



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

La indefensión aprendida en la pareja y su relación con la
satisfacción marital, la depresión y la autoeficacia.

T E S I S

Para obtener el grado de:
Licenciada en Psicología

P R E S E N T A:

Ilse González Rivera

Director: Dr. Rolando Díaz Loving

Revisor: Dra. Sofía Rivera Aragón

México, Df.

2014



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.

A todos los que buscan una tregua.

*“Que me disculpen Las grandes preguntas por Las pequeñas
respuestas”.*

Wisława Szymborska

Agradecimientos

A mis padres por el apoyo inagotable, por ayudarme a ser la persona que soy, por corregirme amorosamente, por todas las enseñanzas.

A mi mamá, por darme el mejor ejemplo a seguir, como mujer y como persona.
Y por darme el conocimiento más valioso de la vida.

A mi papá, por ser mi guía, por estar siempre para mí.
Por toda la seguridad que me das.

A Ivette, por ser mi alma gemela, por toda la complicidad.
Por ser simplemente tú, mi aliada.

A Derek, por enseñarme las cosas que realmente valen la pena.
Por ayudarme a ver todo diferente.

A mis hermanos, Josué, Crisol y Josías, por ser un apoyo, un ejemplo.
Por enseñarme que las cosas son mejor cuando las compartes.
Y por mostrarme lo valioso de trabajar en equipo.

A Víctor, por creer en mí.

A Rolando Díaz Loving, por el guiarme en el camino de la investigación, por todos los consejos y el tiempo que me dedicaste incondicionalmente.

A mis compañeros del cubículo, por hacer tantas observaciones a mi trabajo y por estar dispuestos a brindarme ayuda siempre que es necesario.

A mi máxima casa de estudios, la Universidad Nacional Autónoma de México.

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo 1: La pareja	3
La formación de la pareja	6
La consolidación de la pareja	9
Capítulo 2: Satisfacción Marital	12
Factores de la Satisfacción Marital	14
Valoración de la SM en la pareja	16
Variables que aumentan o disminuyen la SM	18
Capítulo 3: Indefensión aprendida	21
Antecedentes de la Indefensión aprendida	23
La Indefensión aprendida con otras variables	29
Capítulo 4: Autoeficacia Percibida	31
La Autoeficacia Percibida con otras variables	37
La indefensión y la Autoeficacia	39
Capítulo 5: Depresión	41
Depresión en relación a otras variables	49
Depresión e Indefensión Aprendida	50
Capítulo 6: Método	52
Capítulo 7: Resultados	59
Capítulo 8: Discusión	72
Referencias	79
Anexos	89

Resumen

La vida de pareja es uno de los aspectos fundamentales del ser humano, por lo que ha sido centro de numerosas investigaciones en México, sin embargo la investigación del fenómeno de indefensión o desesperanza aprendida, ha sido ignorado en el contexto de las parejas. En el presente trabajo se hace un estudio de la vida de parejas consolidadas que llevan al menos 6 meses viviendo juntos, en quienes se investigó el fenómeno de la indefensión aprendida, a través de la construcción de un instrumento y se estudió su relación con la satisfacción marital, la depresión y la autoeficacia a través pruebas psicométricas. Los resultados indican que la indefensión aprendida en la pareja es un predictor positivo de la depresión y negativo de la satisfacción marital, mientras que la autoeficacia es predictor positivo de la satisfacción marital y negativo de la depresión, siendo algunos factores comportados de diferente manera para hombres y mujeres. Los resultados se discuten en el marco de las premisas de los mexicanos.

Palabras Clave: Pareja, Indefensión aprendida, relaciones.

Introducción

La vida de pareja es una de las uniones más importantes de nuestra sociedad humana debido a que de ella se conforman las familias que son las bases para la preservación de la especie y del desarrollo humano. Las personas encuentran en su pareja alguien que les brinde apoyo, seguridad, intimidad y satisfacción y, la mayoría de las veces, un impulso para realizar todas sus actividades. Sin embargo, una vida de pareja puede ser también causa de infelicidad si se dan las condiciones para ello, lo que puede desencadenar en una persona insatisfecha y deprimida. Una causa poco estudiada de las relaciones de pareja insatisfactorias es la indefensión aprendida, fenómeno que se produce cuando resulta incontrolable para una persona la forma en que vive su relación, por lo que deja de esforzarse por cambiar las cosas con las que se siente insatisfecho, lo que se relaciona con la disminución de la autoeficacia, la satisfacción marital y el aumento de la depresión. Esta investigación estudia la relación entre estas variables a través de un estudio transversal cuantitativo.

La investigación en psicología es uno de los primeros pasos hacia la comprensión de un fenómeno, lo que involucra que posteriormente se pueda entender el mismo y manipularlo en la vida cotidiana para construir y mantener relaciones sanas y satisfactorias. El presente estudio se suma a las investigaciones de pareja, contribuyendo a la investigación de la indefensión aprendida y esperando que a muchos pasos pequeños se recorran grandes distancias en el camino del conocimiento.

Capítulo 1

La Pareja

*“Love is anterior to life,
Posterior to death,
Initial of creation, and
the exponent of breath.”*

Emily Dickinson

La historia de la pareja comienza cuando dos personas deciden unirse para conformar un nuevo sistema, lo cual logran mediante cambios en la asociación entre ellos mismos y con los demás, conformando así un aprendizaje en donde, mediante ensayos y errores aprenderán cómo convivir (Díaz-Loving, y Sánchez Aragón, 2000). La elección de pareja es un desarrollo sociocultural reciente, ya que en muchas culturas, los matrimonios eran arreglados por conveniencias familiares, económicas o políticas. Los roles desempeñados por cada uno de los miembros de la misma estaban claramente delimitados y servían de líneas de orientación, sin embargo, actualmente existe libertad en la elección de pareja en nuestra sociedad. En nuestra época la pareja se considera una unión voluntaria entre dos personas que se ven vinculadas por lazos afectivos, y en la gran mayoría de los casos también legales (Jiménez, 2009; Letechipía, 2007).

Existen múltiples definiciones de una relación en pareja. Una de ellas la define como una unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados a través del tiempo que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro de la pareja percibe del otro miembro (Díaz-Loving y Sánchez, 2004).

Esta unión ha sido considerada por quienes la estudian como una relación cercana ya que se establece un vínculo emocional característico (Díaz-Loving,

2010). Cañetas, Rivera y Diaz-Loving (2000) definen la relación de pareja como una entidad

Las parejas también se pueden entender como el efecto de las interacciones, eventos inmediatos y condiciones causales, estas condiciones implican dos elementos que son 1) las características personales y 2) el ambiente (Levinger, 2000).

El ambiente o contexto comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado (Triandis, 1994; triandis y Suh, 2002). Así, se desarrollan reglas establecidas por el ecosistema socio-cultural que determinan el desarrollo de los rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades individuales. Cuando un hombre y una mujer conforman una pareja, se produce el encuentro de las historias individuales en donde cada uno llega con un bagaje propio de valores y creencias acerca de los conceptos “pareja y familia” (Diaz-Loving, 1996).

Así, la pareja debe lograr comunicación, apoyo, cooperación y entendimiento sexual y desarrollar un esquema de reglas y estrategias para enfrentarse a los problemas. Estas reglas son el reflejo de la manera en que desean presentarse al mundo exterior de manera que orientan su conducta respecto a su familia extensa, amigos y comunidad (García- Méndez, Rivera, Díaz-Loving y Reyes-Lagunes, 2012).

La formación de la pareja

Se ha propuesto que la elección de pareja se divide en dos fases. En la primera fase se desempeña un papel casi exclusivo de la atracción física que puede ejercer una persona sobre otra, de esta atracción surge la necesidad de establecer una relación. Posteriormente, aparece una segunda fase, en la que la consolidación de la pareja pasa por un interés en la convivencia (Corbella, 1991, en Jiménez, 2009).

De acuerdo con Fisher (1999, en Sierra, 2009) las mujeres buscan una pareja que sea aproximadamente 5 años mayor que ellas, con un estatus económico y social superior al suyo, que aparente ser fuerte, inteligente, saludable, alto, con hombros y espalda anchas, cadera estrecha y con mandíbula pronunciada, ya que todos éstos son signos de un estatus elevado; mientras que los hombres buscan mujeres con caderas anchas, senos grandes, piel sin imperfecciones e inteligencia; éstos son signos de juventud y salud reproductiva (Buss, 2000).

Díaz-Loving (1996), propone que existen etapas en las que se desarrolla una vida de pareja, que conforman un Ciclo de acercamiento-alejamiento:

- 1.- Etapa extraño/desconocido: el sujeto percibe y reconoce al otro como un extraño. No presentan conductas ni cogniciones con fines de establecer algún tipo de relación ni de acercamiento. Codifican

información acerca de los aspectos físicos, externos y descriptivos del otro.

- 2.- Etapa de conocido: una vez que el otro ha sido percibido, el sujeto evalúa al otro como alguien que podría convertirse en un conocido o bien, quedar en esta etapa. Hay conductas de reconocimiento como sonrisas y saludos. El sujeto pondera la posibilidad de seguir con el acercamiento o bien, de alejarse.
- 3.- Etapa de amistad: aquí el sujeto se siente motivado a acercarse más a la persona y puede llegar a pensar que este acercamiento solucionará algunas de sus necesidades. En esta etapa se definen las normas y los alcances de la relación. También se lleva a cabo una constante reevaluación de la relación. Puede presentar sentimientos de intimidad y cercanía profundos pero sin incluir aspectos románticos, pasionales o sexuales.
- 4.- Etapa de atracción: la persona tiene un interés mayor en conocer al otro, de interactuar con él o con ella y de hacerse más interdependientes.
- 5.- Etapa de pasión: implica deseo, entrega y desesperación que comúnmente es efímero.
- 6.- Etapa de romance: involucra una gran carga de afecto e ilusión. Se conoce como romanticismo. El amor romántico es conocido en todo el mundo a través de sus propiedades, tales como: el aumento de la energía de la persona enamorada y el incremento de la atención que pone en el sujeto del que está enamorada. Tanto hombres como mujeres viven esta experiencia de manera similar.

- 7.- Etapa de compromiso: en esta etapa los miembros de la pareja establecen su deseo de continuar con la relación a largo plazo. Un ejemplo de compromiso puede ser el matrimonio.
- 8.- Etapa de mantenimiento: es la etapa de la convivencia diaria, donde los miembros de la pareja intentan enfrentar y resolver los problemas que se presentan.
- 9.- Etapa de conflicto: la pareja experimenta conflictos que surgen de tensiones que no han podido manejar. Esto crea sentimientos de frustración, enojo, irritación y temor. Cuando la relación tiene conflictos constantes puede buscar ayuda profesional o bien, pasar a la siguiente etapa.
- 10.- Etapa de alejamiento: los miembros de la pareja ya no disfrutan convivir con su pareja e intentan evitar el contacto cotidiano con la misma. Todo lo que parecía unirlos, ahora los divide.
- 11.- Etapa del desamor: La relación se evalúa como negativa; la pareja considera que está teñida por el desamor. Los miembros de la pareja buscan evitarse entre sí.
- 12.- Etapa de separación: cuando la relación se ha vuelto insoportable, otras opciones se vuelven más atractivas: dejar a la pareja o comenzar otra relación.
- 13.- Etapa del olvido: se da después de la separación. Es frecuente que las parejas intenten reanudar la relación debido al miedo que representa la soledad, o bien al resultado de la comparación de la situación de soledad actual y la anterior.

Aunque muchas parejas pasan por estas etapas, la teoría propuesta hace hincapié en que cada pareja puede “omitir” etapas en su desarrollo o bien, cada miembro de la pareja puede encontrarse en una etapa diferente en el mismo momento.

La consolidación de la pareja

Existen múltiples variables que se relacionan con la forma en la que se desarrolla la vida de pareja. Una relación estará influida tanto por lo sucedido en el pasado dentro de esa pareja y la visión subjetiva que tiene cada miembro acerca de la misma, como por las expectativas que tienen éstos acerca del futuro de la relación (Díaz y Sánchez, 2004).

En la cultura Mexicana, los valores que se identifican en la relación de pareja son: la fidelidad, honestidad, sinceridad, amor, equidad, igualdad y de ninguna manera se debe de engañar ni chantajear (García, 2007).

Algunos de los factores más significativos que influyen en la pareja son la frecuencia de las actividades comunes con la pareja, la inversión material y no material en la relación, el estilo y contenido de la comunicación, ausencia de conflictos negativos, estructura de igualdad de poder, la confianza y un mutuo dar y recibir de recursos emocionales y materiales (Letechipía, 2007).

Dependiendo de la forma en que se enseña a construir relaciones íntimas en el hogar, se considera que determinadas actitudes o conductas son exclusivas

de alguno de los sexos. Estas diferencias rigen la manera en que el hombre y la mujer asume lo que tienen que hacer en las relaciones íntimas (Díaz-Loving, 1999). Lo anterior se ve influido por factores externos, como la escolaridad o el nivel socioeconómico de las parejas. A mayor escolaridad también incrementa la edad para casarse y para la llegada del primer hijo. Las parejas con mayor escolaridad tienden a ser menos conservadoras en cuanto a los roles de género y a dividir y negociar las labores domésticas. Mientras que quienes tienen a su primer hijo a edad temprana, son quienes tienen menores niveles de escolaridad y tienden a disminuir su conflicto si se cumplen con los roles de género tradicionales en el que la esposa cuida a los hijos y se encarga de las labores del hogar y el esposo es quien trabaja, aunque actualmente este rol se ha modificado pues existe un mayor número de mujeres inmersas en el área laboral, lo que tiene impactos en las relaciones de pareja (Hemels-Erikson, 2001; Rivera-Aragón, 2000).

La comunicación y la intimidad puede facilitar o dificultar la integración y permanencia de la relación, puesto que la comunicación es el medio por el cual se transmite la información en torno a la percepción del otro, de los sentimientos, pensamientos, temores y actitudes, enriqueciéndose así la relación y la confianza como parte de la comunicación (Sanchez, Ojeda y Lignan, 1994). Cuando la comunicación no es clara o es pobre, la relación puede deteriorarse con el paso del tiempo y pueden aparecer o incrementar las situaciones conflictivas. Cuando se presentan una serie de eventos que la pareja no puede solucionar es posible que la pareja quede atrapada en su propia emotividad.

