas de la vida cotidiana y vivir en armonía con su medio ambiente.

Es decir que, la persona, al desarrollar sus capacidades intelectuales no puede evitar ser consciente de sí mismo y por consiguiente debe afrontar su existencia en el mundo junto con todas las experiencias que esto implica.

Ahora bien, el ser humano como ser social tiende a interactuar diariamente con personas y ambientes diferentes que influyen directamente en sus percepciones, pensamientos y actitudes. Esto nos lleva a enfrentar la época actual en la que nos desarrollamos con grandes avances en la ciencia, tecnología, informática, comunicaciones, democracia, cultura, conciencia ecológica, etc. De tal forma que nos invaden el materialismo, el cual propone que sólo cuenta lo tangible, lo que se toca y se ve; y el hedonismo, que propone el placer y el bienestar humanos. Así, sólo cuenta la posesión y el disfrute de los bienes materiales, que por muy abundantes que sean siempre terminan dejando insatisfecho al corazón humano, surgiendo así un ser embotado, lleno de cosas, pero vacío interiormente; de ahí va surgiendo una vivencia de melancolía e indiferencia que puede llegar a desarrollar un tipo de "ansiedad", en donde el ser humano vive sin ideales, objetivos trascendentes, planes, proyectos, y disfrutan de la vida a costa de lo que sea, dejando pasar así los días. Por lo que el hombre está cada vez más lejos de sí mismo, empobrecido espiritualmente e incapacitado para el sufrimiento, lo que provoca ansiedad ante la menor amenaza de enfermedad, incomodidad, fracaso económico, pérdida de belleza, incluso de vejez. Así, en el transcurso del

desarrollo de la humanidad, se puede observar cómo el estilo de vida influye en el estado de ánimo de las personas, sobre todo en nuestros días; la gente parece más agobiada, esclava de su rutina, sin posibilidad de divertirse en actividades que le permitan estar bien consigo mismo, es más difícil que logre acercarse a los demás sin miedo a ser rechazado o incomprendido, llegando al punto en que no se tiene el tiempo para conocer a los demás ni para conocerse a sí mismo y un día llega a darse cuenta de que ni siquiera se reconoce, de que se ha ido transformando en un desconocido, y queda profundamente desorientado al hacer un balance existencial, sintiendo entonces, lo que se llama “ansiedad” (Rojas,1998).

Por lo tanto, la falta de autoconocimiento, el estrés cotidiano y la mala organización de actividades diarias originan una marcada ansiedad en el ser humano reflejándose en su conducta diaria en las diferentes facetas de su personalidad.

1.3. Definición de ansiedad

Como lo hemos mencionado, el hombre se desarrolla en un ambiente en donde se tiende a materializar la vida y por ello es importante mencionar lo que Spielberger (1980, pag. 62) comenta respecto al desarrollo de un estado de ansiedad en el hombre: "...existen factores que arriesgan la tranquilidad del ser mismo, tales como las presiones o peligros externos; los pensamientos internos: recuerdos y procesos fisiológicos; así como las intensas reacciones desagradables provocadas por los estímulos productores de tensión. De tal manera que, cuando un estímulo o situación se considera amenazante, provoca un estado de ansiedad, un estado emocional desagradable que consta de sensaciones de incertidumbre, aprehensión, nerviosismo y preocupación, acompañados de cambios fisiológicos".

Con ello, el autor justifica la existencia de un estado de ansiedad en el hombre actual, cuando se siente amenazado o fuera de su línea de comodidad; y para entender mejor lo que es la ansiedad describiremos las definiciones que otros autores han escrito acerca de ella, por ejemplo, Haro (1992, pag. 113) la define como: "...un estado afectivo caracterizado por sentimientos de aprehensión, inquietud y malestar difusos, además de una sensación de impotencia para hacer algo o todo. Quienes son presas de la ansiedad con frecuencia sienten temor a un peligro vago y desconocido, pero inevitable. La ansiedad es una señal de alarma dirigida a uno mismo. Sirve para advertir la presencia de un peligro o de un impulso o idea inadmisibles para que uno mismo pueda responder con medidas adecuadas o movilizar las defensas. De tal manera que la ansiedad, a pesar de ser algo desagradable, su función es útil para la supervivencia, además de la estabilidad e integridad emocionales de la persona". Aunado a ello, Rojas (1998, pag. 29) define la ansiedad como: "...una manifestación esencialmente afectiva. Se trata de una vivencia, un estado subjetivo o de una experiencia interior que podemos calificar de emoción, a lo cual se añade un estado de activación neurofisiológica que consiste en una puesta en marcha de los mecanismos que la

vigilan, se activa una defensa organizada frente a estímulos que rompen el equilibrio fisiológico. Sin embargo, esta ansiedad es adaptativa y ayuda a enfrentarse a ciertos requerimientos y exigencias concretos de la vida. Además, la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto e indefinido; es un temor impreciso carente de objeto exterior”.

Estos autores sólo definen la ansiedad basándose en el punto de vista afectivo, en la estructura interna de la persona, por ello es importante complementar estas definiciones citando a los siguientes autores los cuales toman en cuenta no sólo las funciones internas de la persona (autoconciencia, pensamiento), sino también la parte externa que le rodea, la relación que tiene con su medio ambiente y conducta emitida.

Así, Vallejo (1990, pag. 25) menciona que: “...la ansiedad consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognoscitiva, y asertiva; caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada”. Además, Mac Dougal, (cit.en Loosli-usteri, 1982, pag. 66) escribe que: “...la ansiedad es el nombre con que designamos el estado en que nos hayamos cuando los medios de que hacemos uso para conseguir cierto fin, comienzan a parecer inadecuados, cuando nos atormentamos por encontrar alguna alternativa y empezamos a sentir las penas del fracaso”.

Aquí, los autores toman en cuenta la estructura cognoscitiva que nos ayuda a adaptarnos al medio en que nos desarrollamos y cambiar de estrategia a una más adecuada para salir adelante y el no lograrlo nos causa ansiedad.

Asimismo, Klein y cols. (1984, cit. en Vallejo, 1990, pag. 25) dicen que: “...visto desde un punto de vista evolutivo, la ansiedad es la reacción adaptativa de urgencia ante los peligros inmediatos, aportando al individuo las máximas capacidades para sobrevivir, usualmente por mecanismos de lucha o de huida”.

Dicho de otra manera, la ansiedad consiste en una respuesta interna-externa, expresada conductualmente, afectada por nuestros pensamientos y experiencias anteriores, caracterizada por un estado de inquietud, en el que se percibe una señal de peligro confusa que el individuo identifica como amenaza personal.

De esta manera podríamos seguir definiendo la ansiedad, pero debemos entender que con base en la información anterior, la ansiedad se considera como un estado en el cual el ser humano no está o no se siente en equilibrio consigo mismo y su medio ambiente, lo que provoca que tenga diferentes reacciones tanto internas como externas en su vida cotidiana.

Sin embargo, desde el punto de vista de los autores mencionados la ansiedad es definida como un estado emocional normal; el término sirve también para referirnos a los síntomas que se presentan en muchas entidades psiquiátricas y médicas, asimismo a los síndromes específicos caracterizados por el predominio de dichos síntomas (Klerman, 1977; cit. en Vallejo, 1990). Así, desde este enfoque, la ansiedad es un componente que está presente en muchos “trastornos de la conducta”, se trata de un conjunto de trastornos con gran prevalencia y notable repercusión clínica en diversas áreas de la salud (Echeburúa, 1992), por ello, es necesario que la ansiedad se clasifique para facilitar la evaluación y el diagnóstico de la misma, pero esto sólo será útil si existen profesionales que tomen en cuenta la importancia de los grados o manifestaciones de la ansiedad y así poder diferenciar entre la ansiedad como una manifestación o respuesta normal de equilibrio en el ser humano, de la ansiedad como trastorno emocional que afecta el equilibrio del mismo.

Ahora bien, con la siguiente clasificación se pueden entender mejor los términos de lo que es la ansiedad:

a) ansiedad endógena: es un estado que se caracteriza por ataques de ansiedad inesperados y está constituida por las tres cuartas partes de los trastornos por ansiedad generalizada, casi todos los síndromes de despersonalización, hipocondría, ansiedad infantil, trastornos por angustia y fobias no simples. La ansiedad endógena tiene mayor predominio en mujeres y presenta crisis espontáneas, fobias múltiples, síntomas obsesivos e histéricos.

b) ansiedad exógena: es un estado que se caracteriza por trastornos adaptativos, fobias simples y una cuarta parte de los trastornos por ansiedad generalizada (Vallejo, 1990).

Con esta clasificación de ansiedad hablamos del término “ansiedad generalizada” y para poder entenderlo mejor la definiremos y describiremos de la manera siguiente: La ansiedad generalizada es un estado de ánimo que se caracteriza por una anticipación temerosa, con un fuerte sentimiento de tensión, que se manifiesta objetivamente en un aumento del tono muscular y temblor distal. Interiormente se experimenta una sensación de inquietud y de incapacidad para relajarse, manifestando pequeños movimientos inmotivados y a veces estereotipados. El sueño suele verse perturbado, es difícil conciliarlo, y cuando llega suele ser intranquilo e insatisfactorio. El paciente se queja de problemas para concentrarse, de pérdida de interés por las cosas y dificultad para experimentar placer. Generalmente se vuelve irritable, colérico e impaciente, y disminuye la tolerancia a la frustración (Mayer-Gross y cols; 1974. cit. en Vallejo, 1990, pag.31). Asimismo, Vallejo (1990) menciona algunos de los síntomas que se presentan al manifestar ansiedad: 1) la expectación aprensiva: cuando el paciente se muestra aprensivo y generalmente preocupado, anticipa que algo malo va a ocurrirle a él (como desmayarse, perder el control o morir) o a personas próximas a su entorno (como accidentes o enfermedades), aparece inquietud interna, desasosiego, vivencias de amenaza, temores difusos, inseguridad y sensación de vacío; 2) la tensión motora: cuando refieren encontrarse temblorosos, inquietos, tensos, con estremecimientos, sobresaltados, sujetos a dolores musculares, fácilmente fatigables e incapaces de relajarse, también se detecta parpadeo frecuente, ceño

fruncido, cara tensa, marcha inestable, hiperactividad, nerviosismo e inquietud; 3) la hiperactividad autonómica; cuando los síntomas son palpitaciones, dificultad para respirar, boca seca, náuseas, mareo, sudoración, dolores abdominales, temblor y piel fría y húmeda, además de dilatación anormal de la pupila del ojo, disminución del calibre de los vasos del organismo, diarrea y opresión precordial (parte del pecho que corresponde al corazón); y 4) vigilancia y escrutinio: cuando el paciente está nervioso, impaciente, irritable se queja de distractibilidad y le cuesta concentrarse, hay un comportamiento de alerta, hipervigilancia, dificultad para la acción, insomnio, sueño insatisfactorio y fatiga al despertar.

Es necesario decir que, los síntomas mencionados por tal autor pueden aparecer en las personas que tengan ansiedad, sin embargo, existen grados de manifestación y no siempre se presentan todos al mismo tiempo. En ciertos casos pueden presentarse solo las manifestaciones de aprehensión, y la persona no hace nada para solucionarlo, puede vivir así, adaptado a estas sensaciones, provocando, tal vez, un alejamiento social. En otros casos, pueden aparecer somatismos que pueden afectar definitivamente su estilo de vida personal.