La resolución de los conflictos está directamente vinculada con la capacidad para tomar decisiones y con la existencia de una estructura de poder compartida y flexible. La toma de decisiones, la convivencia con comunicación, apoyo y respeto, forman la intimidad y determinan la fortaleza del vínculo (Jiménez, 2009). Las dificultades en la comunicación se pueden minimizar, si los miembros de la pareja son capaces de hablar claro y ser lo bastante sinceros el uno con el otro como para neutralizar su ansiedad respectiva (Letechipía, 2007).

La intimidad contribuye al bienestar de cada miembro de la pareja ya que se pueden satisfacer necesidades importantes y por lo tanto tener altos niveles de vida y satisfacción en la relación, así como bajos niveles de síntomas depresivos, ansiedad, angustia y baja autoestima y se puede convertir en un mediador de los eventos estresantes en la vida (Kirby, Baucom y Peterman, 2005).

En los matrimonios mexicanos las mujeres esperan que el hombre sea cariñoso, que les hable tiernamente y que les diga continuamente que las quiere, que el hombre la toque sin tener forzosamente deseo sexual y que se involucre en la educación de los hijos y del cuidado del hogar. Ellas están buscando reafirmar su identidad a través de su relación de pareja ya que hacen del amor el asunto más importante de sus vidas pues dar y recibir amor así como mantener lazos afectivos son fundamentales para su autoestima. Se ha propuesto que una mujer puede pasar periodos de tiempo extensos sin actividad sexual, pero no se siente feliz sin formar parte de relaciones con un vínculo afectivo que pueden incluir a la pareja, las amistades y la familia. Sin embargo, el hombre lo que espera es que actividades como la educación de los hijos y el cuidado del hogar

no interfieran en su vida de pareja, sino que buscan encontrar reposo y refugio de las actividades del mundo exterior (Díaz, Valdez y Pérez, 2005; en Sierra, 2009).

Capítulo 2

Satisfacción Marital

*“...y que el placer que juntos inventamos
sea otro signo de La Libertad”.*

Julio Cortázar

La satisfacción marital (SM) se considera el principal indicador de la calidad de la interacción y de la felicidad en la relación. Esta variable se ha estudiado desde varios enfoques generando diferentes aproximaciones al fenómeno, la mayoría con la finalidad de generar programas en los que se busca la mejora de la relación de pareja y el aumento de la satisfacción marital, lo que provocaría la disminución de la violencia y el conflicto en la familia (Carrillo, 2004).

Uno de estos enfoques es el individual, en donde se propone que la satisfacción marital es una evaluación integral y subjetiva que realiza la persona sobre su relación de pareja. Es decir, se considera a la satisfacción como la percepción de la diferencia entre lo que se espera de una relación y lo que se obtiene de ella (Armenta, 2013). Se ha situado a la SM como la evaluación de aspectos específicos de la vida matrimonial tales como factores socio-económicos, similitud de la pareja, adecuación de las funciones y roles sociales dentro de la pareja que llevan al individuo a experimentar logro personal (Burr, 1970, en Armenta, 2013).

Además, ha sido definida como una evaluación de las actividades de la pareja, pero esta evaluación es cambiante, ya que disminuye por la cotidianidad, la habituación a la pareja y la carencia de novedad en la relación entre otros aspectos de la misma.

En resumen, se puede definir a la SM como una evaluación global y subjetiva de la relación enfocándose en los siguientes aspectos: emocional, interacción, funcionalidad, felicidad, placer y estabilidad, considerándose un indicador de estabilidad y desarrollo de la relación así como del funcionamiento de la pareja (Armenta, 2013).

La relación interpersonal que puede proporcionar el mayor grado de intimidad psicológica es la conyugal, de ahí que sea importante el estudio de la satisfacción marital, puesto que se ha detectado que se encuentra íntimamente vinculada a la felicidad y el bienestar físico y psicológico de la pareja (Arias-Galicia, 2003), por lo tanto a través del estudio de la misma se puede ayudar en la confirmación de matrimonios más consolidados (Armenta, 2013).

Factores de la Satisfacción Marital

Pick y Andrade (1986) dividieron la satisfacción en tres factores:

- 1) Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge: satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a las reacciones emocionales de su pareja.
- 2) Satisfacción con la interacción conyugal: satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a la relación que lleve con su pareja.
- 3) Satisfacción con los aspectos estructurales y de organización del cónyuge: la satisfacción que un cónyuge expresa de la forma de organización y de establecimiento y cumplimiento de las reglas de su pareja.

Por su parte, Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera Aragón y Monjarraz (1994) dividieron las áreas de la satisfacción las siguientes:

- 1) Físico sexual: Expresa contactos e intercambios físico-corporales.
- 2) Interacción: Refleja intercambios emocionales y de comprensión que facilitan la interacción de la pareja.
- 3) Comunicación y diversión: Es la manera en que la pareja se comunica efectivamente dentro y fuera del hogar.
- 4) Familia: manifiesta la distribución y cooperación de las tareas de hogar por parte de la pareja.
- 5) Toma de decisiones: refleja la organización y funcionamiento de la pareja.
- 6) Hijos: Cómo se siente el cónyuge con respecto a la educación, atención y cuidado de su pareja da a los hijos.

Siguiendo esta línea de estudiar el fenómeno de la satisfacción, Schimtt, Kliegel y Shapiro (2007) han propuesto una aproximación que recoge aspectos socio-culturales, individuales y evaluativos así como información individual e interrelacional. Estos autores han propuesto que la satisfacción es un modelo multidimensional y consiste en un modelo que agrupa tres elementos:

- a) elementos de procesos de interacción de pareja,
- b) condiciones contextuales, y
- c) rasgos o características duraderas personales.

Así, la satisfacción en la pareja estaría relacionada con las expectativas que se tienen de la relación, así como con el tiempo de unión, el número de hijos y distribución de roles y responsabilidades de los cónyuges (Pick y Andrade, 1988).

Valoración de la Satisfacción Marital en la Pareja

La teoría del aprendizaje indica que las parejas satisfechas son aquellas que tienen un alto nivel de refuerzos y bajo costo para cada cónyuge, puesto que cada miembro de la pareja llega con expectativas diferentes a la relación, que se formaron a partir de su experiencia e historia de reforzamientos (Cienfuegos, 2004). Desde este enfoque, las personas buscan interactuar con sus parejas obteniendo una recompensa máxima en un costo mínimo y se encontrarán

satisfechos en mayor grado si perciben la relación gratificante, siendo la gratificación mayor cuando se obtienen mayores entradas a las esperadas (Armenta, 2013).

Como se ha mencionado, la SM puede considerarse un concepto multidimensional o una valoración global. Como un fenómeno multidimensional, se propone que incluye diferentes factores tales como las características de personalidad, los intereses financieros, los estilos de crianza y las relaciones sexuales (Farah y Shahram, 2011). Se considera un concepto relativo ya que se fundamenta en la comparación de lo que el sujeto quiere que sea y lo que debe ser, con lo que en realidad es. Así que el grado de satisfacción depende de las diferentes expectativas y valencias que el miembro de la pareja aplique a las circunstancias y acciones a partir de la calidad y el nivel de felicidad dentro de una relación de intimidad (Huston y Vangelisti, 1991; Meléndez, Alexandre y Saez, 1993).

Como una valoración global, la SM se evaluaría considerando aspectos como los sentimientos, pensamientos o conductas dentro de la relación de pareja, es decir, se considera una evaluación integral tanto de los aspectos positivos como negativos de la relación (Hendrick, 1988). Es decir, la satisfacción en la pareja es una evaluación que cada miembro de la diada hace de la funcionalidad de la relación dentro de situaciones cotidianas a través del tiempo (Sanchez-Aragon y Díaz-Loving, 2002).

Se ha propuesto que para que exista satisfacción en la relación de pareja debe haber armonía entre los miembros, un proyecto de vida común, la entrega mutua de placer, atracción entre ambos, comprensión y aceptación de los defectos, unión y amor (López-Ibor, 1983, en Carrillo, 2004).

La satisfacción en la relación de pareja no es un fenómeno constante, sino que una pareja puede sentirse satisfecha en el presente, pero en el futuro puede deshacerse esa armonía percibida y después, puede adquirir nuevamente su equilibrio (López-Ibor, 1983, en Carrillom 2004).

Variables que aumentan o disminuyen la SM

Se ha estudiado que existen diversos factores que se relacionan con la satisfacción marital, tales como el tiempo que pasaron conociéndose antes de llegar al matrimonio, así como el número y la edad de los hijos (Rivera, 1992).

Las personas que tienen un nivel de escolaridad alto reportan más satisfacción marital y las mujeres con menor nivel educativo conviven más con su pareja; mientras que en los hombres se da el fenómeno de forma inversa (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2002). Estas diferencias en la satisfacción se puede deber a que tienen más habilidades que ayudan en la relación de pareja como la comunicación, compromiso y convivencia (Armenta, 2011).

También existen aspectos que influyen negativamente en la satisfacción marital, como los celos y el sexo extramarital. Cuando la mujer trabaja y tiene un puesto alto, el hombre está menos satisfecho con su relación (Rivera, 1992).

Además, existen diferencias en la satisfacción marital dependiendo del sexo de la persona. Los hombres tienden a estar más satisfechos con sus matrimonios que las mujeres, no obstante, esto cambia cuando la mujer posee un estatus de empleo más alto que su pareja. Además, las mujeres se sienten más satisfechas cuando sus necesidades sexuales son completadas; mientras que los hombres están más satisfechos con la ayuda que la mujer da en el hogar y el tiempo que pasa con los hijos (Rhyne 1981, en Rivera, 1992; White, 1983, en Carrillo, 2004).

A causa de que las mujeres buscan cercanía y cambios en su relación tienden a comportarse de forma más quejumbrosa, conflictiva y tienden a criticar a su pareja en comparación con los hombres, estas diferencias pueden deberse al contexto cultural donde se encuentra la pareja pues esta situación de demanda o evitación de conflicto puede cambiar siendo el hombre quien tiende a demandar más de su pareja (Armenta, 2011).

Diversos estudios han denotado la importancia de la satisfacción marital, relacionándola negativamente con conductas negativas como la ira, la depresión y la ansiedad (Renshaw ,Blais y Smith, 2010; Arias-Galicia, 2003; Bayrami, Heshmati y Karami, 2011), el estrés (Randall y Bodenmann, 2009) y la forma de resolver conflictos (Farah y Shahram, 2011; Arias-Galicia, 2003). Además se ha

destacado el papel de la personalidad y de los estilos de comunicación como factores importantes que determinan la satisfacción marital (Amiri, Farhoodi, Abdolvandc y Bidakhavidi, 2011).

Por otra parte, las habilidades sexuales provocan un aumento del sentimiento positivo hacia la pareja y la satisfacción marital, puesto que pueden jugar un papel importante en la obtención de las emociones positivas y el mantenimiento del amor, asimismo, las parejas felices tienen más relaciones sexuales que las que no lo son (Farah y Shahram, 2011).

Igualmente se ha expresado que la satisfacción no depende siempre del tiempo que se lleve con la pareja sino de otros factores tales como la autoestima y la habilidad para comunicarse (Oprisana y Cristea, 2012). A su vez, la insatisfacción puede vincularse a otros fenómenos como la violencia familiar, el alcoholismo, la farmacodependencia y los divorcios. Otros factores que afectan la satisfacción son la conducta de los hijos, la calidad de las relaciones padres, madres e hijos, la satisfacción laboral, la calidad de vida y el bienestar (Arias-Galicia, 2003).

Capítulo 3

Indefensión Aprendida

*“A qué mirar, a qué permanecer
seguros
de que todo lo que es así, seguirá
siendo... Jamás pudo
ser de otra forma”.*

Ángel González

Cuando se presentan dificultades, algunas personas se dan por vencidas rápidamente mientras que otras perseveran y salen adelante. En base a lo anterior, se ha propuesto que existen dos formas o estilos en que las personas hacen frente a las dificultades de la vida cotidiana: el estilo optimista y el estilo pesimista. Las personas que tienen un estilo optimista son más esperanzadas, perseverantes y cuentan con una mejor autoestima que las que tienen un estilo pesimista ya que estos últimos tienden a ser desesperanzados y a dejarse vencer más fácilmente por la adversidad (Estrada y Juárez, 2008). Tener un estilo u otro, dependerá de la atribución causal que le se le dé a los sucesos.

La atribución causal se refiere al monologo interno con el cual las personas se explican a sí mismas por qué suceden las cosas; es la búsqueda de explicaciones a los por qué de las ocurrencias, el establecimiento de relaciones entre causas y efectos.

Rotter (1966, en Estrada y Juárez, 2008), basado en la teoría del aprendizaje social, clasifica a las personas en “internas” y “externas” dependiendo de la atribución de control que tengan. A partir de este planteamiento se han propuesto dos factores básicos a los que las personas les atribuyen la causa de los fenómenos: el ambiente y las características personales. El ambiente comprende las características de la situación tales como las dificultades o facilidades proporcionadas por la situación en la que una persona

se encuentra, mientras que las características personales se refieren a las habilidades y el esfuerzo de una persona que produce determinados resultados. Una persona interna atribuye el control a sí misma y se siente capaz de determinar lo que sucede a su alrededor y la persona externa lo atribuye a otras personas y entidades (como el destino o la suerte) y percibe los acontecimientos como independientes de él mismo y de sus capacidades. Estos últimos presentan más fallas para escapar de los estímulos aversivos.

Cuando las personas se encuentran frente a situaciones de su vida que son percibidas como altamente aversivas e incontrolables, aprenden a mostrarse indefensos frente a determinadas situaciones, a este fenómeno se le denomina desesperanza o indefensión aprendida.

Antecedentes de la indefensión aprendida

La indefensión aprendida se define como el estado psicológico que se produce cuando los acontecimientos son incontrolables (Seligman, 1981). Un acontecimiento es incontrolable cuando no podemos hacer nada para cambiarlo, cuando hagamos lo que hagamos, siempre ocurrirá lo mismo (Seligman, 1975).