Sin embargo, es importante aclarar lo que Cameron (1982. pag. 257) dice: "...puede ser útil para ciertas funciones un cierto grado de tensión y ansiedad emocionales, la persona moderadamente ansiosa es un vigilante bueno y atento, alerta a una estimulación relativamente ligera y preparada para una acción rápida y vigorosa. La ansiedad moderada suele incrementar los placeres de la anticipación; incluso en ciertos casos, una ansiedad intensa puede ser útil si hace incrementar la fuerza, la velocidad, el valor y la resistencia durante una emergencia".

Por lo tanto, podemos decir que la ansiedad no es del todo peligrosa, si se presenta en situaciones que requieren de respuestas de acción anticipada y al ser una ansiedad moderada se puede controlar y regular la conducta de acuerdo a las necesidades que se presenten en el momento de actuar. Además de que se

puede utilizar una ansiedad intensa en situaciones que requieren de todos los sentidos de la persona tales como situaciones de rescate, o actividades deportivas estresantes. Esto quiere decir que, la ansiedad en ciertos momentos de la vida de los seres humanos es vital para poder sobrevivir, siempre y cuando no llegue a afectar el estilo de vida de las personas al presentarse en todo momento y sin control, y para ello existen estrategias de afrontamiento que se utilizan para equilibrar nuestra conducta en situaciones difíciles de nuestro desarrollo personal. De tal manera que, el ser humano debe poder actuar convenientemente para superar ciertas situaciones que se presentan en su vida y que provocan ansiedad, por ello es importante saber que existen estrategias de afrontamiento que se pueden utilizar para equilibrar nuestra persona en todos los sentidos del desarrollo humano.

CAPITULO 2

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

2.1. Etapas del desarrollo humano.

Para poder entender cómo es que el ser humano puede afrontarse a la vida cotidiana de una manera eficaz, es necesario comprender las etapas por las cuales se va desarrollando y aprendiendo lo necesario para su supervivencia.

Desde el punto de vista Biológico, el “desarrollo” se define como el aumento de tamaño de los órganos los seres vivos, de crecer en todo sentido, modificándose para alcanzar su estado perfecto (Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado, 1979). Esto puede tomarse en cuenta como base para explicar cómo es que el hombre va cambiando constantemente, no sólo física, sino, mental y conductualmente.

Por lo tanto, el “desarrollo humano” se centra en las formas cuantitativas y cualitativas en que las personas cambian a través del tiempo. Cabe señalar que, el cambio cuantitativo es evidente y relativamente fácil de medir, por ejemplo, el crecimiento de la estatura y peso de una persona, ampliación del vocabulario, habilidades físicas, etc. A diferencia del cambio cuantitativo, el cambio cualitativo es más complejo, incluye “saltos” en el funcionamiento personal y social, por ejemplo, crecimiento de la inteligencia, creatividad, sociabilidad y moralidad. Así, tanto cualitativa como cuantitativamente el desarrollo humano es un proceso continuo, irreversible y completo, que no se detiene con la etapa de la adolescencia o con la etapa de la edad adulta, sino que continúa a lo largo de la

vida, permanentemente influido por características que estaban con nosotros al nacer y por otras adquiridas gracias a nuestras experiencias (Papalia y Olds, 1990).

De tal forma que para poder estudiar el desarrollo humano es necesario dividirlo en diferentes etapas, las cuales se caracterizan por la edad cronológica, las diferencias individuales, los periodos críticos y la secuencia del desarrollo normal, tales como: el desarrollo físico, social, sensorial, intelectual y de la personalidad. Y para ello considero que Papalia y Olds (1990) son autores que explican de manera clara y concisa el desarrollo humano; por lo cual se presentan las diferentes etapas, que ellos consideran, pasamos los seres humanos después del nacimiento.

En primer término tenemos la Primera Infancia: esta etapa se caracteriza por la transición de una dependencia materna del bebé a la independencia en cuanto a las funciones del cuerpo. Mejoran sus sentidos: olfato, gusto, etc. Su desarrollo físico y motor comienzan su proceso y va adquiriendo nuevas habilidades para adaptarse a su medio. Además comienza a adquirir comportamientos inteligentes, tales como la imitación y la habituación; comienza también a adquirir el lenguaje, sus emociones, su personalidad y la capacidad de socializarse con los demás.

En segundo término está la Niñez Temprana: en esta etapa se aceleran los procesos anteriores, especialmente el desarrollo físico, aquí madura el sistema muscular, nervioso y esquelético y la dentición primaria ya está presente, los niños adquieren la capacidad para representar y referirse a personas, lugares y hechos, pueden ser egocentristas o sociables. Se desarrolla la inteligencia y la capacidad de comunicarse con los adultos. Comienza a adquirir valores culturales simples, puede planear y llevar a cabo valores actividades, sigue modelos adultos en cuanto a su comportamiento social y sexual, tiene la capacidad de imaginar y por medio del juego se desarrollan y ejercitan sus capacidades físicas aprendiendo sobre el mundo enfrentándose a conflictos emocionales.

En tercer término se encuentra la Niñez Intermedia: aquí, el desarrollo físico es más lento, sin embargo los rasgos cambian: las proporciones faciales y corporales, vista más aguda y el desarrollo del cerebro casi está completo. Gracias al progreso en el desarrollo y coordinación motores pueden participar en más actividades físicas complejas, tienen la capacidad de utilizar representaciones mentales, se hacen hábiles para clasificar, manejar números y dominar el concepto de conservación; disminuye el egocentrismo; desarrolla la moral y por tanto la capacidad para asumir papeles interactuando con los adultos y niños. Es importante mencionar que la capacidad de los padres para criar a los niños define el funcionamiento cognoscitivo, el temperamento y las diferencias sexuales del mismo. Sin embargo, en esta etapa se habla de un periodo de latencia, es decir, la calma sexual comparado con otros periodos difíciles, como el preescolar y la adolescencia. Además, en la etapa de niñez intermedia, el éxito académico e interpersonal afecta su autoestima, la confianza en si mismo y la perspectiva básica en la vida; además comienza a explorar su cuerpo y habla de temas sexuales con sus compañeros, aprende también a superar sentimientos de inferioridad y a sobrevivir en sus cultura; pasa cada vez menos tiempo con su familia, los amigos son más importantes, con los cuales desarrolla su identidad, actitudes y valores, se desarrolla así el autoconcepto: imagen de sí mismo.

Después, llega la Adolescencia: en esta etapa hay un periodo de transición de la niñez a la edad adulta, comienza con la pubescencia, es decir, el periodo rápido de crecimiento físico y maduración de los órganos relacionados con el funcionamiento reproductivo, así como de las características sexuales; la pubescencia dura acerca de dos años y finaliza con la pubertad, cuando se ha completado la maduración sexual y la capacidad reproductiva, se desarrollan los músculos y el esqueleto; por ello, el autoconcepto y la personalidad del adolescente se ven afectados. Además en esta etapa pueden tener la capacidad de pensar abstractamente y tratar los problemas con flexibilidad para probar hipótesis creando razonamientos hipotético-deductivos. Vuelve el egocentrismo y se caracteriza por manifestaciones de audiencia imaginaria y fábula personal, sin embargo este periodo se supera gradualmente a medida que el adolescente se da

cuenta de que los demás tienen sus propios problemas. Al mismo tiempo, es una etapa de tormenta y estímulo caracterizado por vacilación y emociones contradictorias, ya que despiertan los impulsos sexuales, aumentan sus relaciones heterosexuales y la búsqueda de una pareja sexual reproductiva adecuada. Como se ha mencionado, el adolescente quiere una identidad y desarrolla sus propios valores, sintiendo orgullo por sus propias realizaciones y de las relaciones cercanas con los compañeros. Tienen conflictos existenciales, deseos de independencia de sus padres, se consideran idealistas, menos materialistas, saludables sexualmente y capaces de entender la amistad y las cosas importantes de la vida en comparación de sus mayores. En esta etapa se presentan frecuentemente problemas tales como: el abuso a las drogas, deserción escolar, delincuencia y problemas sexuales como enfermedades venéreas y embarazo (siendo la adolescencia el objeto de estudio de la presente investigación, profundizaremos en el tema más adelante, apoyándonos de otros autores).

Le sigue la etapa de la Juventud: en esta etapa el ser humano se caracteriza porque que toma decisiones a cerca de su carrera, familia, estilo de vida y compromisos con amistades y con la comunidad. El funcionamiento intelectual por lo general permanece en un nivel elevado, el estado físico y sensorial es excelente.

Llegando después, la etapa de la Mitad de la vida: aquí, la mayoría de las personas de mediana edad se encuentran en buenas condiciones de salud y los cambios físicos son relativamente leves, hay una ligera disminución en las habilidades sensoriales, así como en la capacidad máxima de fuerza física y de coordinación, durante esta etapa la educación continuada y la adaptación a la carrera se convierten en aspectos bastante comunes. El aspecto principal de estos años es la autoevaluación y la reevaluación de la propia vida. Tienden a invertir menos tiempo en desarrollar relaciones de amistad, especialmente en hacer nuevas amistades, puesto que dedican sus energías a su familia, trabajo y consecución de seguridad para el retiro.

Por último, tenemos la etapa de la Edad adulta tardía, en la cual, la mayor parte de las personas mayores son razonablemente saludables, aunque la tasa de

hospitalización diaria es mayor en la vejez que en cualquier otro grupo de edad. Las habilidades perceptivas y sensoriales declinan durante la vejez, es común el deterioro anatómico, físico y mental, se da una lentitud general con el avance de la edad.

Después de mencionar las diferentes etapas por las cuales pasamos las personas, podemos decir que, el desarrollo humano es un proceso evolutivo que no se puede detener y con el transcurso de la vida se van adquiriendo muchas experiencias que lo enriquecen para que pueda adaptarse a la sociedad en que vive. Por ello, es de importancia mencionar que gracias a las capacidades físicas e intelectuales del ser humano podemos sobrevivir en una sociedad moderna que va cambiando constantemente, y que requiere de nuestra adaptación personal y social.

Por ello, es preciso que tomemos en cuenta que, el ser humano conforme se desarrolla, se da cuenta de que existe, se va conociendo y, por ende, toma conciencia de sus propios actos, lo cual implica que desarrolle sus funciones, tanto cognoscitivas como emocionales. De tal forma que desarrolla su propia personalidad y de acuerdo a ella se va adaptando a su entorno; de ahí van surgiendo situaciones que para él pueden ser difíciles de superar, debido posiblemente, a sus percepciones, pensamientos y actitudes; por lo que podemos decir que cuando una persona se encuentra en una situación difícil de resolver o que considere que se encuentra en peligro parte de su integridad personal, surge un estado de ansiedad, el cual se presenta en cualquiera de las etapas del desarrollo humano, debido a que todos los días, desde que nacemos hasta que morimos, nos enfrentamos a situaciones nuevas o difíciles de superar; sin embargo, la etapa en que se presenta con mayor grado la ansiedad es en la de la adolescencia, como hemos visto, es la etapa de "crisis" para el ser humano, al darse un cambio brusco tanto física como mentalmente de ser un niño a ser un adulto, se encuentra en desequilibrio emocional teniendo que adaptarse a un

ambiente nuevo para él y en donde adquiere nuevos valores personales y sociales.

Es importante mencionar que, la adolescencia es reconocida como una etapa crítica del desarrollo humano, ya que está considerado como un proceso de transición, el cual pasa de un estado (infancia) a otro (juventud) enfrentando problemas característicos de la etapa.