A través del tiempo, se han realizado diversos experimentos sobre indefensión aprendida. Un ejemplo de esto son los experimentos con perros que son puestos en una sala donde son sometidos a descargas eléctricas de manera aleatoria en el tiempo. De forma impredecible se les deja escapar o se les

mantiene en ella, lo que produce, después de varias sesiones, una conducta con falta de respuestas ante el experimentador. Posteriormente, cuando se les somete de nuevo a descargas eléctricas de las cuales pueden escapar, no lo hacen, más bien, gimen sin buscar una salida, aunque se encuentren físicamente en buenas condiciones (Seligman, 1975).

Esta relación de independencia entre respuesta y reforzamiento que se produce es la siguiente (Estrada y Juárez, 2008):

- 1) Los organismos sometidos a descargas inicialmente emiten respuestas activas para escapar.
- 2) Cuando el stress es incontrolable, los sujetos aprenden que la terminación del choque es independiente de sus respuestas.
- 3) El incentivo para responder disminuye ya que aprenden que sin importar la cantidad de respuestas que emitan, el choque no termina.
- 4) El incentivo para responder es reducido.

Estos perros muestran graves deterioros en el aprendizaje de nuevas conductas para evitar o escapar de las descargas eléctricas. No es la descarga por sí misma, sino el haber aprendido que es incontrolable, lo que produce la indefensión (Seligman, 1975).

Tanto los animales como las personas pueden aprender que existe independencia entre su conducta y los resultados que se siguen de ella. En humanos, la indefensión aprendida se puede definir como el estado psicológico

que puede producirse cuando un individuo no puede controlar ni predecir los acontecimientos que configuran su vida y como consecuencia del cual se originan una serie de perturbaciones motivacionales, cognitivas y emocionales. Consiste en percibir que las expectativas de solución están basadas en experiencias incontrolables (Bernaola, 2007).

Los individuos que presentan indefensión aprendida no perciben claramente la relación entre su comportamiento y las consecuencias que éste produce, lo que los lleva a emitir conductas de pasividad y a creer que nada de lo que hagan puede mejorar su situación (Vinaccia, Contreras, Restrepo, Cadena y Anaya, 2005). Así, perciben las situaciones como incontrolables.

En la teoría sobre indefensión aprendida formulada por Seligman (1975), lo incontrolable aprendido ocurre por la relación entre la percepción del control y el control real. Posteriormente, Abramson, Seligman y Teasdale reformularon en 1978 la teoría de Seligman, poniendo énfasis en el tipo de atribuciones que el sujeto hace sobre la causa de su indefensión. Estos autores propusieron tres demisiones en las atribuciones: interna-externa, global-específica y estable-inestable (Rincón y González, 1998):

- Ø Interna-externa: se refiere a cuando el sujeto percibe que las respuestas emitidas no sirven para controlar determinadas consecuencias y puede proceder de dos formas distintas: creer que él no dispone de habilidades para controlar la consecuencia, pero otras personas si disponen (dimensión interna), o creer que ni él ni las

- otras personas pueden controlar la consecuencia (dimensión externa). Cuando la incapacidad es atribuida a causas internas es considerada como personal y cuando es atribuida a causas externas es considerada universal. La incapacidad de tipo personal genera una disminución de la autoestima.
- Ø Global-específica: Se refiere a la atribución de la incontrolabilidad como algo que es afectado por una gran variedad de situaciones (Global) lo que puede generar la creencia de que esto puede ocurrir en situaciones muy distintas, mientras que si la incontrolabilidad se vincula a una situación particular (específica) es probable que en situaciones futuras no se vincule la incontrolabilidad a la situación que los desencadenó anteriormente.
 - Ø Estable-inestable: se refiere a si el sujeto atribuye la falta de relación entre su conducta y las respuestas a causas constantes (Estable) o a causas transitorias (inestable). Si la persona atribuye la incontrolabilidad a causas estables es probable que la vuelva a experimentar en el futuro, mientras que si lo atribuye a causas inestables puede que no la experimente en el futuro sino solo en el presente. Así, la dimensión estable- inestable es la que determina la cronicidad o no de los déficits de incapacidad aprendida y son las atribuciones a causas estables las que reflejan un cierto carácter crónico de estos déficits.

En base a lo anterior, el individuo analiza su control o no sobre distintas situaciones cotidianas haciendo las atribuciones correspondientes y de acuerdo

con la cantidad de incontrolabilidad que manifiesta y las atribuciones hechas, presenta o no presenta depresión (Rincón y González, 1998). Aunque el modelo atribucional anterior fue probado en algunos pacientes con estudios depresivos, otros estudios no conformaron las predicciones del modelo, o detectaron problemas relacionados al mismo que requieren una mayor revisión o refinamiento (Inmaculada, 1988).

Alberoni (2001, en Arellano y Vargas 2009), señala que para comprender el término desesperanza, hay que partir de su opuesto: la desesperación. Cuando un condenado a muerte es llevado a la silla eléctrica o es preparado para recibir alguna inyección letal; grita, llora, sacude la cabeza (conductas que emite ante su desesperación), cuando percibe que su comportamiento solo sirve para aturdirse, para no pensar, para huir de la angustia y comprende que su esfuerzo es inútil, en ese momento ha llegado a la desesperanza.

En México se han realizado pocos estudios sobre indefensión aprendida en humanos, ejemplo de estas investigaciones es la realizada por Inmaculada (1988) que presentó un modelo de incapacidad aprendida, que incluye incontrolabilidad, atribución y depresión para adolescentes, en el que se presenta el control que tienen los sujetos en distintas situaciones cotidianas como las escolares, las relaciones heterosexuales, la familia y las situaciones sociales.

Las investigaciones demuestran que la indefensión puede provocar la disminución de la motivación para actuar, bloquear la capacidad cognitiva para percibir sucesos e incrementar la emotividad, así como impedir que se responda

de forma adaptativa a una situación para ejercer control sobre los acontecimientos y provocar una distorsión cognitiva (Vinaccia, Cadena, Contreras, Juárez y Anaya, 2004; Bernaola, 2007).

Según Bernola (2007), existen tres deficiencias fundamentales que aparecen en los seres humanos como consecuencia de estar expuestos a situaciones no controlables y no predecibles:

- 1.- *La deficiencia motivacional*: Los individuos aprenden que su conducta no cambia sus situaciones por lo que no se esfuerzan en resolver sus problemas, sino que se adaptan a ellos, lo que provoca que encuentren sus tareas menos interesantes, que se encuentren menos motivados y se vuelvan pasivos. Dentro de los déficits emocionales que crea la desesperanza aprendida es la depresión.
- 2.- *La deficiencia cognitiva*: A los individuos les cuesta trabajo aprender que sus respuestas han sido eficaces aunque realmente lo hayan sido. Tienen la creencia de que todo lo que emprendan fracasará y aumentan las dificultades en sus procesos de memorización, comprensión y toma de decisiones.
- 3.- *La deficiencia emocional*: Se define como un incremento en la emotividad y ansiedad seguido de depresión. La incontrolabilidad produce frustración, miedo, insatisfacción, lo que puede relacionarse con enfermedades de salud mental, estrés, ansiedad, depresión e incluso afectar la salud física produciendo úlceras, anorexia, trastornos cardiovasculares y de sueño.

La Indefensión aprendida en relación a otras variables

La indefensión se ha relacionado con diversas variables. Una de estas es la autoeficacia, que se define como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organiza y ejecuta sus actos de modo que le permita alcanzar el rendimiento deseado. Se refiere a la opinión de los recursos personales de los que se dispone y a las habilidades que permitan manejar las circunstancias cuando cambian y ante situaciones estresantes. Es decir, mientras mayor sea la percepción de autoeficacia, el desempeño tenderá a ser mejor, por lo que disminuirán los índices de desesperanza (Vinaccia, et. al, 2004).

Mientras que la indefensión se relaciona de manera negativa con la autoeficacia, lo hace de forma positiva con la depresión (Yescas, Ascencio, Vargas, Barbosa, Lugo, 2008), aunque la incontabilidad como tal no es suficiente para producir un estado depresivo, sí puede producir un componente depresivo cuando las consecuencias involucradas sean altamente deseadas o altamente aversivas (Bernaola, 2007).

También se ha estudiado la relación de la indefensión aprendida con el suicidio, en donde se concluye que las personas con tentativa suicida presentan indefensión de tipo cognitivo, lo que quiere decir que el esquema mental con el que estas personas intentan resolver su vida o conflicto personal, está representado por pensamientos de percepción de un futuro incierto y que no

pueden controlar, sin imaginar qué pueden estar haciendo en el futuro (Quintanill, Haro, Flores, Celis, Valencia, 2003).

Diversos estudios demuestran que existen diferencias por sexo en términos de control. Los hombres experimentan más control que las mujeres, son más activos y persistentes en el enfrentamiento de las dificultades y consecuentemente demuestran menos incapacidad que las mujeres (Inmaculada, 1988).

La indefensión aprendida se relaciona con los estilos de apego ya que desde la infancia adquirimos modelos y expectativas básicos sobre lo que puede esperarse de los demás y de uno mismo, lo que juega un papel importante en la regulación emocional y conductual. Asimismo, se relaciona en gran medida con la actividad laboral y con la paternidad y maternidad ya que los padres suelen creer que la conducta de sus hijos no depende de lo que ellos hagan y que escapa de su control (Yescas, et. al, 2008; Díaz-Aguado, Martínez, Martín, Alvarez-Monteserín, Paramio, Rincón y Sardinero, 2004). Finalmente, la indefensión aprendida está relacionada en gran medida con el estado civil de la persona.

Capítulo 4

Autoeficacia Percibida

“No creas que, en el fondo, no soy un optimista”.

Andrés Neuman

Bandura inició el estudio de la autoeficacia con la publicación de “la autoeficacia: hacia una teoría unificada del cambio conductual” (Bandura, 1997). Este autor la definió como los juicios de cada persona sobre sus propias capacidades, es decir, como el conjunto de creencias sobre la capacidad personal para manejar las demandas y desafíos con los que nos encontramos. Es decir, una cosa es poseer las habilidades necesarias para hacer algo y otra es la creencia de que contamos con nuestros recursos para responder eficazmente a las situaciones demandantes o amenazantes, a esto se refiere la autoeficacia percibida (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, y Pastorelli, 2003). Estas creencias se hacen en base a tres tipos de expectativas, que son motivadores cognitivos importantes para la autorregulación de procesos motivacionales (Bandura, O'Leary, Taylor, Gauthier y Gossard, 1987):

- 1) Expectativas relacionadas con la situación: Las consecuencias son producidas por eventos ambientales independientes de la acción personal. Las personas que se consideran ineficaces, atribuyen sus fracasos a la baja habilidad, mientras que quienes tienen un alto sentido de autoeficacia, atribuyen sus fracasos a situaciones adversas o al esfuerzo insuficiente (Ruiz, 2005).
- 2) Expectativas de resultado: Las creencias de que una conducta producirá determinados resultados. Esta creencia afecta la motivación

puesto que se ve regulada por la expectativa de que determinado comportamiento puede producir determinado resultado.

- 3) Expectativas de autoeficacia o autoeficacia percibida: las creencias que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados. Estas influyen en las atribuciones causales, las cuales afectan la motivación, las reacciones afectivas y el desempeño.
- 4) Autoimposición de metas: Se refiere a la comparación del desempeño con un estándar personal. Este estándar le da dirección al comportamiento de la persona. Las expectativas de autoeficacia influyen en este tipo de motivación, ya que la persona se establece metas y se esfuerza por cumplirlas de acuerdo con qué tan capaz se sienta de realizarlas (Pajares, 2002).

Estos aspectos son notables en la creación de estrategias que fomentan o aumentan la autoeficacia de las personas. Sin embargo, cabe destacar que la autoeficacia es creencia, y no conocimiento, habilidad o aptitud que tiene una persona. En otras palabras, el mero conocimiento no aumenta la autoeficacia (Flores, González y Valencia, 2010). Por ejemplo, una persona sabe que dejar que consumir alimentos chatarra, refrescos, y tener actividad física, reducirá el riesgo de tener obesidad. Sin embargo, no cree que podrá dejar de consumirlos o sustituirlos por fruta, y menos hacer ejercicio. Por lo que, el conocimiento de las acciones para el cambio de conducta alimentaria, no fortalece la creencia de que es capaz de eliminar de su dieta estos alimentos, o ser capaz de mantener actividad física (Salgado, 2012). Y por el contrario, si una persona cuenta con

pocas habilidades, pero tiene alta autoeficacia, tendrá más probabilidades de seguir intentando y de hacer mayores esfuerzos. Hacer mayores esfuerzos y no rendirse es lo que, por lo general, lleva al éxito y a su vez aumenta la autoeficacia (Bandura, 1977).

Algunos autores han planteado la autoeficacia de forma más global, refiriéndola a la confianza que se tiene en la capacidad para solventar las situaciones de estrés y considerándola como una expectativa de autoeficacia generalizada (AEG) (Schwarzer, Babler, Kwiatek y Schorder, 1997).

La eficacia en el comportamiento requiere una continua improvisación de habilidades que permitan dominar las circunstancias cambiantes del entorno, de ahí que esta pueda llegar a determinar el esfuerzo que una persona empleará en realizar las cosas y su persistencia cuando se enfrente a situaciones adversas, mientras mayor sea la percepción de autoeficacia, tiende a ser mejor el desempeño de la persona, lo que puede traer como consecuencia que tenga sentimientos positivos sobre sí mismo, más generalizados (Vinaccia, el. Al., 2005). La eficacia envuelve una capacidad generadora en la que el comportamiento cognitivo, social y las habilidades deben de organizarse para integrar el curso de las acciones para realizar diversos propósitos. Es decir, no depende solamente de las prácticas de cada persona al realizar sus acciones, sino también de los juicios que tienen de lo que pueden hacer o no con sus destrezas, es decir de sus expectativas, siendo definidas estas como un estimado personal donde un comportamiento llevará a cierto resultado. Una expectativa de eficacia

es la convicción que tiene una persona para ejecutar exitosamente el comportamiento requerido para producir cierto resultado (Bandura, 1977).

El proceso de percepción de autoeficacia inicia cuando la persona se compromete a una conducta y después de efectuarla interpreta los resultados de sus acciones. El resultado de esa evaluación es cómo se desarrolla la creencia sobre si es capaz o no de realizar conductas subsecuentes en contextos similares (Cesar, 2012). El planteamiento de metas que una persona se imponga y que regulan su comportamiento intencional, está afectado por la evaluación de sus capacidades personales, de manera que se podrá metas más altas mientras mayor sea la evaluación de sus capacidades personales (Ruiz, 2005).