Considerando lo anterior, es importante mencionar lo que Buendía y Mira (1993, pag. 33) comentan: "...en la vida de cada uno, los nuevos pasos en el crecimiento y desarrollo constituyen períodos de gran estrés a los que se denominan crisis normativas; lo que nos lleva a afirmar que la pubertad es la crisis normativa prototípica, ya que comprende notables cambios físicos y psicosociales que se prolongan a lo largo de la segunda década de la vida, hasta desembocar en la edad adulta. Así, por ejemplo, se presentan reacciones emocionales intensas ante problemas de acné, ortodoncia, obesidad, etc; igualmente como el ritmo de crecimiento y el momento del inicio de la pubertad son distintos para cada individuo la precocidad o el retardo en el desarrollo pueden constituir fuentes de gran ansiedad, pudiendo incluso aparecer sentimientos de culpa. Además el adolescente debe hacer frente a un nuevo reto de su formación con el inicio de las enseñanzas medias y la toma de decisión acerca de la profesión o rama de la profesión que va a elegir. Con ello debe encarar nuevas situaciones, asignaturas y profesorado, presentándose nuevas preocupaciones por el rendimiento académico, que se añaden a la necesidad de establecer nuevas amistades, además de asumir un nuevo rol social como partícipe de una cultura o subcultura específica, con nuevos valores, conductas y personas significativas de referencia, ante los cuales a menudo el joven deberá asumir una postura definida. Todo lo cual, representa una perspectiva compleja, a veces caótica del mundo y la sociedad, que se refleja en las contradicciones internas de la propia personalidad en formación".

Asimismo, Gonger (1980, pag. 96) dice: "...ninguna persona puede, ni deberá estar totalmente libre de ansiedad, la frustración y el conflicto, al igual que de la alegría y del amor. Estas experiencias son parte del ser humano y sin ellas la vida carecería de profundidad. Es inevitable que estos problemas tiendan a surgir con más frecuencia durante los periodos de rápidos cambios en el desarrollo y la transición social. De tal forma que, un adolescente puede experimentar ansiedad antes de un examen importante, arrebatos ocasionales de enojo o rebelión, participación con otros en actos delictivos menores, tristeza por la pérdida de su pareja, preocupaciones en lo relativo al sexo, dudas sobre su verdadera identidad, o bien si es rechazado por sus compañeros continuamente, puede volverse ansioso o refugiarse en el aislamiento.

Por lo tanto, podemos decir que, el desarrollo humano es un camino largo y difícil de recorrer, sobre todo en la etapa de la adolescencia, ya que existen cambios relevantes en la persona durante su crecimiento, tanto físico como cognitivo, además de los cambios emocionales que se ven reflejados en su conducta influyendo en las etapas del ciclo de la vida.

Debido a los cambios exigidos en nuestro desarrollo, tanto personal como social, el ser humano debe aprender a adaptarse (es lo esperado, para ser un ser saludable) a las situaciones presentadas diariamente, al convivir con las demás personas de su comunidad, debe aprender mecanismos de defensa que le ayuden a evitar ser lastimado y poder desarrollar sus diferentes capacidades que el ser humano es capaz de disfrutar plenamente.

2.2. Mecanismos de defensa.

La vida del ser humano representa experiencias, tanto emocionales como cognitivas y conductuales, las cuales se van adquiriendo durante su madurez física y mental, por lo que es necesario explicar de qué manera, las personas logran adaptarse al medio en que se desarrollan utilizando mecanismos de defensa para poder sobrevivir a las reglas y estilos de vida de la humanidad, sin que ello repercuta en su salud mental y evitando caer en los altos grados de ansiedad que la época moderna trae consigo.

El ser humano es capaz de analizar sus reacciones, lo que le está ocurriendo en un momento determinado ante esos peligros exteriores o esas amenazas internas mal dibujadas, lo cual le ayuda a controlar su respuesta general a la ansiedad. El aumento o disminución de ésta, tiene mucho que ver con la elaboración individual de la información que al sujeto le llega, y cuando los estímulos atemorizantes tienen gran intensidad producen una excitación emocional fuerte, que puede bloquear el procesamiento de la información; por el contrario los estímulos suaves y ligeros permiten que la información sea procesada y utilizada intelectualmente. De tal forma que, todos los procesos de activación ansiosa o estresante tienen un objetivo fundamental: preparar al organismo para la acción (Rojas, 1998).

Así, el ser humano vive una serie de experiencias que le permiten aprender y reaccionar de diversas formas ante estímulos determinados, de ahí que pueda adaptarse de forma eficaz al medio en que vive de una manera saludable, utilizando para ello mecanismos de defensa.

Ahora bien, ya que la ansiedad se considera como una reacción ante el peligro, no existe manera alguna de librar al ser humano de ella, y para hacerle frente, Haro (1992, pag. 116), menciona que: "...es preciso utilizar ciertas defensas o respuestas para reducirla y poder canalizar productivamente la energía que genera. Los mecanismos de defensa disminuyen la tensión y sirven para mitigar la angustia nacida de los conflictos internos, estos recursos son generalmente inconscientes, su control queda bajo el nivel de la conciencia".

Se debe mencionar que existen mecanismos de defensa que sirven para manejar conflictos y reducir algunos síntomas de ansiedad, que representan un papel importante en la adaptación del individuo al medio y permiten un ajuste social sin perjudicar su desarrollo social, como los mencionados por Coleman (1977) y Haro (1992) quienes los describen de la siguiente manera:

*La Represión, con este mecanismo se evita que los pensamientos dolorosos o peligrosos entren en la conciencia, es una forma activa de rechazo de la pulsión penosa e inadmisibles.

*La Sublimación, con este mecanismo se transforma la energía del impulso amenazador o peligroso en actividad socialmente aceptada.

*La Compensación, con este mecanismo se encubren las debilidades al destacar algunos rasgos deseables o desvanece la frustración en un área por la sobregratificación en otra.

*La Fantasía, con este mecanismo se gratifican los deseos frustrados mediante logros imaginarios.

*La Identificación, con este mecanismo se aumentan los sentimientos de valía identificándose con una persona o institución sobresaliente.

*La Proyección, con este mecanismo se sitúa la culpa de las dificultades en otros o atribuye los deseos antiéticos propios, a los demás.

*La Regresión, con este mecanismo se retrocede a niveles de desarrollo anteriores involucrando respuestas menos maduras y generalmente a un nivel de aspiración más bajo.

*La Sustitución, con este mecanismo se cambia el acto deseado que realmente se quiere, pero que es inadmisibles, por otro que sea inofensivo o aceptable.

*El Desplazamiento, con este mecanismo se descargan sentimientos controlados, generalmente de hostilidad, en objetos menos peligrosos que los que inicialmente desencadenaron las emociones.

*La Racionalización, con este mecanismo se intenta probar que la conducta de "uno" es racional y justificable y por lo tanto merecedora de la aprobación personal y de los demás.

*La Negación de la realidad, con este mecanismo se rechaza el percibir o hacer frente a la realidad displacentera.

*La Formación reactiva, con este mecanismo se evita la expresión de los deseos peligrosos exagerando las actitudes y tipos de conducta opuestos.

*La Introyección, con este mecanismo se incorpora en la propia estructura yoica los valores y normas impuestos por otros.

*El Aislamiento emocional, con este mecanismo se reduce el involucramiento yoico y se retrae en la pasividad para protegerse del daño.

*La Intelectualización, con este mecanismo se suprime el aspecto emocional de las situaciones de daño o se separan las actitudes incompatibles en comportamientos lógicos herméticos.

*La Anulación, con este mecanismo se contrarrestan los deseos o actos "inmorales" por medio de una forma de expiación (borrar culpas).

*La Abreación, con este mecanismo se reduce la ansiedad desencadenada por deseos prohibidos permitiendo su expresión.

Dichos mecanismos son defensas que el ser humano utiliza para poder evitar altos niveles de ansiedad y poder adaptarse adecuadamente en el medio en que vive, sin ser rechazado por la sociedad.

Sin embargo, se debe hacer hincapié en que toda conducta es una respuesta a las demandas que el organismo tiene para enfrentar su realidad, desde comer hasta las de autoestima y aprobación social, y que los mecanismos antes mencionados

pueden o no presentarse, además de que no tienen un orden específico para ayudar al organismo a ajustarse a su medio ambiente. Al respecto, Coleman (1977, pag. 115) menciona que: "...podemos estar tratando de afrontar un romance terminado, problemas económicos, y enfermedad física al mismo tiempo. Pero aun cuando algunos de nuestros problemas se solucionan o simplemente desaparecen con el tiempo, otros persisten y constantemente nuevos problemas están haciendo su aparición.

Por lo tanto, y basándonos en lo anterior, se puede decir que la ansiedad es parte de la vida del ser humano e imposible de evitar, pero se puede controlar, utilizando algunos de los mecanismos antes mencionados. Cabe señalar que los mecanismos de defensa son respuestas que uno mismo utiliza para calmar la ansiedad presentada, y no siempre trabajan en conjunto ya que cada problema determina el tipo de mecanismo a emplear de manera diferente, según sea la situación que se viva en ese momento.

2.3. Estrategias de afrontamiento.

Ya hemos visto que el desarrollo humano, además de la capacidad de mejorar su estado físico e intelectual, y de utilizar los mecanismos de defensa, puede aprender estrategias o recursos de afrontamiento que lo ayudan en la adaptación a su medio, y que las experiencias que vive a diario le permiten aprender modos de respuesta ante situaciones difíciles o problemáticas para que los resultados sean favorables y no afecten su integridad como persona. Es importante señalar que las estrategias o recursos de afrontamiento son necesarias para que el ser humano supere cualquier situación amenazante que se le presente en su vida.

Citando a Lazarus (1991, pag. 164) podemos definir el afrontamiento como: "...aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manipular las demandas específicas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. La función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia; el resultado del afrontamiento está referido al efecto que cada estrategia tiene. Y se clasifican de la siguiente manera:

- 1.- Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción. Un considerable grupo de formas de afrontamiento dirigidas a la emoción está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos, ciertas formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente. Se utiliza el afrontamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor.
- 2.-Modos de afrontamiento dirigidos al problema. Engloba un conjunto de estrategias más amplio que el de la emoción, la resolución del problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigida principalmente al entorno".

Cabe señalar que, no necesariamente se utiliza un solo tipo de afrontamiento sino que pueden aparecer los dos tipos de afrontamiento en cualquier situación. La forma en que el individuo afronte la situación depende principalmente de los recursos que disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada.

Para entender mejor lo que es el afrontamiento citamos a Silver y Wortman (1980; cit. en Buendía y Mira, 1993, pag. 41), quienes lo definen como: "...cualquier respuesta realizada por un individuo que se halla ante circunstancias potencialmente perjudiciales". Y Compas (1987; cit. en Buendía y Mira, 1993, pag. 41) dice que: "...el afrontamiento incluye tanto reacciones instintivas como reflexivas ante la amenaza, al igual que diversas respuestas aprendidas ante la misma".

De acuerdo con lo anterior, se entiende que el afrontamiento es cualquier respuesta cognitivo-conductual que el individuo tenga ante una situación de peligro o problema presentado, Así, Lazarus y Folkman (1984; cit. en Buendía y Mira, 1993, pag. 42) especifican su definición de afrontamiento como: "...los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".