En general, la creación de la eficacia percibida empieza desde los primeros años. Los padres y profesores ayudan a promover un sentido de autoeficacia puesto que los niños no pueden hacer adecuadas autoevaluaciones y confían en los juicios de otros para crear su autoconfianza y sentido de valía (Pajares, 2002).

Bandura (1982, en Olaz, 2001) y Pajares (2002) indican que la capacidad de previsión permite a las personas motivarse y regular sus actos convirtiendo las consecuencias probables en motivadores cognitivos eficaces. Hay muchas actividades que las personas pueden hacer con éxito pero no las realizan porque no tienen incentivos para hacerlo. Las expectativas débiles son fácilmente extinguibles por malos resultados, pero las fuertes expectativas perseveran en los esfuerzos al afrontar las situaciones a pesar de experiencias desagradables. Se han propuesto cuatro principales fuentes de información que derivan las

expectativas de eficacia personal (Bandura, 1977), es decir, factores que intervienen de forma positiva para incrementar la autoeficacia:

- Las experiencias de éxito o logros de rendimiento: los individuos adquieren habilidades generales para lidiar exitosamente con situaciones estresantes, para sobrellevar una variedad de miedos disfuncionales y su inhibición en la vida diaria. Los logros incrementan las expectativas mientras que los fracasos las disminuyen (Kakudate, Morita, Sugai, Kawanami, 2009).
- Expectativas indirectas o éxito vicario: El rendimiento observado a través del comportamiento de otras personas en actividades amenazadoras sin consecuencias adversas, genera expectativas de que los observadores también pueden mejor si persisten en los esfuerzos.
- La persuasión social o verbal: La influencia ejercida por el medio que rodea a un individuo. Otras personas llevan al individuo a creer que ellos pueden hacer frente a situaciones con éxito a través de experiencias personales que les transmiten.
- Estados psicológicos o activación emocional: La reducción de la ansiedad obtenida a través del aumento del control personal interno.

Los juicios de cada persona sobre sus capacidades, son la base en la que los individuos organizarán y ejecutarán sus actos de modo que le permitan alcanzar el sentimiento deseado. Es decir, la autoeficacia es un concepto personal e intransferible del grado de conocimiento propio, de las aptitudes, deseos, y miedos para resolver y lograr un objetivo personal (Bandura, 1977).

La autoeficacia percibida en relación a otras variables

De acuerdo a la teoría e investigación, la autoeficacia influye en cómo la gente siente, piensa y actúa (Bandura, 2001). De ahí que el constructo autoeficacia percibida se ha correlacionado positivamente con diversas variables, tales como el optimismo, la autorregulación, la calidad de vida, los afectos positivos, la competencia percibida (Schwarzer R, Bäßler J, Kwiatek P, Schröder K, Zhang JX, 1997), la actitud al cambio de las conductas de salud (Reker, Peacock, Wong, 1987), el bienestar (Godoy, Godoy, Lopez-Chicheri, Martinez, Gutierrez y Vazquez, 2008), la autoestima (Cid , Orellana Y Barriga, 2010; Kakudate, 2010). Además, un alto sentido de eficacia facilita el procesamiento de información y el desempeño cognitivo en distintos contextos, incluyendo la toma de decisiones (Bandura, 1977). Y se ha observado relación entre el nivel de autoeficacia y algunas prácticas de autocuidado. Así, mientras más confianza tengan las personas sobre las cosas que puedan hacer y cómo puedan desempeñarse, mucho mejor se sienten con ellos mismos y esto ayuda a su salud general (Alvarado, 2012). Incluso, el constructo de autoeficacia ha sido aplicado a conductas tan diversas en distintos dominios de salud como: el manejo de enfermedades crónicas, uso de drogas, actividad sexual, fumar, realizar ejercicio, bajar de peso, y también la habilidad para recuperarse de los problemas de salud o para evitar potenciales riesgos para la salud (Forsyth y Carey, 1998; Castillo, 2010).

Por otro lado, la autoeficacia se relaciona negativamente con depresión, ansiedad e indefensión aprendida (Bandura, 2001; Schwarze, Bähler, Kwiatek, Schröder, Zhang, 1997; Vinaccia, Ramírez y Toro, 2001) y con dolor (Keefe, Smith, 2002; Vinaccia, et al., 2005).

De acuerdo a lo anterior, los niveles de autoeficacia pueden aumentar o reducir la motivación, de manera que las personas que tienen alta autoeficacia eligen desempeñar tareas más desafiantes y con objetivos y metas más altos que las personas que tienen poca autoeficacia. Así, quienes cuentan con mayor autoeficacia invierten más esfuerzo en realizar las tareas, son más persistentes y mantienen un mayor compromiso con sus metas incluso cuando se encuentran frente a dificultades (Bandura, 1977).

Sin embargo, existen factores que afectan el rol de los juicios de autoeficacia en el comportamiento. Una persona con alta autoeficacia, puede decidir no comportarse de acuerdo a sus creencias por carecer de los recursos necesarios para hacerlo o por encontrar restricciones sociales. Asimismo, cuando alguien se encuentre en situaciones donde las metas y el desempeño necesario para lograr algo no son claros, las personas no saben cuánto esfuerzo emplear, durante cuánto tiempo y cómo corregir sus errores, de manera que la autoeficacia percibida es de poca utilidad para predecir el comportamiento (Bandura, 1986; Pajares, 2002).

Indefensión aprendida y autoeficacia percibida

Existen diversos estudios que relacionan los niveles de autoeficacia con los de desesperanza aprendida. Los individuos que presentan desesperanza aprendida no perciben claramente la relación que existen entre su comportamiento y las consecuencias que este produce por lo que tienen creencias de que nada de lo que hagan puede cambiar sus situación y dificulta a la persona aprender que su respuesta ha sido eficaz, aun cuando lo haya sido, lo que lleva a las personas a perder la confianza en sí mismos e influencia su percepción de autoeficacia y refuerza la desesperanza. Como se puede observar, la autoeficacia percibida está asociada de forma negativa y significativa con la desesperanza (Vinaccia, et. al., 2004). Por el contrario, altos niveles de autoeficacia disminuyen los índices de desesperanza y estos a su vez influyen en la disminución del dolor y la invalidez. Por ello, la desesperanza se asocia a una baja calidad de vida y es un factor predictor de la mortalidad (Vinaccia, Ramírez y Toro, 2001).

La autoeficacia es una creencia dinámica, susceptible de cambio mediante intervenciones cognitivo-conductuales que incrementan la motivación para realizar determinadas conductas (Maibach y Murphy, 1995). Debido a lo anterior, es importante enseñar a las personas habilidades que fomenten la autoeficacia, tal como Bandura (1982) plantea, se puede lograr mediante enseñar habilidades de autorregulación que les permitan ejercer el control sobre ellos mismos y sobre otros en la práctica de comportamientos saludables, dichas

habilidades, tienen que ver con el manejo de la automotivación, las autoCREENCIAS y las formas de actuar.

Las creencias de autoeficacia están relacionada con los procesos afectivos, puesto que afectan el procesamiento cognitivo sobre los peligros del ambiente en el que se encuentran, de manera que las personas que consideran que las amenazas ambientales escapan de su control, perciben su ambiente plagado de éstas y debido a la angustia, padecen ansiedad y depresión y su funcionamiento se ve afectado. Por el contrario, quienes perciben tener control sobre las amenazas del ambiente, no experimentan pensamientos perturbadores relacionados con ellas (Ruiz, 2005). Así, las creencias de autoeficacia, influyen en el comportamiento del afrontamiento, si existe un bajo sentido de eficacia para ejercer control, se produce ansiedad y depresión (Bandura, 1986).

Capítulo 5

Depresión

“I've been depressed.
I've felt awful, awful beyond all.”

Charles Bukowski

La depresión forma parte de los trastornos del estado de ánimo, es uno de los problemas emocionales más comunes de la actualidad y suele venir tras una pérdida importante o un acontecimiento de estrés. (García, 2011). Para Beck (1967, en Sierra, 2009) la depresión es una alteración específica del estado de ánimo, un concepto negativo de sí mismo, acompañado de autorreproches y autoinculpción, trastornos vegetativos y cambios en el nivel de actividad. También ha sido conceptualizada como una enfermedad o conjunto de síntomas, que se acompañan de una clara base genética y etiológica, una patología física y un pronóstico particular o respuesta específica a ciertos tratamientos. De igual forma, algunos profesionales de la salud mental la identifican como un rasgo de personalidad, definido como un estado continuo y relativamente estable de incapacidad para obtener placer (Robles, 2011). Deriva de la disminución de la autoconfianza y de la vitalidad del Sí mismo al no poder cumplir con las normas internas esenciales para el concepto que la persona tiene de Sí misma. De modo que la persona deprimida se siente inadecuado para enfrentar los desafíos y estrés cotidiano (Palomino y Juárez, 2008; Pozos, 2010). Se puede presentar en todas las personas de cualquier edad, raza y clase social (García, 2002).

Desde el modelo del aprendizaje social, se vincula a la depresión con patrones de reforzamiento social inadaptados. Cuando existe baja frecuencia de respuesta al reforzamiento positivo, la baja tasa de respuestas ocasionada por

una falta de habilidades sociales provoca que haya poco reforzamiento del ambiente. Además la persona deprimida puede obtener atención y preocupación a causa de sus conductas depresivas lo que produce reforzamiento para su conducta. O puede que su conducta de como resultado un comportamiento de evitación entre sus conocidos, lo que disminuirá la accesibilidad y la posibilidad de obtener refuerzos positivos (García, 2011).

Frecuentemente los episodios de trastorno depresivo mayor se presentan después de un estrés psicosocial grave, como por ejemplo el divorcio o bien, la muerte de un ser querido. Las drogas y las enfermedades médicas crónicas pueden contribuir a dar inicio a un trastorno depresivo mayor (Rojas, 2010). El modelo neuropsicológico expone a la depresión como el resultado del cambio en los niveles de neurotransmisores tales como la adrenalina, la serotonina y la noradrenalina. De manera que en la depresión participan factores biológicos que incluyen disfunción de neurotransmisores, del sistema nervioso central, el hipotálamo y las estructuras del sistema límbico (García, 2011).

Por otra parte, también las interacciones sociales no adaptativas están asociadas a la actitud negativa hacia uno mismo, pues provocan respuestas negativas de los otros y una reputación social negativa que deteriora el autoconcepto, lo que resulta en una alteración de las relaciones con sus amigos y familiares y otras acciones que tienen efectos a largo plazo sobre estado de la persona (Furr y Funder, 1998). El individuo deprimido siente que su seguridad está amenazada, que es incapaz de enfrentarse a sus problemas y que otros no

pueden ayudarlo. Todas las facetas de la vida emocional, cognitiva y social podrán verse afectadas (Jiménez, 2009).

Los síndromes clínicos de la depresión van desde psicosis graves a reacciones neuróticas y de adaptación moderada. La persona deprimida es típicamente su propio enemigo (Jiménez, 2009). De acuerdo a la teoría de la depresión de Beck (1967, en Sierra, 2009.), los síntomas de la depresión pueden dividirse en los siguientes:

- Manifestaciones emocionales: Cambios en el sentimiento o la conducta del sujeto, tales como el ánimo batido, sentimientos negativos hacia sí mismo en forma de autorreproches, insatisfacción con lo que sucede en su medio, aislamiento, llanto y pérdida del sentido del humor.
- Manifestaciones cognoscitivas: Distorsiones sobre sí mismo, sobre sus experiencias y sobre el futuro. Baja valoración de sí mismo, autoacusaciones y autocríticas constantes, previsiones negativas para el futuro que lo conducen a pensar que la situación solamente podría empeorar. Tiene dificultad para tomar decisiones, y presenta distorsiones en su imagen corporal; el sujeto puede llegar a pensar que se ve mal, que está envejeciendo o que no resulta atractivo para las personas del sexo opuesto.
- Manifestaciones motivacionales: Parálisis de la voluntad; especialmente aquellas actividades que requieren algún tipo de esfuerzo y que no serían reforzantes de manera inmediata. Deseos de evasión, escape y aislamiento y es frecuente que se imagine a sí mismo en un lugar lejos,

donde pudiera relajarse y no tuviera que realizar ninguna actividad. Se observa un aumento de la dependencia, por la que puede pedir ayuda para realizar actividades que no la requieren.

- Manifestaciones físicas neurodegenerativas: Disminución de la libido, fatiga, pérdida del apetito y trastornos de sueño.

De acuerdo con este autor, existen personas más propensas que otras para desarrollar y mantener una depresión. Esto se debe a que en sus cogniciones hay distorsiones cognitivas acerca de sí mismos, del mundo y del futuro. La persona deprimida puede concretarse a describirse a sí mismo como angustiado, tenso, con miedo y con sentimientos de culpabilidad. El desinterés y la ansiedad son características presentes en el estado de ánimo depresivo moderado. En las depresiones graves o crónicas, la ansiedad podrá desaparecer y ser reemplazada por apatía y retraimiento. Muchas personas deprimidas, presentan alta irritabilidad, arranques de ira, así como pérdida del interés y de la capacidad para el placer en mayor o menor medida. Se encuentran menos interesados en sus aficiones, tienen alteraciones en el sueño y dejan de disfrutar actividades que antes les resultaban placenteras. Normalmente el apetito disminuye y muchos sujetos tienen que esforzarse por comer. Otros, pueden tener más apetito, con apetencia por ciertas comidas y presentan disminución en su capacidad para concentrarse, tomar decisiones o pensar, se distraen con facilidad y se quejan de mala memoria (Jimenez, 2009; Rojas, 2010). El paciente deprimido presenta un predominio de pensamiento deductivo sobre el inductivo, lo que lo lleva a interpretar la realidad de manera distorsionada.

Williams (1995, en Palomino y Juarez, 2008) presenta algunas de las características del pensamiento de los individuos deprimidos, basándose en las teorías cognitivas de la depresión:

- Inferencia arbitraria: se hacen conclusiones careciendo de evidencia.
- Magnificación: se exagera el significado de un evento.
- Abstracción selectiva: se deja de considerar una parte importante de algún aspecto de una situación de la vida.
- Sobregeneralización: se toma un incidente como una falla o como un signo de incompetencia total.
- Personalización: el paciente considera que las cosas negativas le ocurren sólo a él.
- Razonamiento dicotómico: sobresimplificando los eventos a una percepción tal como bueno y malo, todo o nada.

A pesar de que no se ha podido identificar una causa única que genere depresión, se ha intentado clasificar de acuerdo con los factores que la producen.

En cuanto a la etiología de la depresión, esta puede ser de cuatro tipos (Zizumbo, 2007):

- Causas genéticas: Se refieren a las causas de tipo genéticas en el sentido de problemas hormonales o de tipo físico congénito, que desencadenen un desbalance químico que pueda propiciar la depresión, también se refiere

a una herencia con respecto a la vulnerabilidad de padecer el cuadro que puede o no activarse si no se presentan las condiciones adecuadas.

- Causas psicológicas: Son todos aquellos factores intrapsíquicos que intervienen a la hora de procesar los problemas procedentes del ambiente. Estos pueden ser rasgos de personalidad o esquemas cognoscitivos, aprendidos a lo largo de la infancia temprana en el contexto de la interacción familiar.
- Causas sociales: Se refiere a los eventos detonantes, relacionados al ambiente social en donde nos desenvolvemos. La mayor parte de estos están asociados con una pérdida de lazos de unión con otros significativos.
- Causas ecológicas: Estas pueden ser debidas a la contaminación ya sea atmosférica, auditiva o de cualquier otro tipo; estresores ambientales como el tráfico u horarios de trabajo; o incluso envenenamiento con sustancias como el plomo.

De acuerdo con Gómez (2003 en Arellano y Vargas, 2009), las clasificaciones más comunes son:

- a) Depresión *endógena* frente a depresión *exógena*: el primer concepto refiere una base biológica donde se presentan síntomas físicos como pérdida de peso, despertar precoz y retardo psicomotor, mayor tendencia a las recaídas y mejor respuesta a los fármacos. El segundo término describe

las depresiones provocadas por acontecimientos en la vida de la personas.

- b) Depresión *psicótica* frente a depresión *neurótica*: el primer término designa depresiones muy graves o con síntomas de delirios y alucinaciones que refieren un “cambio total”, como ruptura, en la persona. Por otro lado, la depresión neurótica, englobaría el resto de las depresiones ligeras y estados depresivos crónicos.
- c) Depresión *unipolar* frente a depresión *bipolar*: cuando los síntomas se encuentran centrados en el ánimo triste y la dificultad para disfrutar de las cosas, se denomina depresión unipolar. Sin embargo, hay depresiones en las que, además de pasar por etapas de ánimo especialmente bajo, el paciente atraviesa etapas de manía o hipomanía, con un ánimo excesivamente elevado, autoestima exageradamente alta y aumento en la actividad.

Dentro de los tratamientos para la depresión se ha propuesto el entrenamiento de la asertividad, y el entrenamiento en habilidades sociales para lograr que la persona obtenga el reforzamiento social positivo y no mantenga su depresión, así como la medicación antidepresiva y la psicoterapia o bien, un tratamiento conjunto.

Además se ha propuesto que si la persona deprimida cambia sus cogniciones negativas, también cambiará su estado emocional negativo y las conductas que le acompañan, de manera que se ha tratado la depresión

ayudando a identificar las distorsiones cognitivas que están presentes en los pensamientos automáticos del paciente, en la llamada “terapia cognitiva” (Sierra, 2009).

La depresión en relación a otras variables

Se han investigado muchas de las relaciones que existen entre la cultura y la depresión. Algunos de los hallazgos encontrados explican que en todas las culturas existe la depresión y todas las personas se encuentran en riesgo, sin embargo, la depresión puede variar de cultura a cultura. Los teóricos socioculturales proponen que la estructura social, la cultura, la raza y el apoyo social están relacionada con la depresión (García, 2011).

La separación matrimonial, el estatus de divorciado, la pertenencia a clases inferiores, la inadecuada situación económica, la inestabilidad laboral, el vivir aislado del centro humano, las dificultades laborales o familiares, están relacionadas con la depresión. Además, tanto la teoría como la práctica sugieren que la depresión y el conflicto marital están relacionados (Díaz, L Torres V., Urrutia E., Moreno R., Font I. y Cardona M., 2006, en García, 2011; García, 2002).

Se ha propuesto que las mujeres están más predispuestas a la depresión que los hombres, lo que podría estar relacionado con la complejidad de los roles de la mujer en la sociedad. Además, los estudios realizados con familias, han

mostrado que los padres, hermanos e hijos de pacientes deprimidos tienen un riesgo entre el 10 y 15% de padecerla, en comparación con el 1 al 2% de la población general (Gelder, Gath y Mayou, 1993, en García, 2011).

La depresión se ha relacionado con el aumento de la mortalidad, de la tasa de suicidio y de homicidio, los comportamientos agresivos y el consumo de drogas (Robles, 2011). La ansiedad, el malestar y la agitación psicomotriz predominan en las personas depresivas (García, 2002).

Depresión e Indefensión aprendida

Beck (1976, en Palomino y Juarez, 2008) hace relevante la presencia de la desesperanza como una característica común en la depresión. La sintomatología de este desorden afectivo se vincula a un estado emocional caracterizado por renunciar a los objetivos principales de la vida, la eliminación de sentimientos de afecto o enojo y en ocasiones el deseo de morir.

La depresión ha sido considerada como un problema cognitivo en el que la persona tiene una visión negativa de sí misma, se siente defectuoso, tiene tendencia a realizar interpretaciones y conclusiones negativas de sus experiencias (atribuciones negativas) y tiene una visión negativa del futuro, asumiendo que no tiene control sobre las adversidades que experimentan y que estas seguirán ocurriendo (desesperanza), de manera que tienden a sobregeneralizar y sobrerreaccionar ante condiciones análogas de su vida (Rojas, 2010).

La teoría de la indefensión aprendida, (Seligman, 1967) explica la aparición de la depresión como causa del aprendizaje que tiene la persona al evaluar sus posibilidades de respuesta inadecuadas para cambiar la situación aversiva del medio, de manera que omite la respuesta.

Las personas con depresión sienten desesperanza y se muestran apáticas a realizar algún esfuerzo para ayudarse a sí mismos y solicitan poca o nula ayuda de los demás (Jiménez, 2009).

La gente deprimida piensa que no tiene control sobre lo que le rodea y, por lo tanto, soporta de forma pasiva los problemas ya que cree que no tiene otra alternativa (Sarason y Sarason, 1975, en García, 2011).

Capítulo 6

Método

“Ni un terremoto me despertaría como esa imagen tuya diciendo que todo vale la pena”.

Benjamín Juárez

Justificación

A través del tiempo, se ha estudiado de diversas formas a la pareja, puesto que constituye una de las bases de la vida de familia, de la sociedad y es una de las principales fuentes de apoyo, felicidad y satisfacción en el ser humano. Debido a la búsqueda de la preservación de la especie y la importancia de satisfacer necesidades físicas y psicológicas, el ser humano busca emparejarse, lo que trae consigo la búsqueda de un compañero, el acomodo de la vida de pareja y la permanencia en una relación.

Como resultado, el humano puede encontrar felicidad y bienestar en su vida de pareja, lo que repercutiría en otros aspectos de su vida. Sin embargo, las relaciones también pueden involucrar problemas que se traducen, muchas veces, en separaciones, desintegración familiar y divorcios.

Se han estudiado diversos aspectos negativos de las relaciones, tales como la falta de comunicación, la insatisfacción y los celos, pero la investigación de la indefensión aprendida, hasta el momento se ha dejado de lado, puesto que los estudios del fenómeno, se han enfocado en la investigación con animales o bien, en las personas como un fenómeno global de percepción de la vida. La presente investigación propone el estudio de la indefensión aprendida, enfocándose en la

vida de pareja y estudiando su relación con la satisfacción marital, la depresión y la autoeficacia percibida.

Preguntas de investigación

- v ¿La indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia son predictores de la satisfacción marital?
- v ¿la indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia son predictores de la depresión?

Objetivos

- v Construir un instrumento válido y confiable de indefensión aprendida en la pareja, para población Mexicana.
- v Explorar la indefensión aprendida en la pareja en relación con la satisfacción marital.
- v Explorar la depresión y la autoeficacia en relación con la satisfacción marital y la indefensión aprendida.

Alcances del estudio

Al explorar la relación entre la indefensión aprendida en la pareja, la autoeficacia y la satisfacción marital, el alcance fue causal.

Al explorar la relación entre indefensión aprendida en la pareja, la autoeficacia y la depresión, el alcance fue causal.

Hipótesis

Conceptuales

- La indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia percibida son predictores de la satisfacción marital.
- La indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia percibida son predictores de la depresión.
- Se esperan diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las cuatro variables medidas.

Estadísticas

HO: la indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia percibida no son predictores de la satisfacción marital.

H1: la indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia percibida son predictores estadísticamente significativos de la satisfacción marital.

H0: La indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia percibida no son predictores estadísticamente significativos de la depresión.

H1: La indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia percibida son predictores estadísticamente significativos de la depresión.

Variables del estudio

Variables dependientes

- Satisfacción marital.
- Depresión

Variables dependientes

- Indefensión aprendida en la pareja.
- Autoeficacia percibida.

Participantes

Se conformó una muestra no probabilística accidental de 280 personas, 131 hombres y 149 mujeres con un rango de edad entre 20 y 50 años residentes del Distrito federal que se encuentren actualmente en una relación de pareja con una media del tiempo de relación de 10.4 años y una desviación estándar de 9.8 años, de los cuales el 54.6% estaban casados, el 45 % en unión libre. Del total de la muestra, el 35.4% no tenía hijos al momento de responder el instrumento, el 21.8% tenía un hijo, el 31.4%, dos hijos, el 13.9% tres hijos, el 5.4% cuatro hijos y .7% más de cuatro hijos. El 71.8 % se encontraban trabajando en el momento de responder el instrumento, el 15.4% se dedicaban al hogar y el 8.6% eran estudiantes. El 3.6% contaba con escolaridad primaria, 18.9% con secundaria, el 37.5% con escolaridad de preparatoria, el 31.8% con escolaridad de licenciatura y el 7.5% con posgrado.

Instrumentos

- **Escala de indefensión aprendida en la pareja:** Construida a partir de un estudio exploratorio inicial sobre la percepción del control de la situación en la vida de pareja, a partir del cual se construyeron reactivos y se presentan en una escala Likert.
- **Escala de Autoeficacia General** de Bähler, Schwarzer y Jerusalem (1993) Validada al español en Chile por Cid, Orellana y Barriga, (2010): Se conforma de 10 reactivos con un puntaje mínimo de 10 puntos y un máximo de 40 puntos. Las respuestas son tipo Likert donde la persona responde a cada reactivo de acuerdo a lo que ella percibe de su capacidad en el momento de contestar el cuestionario.
- **Inventario Multifacético de Satisfacción marital** de Ojeda, Díaz-Loving y Rivera Aragón (1997): Con alfas de Cronbach obtenidos mayores a .86. Compuesto por 41 afirmaciones presentados en una escala tipo Likert de 5 puntos de totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo. Constituido por 6 factores: el físico-sexual, interacción, comunicación y diversión, familia, toma de decisiones e hijos.
- **Escala de Autoevaluación de la depresión** por Zung (1965): Validado por García (2002), con un alfa de Cronbach de .80 Compuesto por 20 reactivos presentados en forma de aseveraciones, la mitad de las cuales son

enunciados sintomáticamente positivos y la otra mitad sintomáticamente negativos. Con cuatro alternativas de respuesta.

Procedimiento

Se aplicó la batería de instrumentos a la muestra descrita en lugares públicos, en sus casas, así como en lugares de trabajo. Se les pidió a los sujetos que contestarán los cuestionarios de forma anónima, explicándoles que sus respuestas forman parte de un estudio y que solo serían utilizados para la investigación. Los cuestionarios se entregaron a cada persona dentro de un folder garantizándoles la confidencialidad de sus respuestas. Una vez recolectados los datos, se procedió a hacer el análisis estadístico, para lo cual se utilizó el paquete estadístico SPSS 15.

Con los datos obtenidos se obtuvieron medidas de dispersión y tendencia central con el fin de describir de manera general el patrón de respuesta de los participantes. Se llevaron a cabo los pasos del procedimiento estadístico para la validación del instrumento de indefensión aprendida y se obtuvieron los datos psicométricos de los demás instrumentos de acuerdo a los lineamientos de Reyes-Lagunes, García y Barragán (2008).

Una vez asegurados los parámetros de validez y confiabilidad de todas las medidas obtenidas, se realizó una correlación producto-momento de Pearson para conocer la relación que existe entre la indefensión aprendida, la auto-eficacia y la satisfacción marital y la depresión por separado para hombres y

mujeres. A continuación se realizó una regresión lineal para conocer los efectos de la auto-eficacia y la indefensión sobre la depresión, y de estas tres variables sobre la satisfacción marital.

Capítulo 7

Resultados

“No hay nada firme en el conocimiento y sin embargo cada sección de éste, tiene validez, por lo menos si se le juzga pragmáticamente”.

Oscar de la Borbolla

Validación del instrumento de indefensión aprendida en la pareja

Se diseñó el instrumento de indefensión aprendida en la pareja haciendo un estudio exploratorio inicial, preguntando diez hombres y diez mujeres cuáles eran las cosas que controlaban de su relación y cuáles eran las que no controlaban, pero que les gustaría hacerlo. En bases a sus respuestas se construyeron 45 reactivos del instrumento que se presentaron en formato tipo Likert de 5 puntos.

Capacidad de discriminación de cada reactivo

Para obtener indicadores del funcionamiento de cada reactivo se formó una variable sumando los puntajes del total de los reactivos y se formaron grupos de puntajes altos y bajos con base en los cuartiles de esa variable. Posteriormente, se compararon los promedios de cada reactivo entre los grupos altos y bajos mediante la prueba t de Student. Diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos denotarían que el reactivo puede discriminar a quienes reportan puntajes altos o bajos en el total de la escala. Dieciséis de los

cuarenta y cinco reactivos no obtuvieron buenos resultados. Estos reactivos no fueron incluidos en los análisis posteriores.