Es decir, que el afrontamiento no sólo son las respuestas con resultados exitosos, sino que incluye todos los intentos para manejar las dificultades y contratiempos, independientemente de la eficacia de tales intentos. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento y los mecanismos de defensa, se diferencian unos de otros ya que cada grupo tiene una forma específica de ayudar al organismo; dichos recursos tienen un sentido adaptativo que implica dominar y controlar el entorno de manera conciente y esforzada, y los mecanismos de defensa presentan indicios de desajuste o desadaptación porque sólo se proponen reducir la ansiedad y

funcionan a nivel inconsciente y actúan de modo automático. Pero ambos grupos cumplen la misma función (Buendía y Mira, 1993).

Al respecto, Meninger menciona que los recursos de afrontamiento son estrategias para reducir las tensiones causadas por las situaciones estresantes que se dan en el curso de la vida y entre ellas incluye el autocontrol, el humor, el llanto, blasfemar, lamentarse, discutir, pensar y liberar la energía de una forma u otra. Estas se consideran las estrategias “normales” para regular al individuo (sin año; cit. en Lazarus, 1991, pag. 142).

Por lo tanto, se puede entender el afrontamiento como la manera en que la persona utiliza diferentes estrategias cognitivas y conductuales que lo ayudan a superar situaciones difíciles reduciendo el peligro o la ansiedad presentada en ese momento.

2.4. Autocontrol.

El autocontrol se considera un recurso de afrontamiento que ayuda al individuo a enfrentar situaciones difíciles para mantenerse sano física y mentalmente, por lo que es necesario conocer cómo lo definen diferentes autores para lograr entenderlo ampliamente.

Torensen define el autocontrol desde dos puntos de vista: las tradicionales: 1.- la fuerza de voluntad, definida como rasgo de la personalidad o fuerza psíquica que permite a una persona mostrar control sobre sus actos; y 2.- las conductas funcionales, definidas como la capacidad que tiene una persona para discriminar pautas y causas en las conductas por regular y para ejercer autocontrol el individuo debe comprender qué factores influyen sobre sus actos y cómo puede modificarlos para provocar los cambios que desea (1979; cit. en Castillo y Mendoza, 1994).

Así, Kazdin (1984) considera que autocontrol son aquellas conductas que una persona emprende de una manera deliberada para lograr resultados seleccionados por ella misma. La persona elige las metas y pone en práctica los procedimientos para alcanzarlas. Los procedimientos de autocontrol se refieren a las técnicas en las cuales el individuo juega una parte activa y en ocasiones es la única en la solución del problema.

Del mismo modo, Mahoney refiere que el autocontrol ocurre cuando un individuo controla su propia conducta por la manipulación de estímulos variables que influyen a ésta; son estímulos producidos por su propia evidencia y respuestas cognitivas, así como por estímulos externos (1974; cit. en Castillo y Mendoza, 1994).

También, Dewey (1939) menciona que el autocontrol es el poder de libertad, la forma de desarrollar metas, juzgar sabiamente el progreso propio, evaluar los deseos e ideas conflictivas por sus consecuencias, y modificar el medio ambiente propio para facilitar el logro de objetivos. Asimismo, Thorensen y Coates opinan que el autocontrol es más que la manipulación de lo observado, más que arreglar claves externas y consecuencias. El autocontrol toma en cuenta la existencia de estímulos internos y externos; estos estímulos pueden variar en su frecuencia, localización, modalidad, intensidad, duración y espacio. Cada persona parece tener su propia manera de tratar con los estímulos, debido a que, para cada individuo, el estímulo varía en su forma de ser percibido y en su valor subjetivo (1976; cit. en Leyva, 1993).

De esta forma, una persona puede ser el mejor agente para modificar su propia conducta, porque tiene mayor acceso a sí mismo que cualquier otra persona, además si el sujeto es el agente de su propio cambio, los especialistas necesitarán dedicar menor tiempo a ese cambio de conducta (Freireich y Victoria, 1977 y Thorensen y Mahoney, 1981; cit. en Medeiros y Silva, 1992).

Por ello, se puede decir que el autocontrol es la manera en que un individuo se maneja a sí mismo al interactuar con los estímulos internos y externos que le rodean para sentirse seguro e independiente.

También, es importante considerar lo que Skinner dice al respecto: la conducta de autocontrol se presenta cuando el organismo puede hacer que la conducta no deseable sea menos probable, es decir que, el ser humano tenga la capacidad de evitar la conducta que le causa problemas en ese momento. Cualquier conducta que logre esto, queda automáticamente reforzada, y se puede volver a repetir cuantas veces sea necesario en beneficio a la persona; a esta conducta le llamamos autocontrol, por ello las consecuencias positivas y negativas generan respuestas que están relacionadas entre sí de un modo especial; es decir que, la respuesta que controla tiene un efecto en las variables de tal forma que cambia la

probabilidad de la otra, la respuesta controlada (1974; cit. en Medeiros y Silva, 1992).

Por otro lado, Torensey y Mahoney (1974) y Kanfer (1970), mencionan que las pautas de autocontrol tiene varios valores, y entre los más importantes se encuentran los de sobrevivencia y socialización. Cuando una persona cuida y controla su salud es una conducta de sobrevivencia. La demanda social simple de autocontrol de muchas conductas es un prerrequisito para la participación en la comunidad social (cits. en Leyva, 1993).

Por lo tanto, el proceso de autocontrol siempre se relaciona con los cambios en la probabilidad de ejecutar una respuesta que tiene consecuencias aversivas o estimulantes. El autocontrol requiere que la persona conozca factores que influyan su conducta, y cómo esos factores puedan ser modificados para producir el deseo del cambio conductual (Castillo y Mendoza, 1994).

En resumen, podemos decir que el autocontrol es la capacidad que tiene el individuo para manejar una conducta a su gusto y conveniencia para obtener los mejores resultados en ciertas situaciones de su vida cotidiana, ya que es el sujeto mismo quien decide actuar de cierta forma para conseguir alguna recompensa en el momento que sea necesario, esta capacidad de actuar en el momento adecuado se adquiere conforme a las experiencias anteriores de su propia conducta. Por lo que el individuo aprende, durante su desarrollo conductual, a identificar las respuestas convenientes para obtener los resultados deseados.

CAPITULO 3

PSICOMETRIA

3.1. Fundamentos de psicometría, una breve reseña.

En la actualidad la sociedad necesita entender y solucionar los problemas que afronta diariamente y por tal motivo se ha ido desarrollando el campo de la Psicometría, lo que implica que los intereses por avanzar en la ciencia sean de gran importancia para la Psicología, un ejemplo claro es la historia del desarrollo de las pruebas psicológicas, lo cual es fascinante y tiene gran relevancia para las prácticas actuales.

Como sabemos, la ciencia psicológica se define a través de teorías psicológicas, las cuales son un conjunto de afirmaciones acerca de una serie de conceptos que nos permiten describir algunos aspectos hasta cierto punto limitados, del universo conductual, y debido a la necesidad de obtener cuantitativamente los atributos o características de un segmento de conducta, al ser observada por quienes se interesan en comprender y predecir el comportamiento de los seres humanos surgió la Psicometría. Cabe mencionar, primeramente, que la Psicometría tiene como finalidad llevar a cabo la medición de la conducta del ser humano, lo que constituye uno de los pilares de la ciencia psicológica y, ya que el hombre se interesa más por comprender su propia naturaleza, sabemos que los problemas que se plantean son primordialmente de origen humano e impiden una trayectoria sencilla en el desarrollo de las personas. Actualmente, los psicólogos están de acuerdo en que los fenómenos psicológicos están a disposición de la observación y la medición, ya que la conducta humana está conformada de acciones, juicios,

palabras, intereses, valores personales y culturales, hábitos, costumbres, etc; y cuando se habla de instrumentos de medición en Psicología se refiere a todos aquellos procedimientos u operaciones que permiten llegar a obtener objetivamente información acerca de la expresión de los fenómenos que se sucedan en esa unidad biológica, social y psicológica, que es la conducta humana; estos instrumentos se conocen con el nombre de pruebas psicológicas (Morales, 1993).

Es importante mencionar que el tener a nuestra disposición las pruebas psicológicas actuales no fue del todo fácil, ya que existen antecedentes históricos que nos muestran el desarrollo de la psicometría:

Inicialmente, las formas rudimentarias de las pruebas datan del año 2200 A.C. en China, en donde se utilizaban exámenes por escrito para seleccionar a los funcionarios públicos; sin embargo, las raíces históricas de las pruebas psicológicas actuales se centran en los esfuerzos de los psicólogos europeos para medir la inteligencia durante la última parte del siglo XIX y la época anterior a la Primera Guerra Mundial. Varios médicos y psiquiatras desarrollaron procedimientos estandarizados para revelar la naturaleza y grado de los síntomas en personas con enfermedad mental y lesión cerebral (Robert, 2001),

Al rededor de 1830 se llevan a cabo los primeros estudios destinados a la medición mental, teniendo influencia francesa con Esquirol, Pineal Tirad, Seguin, Charcot y Ribot; y la influencia alemana con Weber, Fechner y Wundt, y Laplace en el campo de las matemáticas, quien junto con Gauss, demostró la aplicabilidad y utilidad de la curva normal como un instrumento matemático aplicable a la medición de las características del ser humano. En 1886, Galton (quien fue estimulado por los trabajos de Darwin) creó el primer laboratorio antropométrico en donde media las características físicas y sensoriomotoras de los seres humanos, empleando el método estadístico para ser objetivo y preciso en sus investigaciones; utilizó el concepto de correlación, el cual fue desarrollado

posteriormente por Karl Pearson, de esta manera la psicometría se apoyaba en la instrumentación matemática. En 1890, Catell en contacto con Galton estableció laboratorios en las Universidades de Pensilvania y Columbia en donde se desarrollaron los instrumentos de medición psicológica. Investigadores como Pearson, Charles Spearman, Cyril Burt, Goedfrey Thomson, en Inglaterra y Kelley, Thurstone y Guildford, en America del Norte, estructuraron y fundamentaron la inferencia estadística y conceptos cuantitativos utilizados actualmente en la medición psicométrica (Morales, 1993). Aunque en el transcurso del desarrollo de las pruebas psicológicas tuvo mucho que ver el doctor Witmer al fundar su clínica psicológica en 1896, es de gran importancia mencionar que, Binet sirvió como un estímulo para impulsar los estudios y experimentos al respecto y a partir de ello se ha observado un desarrollo en el estudio y tratamiento de la adaptación humana (Garfield, 1979). En 1897, Hermann Ebbinghaus utilizó pruebas como la del calculo rápido, la de memoria de dígitos y la de completamiento de oraciones (Morales, 1993). En 1900, la psicología se vio impulsada por la preocupación de la medición científica, intento ampliar y adaptar técnicas de medición en todos los aspectos de la conducta humana (Thorndike, 1986). En 1901, Clark Wissler trató de determinar, aplicando correlaciones, cuando dos instrumentos median las mismas o diferentes habilidades o cual era su grado de correlación (Morales, 1993). Así, tres corrientes principales produjeron que la psicología se desarrollara como ciencia: la psicología fisiológica y experimental; la biología darwinista; y el interés clínico por el individuo desajustado y mal desarrollado (Thorndike, 1986).

Ahora bien, existen muchas definiciones acerca de lo que es una prueba psicométrica, que en general abarcan factores comunes y por ello mencionamos la definición que da Pierre Pichot: "...una prueba psicométrica es una situación experimental y estandarizada que sirve de estímulo a un comportamiento. Tal comportamiento se evalúa por una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, lo que permite clasificar al sujeto examinado, ya sea cuantitativamente, ya sea tipológicamente" (1989, pag. 11). Esta definición se complementa con lo que Lee J: Crombach (sin año; cit. en

Morales, 1993, pag. 17) menciona: "...una prueba psicológica es una técnica sistemática que compara la conducta de dos o más personas".

Asimismo, podemos decir que una prueba psicométrica es la medida objetiva de una parte de la conducta de un ser humano que puede ser estandarizada (Anastasi y Urbina, 1998).

Con base en lo anterior, se puede decir que una prueba psicométrica es un medio estandarizado, apoyado en técnicas sistemáticas y objetivas, que nos ayuda a clasificar cualitativa y cuantitativamente a las personas de acuerdo a los índices normativos de la sociedad en que es aplicada.

Después de haber explicado que una prueba psicométrica es un instrumento de evaluación que nos ayuda a analizar la conducta de una persona, para los profesionales será de gran interés saber como está constituida y para ello Morales (1993, pag. 17) nos dice que: "...la mayoría de las pruebas psicológicas están constituidas por una serie de elementos llamados estímulos reactivos (y por deformaciones del lenguaje, llamados ítems) reunidos en una sola cédula, a la cual le llamamos prueba (test), si se utiliza como único instrumento de medida, o subprueba (subtest) si forma parte de lo que en medición psicológica denominamos batería o escalas de medición, porque están constituidos por más de dos pruebas que evalúan diversos aspectos o características del comportamiento en una misma cédula".

Cabe señalar que el manejo de las pruebas psicológicas debe ser cuidadoso y por profesionales debidamente entrenados para su aplicación, calificación e interpretación, ya que todo está estrictamente diseñado para medir ciertas áreas de la conducta humana, y por ello se deben elegir adecuadamente las pruebas al diagnosticar a un paciente que solicite el servicio de evaluación psicológica.

Ahora bien, como es evidente las pruebas psicométricas son medios por los cuales podemos beneficiar o perjudicar a quienes les sean aplicadas, por ello se requieren conocimientos básicos acerca de su manejo. Así, el examinador debe tener en cuenta los tres aspectos principales (la selección de las pruebas, la aplicación y calificación y la interpretación de los resultados) en beneficio a la persona que se va a orientar (Anastasi y Urbina, 1998).

3.2. Pruebas psicométricas: clasificación y empleo profesional.

A partir de la creación de las pruebas de inteligencia se puso en marcha el desarrollo de la psicometría viéndose en la necesidad de investigar diferentes métodos que evaluaran otras áreas del comportamiento humano, las cuales Pierre Pichot (1989) clasifica de la siguiente manera:

**** PRUEBAS DE EFICIENCIA;** los cuales estudian los aspectos cognitivos de la personalidad, tales como la inteligencia, las aptitudes y los conocimientos.

****PRUEBAS DE PERSONALIDAD;** las cuales exploran los aspectos conativos y afectivos, tales como los intereses, el carácter y la afectividad.

Además, Robert (2001, pag. 41) clasifica las pruebas psicométricas de una manera más específica ayudando a entender el objetivo de las mismas:

****PRUEBAS DE INTELIGENCIA:** Miden la capacidad de un individuo en áreas relativamente globales como comprensión verbal, organización perceptual o razonamiento y, por tanto, ayudan a determinar el potencial para el trabajo escolar o para ciertas ocupaciones.

****PRUEBAS DE APTITUD:** Miden la capacidad para una tarea o tipo de habilidad relativamente específicas; en efecto, las pruebas son una forma estrecha de prueba de capacidad.

****PRUEBAS DE APROVECHAMIENTO:** Miden el grado de aprendizaje, éxito o logro de una persona en un tema o tarea.

****PRUEBAS DE CREATIVIDAD:** Evalúan el pensamiento novedoso y original y la capacidad para encontrar soluciones poco comunes o inesperadas en especial, para problema definidos de manera vaga.

****PRUEBAS DE PERSONALIDAD:** Miden los rasgos, cualidades o conductas que determinan la individualidad de una persona; dichas pruebas incluyen listas de verificación, inventarios y técnicas proyectivas.

****INVENTARIOS DE INTERESES:** Miden la preferencia de un individuo por ciertas actividades o temas y, por tanto, ayudan a determinar la elección de la carrera.

****PROCEDIMIENTOS CONDUCTUALES:** Describen de una manera objetiva una conducta y estiman su frecuencia, identificando los antecedentes y consecuencias de la conducta.

****PRUEBAS NEUROPSICOLÓGICAS:** Miden el desempeño cognoscitivo, sensorial, perceptual y motor para determinar el grado, localización y consecuencias conductuales del daño cerebral.

Cabe mencionar que en la actualidad existen muchos tipos de pruebas que tienen objetivos específicos diferentes, sin embargo, podemos decir que estas clasificaciones, abarcan las diferentes áreas de la personalidad del ser humano; desde lo cognitivo hasta la conducta en sí, tomando en cuenta sus pensamientos y emociones que en el momento de la evaluación la persona está viviendo.

De tal forma que el empleo de las pruebas psicológicas debe tomarse con seriedad y delicadeza; ya que el uso principal de éstas consiste en ayudar a tomar decisiones acerca de las personas y sus conductas, pero la toma de decisiones no es la única función, existen otros usos para el beneficio de las personas en general, los cuales son los de clasificación, diagnóstico y planificación de tratamientos, autoconocimiento, valoración de programas y el de investigación de conductas de la sociedad en general. Así, la utilización de las pruebas es restringido y no cualquier persona las puede aplicar, ya que en manos de personas no calificadas pueden causar daños irreparables; en el caso de

selección resulta inválido para personas que puedan adelantarse a las preguntas de la prueba aplicada, y por último, la filtración del contenido del reactivo al público en general destruye la eficacia de la prueba; de igual forma, un examinador no calificado puede cometer errores en la selección, aplicación, calificación e interpretación de las pruebas psicológicas. (Robert, 2001).

Cabe mencionar que la labor del psicólogo clínico consiste en investigar los datos que mas interesan, según sea el problema del evaluado, eligiendo las pruebas psicológicas más apropiadas y de preferencia las que estén estandarizadas al país en que se aplican, debido a las diferencias culturales y genéticas. Se recomienda además que se utilicen una serie de pruebas, y no solo una, para poder orientar de manera general al sujeto en evaluación.

Por lo tanto, es de primordial importancia que los profesionales utilicen las pruebas psicométricas con respeto y delicadeza, ya que pueden afectar de manera negativa a las personas involucradas en la evaluación.

3.3. Entrevista: un punto de vista personal.

Con base en la información antes mencionada, se puede definir una prueba psicológica como un procedimiento estandarizado para tomar una muestra de conducta y describirla con categorías y puntuaciones.

Es importante aclarar que los resultados de las pruebas psicológicas se pueden utilizar para pronosticar otras conductas importantes y constituyen sólo una muestra de la conducta, nunca la totalidad de aquello que el examinador busca medir.

Así, se puede decir que la evaluación es el proceso de recopilación de información sobre una persona, que se utiliza para inferir acerca de sus características o para predecir su conducta. Y para que un profesional pueda hacer efectiva la evaluación debe utilizar la entrevista, las pruebas psicológicas y las observaciones.

El profesional dedicado a la evaluación psicológica necesita dar un primer paso para poder elegir adecuadamente las pruebas que lo ayudarán a resolver los principales problemas con los que acuden las personas a pedir asesoría. El primer paso es la entrevista la cual también la definimos como un instrumento de evaluación por medio del cual el profesional debe detectar el objetivo del paciente; hacer preguntas que daten los antecedentes de la vida de la persona y algunas conductas o hábitos que realiza en sus diferentes facetas de la vida.

Durante la entrevista el profesional debe dividir el proceso en tres partes: en la inicial, se establece la familiarización en donde se le da confianza al paciente; en la media, se hacen las preguntas importantes; y en la final, se hacen preguntas tranquilizantes para poder cerrar de forma adecuada la entrevista y que el

paciente se sienta satisfecho. Este proceso ayuda al profesional a que la persona se sienta satisfecha y confiada de haber acudido a la evaluación, lo que conlleva a que se aplique la prueba o batería correspondiente a las necesidades de la persona evaluada.

Ahora bien, podemos utilizar técnicas de entrevista para recaudar la información necesaria y atender con eficacia las exigencias de la persona que solicita ayuda, por ello es necesario saber algunas variantes de entrevista que existen, tales como: la estructurada (cuestionario oral); la guiada (áreas predeterminadas); y la no dirigida (el entrevistado habla libremente). Así, por medio de la entrevista se obtiene información acerca de una muestra limitada de conducta presentada en la sesión (observar sus modales, escuchar su lenguaje) además de obtener la historia del entrevistado y conocer cómo percibe y evalúa su propia conducta (Anastasi y Urbina, 1998).

Así, en toda entrevista se debe organizar la información recogida clasificando el tipo de conductas presentadas durante la aplicación, descubriendo los antecedentes y consecuencias de las mismas, además se debe poner atención en los síntomas orgánicos del individuo entrevistado.

Además, el entrevistador debe poseer las habilidades específicas para poder organizar dicha información, saber manejar la sesión de entrevista y hacer que el entrevistado se sienta confiado para dar toda la información necesaria; de tal forma que, por medio de la primera entrevista realizada, el especialista tenga la posibilidad de saber hacia donde dirigir su evaluación psicológica, diagnóstico y tratamiento.

CAPITULO 4

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

4.1. Metodo.

Objetivos.

Objetivo general del reporte de investigación:

-Detectar si en función de un determinado grado de ansiedad (alto o bajo) el adolescente presenta autocontrol.

Objetivos específicos del reporte de investigación:

-Identificar si el adolescente presenta algún grado de ansiedad.

-Determinar si existe correlación entre el grado de ansiedad y el autocontrol.

Hipótesis.

-A mayor grado de ansiedad, más bajo será el grado de autocontrol.

-A menor grado de ansiedad, más alto será el grado de autocontrol.

Sujetos.

-Se evaluaron 87 adolescentes que fluctúan entre los 11 y los 14 años de edad, del turno matutino, elegidos de la escuela secundaria diurna No.121 "Rabindranath Tagore", ubicada en la av. De los maestros No.100.

Escenario.

-Salón de clases de cada grupo visitado en la escuela secundaria antes mencionada. El salón cuenta con ventilación e iluminación adecuadas, butacas individuales para los alumnos, un escritorio y un pizarrón.

Material.

-Lápices, gomas, sacapuntas

-Cuestionarios de ansiedad

-Cuestionarios de autocontrol

Instrumentos de evaluación.

-Se utilizó como instrumento de evaluación, para la ansiedad, la prueba psicométrica llamada:

Inventario De Ansiedad Rasgo-Estado (ANEXO 1 "IDARE")

Los autores de esta prueba son: el Dr. C.D. Spielberger y Díaz Guerrero de la Universidad Estatal de Florida.

El objetivo de la prueba es investigar los fenómenos de ansiedad en sujetos adultos normales, así como medir la ansiedad en estudiantes de secundaria y bachillerato.

Su administración puede ser en grupo o individual, sin límite de tiempo.