Validez de constructo

Se obtuvieron evidencias de la validez de constructo del instrumento sometiendo los 29 reactivos que obtuvieron buenos resultados en el procedimiento anterior a un análisis factorial de componentes principales con normalización de Kaiser y rotación ortogonal Varimax. Resultaron 3 factores, que explican el 58.09% de la varianza, con un alfa de Chrombac total de .75, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Estructura Factorial de la escala de Indefensión Aprendida en la pareja.

Reactivos	Control pareja	Control Propio	Control Externo
Siempre debo pedir la opinión de mi pareja.	.662		
Mi pareja lleva las riendas de la familia.	.597		
Mi pareja decide la hora en la que debo llegar a casa.	.592		
Mi pareja decide cuándo salir de vacaciones	.558		
Debo comportarme como a mi pareja le gusta frente a la familia.	.551		
Mi pareja controla mi vida .	.542		
Debo consultar a mi pareja si se puede gastar dinero extra.	.528		
Mi pareja me dice cómo actuar frente a los amigos	.510		
Me gustaría poder opinar más acerca de las actividades que realizo con mi pareja.	.493		
Tengo gran habilidad para corregir a		.637	

mi pareja cuando se equivoca.	
Pongo fin a las discusiones con mi pareja.	.632
Puedo elegir los temas de conversación con mi pareja.	.568
Pudo elegir qué se comerá en la casa.	.544
Puedo resolver los problemas que se presentan en la familia.	.523
Puedo tomar las decisiones respecto a mi trabajo.	.517
Puedo decidir con quién pasaré mí tiempo libre.	.479
Tengo habilidad para la administración del dinero.	.425
Puedo aconsejar a mis hijos cuando tienen problemas	.414
Siempre puedo decidir qué hacer en mi tiempo libre.	.396
La crianza de los hijos esta fuera de mis manos.	.724
Soy incapaz de enseñar valores a mi familia.	.590
Las reglas de mi relación las establece mi pareja.	.579
Soy incapaz de arreglar los problemas con mi pareja	.569
Alguien más toma las decisiones más importantes dentro de mi familia.	.547
Soy incapaz de satisfacer mis gustos y necesidades.	.540
Soy incapaz de establecer las reglas del hogar.	.510
Mi pareja puede decidir quiénes serán mis amigos.	.442
Mi pareja decide cuándo debo mostrarle cariño.	.437

El primero de ellos compuesto por 9 reactivos, con un alfa de .80 y que fue denominado control de la pareja (Ej. Siempre debo pedir la opinión de mi pareja). El segundo factor, compuesto de 10 reactivos con un alfa de .75, llamado “control propio” (Ej. Puedo poner fin a las discusiones con mi pareja).

Y el último factor, compuesto por 9 reactivos, con un alfa de .78, denominado “Control externo” (Ej. La crianza de mis hijos está fuera de mis manos).

Validez de criterio

Se obtuvieron indicadores de validez de criterio al correlacionar los factores de la escala de indefensión aprendida en la pareja y la escala de autoeficacia percibida. Como se esperaba correlacionaron de manera estadísticamente significativa y negativa, como se puede ver en la tabla 2.

Tabla 2. Correlaciones entre la escala de indefensión aprendida en la pareja y la escala de autoeficacia percibida.

Indefensión	Autoeficacia
Control de la pareja	-.073
Control Propio	.451(**)
Control Externo	-.177(**)

Nota: * <math>p<0.05</math> * *

Otra evidencia de validez de criterio se obtuvo al realizar las correlaciones entre los factores de la escala de indefensión aprendida en la pareja y la depresión, mediante la que se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas y positivas entre ambas variables, como se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3. Correlaciones entre la escala de Indefensión aprendida en la pareja y depresión.

Indefensión	Depresión		
	Optimismo	Somatización	Tristeza
Control de la pareja	-.268(**)	.270(**)	.206(**)
Control Propio	.387(**)	-.203(**)	-.371(**)
Control Externo	-.328(**)	.280(**)	.219(**)

Nota: * <math>p<0.05</math> ** <math>p<0.01</math>

Diferencias entre hombres y mujeres: Prueba t de Student

Con el objetivo de conocer las diferencias entre hombres y mujeres en cada una de las escalas, se realizó una prueba t de Student por factor. En la escala de indefensión Aprendida en la pareja se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el factor “Control Propio” ($t(-2.504) = 3.72$, sig .0.013) en cuanto a la media de los hombres ($x= 3.90$) y la de las mujeres ($x=4.09$).

En la escala de depresión se encontraron diferencias ($t(-2.36) = 5.22$, sig. 0.019) en la media de los hombres ($x= 1.53$) y la de las mujeres ($x=1.78$), en el factor tristeza. Y en la escala de autoeficacia se encontró diferencia significativa ($t(1.94=2.15$, sig. 0.052) en la media de los hombres ($x=4.25$) y la de las mujeres ($x=4.09$).

Regresiones Lineales

Siguiendo con el objetivo de la investigación se realizó una regresión lineal utilizando la indefensión aprendida y la autoeficacia como predictores de la depresión (Tabla 4 – Tabla 9) diferenciando entre hombres y mujeres.

Tabla 4. Predictores de la depresión para Hombres: Optimismo

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	2.090**	[.998, 3.183]
Autoeficacia	.423**	[.238, .608]
Control de la Pareja	.163	[-.355, .028]
Control Propio	.188	[-.050, .426]
Contexto	-.097	[-.298, .103]
R ²	.219	
F	9.968**	
Δ R ²	.243	
ΔF	9.968	

Nota: * <0.05 **p<0.01

Tabla 5: Predictores de la Depresión en Hombres: Somatización

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	1.979**	[.812, 3.146]
Autoeficacia	-.139	[-.336, .059]
Control de la Pareja	.329*	[.124, .534]
Control Propio	-.087	[-.341, .167]
Contexto	.084	[-.130, .299]
R ²	.106	
F	4.978**	
Δ R ²	.134	
ΔF	4.798	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 6. Predictores de la Depresión en Hombres: Tristeza

	Tristeza	
	B	IC 95 %
Constante	2.729**	[1.476, 3.983]
Autoeficacia	-.123	[-.336, .089]
Control de la Pareja	-.134	[-.254, -.186]
Control Propio	-.203	[-.476, .070]
Contexto	.100	[-.131, .330]
R ²	.021	
F	1.673	
Δ R ²	.051	
ΔF	1.673	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 7: Predictores de la Depresión en Mujeres: Optimismo

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	1.509**	[.623, 2.395]
Autoeficacia	.584**	[.416, .752]
Control de la Pareja	-.096	[-.264, .072]
Control Propio	.159	[-.038, .355]
Contexto	-.242	[-.440, -.044]
R ²		.462
F		32.551**
Δ R ²		.477
ΔF		32.551

Nota: * <0.05 **p<0.01

Tabla 8: Predictores de la Depresión en Mujeres: Somatización

	Somatización	
	B	IC 95 %
Constante	2.512**	[1.594, 3.430]
Autoeficacia	-.227*	[-.401, -.053]
Control de la Pareja	-.057	[-.117, .231]
Control Propio	-.031	[-.234, .173]
Contexto	.192	[-.014, .397]
R ²		.129
F		6.463**
Δ R ²		.153
ΔF		6.463

Nota: * <0.05 **p<0.01

Tabla 9. Predictores de la Depresión en Mujeres: Tristeza

	Tristeza	
	B	IC 95 %
Constante	4.403**	[3.414, 5.391]
Autoeficacia	-.344**	[-.531, -.157]
Control de la Pareja	.267*	[.079, .455]
Control Propio	-.413**	[-.632, -.193]
Contexto	.048	[-.531, -.157]
R ²		.341
F		20.056**
Δ R ²		.359
ΔF		20.056

Nota: * <0.05 **p<0.01

Posteriormente, se realizó una regresión lineal para predecir la satisfacción marital en hombres y mujeres utilizando como variables independientes la indefensión Aprendida en la pareja y la autoeficacia, obteniendo los resultados que se muestran en las Tabla 10 a Tabla 17.

Tabla 10. Predictores de la Satisfacción Marital para HOMBRES: Comunicación

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	1.869*	[.479, 3.258]
Autoeficacia	.120	[-.116, .355]
Control de la Pareja	.039	[-.207, .285]
Control Propio	.456*	[-153, .758]
Contexto	-.144	[-.401, .113]
R ²	.087	
F	3.972*	
Δ R ²	.116	
ΔF	3.972	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 11: Predictores de la Satisfacción Marital para HOMBRES: Físico-Sexual

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	3.595**	[1.689, 5.501]
Autoeficacia	.144	[-.180, .468]
Control de la Pareja	-.020	[-.355, .314]
Control Propio	.452*	[.036, .867]
Contexto	-.244	[-.595, .107]
R ²	.054	
F	2.822*	
Δ R ²	.084	
ΔF	2.822	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 12. Predictores de la Satisfacción Marital para HOMBRES: Toma de Decisiones e Hijos

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	2.562**	[1.122, 4.002]
Autoeficacia	.125	[.121, .370]
Control de la Pareja	.097	[-.153, .348]
Control Propio	.197	[-.144, .508]
Contexto	-.048	[-.315, .218]
R ²	.004	
F	1.138	
Δ R ²	.037	
ΔF	1.138	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 13. Predictores de la Satisfacción Marital para HOMBRES: Familia

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	2.688**	[1.119, 4.258]
Autoeficacia	.093	[-.169, .355]
Control de la Pareja	.180	[-.092, .452]
Control Propio	.223	[-.115, .562]
Contexto	-.289*	[-.584, .006]
R ²	.034	
F	2.112	
Δ R ²	.065	
ΔF	1.112	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 14. Predictores de la Satisfacción Marital para MUJERES: Comunicación

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	1.597*	[.325, 2.870]
Autoeficacia	.417**	[.176, .658]
Control de la Pareja	-.004	[-.245, .238]
Control Propio	.248	[-.034, .530]
Contexto	-.244	[-.530, .041]
R ²	.216	
F	10.991**	
Δ R ²	.238	
ΔF	10.991	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 15. Predictores de la Satisfacción Marital para MUJERES: Físico Sexual

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	2.828*	[1.031, 4.626]
Autoeficacia	.430*	[.089, .770]
Control de la Pareja	-.043	[-.384, .299]
Control Propio	.358	[-.040, .757]
Contexto	-.335	[-.738, .067]
R ²	.168	
F	8.415**	
Δ R ²	.191	
ΔF	8.415	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 16. Predictores de la Satisfacción Marital para MUJERES: Toma de decisiones e Hijos

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	1.711*	[-.325, 3.098]
Autoeficacia	.434**	[.170, .697]
Control de la Pareja	.232	[-.033, .496]
Control Propio	.106	[-.202, .413]
Contexto	-.373*	[-.685, -.061]
R ²	.156	
F	7.584**	
Δ R ²	.179	
ΔF	7.584	

Nota: * <0.05 * *p<0.01

Tabla 17. Predictores de la Satisfacción Marital para MUJERES: Familia

	Optimismo	
	B	IC 95 %
Constante	1.573*	[.303, 2.842]
Autoeficacia	.470**	[.229, .710]
Control de la Pareja	.023	[-.218, .265]
Control Propio	.117	[-.164, .399]
Contexto	-.279*	[-.563, .005]
R ²	.201	
F	10.232**	
Δ R ²	.223	
ΔF	10.232	

Nota: * <math>p<0.05</math> ** <math>p<0.01</math>

Capítulo 8

Discusión

"En la ciencia la única verdad sagrada es que no hay verdades sagradas."

Carl Sagan

En la presente investigación se estudió el fenómeno de la indefensión aprendida en un contexto de parejas y en relación a las variables involucradas con el fenómeno. El hallazgo de este estudio se suma a otros en los que se ha investigado el tema, sin embargo la importancia de la presente investigación es argumentada a partir de la carencia del estudio de la indefensión aprendida específicamente en las relaciones de pareja, mostrando que la existencia de esta variable en el contexto conyugal resulta estar relacionado con la satisfacción marital, la depresión y la autoeficacia, lo que repercute en el bienestar de la pareja y de cada uno de los miembros del dueto. La segunda contribución relevante del estudio es la construcción y validación del instrumento de indefensión aprendida en la pareja para población mexicana.

Los análisis de capacidad de discriminación muestran propiedades psicométricas adecuadas para los reactivos que conforman la escala de indefensión aprendida. Se eliminaron los reactivos que mostraron propiedades psicométricas inadecuadas en los análisis de capacidad de discriminación, para esto se plantea una explicación en la que existe la posibilidad de que las afirmaciones que nos discriminaron tengan significados diferentes para los participantes o que estas no estén relacionadas con el fenómeno de la indefensión aprendida. Las correlaciones que dan pie a la validez de criterio fueron congruentes con lo esperado teóricamente y con lo reportado en estudios previos (Vinaccia, et. al, 2004; Yescas, Ascencio, Vargas, Barbosa, Lugo, 2008).

Los resultados indican que la indefensión aprendida en la pareja es un predictor de la satisfacción marital y de la depresión, tal como se esperaba, pues se ha teorizado que existe una relación entre la desesperanza y la depresión (Seligman, 1981; Jiménez, 2009), siendo diferente para hombres y para mujeres.

La regresión lineal de la indefensión aprendida y la autoeficacia como predictores de la depresión indican que esta variable se relaciona de forma diferente en hombres y en mujeres. En el factor optimismo, para ambos sexos el optimismo fue predicho por la autoeficacia, lo que tiene congruencia pues la teoría indica que a mayor percepción de control, incrementara la actitud positiva hacia la vida, sin importar si se es hombre o mujer (Luszczynska, Gutiérrez-Doña y Schwarzer, 2005). Sin embargo, para los hombres la somatización fue predicha por el control de la pareja, mientras que esta variable se relacionó negativamente con la autoeficacia en las mujeres. Lo que indica que cuando un hombre siente que su pareja lleva las riendas de la familia o que debe consultarla para todo, tiende a presentar síntomas físicos como una expresión de la depresión lo cual no ocurre en las mujeres, esto tiene sentido si se toma en cuenta que en la sociedad mexicana un hombre que deja que su pareja tome las decisiones en el hogar es percibido como “mandilón” y menospreciado como hombre, mientras que en las mujeres permanece la idea de que deben estar sujetas a su pareja (Rocha-Sánchez y Díaz-Loving, 2005), por lo que en ellas, la falta de autoeficacia es la que provocará que presenten estos síntomas, ya que en la indefensión se soporta de forma pasiva los problemas que se presenten pues se cree que no se tiene otra alternativa (Saranson y Saranson, 1975 en García, 2011).

Para el factor tristeza de la depresión, en los hombres no se obtuvieron resultados significativos, mientras que en las mujeres, tal como se esperaba, esta variable resultó predicha por la indefensión aprendida (Palomino y Juárez, 2008) en los factores de control de pareja y negativamente con los factores de autoeficacia y de control propio. Esto se puede explicar tomando en cuenta que este síntoma de la depresión se compone de reactivos como tener accesos de llanto y sentirse abatido y triste, síntomas que no son aceptados por los hombres, mientras que en las mujeres que no se sienten capaces de tomar decisiones en su relación y que dejan que su pareja lleve el control de la misma, presentan estos síntomas de tristeza.

Por otra parte, en la indefensión aprendida en la pareja y la autoeficacia como predictores de la satisfacción marital, también se encontraron resultados significativos y diferenciados por sexo. En el factor comunicación de la satisfacción marital, en los hombres resultó predictor en control propio, mientras en las mujeres fue la autoeficacia. Lo mismo ocurrió con el factor de físico sexual. esto tiene sentido desde el constructo de los roles de género en los mexicanos, puesto que para los hombres es más importante sentir que llevan las riendas de su familia y que tienen la habilidad de tomar decisiones en su vida, su trabajo y su tiempo libre independientemente de su pareja por lo que se sienten más satisfechos con la forma en que se comunican con su pareja y cómo interactúan con ella al mismo tiempo que se sienten satisfechos con la forma en que su pareja le expresa su cariño a través de interacción física y sexual, mientras que las mujeres que se sienten capaces de realizar cualquier actividad, que

pueden resolver sus propios problemas y que tienen confianza que podrán manejar eficazmente los acontecimientos que se le presenten mayor comunicación (Díaz Guerrero, 1972).

En el factor de toma de decisiones e hijos en los hombres ni la indefensión aprendida ni la autoeficacia resultaron predictores, mientras en las mujeres esta variable resultó predicha positivamente con la autoeficacia y negativamente por el contexto ya que se percibe que el papel de la mujer es encargarse de las decisiones de los hijos por lo que el hombre se mostró poco interesado o indiferente a este factor, mientras que para las mujeres es importante sentirse capaces de realizar las cosas y sentir que son ellas y no alguien más quien toma las decisiones de su familia (Rocha-Sánchez y Díaz-Loving, 2005).

El factor de familia a ambos sexos resultó que el contexto es predictor negativo de esta variable, es decir, que tanto hombres como mujeres es importante que se sientan capaces de establecer las reglas de su hogar, de lo contrario, se sentirán más insatisfechos con la realización de las tareas hogareñas y la distribución de las mismas.

En cuanto a las pruebas t diferidas para cada escala, la media de las mujeres resultó ser más alta que la de los hombres en el factor tristeza, lo que resulta congruente con el marco teórico puesto que se ha afirmado que las mujeres están más predispuestas a la depresión, debido a la complejidad de sus roles en la sociedad actual en donde tienen que desempeñar un papel de amas de

casas y muchas veces de trabajadoras fuera del hogar, así como criadoras de los hijos, lo que les exige un esfuerzo grande para desempeñarse “adecuadamente” en cada uno de los roles, pues de lo contrario son vistas de forma negativa por la sociedad e incluso por la percepción que ellas tienen de sí mismas (García, 2011).

Asimismo, se encontraron diferencias en el factor de control propio, siendo la media de las mujeres más alta que la de los hombres, lo que tiene sentido pues este factor tenía reactivos como “tengo la habilidad de corregir a mi pareja” y “puedo elegir los temas de conversación con mi pareja”, es decir, se relaciona con la toma de decisiones en cuanto a la misma persona, pero en relación con factores externos y que están relacionados con la vida de pareja, tal como aconsejar a los hijos, la administración del dinero o las actividades recreativas, cosas que se perciben como un papel que desempeña el género femenino. En cuanto a la escala de autoeficacia, se encontró que los hombres tenían una media más alta que las mujeres lo que se puede relacionar con un papel instrumental de los hombres como se perciben en la sociedad, es decir que por su género se perciben como más capaces de encontrar la manera de lograr lo que quieren, de resolver problemas y enfrentarse a situaciones difíciles que las mujeres (Bandura, 1977).

Contrario a lo que se esperaba, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la escala de Satisfacción Marital entre hombres y mujeres. Se ha propuesto que los hombres tienden a estar más satisfechos con sus matrimonios que las mujeres y que estas se sienten más satisfechas cuando

sus necesidades sexuales son completadas (Rhyne 1981, en Rivera, 1992; White, 1983, en Carrillo, 2004). Sin embargo no se encontraron diferencias en la percepción de satisfacción marital, lo que puede explicarse porque las expectativas de ambos géneros de la muestra en cuanto a las situaciones cotidianas a través del tiempo en su vida de pareja son similares por lo que perciben la calidad de la relación de forma parecida (Meléndez, Alexandre y Saez, 1993), además puede ser que debido al cambio de la sociedad, ambos géneros, y no solo las mujeres, tienen habilidades que ayudan a la relación de pareja como la comunicación, el compromiso y la convivencia (Armenta, 2011).

Finalmente, siguiendo con la línea de otras investigaciones se propone que es importante conseguir evidencias adicionales del funcionamiento del instrumento de indefensión aprendida en la pareja en muestras diferentes, tales como con diferente nivel económico, puesto que esta variable puede estar influyendo ya que la incapacidad para acceder a los recursos económicos y culturales disponibles provoca que a las personas les resulte más difícil controlar y predecir el ambiente provocando apatía, indiferencia y depresión. También se propone investigar la indefensión aprendida en relación a los estilos de crianza, ya que la forma en que se aprenden las normas, los usos y las costumbres pueden condicionar el estilo de vida y el ambiente familiar, lo que puede provocar mayor o menor independencia y por lo tanto puede estar relacionado con la indefensión aprendida en la pareja.

REFERENCIAS

Abramson, L., Seligman, M. y Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

Alberoni, F. (2001). *La Esperanza*. Barcelona, España: Gedisa.

Alvarado, B. (2012). *Asociación entre autoeficacia y estado de salud bucodental en jóvenes que asisten a la facultad de odontología durante 2012*. Tesis de Licenciatura de cirujano Dentista. Universidad Nacional Autónoma de México.

Amiri, M., Farhoodi, F., Abdolvandc, N. y Bidakhavidid, A. (2011). A study of the relationship between Big-five personality traits and communication styles with marital satisfaction of married students majoring in public universities of Tehran. *Procedia, Social and Behavioral Sciences* 30, 685 - 689.

Arellano, A. y Vargas, M. (2009). *Estudio de la depresión y desesperanza en una muestra de emos y una muestra normativa de adolescentes*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Arias-Galicia, F. (2003). La escala de satisfacción marital: Análisis de su confiabilidad y validez en una muestra de supervisores mexicanos. *Revista Intereamericana de psicología*, 37, 1, 67 - 92.

Armenta, C (2013). *Aspectos contextuales, individuales y de interacción como precursores de la satisfacción marital en parejas mexicanas*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. UNAM.

Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 2, 84, 191-15.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. EnglewoodCliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (2001). *Guía para la construcción de escalas de autoeficacia*. Revisado el 25 de marzo 2013, de <http://www.revistaevaluar.com.ar/effguideSpanish.htm>.

Bandura, A., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., y Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74, 769-782.

Bandura, A., O'Leary, A., Taylor, C. B., Gauthier, J., y Gossard, D. (1987). Perceived self-efficacy and pain control: Opioid and nonopioid mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 563-571.

Bayramia, M., Heshmatib, R. y Karamic, R. (2011). Anxiety: Trait/State, Sensation Seeking and Marital Satisfaction in Married Women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 765 - 770.

Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber. Republished as *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press).

Bernaola, L. (2007). *Estudio correlacional entre estilos de crianza e indefensión aprendida en estudiantes del quinto y sexto grado de primaria de La Institución Educativa N° 2013 "Asociación Policial"*. Tesis de Licenciatura en Enfermería. Universidad Nacional mayor de San Marcos.

Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 29-37.

Buss D. (2000). *The Dangerous Passion. Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex*. New York: Free Press.

Cañetas, Y., Rivera, S., Díaz, R. (2000). Desarrollo de un instrumento de satisfacción marital (IMUSA). *La psicología social en México*, 8, 266-247.

Carrillo, M. (2004) *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad de las Américas Puebla.

Castillo, a. (2010). *Apoyo social, síntomas depresivos, autoeficacia y bienestar psicológico en pacientes con diabetes tipo 2*. Tesis Doctoral en Psicología, UNAM.

Cesar, G. (2012). *Propuesta de un taller para incrementar la autoeficacia en jóvenes diagnosticados con cáncer*. Tesina de Licenciatura en Psicología. UNAM.

Cid, P., Orellana, A. y Barriga, O. (2010). Validación de la escala de autoeficacia general en Chile. *RevMed Chile*, 138: 551-557.

Cienfuegos, Y. (2004). *Evaluación del conflicto, satisfacción marital y apoyo social en mujeres violentadas: un estudio comparativo*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.

Corbella, J. (1991) *Relaciones psicosexuales*. Enciclopedia práctica de psicología, 5. Barcelona: Plaza y Jané.

Cortés, M., Reyes, D., Díaz-Loving, R., Rivera Aragón, S. y Monjarraz, C. (1994). *Elaboración y análisis psicométrico del inventario multifacético de satisfacción marital (IMSM)*. *La psicología social en México*, 5, 123-130. México: AMEPSO.

Díaz-Aguado, J., Martínez, R., Martín, G., Alvarez- Monteserín, A., Paramio, E., Rincón, C., Sardinero, F. (2004). *Indefensión aprendida, escasa calidad de vida y dificultades en la educación familiar. Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la adolescencia*. Trilogía violencia. INJUVE.

Díaz-Guerrero, R. (1972). *Hacia una teoría histórico-bio-psico-socio-cultural del comportamiento humano*. México: Trillas.

Díaz-Loving, R. (1996) Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. *Revista de Psicología contemporánea*, 2, 1, 18-29.

Díaz-Loving, R. (1999). Una Teoría Bio-Psico-Socio_Cultural de la Relación de Pareja. En Díaz Loving, R. (Ed.) *Antología Psicosocial de La Pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.

Díaz-Loving, R. (2010). Los mexicanos. *Revista Conducta*. 8 (16).

Díaz L., Torres V., Urrutia E., Moreno R., Font I. y Cardona M. (2006). Factores Psicosociales de la depresión. *Revista Cubana MedMilit*, 35, 3, 1-7.

Díaz-Loving, R, Sánchez Aragón, R (2000). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. Porrúa.

Estrada, K. y Juárez, J. (2008). *Detección de depresión y desesperanza en niñas y niños institucionalizados*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Farah, L. y Shahramb, V. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 30, 2581 - 2585.

Fisher, H. (1999). *El Primer Sexo*. España; Taurus.

Flores, A., González, A. y Valencia, A. (2010). Validación del instrumento de autoeficacia para realizar conductas saludables en niños mexicanos sanos. *Psicología y Salud*, 20, 1, 23-30.

Forsyth, A. y Carey, M. (1998). Measuring Self -Efficacy in the context of HIV risk reduction: Research challenges and recommendations. *Health Psychology*, 17, 6, 559-568.

Furr, M. y Funder, D. (1998). A multimodal Analysis of Personal Negativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 6, 1580 - 1591.

García-Méndez, M. Rivera, S, Díaz-Loving, R, Reyes-lagunes, L. (2012). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.

García, M. (2002). *Asociación de la satisfacción marital, la evitación del conflicto y depresión*. Tesis de Maestría. UNAM

García, M. (2007). *Inicio, mantenimiento y disolución de La pareja: socio cultura y valores en parejas del norte, centro y sur de la república mexicana*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. UNAM.

García, R. (2011). *Propuesta de un taller de autoayuda y manejo de La depresión dirigido a pacientes con insuficiencia renal crónica*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM.

Gelder M., Gath D., Mayou R. (1993). *Psiquiatría*. México: Mc Graw-Hill Interamericana.

Godoy, D., Godoy, J., Lopez-Chicheri, I., ,Martinez, A., Gutierrez, S. y Vazquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE) *Psicothema*, 20, 1, 155-165.

Gómez, I. (2003). *La ideación suicida en adolescentes y su relación con La autoestima, Locus de control e impulsividad*. México: Tesis de licenciatura.

Hemels-Erikson, H. (2001). "Marital quiality ten years after the transition to parenthood: Implications of the timing of parenthood and the división of housework". *Hournal of marriege and family*, 63, 1099-1110.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the family*, 50, 1, 93-98.

Huston, T.L. y Vangelisti, A.L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationship: A longotudinal study. *Journal of personality and Social Psychology*, 61,721-733.

Inmaculada, C. (1998). *Un modelo de incapacidad aprendida para adolescentes mexicanos*. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología. UNAM.

Jiménez, A. (2009). *Depresión Posparto y Relaciones de Pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología, UNAM.

Kakudate N. (2010). Application of self-efficacy theory in dental clinical practice. *Oral diseases*, 16, 747-52.

Kakudate N, Morita M, Sugai M, Kawanami M. (2009). Systematic cognitive behavioral approach for oral hygiene instruction: A short-term study. *Patient Education and Counseling*, 74, 191-96.

Keefe, F.J. y Smith, S.J. (2002). Recent advance and future directions in the biopsychosocial assessment and treatment of arthritis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 640-655. doi.apa.org/journals/ccp/70/3/640.html

Kirby, J.S., D.H. Baucom y M.A. Peterman. (2005). An investigation on unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of marital and family therapy*, 31, 313-325.

Letechipia, G. (2007). *Relación de Pareja y Síntomas de Depresión durante el embarazo*. Tesis de Licenciatura. UNAM

Levinger, G (2000). Las relaciones cercanas: tres ingredientes centrales. *Revista de psicología social y personalidad.*, 16, 1, 43 - 64.

López-Ibor, J. (1983). *Biblioteca básica de La educación sexual*. México: Universo.

Luszczynska A, Gutiérrez-Doña B, Schwarzer R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40, 2, 80-9.

Maibach, E. y Murphy, D.A. (1995). Self-efficacy in health promoting research and practice: conceptualization and measurement. *Health Education Research*, 10, 37-50.