El inventario consta de dos escalas separadas de autoevaluación que se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad:

Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo, "SXR") que consiste de 20 afirmaciones en las que se pide a los sujetos describir como se sienten generalmente; y

Ansiedad-Estado (A-Estado, "SXE") que consiste también de 20 afirmaciones, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen como se sienten en un momento dado.

-Se utilizó como instrumento de evaluación, para las técnicas de autocontrol, la prueba psicométrica llamada:

Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (ANEXO 2 "CACIA")

Los autores son: A. Capafons Bonet y F. Silva Moreno.

El objetivo de la prueba es medir los aspectos positivos y negativos de autocontrol en niños y adolescentes de edades entre los 11 y 19 años.

Su administración puede ser en grupo o individual. Sin límite de tiempo.

El cuestionario consta de cinco escalas:

Retroalimentación Personal (RP) compuesta por 21 elementos detectando aspectos relacionados con la auto-observación;

Retraso de la Recompensa (RR) compuesta por 19 elementos recogiendo comportamientos relacionados con el control de respuestas impulsivas;

Autocontrol Criterial (ACC) compuesta por 10 elementos reflejando la capacidad de las personas para soportar situaciones dolorosas y desagradables;

Autocontrol Procesal (ACP) compuesta por 25 elementos que refieren aspectos como la autoevaluación, autogratificación y autocastigo; y

Escala de Sinceridad (S) compuesta por 14 elementos reflejando comportamientos de dependencia de normas sociales como la deseabilidad social.

Diseño.

El tipo de diseño es un estudio correlacional, el cual tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más variables.

Se pretendió analizar la correlación existente entre la variable de ansiedad y la de autocontrol en los adolescentes de primer grado de secundaria.

4.2. Procedimiento.

Se explicaron los objetivos y beneficios de la investigación al director de la escuela secundaria antes citada, y se le pidió que nos permitiera aplicar los cuestionarios a los alumnos de primer grado, siendo un total de 87 adolescentes.

Después de asignados los grupos se aplicaron los cuestionarios a los alumnos dando únicamente las instrucciones necesarias de cada cuestionario para la contestación de los mismos.

Al término de la aplicación se dieron las gracias a los alumnos y al director de la escuela.

Se procedió a calificar los cuestionarios para poder redactar y analizar la información, cumpliendo con los objetivos propuestos.

Prueba estadística.

-Se utilizó el coeficiente de correlación "r" de Pearson

4.3. Resultados.

Después de haber calificado los cuestionarios IDARE y CACIA, se describen en percentiles los resultados de cada sujeto evaluado (ver tablas 1.1, 1.2 y 1.3).

Se aplicó el coeficiente de correlación “r” de Pearson, para observar la correlación existente entre las escalas de ambos cuestionarios (ver tabla 2) y se encontró lo siguiente:

Las correlaciones y significancias existentes entre la escala Ansiedad Estado (SXE) y las escalas del cuestionario de autocontrol son: con la de Retroalimentación Personal (RP), la correlación es de -0.214 con una significancia de 0.046 ; con la de Retraso de la Recompensa (RR), la correlación es de -0.132 con una significancia de 0.224 ; con la de Autocontrol Criterial (ACC), la correlación es de -0.284 con una significancia de 0.008 .

Las correlaciones y significancias existentes entre la escala Ansiedad Rasgo (SXR) del cuestionario de ansiedad (IDARE) y las escalas del cuestionario de autocontrol (CACIA) son: con la de Retroalimentación Personal (RP), la correlación es de -0.183 con una significancia de 0.091 ; con la de Retraso de la Recompensa (RR), la correlación es de -0.048 con una significancia de 0.658 ; con la de Autocontrol Criterial (ACC), la correlación es de -0.170 con una significancia de 0.116 .

De acuerdo con los resultados anteriores se puede observar que la correlación que existe entre la escala SXE y las escalas de autocontrol son:

- Con RP, la correlación es negativa, y significativa, es decir, que a medida que aumenta la Retroalimentación Personal el nivel de Ansiedad Estado disminuye en los adolescentes; y a medida que disminuye la Retroalimentación Personal el nivel de Ansiedad Estado aumenta en los adolescentes.

-Con RR, la correlación es negativa, pero no significativa, es decir, que no se puede aceptar el hecho de que a mayor Retraso de la Recompensa menor es la Ansiedad Estado presentada en los adolescentes.

- Y con ACC, la correlación también es negativa y significativa, al igual que RP, es decir, que a medida que aumenta el Autocontrol Criterial en los adolescentes, el nivel de Ansiedad Estado presentado en los mismos baja y viceversa.

Por otro lado, se puede observar que el tipo de correlación presentada entre la escala SXR y las escalas de autocontrol son:

- Con RP, la correlación es negativa no significativa, lo cual dice que no se puede aceptar que a mayor Retroalimentación Personal menor Ansiedad Rasgo presentada en los adolescentes.

- Con RR, la correlación observada casi nula y no significativa, lo cual dice que no se acepta el hecho de que a mayor Retraso de la Recompensa menor sea la Ansiedad Rasgo presentada en los adolescentes.

- Con ACC, la correlación es negativa y no significativa, es decir que, no se acepta que a mayor Autocontrol Criterial menor es la Ansiedad Rasgo presentada en los adolescentes.

Cabe señalar que el alto grado de Ansiedad Estado - Rasgo se presentó en menos de la mitad de la población siendo de 39 y 36 adolescentes respectivamente de un total de 87.

4.4. Conclusión.

Después de analizar la información podemos concluir lo siguiente:

Que el objetivo general de nuestra investigación, el cual fue detectar si en función de un determinado grado de ansiedad (alto o bajo) el adolescente presenta autocontrol, se cumplió favorablemente ya que descubrimos que existe una relación significativa negativa entre la Ansiedad Estado presentada en los adolescentes y el Autocontrol de los mismos, es decir, que en la presentación de un alto o bajo grado Ansiedad, el Autocontrol en los adolescentes puede presentarse en un bajo o alto grado de ansiedad respectivamente.

Así, se puede decir que las escalas de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo con las escalas de Retroalimentación Personal, Retraso de la Recompensa y Autocontrol Criterial, no se relacionan en su presentación conjunta en los adolescentes de primer año de secundaria, además, no se puede aceptar el hecho de que cuando se presenta la Ansiedad no existe el Autocontrol, ya que es independiente su presentación (como se mostró en las escalas RP y ACC con SXE), por lo menos en la población evaluada.

En cuanto se refiere a los objetivos específicos podemos decir que también se cumplieron ya que se demostró que sí se presenta la ansiedad (aunque en menos de la población evaluada) en los adolescentes de primer año de secundaria y se determinó la relación existente entre la variable de ansiedad y la variable de autocontrol por medio de la aplicación del coeficiente de correlación "r" de Pearson, el cual demuestra la significancia de la relación existente entre las escalas de ansiedad y autocontrol.

Por lo tanto, con todo lo anterior no podemos rechazar las hipótesis establecidas en nuestro proyecto; pues al existir un grado de ansiedad alto o bajo el autocontrol

se presenta en nivel bajo o alto en los adolescentes evaluados, cabe señalar que esto se observó únicamente con la escala de Ansiedad Estado comparada con dos escalas de Autocontrol (RP Y ACC), es decir que la ansiedad puede estar presente en un momento dado o en todo momento en el adolescente, pero el grado que sea se relaciona sólo con la Ansiedad Estado en el momento de la evaluación.

Asimismo, al haber realizado la investigación y haber cubierto los objetivos del proyecto contamos con la información necesaria, pero no válida para generalizar los datos a toda la población mexicana, para decir que los adolescentes de primer año de secundaria pueden presentar las dos variables analizadas, siendo la Ansiedad Rasgo independiente en el grado de presentación con el Autocontrol, ya que de acuerdo con la situación de prueba se observó que la Ansiedad Estado se presentó significativamente sólo con dos escalas evaluadas de Autocontrol en el momento de la aplicación de los dos cuestionarios (aunque no en todos los adolescentes); además, contamos con los argumentos teóricos descritos en nuestro marco teórico, por ejemplo, Kazdin (1998), explica que en la época actual se vive el disfrute de los avances tecnológicos, lo cual implica que el materialismo nos invada, dejando a un lado los ideales que influyen en el estado de ánimo de la persona y provocando esto ansiedad.

Es importante destacar el hecho de que la etapa de la adolescencia es uno de los momentos difíciles del desarrollo humano ya que de acuerdo con Buendía y Mira (1993) el adolescente debe hacer frente a un nuevo reto de su formación con la entrada a la enseñanza media y la toma de decisiones acerca de la profesión o rama de la profesión que va a elegir. Con ello debe encarar nuevas situaciones, asignaturas y profesorado, presentándose nuevas preocupaciones por el rendimiento académico, que se añaden a la necesidad de establecer nuevas amistades, además de asumir un nuevo rol social como miembro de una cultura, con nuevos valores para él, conductas y personas significativas de referencia, ante los cuales a menudo el joven deberá asumir una postura definida.

Todo lo cual, representa una perspectiva compleja, a veces confusa del mundo y la sociedad, que se refleja en las contradicciones internas de la propia personalidad en formación.

Desde un punto de vista muy personal, lo anteriormente escrito puede justificar la presentación de la Ansiedad Estado en nuestra investigación con los adolescentes estudiados; sin embargo no es un hecho claro que realmente sea el resultado de la situación específica de prueba y como propuesta habría que realizar más investigaciones bajo diferentes condiciones de prueba a los adolescentes en grupo como en este caso o uno a uno creando un ambiente de confianza con el adolescente, verificando si es o no importante el momento dado, para decir que existe ansiedad.

Por otro lado, nadie se escapa de sentir ansiedad ya que el estilo de vida que se lleva actualmente influye en la presentación de la misma, con ello no pretendemos dejar a un lado el autocontrol que se presenta en el ser humano, tal como lo considera Kazdin (1984), que son aquellas conductas que una persona emprende de una manera deliberada para lograr resultados seleccionados por ella misma. Así, la persona elige las metas y pone en práctica los procedimientos para alcanzarlas. Los procedimientos de autocontrol se refieren a las técnicas en las cuales el individuo juega una parte activa y en ocasiones es la única en la solución del problema.

Así, podemos decir que fue importante conocer la correlación entre las dos variables evaluadas en este trabajo, ya que para futuras investigaciones se pueden tomar en cuenta los resultados obtenidos y poder elaborar un proyecto que sea científicamente aceptable y ayudar a la psicometría a desarrollarse más en el campo de la Psicología aplicada.

4.4. Conclusión.

Después de analizar la información podemos concluir lo siguiente:

Que el objetivo general de nuestra investigación, el cual fue detectar si en función de un determinado grado de ansiedad (alto o bajo) el adolescente presenta autocontrol, se cumplió favorablemente ya que descubrimos que existe una relación significativa negativa entre la Ansiedad Estado presentada en los adolescentes y el Autocontrol de los mismos, es decir, que en la presentación de un alto o bajo grado Ansiedad, el Autocontrol en los adolescentes puede presentarse en un bajo o alto grado de ansiedad respectivamente.

Así, se puede decir que las escalas de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo con las escalas de Retroalimentación Personal, Retraso de la Recompensa y Autocontrol Criterial, no se relacionan en su presentación conjunta en los adolescentes de primer año de secundaria, además, no se puede aceptar el hecho de que cuando se presenta la Ansiedad no existe el Autocontrol, ya que es independiente su presentación (como se mostró en las escalas RP y ACC con SXE), por lo menos en la población evaluada.

En cuanto se refiere a los objetivos específicos podemos decir que también se cumplieron ya que se demostró que sí se presenta la ansiedad (aunque en menos de la población evaluada) en los adolescentes de primer año de secundaria y se determinó la relación existente entre la variable de ansiedad y la variable de autocontrol por medio de la aplicación del coeficiente de correlación "r" de Pearson, el cual demuestra la significancia de la relación existente entre las escalas de ansiedad y autocontrol.

Por lo tanto, con todo lo anterior no podemos rechazar las hipótesis establecidas en nuestro proyecto; pues al existir un grado de ansiedad alto o bajo el autocontrol

se presenta en nivel bajo o alto en los adolescentes evaluados, cabe señalar que esto se observó únicamente con la escala de Ansiedad Estado comparada con dos escalas de Autocontrol (RP Y ACC), es decir que la ansiedad puede estar presente en un momento dado o en todo momento en el adolescente, pero el grado que sea se relaciona sólo con la Ansiedad Estado en el momento de la evaluación.

Asimismo, al haber realizado la investigación y haber cubierto los objetivos del proyecto contamos con la información necesaria, pero no válida para generalizar los datos a toda la población mexicana, para decir que los adolescentes de primer año de secundaria pueden presentar las dos variables analizadas, siendo la Ansiedad Rasgo independiente en el grado de presentación con el Autocontrol, ya que de acuerdo con la situación de prueba se observó que la Ansiedad Estado se presentó significativamente sólo con dos escalas evaluadas de Autocontrol en el momento de la aplicación de los dos cuestionarios (aunque no en todos los adolescentes); además, contamos con los argumentos teóricos descritos en nuestro marco teórico, por ejemplo, Kazdin (1998), explica que en la época actual se vive el disfrute de los avances tecnológicos, lo cual implica que el materialismo nos invada, dejando a un lado los ideales que influyen en el estado de ánimo de la persona y provocando esto ansiedad.

Es importante destacar el hecho de que la etapa de la adolescencia es uno de los momentos difíciles del desarrollo humano ya que de acuerdo con Buendía y Mira (1993) el adolescente debe hacer frente a un nuevo reto de su formación con la entrada a la enseñanza media y la toma de decisiones acerca de la profesión o rama de la profesión que va a elegir. Con ello debe encarar nuevas situaciones, asignaturas y profesorado, presentándose nuevas preocupaciones por el rendimiento académico, que se añaden a la necesidad de establecer nuevas amistades, además de asumir un nuevo rol social como miembro de una cultura, con nuevos valores para él, conductas y personas significativas de referencia, ante los cuales a menudo el joven deberá asumir una postura definida.

Todo lo cual, representa una perspectiva compleja, a veces confusa del mundo y la sociedad, que se refleja en las contradicciones internas de la propia personalidad en formación.

Desde un punto de vista muy personal, lo anteriormente escrito puede justificar la presentación de la Ansiedad Estado en nuestra investigación con los adolescentes estudiados; sin embargo no es un hecho claro que realmente sea el resultado de la situación específica de prueba y como propuesta habría que realizar más investigaciones bajo diferentes condiciones de prueba a los adolescentes en grupo como en este caso o uno a uno creando un ambiente de confianza con el adolescente, verificando si es o no importante el momento dado, para decir que existe ansiedad.

Por otro lado, nadie se escapa de sentir ansiedad ya que el estilo de vida que se lleva actualmente influye en la presentación de la misma, con ello no pretendemos dejar a un lado el autocontrol que se presenta en el ser humano, tal como lo considera Kazdin (1984), que son aquellas conductas que una persona emprende de una manera deliberada para lograr resultados seleccionados por ella misma. Así, la persona elige las metas y pone en práctica los procedimientos para alcanzarlas. Los procedimientos de autocontrol se refieren a las técnicas en las cuales el individuo juega una parte activa y en ocasiones es la única en la solución del problema.

Así, podemos decir que fue importante conocer la correlación entre las dos variables evaluadas en este trabajo, ya que para futuras investigaciones se pueden tomar en cuenta los resultados obtenidos y poder elaborar un proyecto que sea científicamente aceptable y ayudar a la psicometría a desarrollarse más en el campo de la Psicología aplicada.

REFERENCIAS

Anastasi , A. y Urbina, S. (1998) Test psicológicos.
Prentice may. México.

Ayuso, J. L. (1988). Trastornos de angustia.
Martínez roca. Barcelona.

Buendía, J. y Mira, J. (1993). Eventos vitales. Afrontamiento y desarrollo.
Universidad de Murcia. España.

Camerún, N. (1982) Desarrollo y psicopatología de la personalidad. Un enfoque dinámico.
Trillas. México.

Castillo, C. y Mendoza, M. (1994). La medición del autocontrol en los niños, validez, confiabilidad y normas de la escala de Kendall y Wilcox. México. D. F.

Coleman, J.C. (1977) Psicología contemporánea y conducta eficaz.
Manual moderno. México.

Echeburúa, E. (1992). Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad.
Pirámide. Madrid.

Garfield, S. L. (1979) Psicología clínica.
Manual moderno. México.

Gonger, J. (1980) Adolescencia.
Harla. México.

Gregory, R. J. (2001) Evaluación psicológica. Historia, principios y aplicaciones.
El manual moderno. México.

Haro, L. (1992). Psicología de las relaciones humanas.
Porrúa. México.

Hernández R; Fernández, C; Baptista, P. (1996). Metodología de la investigación.
Mc. Graw-Hill, México.

Kazdín, A. (1984). Modificación de la conducta.
Manual moderno. México.

Lazarus R. S.(1991) Estrés y procesos cognitivos.
Barcelona, Martínez Roca..

Leyva, J. M. (1993). Revisión del autocontrol en el hábito de fumar tabaco en
forma de cigarrillos. México. D. F.

Loosli-usteri, M. (1982). La ansiedad en la infancia.
Morata. Madrid.

Luria, A. (1980). Los procesos cognitivos.
Fontanela.

Meideros, C. y Silva, J. (1992). La independencia promovida en las tareas
preescolares a través de un programa de autocontrol para el manejo de
estrategias cognitivo-conductuales. México. D. F.

Morales, M. L. (1996) Psicometría aplicada.
Trillas. México.

Moreno, C; Del Barrio, V. y Mestre, V. (1995) "Ansiedad y acontecimientos vitales en adolescentes". Revista Latinoamericana de Psicología, 27 (No.3) 471-496.

Morera, F; Fernández, L; Morales, G; Valenciano, P. y Gracia, M. (1992) "Reactividad al estrés y ansiedad". Departamento de medicina interna y psiquiatría, 12 (No.1) 30-31.

Papalia, D. E. y Olds, S. W. (1990) Desarrollo Humano. McGraw Hill. México.

Pichot, P. (1989) Los test mentales. Paidós. México.

Selecciones del Readers Digest. (1979) Gran diccionario enciclopédico ilustrado. Readers digest México, S. A. de C. V. México.

Rogers, C. (1991). El desarrollo del potencial humano. Trillas. México.

Rojas, E. (1998). La ansiedad, como diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones. Temas de hoy. España.

Salinas, E. y Armengol, G. (1992) "el autoconcepto en la adolescente embarazada" Revista de psicología iberoamericana. 5(3) 90-99.

Shorojava, E. (1963). El problema de la conciencia. Grijalbo. México.

Spielberger, CH. (1980). Tensión y ansiedad. Harla. Colombia.

Tirer, P. (1992). Clasificación de las neurosis.

Díaz de santos. Madrid.

Thorndike, R. (1986) Test y técnicas de medición en psicología y educación.

Trillas. México.

Vallejo, R. y Gasto, F. (1990). Trastornos afectivos: ansiedad y depresión.

Salvat editores. Barcelona.

Vigotsky, L. S. (1991) Obras escogidas.

Visor. Madrid.

ANEXO 1

INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO ESTADO

I D A R E



20-1

IDARE

Inventario de Autoevaluación
por

C. D. Spielberger, A. Martínez-Corral, F. González-Reigosa, L. Nasafco y R. Díaz-Guerra

SXE

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	⊙	⊙	⊙	⊙
2. Me siento seguro	⊙	⊙	⊙	⊙
3. Estoy tenso	⊙	⊙	⊙	⊙
4. Estoy contrariado	⊙	⊙	⊙	⊙
5. Estoy a gusto	⊙	⊙	⊙	⊙
6. Me siento alterado	⊙	⊙	⊙	⊙
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	⊙	⊙	⊙	⊙
8. Me siento descansado	⊙	⊙	⊙	⊙
9. Me siento ansioso	⊙	⊙	⊙	⊙
10. Me siento cómodo	⊙	⊙	⊙	⊙
11. Me siento con confianza en mí mismo	⊙	⊙	⊙	⊙
12. Me siento nervioso	⊙	⊙	⊙	⊙
13. Me siento agitado	⊙	⊙	⊙	⊙
14. Me siento "a punto de explotar"	⊙	⊙	⊙	⊙
15. Me siento reposado	⊙	⊙	⊙	⊙
16. Me siento satisfecho	⊙	⊙	⊙	⊙
17. Estoy preocupado	⊙	⊙	⊙	⊙
18. Me siento muy excitado y aturdido	⊙	⊙	⊙	⊙
19. Me siento alegre	⊙	⊙	⊙	⊙
20. Me siento bien	⊙	⊙	⊙	⊙



0592

D.R. ©1994 por la
EDITORIAL EL MAJUAL MEXICANO S.A. DE C.V.
Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial, P.R. Núm. 50

IDARE

SXR

Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Me canso rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Siento ganas de llorar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Me siento descansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Tomo las cosas muy a pecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Me falta confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Me siento seguro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Me siento melancólico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Me siento satisfecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Soy una persona estable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE AUTOCONTROL INFANTIL Y
ADOLESCENTE

C A C I A

N.º 156

CACIA

Cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente

	RP	ACP	RR	ACC	S
PD					
PC					

Nombre Apellidos Edad Curso

Chico Chica Fecha de nacimiento Colegio

..... Nacional Privado Pertenencia desde este el Colegio

Domicilio donde vive Niño Púa

Población Provincia Teléfono

Lugar de nacimiento Fecha de hoy

Profesión de tu padre

INSTRUCCIONES

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frases que quizá describan cómo te comportas, piensas o te sientes. Cuando leas cada frase, pon una marca (X) sobre el **SI**, si te describe. Si **no** te describe, pon una marca sobre el **NO**.

- Ejemplos:**
- Me gusta comer helados durante el verano SI NO
 - A menudo oigo música clásica SI NO

En el primer ejemplo, el chico que ha contestado, cree que la frase le describe, y por eso ha marcado la palabra **SI**. En el segundo ejemplo, ha pensado que la frase no le describe, y por eso ha marcado la palabra **NO**.

Procura responder sin detenerte excesivamente en cada frase. Contesta a todas las frases. Cuando termines, repásalas, a ver si te has dejado alguna en blanco y la respondes. No hay respuestas buenas o malas, ni verdaderas ni falsas; procura ser totalmente sincero al contestar.



Autismo: A. Capriles Bonet y F. Silva Moreno.

Copyright © 1995 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A., Frey Benardino de Sotomayor, 24, 28002 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados. - Este ejemplar está impreso en 2004. Si la impresión obra en otro año, es una reproducción digital. En beneficio de la impresión y en el caso posible, 40.24 U.T.R.C. - Printed in Spain. Impreso en España por Argelia Carrasco (Impreso, 15 de mayo, 2002) MADRID - Depósito legal M. - 31.658 - 1995.

1. Normalmente hago las cosas que realmente me gustan, aunque haya cosas más urgentes que hacer ... SI NO
2. Si sé que hacer algo que me gusta me impedirá trabajar después, lo dejo para cuando ya haya trabajado ... SI NO
3. Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer. SI NO
4. Cuando quiero llegar antes a un sitio, me pongo una hora determinada para salir ... SI NO
5. Pocas veces cambio mis tareas para ver los aciertos y los errores, aunque quiera hacerlas mejor ... SI NO
6. Sé portarme adecuadamente sin que me castiguen ... SI NO
7. Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar: «¿Qué quiere decir eso?» ... SI NO
8. Cuando estoy perezoso y quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, discos, libros, etc.) ... SI NO
9. Cuanto más consigo por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, más a gusto me siento ... SI NO
10. A veces soy brusco con los demás ... SI NO
11. Cuando cometo errores me critico a mí mismo ... SI NO
12. Recuerdo mis obligaciones en casa ... SI NO
13. Los demás dicen que soy un irresponsable ... SI NO
14. Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo voy consiguiendo ... SI NO
15. Llego puntual a todos los sitios ... SI NO
16. Me gusta todo tipo de comida ... SI NO
17. Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo. SI NO
18. Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios cómo me va funcionando. SI NO
19. Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi empresa ... SI NO
20. Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa ... SI NO
21. A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho ... SI NO
22. Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera que lo hacen ... SI NO
23. A veces desobedezco a mis padres ... SI NO
24. Recojo los papeles que otros tiran al suelo ... SI NO
25. Me cuesta darme cuenta de las cosas que hago que les gustan a mis amigos ... SI NO
26. Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte ... SI NO
27. A veces digo mentirijillas a mis compañeros ... SI NO
28. Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible imaginarme cosas que me distraigan ... SI NO
29. Cuando me preguntan «¿Por qué haces eso?», me quedo sin saber qué responder ... SI NO
30. Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puede solucionar ... SI NO
31. Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas conseguidas ... SI NO
32. Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido. SI NO
33. Apunto para el dolor que la mayoría ... SI NO

NO TE DETENGAS, PASA A LA PAGINA SIGUIENTE

RP	ACP	RR	ACC	S

34. Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien o dándome algo especial cuando progreso en algo ... SI NO
35. Corrijo a los demás cuando dicen palabrotas ... SI NO
36. Haga inmediatamente lo que me piden ... SI NO
37. Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme qué es lo que me impide estudiar ... SI NO
38. Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso, sin tomarme una pastilla ... SI NO
39. Cuando me aguantó algo que me duele (un brazo roto, una herida, etc.), me imagino a los demás admirándose por mi valentía ... SI NO
40. Generalmente, cuando aconsejo a alguien, las cosas le salen como yo le decía ... SI NO
41. Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que me pinchen, etcétera), me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo ... SI NO
42. A medida que voy consiguiendo lo que quiero, no me olvido ver lo que queda por hacer ... SI NO
43. Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer un recado sin ganas, estar callado en clase, etc.), lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben ... SI NO
44. Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo ... SI NO
45. A menudo pienso en cómo será de mayor ... SI NO
46. Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello ... SI NO
47. Todas las personas me van muy bien ... SI NO
48. Alguna vez he hecho como que no oía cuando me llamaban ... SI NO
49. A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora ... SI NO
50. Reparto todas mis cosas con los demás ... SI NO
51. Me pongo muy nervioso cuando tengo problemas personales ... SI NO
52. Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia ... SI NO
53. Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor ... SI NO
54. Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas ... SI NO
55. Me es difícil acabar mi trabajo si no me gusta ... SI NO
56. Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurrieran ... SI NO
57. Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan ... SI NO
58. Aunque me diesen dinero por hacer algo que me parece mal (por ejemplo, engañar a un amigo, pagar a un niño pequeño, etc.), haría lo que creo que está bien ... SI NO
59. Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y costoso ... SI NO
60. Cuando hago algo afuera, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás ... SI NO

NO TE DETENGAS, PÁSA A LA PAGINA SIGUIENTE

RP	ACP	RR	ACC	S

61. Aguanta que me hagan daño como el que más, si por eso me voy a poner mejor ... SI NO
62. Soy capaz de aguantar que me peguen o insulten con tal de hacer algo que creo que debo hacer ... SI NO
63. Cuando me siento triste o decaído, tarda bastante en comenzar a animarme ... SI NO
64. Si alguien me dijera que tengo que hacer algo difícil y costoso para mí, me marcaría unos pasos o etapas para saber si lo voy consiguiendo ... SI NO
65. Si quiero ahorrar dinero, voy apuntando el dinero que me queda para saber lo que me queda. SI NO
66. Muchas veces evito hacer algo que me gusta porque sé que no debe ... SI NO
67. Actúo conforme me apetece en el momento ... SI NO
68. Si tengo miedo por algo, me agunto y hago lo que tengo que hacer (por ejemplo, ir por una calle oscura, hablar con un profesor muy duro, etc.) ... SI NO
69. Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida ... SI NO
70. Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien ... SI NO
71. Me es difícil saber lo que pasará si hago algo ... SI NO
72. Es difícil que castigándome y pegándome consigan algo de mí ... SI NO
73. Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuándo hago algo incorrecto ... SI NO
74. Sueño olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa ... SI NO
75. Cuando digo o hago algo mal, siempre pido disculpas ... SI NO
76. Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer. SI NO
77. Cuando tengo muchas cosas que hacer, me olvido de hacer una lista para recordarlas ... SI NO
78. Normalmente ignoro el tiempo que estudio cada día ... SI NO
79. Cuando me esfuerza por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería ... SI NO
80. A veces fardo delante de mis compañeros ... SI NO
81. Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento, sólo pienso en las ganas que tengo de beber ... SI NO
82. Me cuesta creer que hacer siempre lo que me apetece pueda perjudicarme ... SI NO
83. Creo que uno tiene derecho a divertirse aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones ... SI NO
84. Hasta que terminé con lo que tengo que hacer me es imposible disfrutar con mis diversiones. SI NO
85. Si hoy me pusiera un cartel para acordarme de hacer las cosas que me cuestan esfuerzo (por ejemplo, evitar enfadarme o chillar, dejar ordenada la habitación, etc.), sería la primera vez que lo hago ... SI NO
86. Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho ... SI NO
87. Si he robado algo y me dicen «¿Por qué lo has hecho?», me quedo sin saber qué decir ... SI NO
88. Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían ... SI NO
89. Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo. SI NO

COMPRUEBA LA COLUMNA DE RESPUESTAS PARA VER SI HAS DEJADO
ALGUNA CUESTION SIN CONTESTAR

PR	ACP	RR	ACC	S

ANEXO 3

TABLAS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN
PERCENTILES DE LAS ESCALAS DE LOS
CUESTIONARIOS IDARE Y CACIA APLICADOS A LOS
ADOLESCENTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA

TABLA 1.1. RESULTADOS OBTENIDOS EN PERCENTILES DE LAS ESCALAS DE LOS CUESTIONARIOS IDARE Y CACIA APLICADOS A LOS ADOLESCENTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA.

SUJETOS	PERCENTILES IDARE		PERCENTILES CACIA		
	SXE	SXR	RP	RR	ACC
1	67	70	34	59	34
2	72	80	74	36	22
3	14	18	93	98	50
4	88	88	74	6	1
5	97	90	74	10	1
6	75	83	50	28	77
7	62	22	63	6	1
8	99	93	87	81	22
9	87	70	69	59	22
10	6	31	34	59	50
11	97	95	50	59	22
12	88	98	18	28	22
13	79	22	97	87	34
14	60	34	98	59	34
15	75	85	69	28	22
16	75	80	50	46	22
17	75	31	34	6	50
18	96	48	41	50	50
19	43	75	63	28	50
20	43	31	69	59	34
21	94	43	12	36	34
22	6	15	81	71	77
23	67	75	25	59	34
24	79	34	69	18	34
25	66	75	41	18	50
26	58	22	87	98	77
27	53	38	41	36	22
28	94	94	50	59	77
29	72	60	4	59	22
30	89	70	50	59	1
31	48	60	74	59	50
32	43	22	69	1	1
33	99	91	63	6	22
34	6	12	87	81	50
35	82	67	74	2	50
36	93	94	50	46	77
37	14	27	63	10	22
38	67	83	50	71	22
39	53	80	74	71	22

TABLA 1.2. RESULTADOS OBTENIDOS EN PERCENTILES DE LAS ESCALAS DE LOS CUESTIONARIOS IDARE Y CACIA APLICADOS A LOS ADOLESCENTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA.

SUJETOS	PERCENTILES IDARE		PERCENTILES CACIA		
	SXE	SXR	RP	RR	ACC
40	62	80	69	36	34
41	77	87	41	71	8
42	60	80	69	59	34
43	39	85	74	71	50
44	89	98	63	36	50
45	87	70	50	10	1
46	48	86	50	36	22
47	75	48	50	36	34
48	53	63	69	36	22
49	48	60	98	59	93
50	53	1	63	28	34
51	8	31	63	46	22
52	48	75	74	46	77
53	48	34	69	81	34
54	82	87	99	59	77
55	94	80	83	50	56
56	8	25	71	63	77
57	62	33	22	12	77
58	15	48	34	25	1
59	65	48	25	12	18
60	59	91	93	63	93
61	77	66	34	63	6
62	15	29	59	12	98
63	90	97	22	12	1
64	48	25	71	36	56
65	82	58	59	25	56
66	39	50	34	41	93
67	52	82	48	12	34
68	85	80	34	50	6
69	56	53	41	2	34
70	65	50	34	4	18
71	99	75	77	2	18
72	83	91	22	15	56
73	15	25	71	36	93
74	79	69	41	15	18
75	83	64	25	74	34
76	86	94	15	25	6
77	87	69	22	36	18
78	87	42	59	41	34

TABLA 1.3. RESULTADOS OBTENIDOS EN PERCENTILES DE LAS ESCALAS DE LOS CUESTIONARIOS IDARE Y CACIA APLICADOS A LOS ADOLESCENTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA.

SUJETOS	PERCENTILES IDARE		PERCENTILES CACIA		
	SXE	SXR	RP	RR	ACC
79	95	78	25	15	18
80	43	38	6	25	6
81	82	98	71	99	34
82	80	62	48	63	34
83	29	21	59	83	18
84	29	78	22	12	18
85	43	45	83	50	77
86	39	38	77	15	6
87	34	21	77	12	56

TABLA 2. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA DE CORRELACION "r" DE PEARSON EN LA VARIABLES EVALUADAS.

ANSIEDAD ESTADO			
	RETROALIMENTACION PERSONAL (RP)	RETRASO DE LA RECOMPENSA (RR)	AUTOCONTROL CRITERIAL (ACC)
CORRELACION	-0.214	-0.132	-0.284
SIGNIFICANCIA	0.046	0.224	0.008
ANSIEDAD RASGO			
	RETROALIMENTACION PERSONAL (RP)	RETRASO DE LA RECOMPENSA (RR)	AUTOCONTROL CRITERIAL (ACC)
CORRELACION	-0.183	-0.048	-0.17
SIGNIFICANCIA	0.091	0.658	0.116