Meléndez, J., Aleixandre y Saez, M. (1993). *Análisis de la evolución de la satisfacción marital durante el periodo de la edad adulta y tercera edad*. 2nd International Conference of Psychological Intervention and Human Development: Educational and Community Intervention. Valencia, 11 a 14 de Julio de 1993.

Ojeda , A., Díaz-Loving, R y Rivera Aragón, S. (1997). El doble vínculo como determinante de la satisfacción marital. *Revista de psicología social y personalidad*. 13, 1, 19-40.

Olaz, F. (2001). *La Teoría Social Cognitiva de La Autoeficacia. Contribuciones a La Explicación del Comportamiento Vocacional*. Tesis de la licenciatura de Psicología, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.

Oprisana, E. y Cristeab, D. (2012). A few variables of influence in the concept of marital Satisfaction. *Social and Behavioral Sciences* 33, 468 - 472

Pajares, F. (2002). *Overview of Social Cognitive Theory and Self-Efficacy*. EEUU: Emory University. [en línea] <<http://www.emory.edu/EDUCATION/mpf/eff.html>>.

Palomino, K. y Juárez, J. (2008). *Detección de depresión y desesperanza en niñas y niños institucionalizados*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM.

Pick, S y Andrade, P. (1986). *Satisfacción Marital en matrimonios mexicanos: diferencias por número de años de casados, escolaridad, número de hijos, sexo y edad*. La psicología social en México. AMEPSO, 1, 399-403.

Pozos, 2010. *Propiedades psicométricas del inventario de depresión de Beck II (BDI-II) en residentes de la ciudad de México*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM.

Quintanilla, R., Haro, L., Flores, M., Celis, A., Valencia, S. (2003). Desesperanza y tentativasuicida. *Investigación en salud*, 5, 2.

Randall, A. y Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review* 29, 105-115

Reker GT, Peacock P, Wong P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: a life-span perspective. *Gerontol*, 42, 1, 44-9.

Renshaw, K., Blais, R. y Smith, T. (2010). Components of negative affectivity and marital satisfaction: The importance of actor and partner anger. *Journal of Research in Personality*, 44, 328-334.

Reyes-Lagunes, I. L., y García y Barragán, L. F. (2008). Procedimiento de Validación Psicométrica Culturalmente Relevante: Un ejemplo. En S. Rivera Aragón, R. Díaz Loving, R. Sánchez Aragón, y I. Reyes Lagunes (Eds.). *La Psicología Social en México*, XII, 625-636. México: Asociación Mexicana de Psicología Social.

Rhyme, D. (1981). Bases of marital satisfaction among men and women. *Journal of marriage and family*, 43, 4, 941 - 955.

Rincón, H. y González, H. (1998). Artritis reumatoide: una visión integral de sus efectos y manejo. *Médica Colombiana*, 113-127.

Rivera, A (1992). *Atracción interpersonal y su relación con la satisfacción marital y la relación ante la interacción de pareja*. Tesis de maestría. Facultad de psicología. UNAM.

Rivera-Aragón, S (2000). *Conceptualización, medición y correlatos de poder y pareja: una aproximación etnopsicologica*. Tesis Doctoral en psicología social. Facultad de psicología. UNAM.

Rocha-Sánchez, T. y Díaz-Loving, R. (2005). Cultura de género: La brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de psicología*, 21, 1, 42 - 49.

Robles, M. (2011). *El efecto de la actividad física y del deporte sobre el estrés, La ansiedad y La depresión en estudiantes de nivel medio superior y superior: Una revisión*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM.

Rojas, L. (2010). *Taller de Terapia Racional Emotiva como tratamiento del Enojo, Depresión y Ansiedad que viven Los jóvenes universitarios al pasar por el rompimiento de una relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1, 1-28.

Ruiz, F. (2005). Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico. *Universidad Peruana de ciencias aplicadas*. 1, 1, 1-15.

Salgado, V. (2012). *Análisis de La utilización de La autoeficacia como estrategia preventiva en Diabetes Mellitus*. Tesina de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM.

Sánchez-Aragón y Díaz- Loving (2002). De lo aceptable a lo ofensivo en la relación de pareja. *Revista de psicología social y personalidad*, 18, 1, 55 - 76.

Sánchez, Ojeda y Lignan. (1994). El impacto de la comunicación marital. *La psicología social en México*, 7, 143-149.

Sarason I., Sarason B., (1975). *Psicología anormal. Los problemas de La conducta desadaptada*. México: Trillas.

Schmitt, M., Kliegel, M. y Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: A predict of marital satisfaction? *Journal of aging an human Development*, 65,4, 283-300.

Schwarzer R, Bäßler J, Kwiatek P, Schröder K, Zhang JX. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the german, spanish, and chinese versions of the general self-efficacy scale. *Applied Psychology*, 46, 1, 69- 88.

Seligman y Mier s f (1967) Faliuretos cape traumatic shock. *Journal of experimental psychology*, 74,1-9.

Seligman, M. (1975). *Indefensión*. Madrid: Debate.

Seligman, M. (1981). *Indefension en La depresion, el desarrollo y La muerte*. Madrid: Debate.

Sierra, M. (2009). *Taller de terapia racional emotiva como tratamiento para La depresión de La mujer causada por el rompimiento de una relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM.

Triandis, H.C. (1994). *Culture and social Behavoir*. New York: McGraw-Hill.

Triandis, H.C y Suh, E. M. (2002). Cultural influences on personality. *Annual review of psychology*, 53, 133 - 160.

Vinaccia, S., Cadena, J., Contreras, F., Juárez, F. y Anaya, J.M. (2004). Relaciones entre variables socidemográficas, incapacidad

funcional, dolor y desesperanza aprendida en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 91-103.

Vinaccia, S., Contreras, F., Restrepo L., Cadena, J. y Anaya, J. (2005). Autoeficacia, desesperanza aprendida e incapacidad funcional en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 1, 129-142.

Vinaccia, S., Ramírez, A. y Toro, F. (2001). Desesperanza aprendida en pacientes con artritis reumatoide: análisis y evolución de un constructo. *Revista Colombiana de Reumatología*, 8, 443-447.

White, L. (1983). Determinants of spousal interaction: Marital structure of marital happiness. *Journal of Marriage and the Family*. 45, 3, 511-519.

Williams, J. (1995). *The psychological treatment of depression: A guide to the theory and practice of cognitive behavior therapy*. (2a. Edition). New York: Routledge.

Yescas, E., Ascencio, L., Vargas, S., Barbosa, R., Lugo, G. (2008). Depresión, ansiedad y desesperanza aprendida en pacientes con artritis reumatoide. *Psicología y Salud*, 18, 1, 81-89.

Zizumbo, D. (2007). *La disolución de la pareja: La relación con los celos, la ansiedad y la depresión*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM.

ANEXOS



El siguiente cuestionario es parte de un estudio que se lleva a cabo en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. La información que usted pueda proporcionarnos será tratada con absoluta confidencialidad, en forma anónima y procesada estadísticamente, por ello se le pide que conteste en forma honesta.

Datos personales:

Sexo: Masculino: _____ Femenino: _____

Escolaridad: Primaria: _____ Secundaria: _____
Preparatoria: _____ Técnico: _____

Licenciatura: _____ Maestría: _____ Doctorado: _____

¿Tiene una relación de pareja? Si: _____ No: _____

Estado Civil: Casado: _____ Soltero: _____ Unión libre: _____
Separado: _____ Divorciado: _____ Viudo: _____

Tiempo de relación con mi pareja: Años: _____ Meses: _____

Tiempo de vivir con su pareja: Años: _____ Meses: _____

Número de hijos: _____

Ocupación: _____

Instrucciones:

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que tienen que ver con las cosas que suceden en pareja. Por favor indique qué tan identificado se siente usted con las afirmaciones tomando en cuenta

que el cuadro más pequeño significa totalmente en desacuerdo, mientras que el cuadro más grande significa totalmente de acuerdo.

	Totalmente desacuerdo				Totalment e acuerdo
1. Mi pareja debe tomar decisiones sobre el aseo y la limpieza del hogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Soy incapaz de satisfacer mis gustos y necesidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Soy responsable de organizar las actividades sociales y recreativas de mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La crianza de los hijos esta fuera de mis manos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Las reglas de mi relación las establece mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Alguien más toma las decisiones más importantes dentro de mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Puedo decidir con quién pasaré mí tiempo libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tengo habilidad para la administración del dinero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tengo gran habilidad para corregir a mi pareja cuando se equivoca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Consulto a mi pareja cuándo quiero salir con mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Puedo resolver los problemas que se presentan en la familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Puedo elegir los temas de conversación con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mi pareja decide cuándo debo mostrarle cariño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Totalmente desacuerdo				Totalment e acuerdo
14. Soy incapaz de enseñar valores a mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Mi pareja puede decidir quiénes serán mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Puedo apoyar moralmente a la familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Soy incapaz de arreglar los problemas con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Yo puedo decidir quiénes serán los amigos de mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Está en mis manos la protección de la familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Puedo iniciar las discusiones con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Puedo decidir cuánto dinero es adecuado gastar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Puedo tomar las decisiones respecto a mi trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Soy incapaz de establecer las reglas del hogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Pudo elegir qué se comerá en la casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Pongo fin a las discusiones con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. No puedo elegir las actividades que realizaré en el día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Debo consultar a mi pareja si se puede gastar dinero extra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Me gustaría poder opinar más acerca de las actividades que realizo con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Puedo decidir cuánto tiempo pasaré con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Totalmente desacuerdo				Totalment e acuerdo
30. Puedo aconsejar a mis hijos cuando tienen problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Quisiera decidir qué hacer el tiempo libre que tengo con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. No puedo expresar mis sentimientos respecto a mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Soy responsable de sostener económicamente a mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Cuando me siento enojado(a) con mi pareja, se lo digo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Siempre puedo decidir qué hacer en mi tiempo libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Yo puedo decidir cuándo llamarle por teléfono a mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Desearía que mi pareja no controlara mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Quisiera saber en dónde pasa mi pareja su tiempo libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Mi pareja me dice cómo actuar frente a los amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Siempre debo pedir la opinión de mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Mi pareja decide cuándo salir de vacaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Debo comportarme como a mi pareja le gusta frente a la familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Mi pareja controla mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Mi pareja decide la hora en la que debo llegar a casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Totalmente desacuerdo				Totalment e acuerdo
45. Mi pareja lleva las riendas de la familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Instrucciones: marque con una X la columna que mejor describa su situación respecto a cada uno de los enunciados que se presentan a continuación. Tomando en cuenta que el cuadro más pequeño corresponde a muy poco tiempo o muy pocas veces y el cuadro más grande a Todo el tiempo o siempre.

	Muy poco tiempo o muy pocas veces				Todo el tiempo o siempre
1. Me siento abatido y triste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. En la mañana me siento mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tengo accesos de llanto o deseos de llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me cuesta trabajo dormir en la noche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Como igual que antes solía hacerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Noto que estoy perdiendo peso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Todavía disfruto de las relaciones sexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tengo problemas de estreñimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Muy poco tiempo o muy pocas veces				Todo el tiempo o siempre
9. Mi corazón late más aprisa que de costumbre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me siento fatigado sin motivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mis ideas son tan claras como antes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Me es fácil hacer las cosas que acostumbro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Me siento intranquilo y no puedo mantenerme quieto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Mi vida tiene bastante interés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Estoy optimista respecto al futuro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Me resulta fácil tomar decisiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Estoy más irritable que de costumbre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Sigo disfrutando de las cosas como antes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Siento que soy útil y necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Creo que les haría un favor a los demás muriéndome.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de afirmaciones, por favor marque con una cruz el número que mejor describa su relación de pareja. No olvide responder todas las preguntas. Gracias.

	Me disgusta mucho				Me gusta mucho
1. La forma en que mi pareja me abraza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La frecuencia con que mi pareja me abraza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La forma en que mi pareja me besa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La frecuencia con que mi pareja me besa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. La forma en que mi pareja me acaricia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. La frecuencia con que mi pareja me acaricia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La forma en que mi pareja me trata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. La forma en que mi pareja expresa su interés en que tengamos relaciones sexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La frecuencia con que mi pareja expresa su interés en que tengamos relaciones sexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. La forma en que mi pareja me demuestra su amor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. La frecuencia con que mi pareja me demuestra su amor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. La forma en que mi pareja se interesa en mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. La frecuencia con que mi pareja se interesa en mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. La forma en que mi pareja me protege.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. La frecuencia con que mi pareja me protege.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. La forma en que mi pareja me demuestra su comprensión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Me disgusta mucho				Me gusta mucho
17. La frecuencia en que mi pareja me muestra su comprensión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. La forma en que mi pareja me demuestra su apoyo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. La frecuencia con que mi pareja me demuestra su apoyo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. La sensibilidad con la que mi pareja responde a mis emociones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. La frecuencia con que mi pareja responde en una forma sensible a mis emociones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. La forma en que mi pareja se interesa en mis problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. La frecuencia con que mi pareja se interesa en mis problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. La forma en que mi pareja presta atención a mi apariencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. La frecuencia con que mi pareja presta atención a mi apariencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. La manera en que mi pareja soluciona los problemas familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. La frecuencia con que mi pareja soluciona los problemas familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. La forma en que mi pareja participa en la toma de decisiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. La frecuencia con que mi pareja participa en la toma de decisiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. La forma en que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Me disgusta mucho				Me gusta mucho
31. La frecuencia en que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. La manera en que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. La frecuencia con que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Las diversiones que mi pareja propone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. La frecuencia con la que mi pareja propone diversiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. La forma en la que se divierte mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. La forma en que mi pareja distribuye el dinero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. La contribución de mi pareja en los gastos familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. La forma en como mi pareja platica conmigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Los temas que mi pareja aborda en nuestras conversaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. La frecuencia con la que mi pareja platica conmigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. La educación que mi pareja propone para los hijos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. La forma en que mi pareja educa a nuestros hijos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. La frecuencia con que mi pareja participa en la educación de los hijos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. La manera en la cual mi pareja trata a nuestros hijos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. La frecuencia con la que mi pareja presta atención a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Me disgusta mucho				Me gusta mucho
nuestros hijos.					

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de afirmaciones, por favor indique qué tan de acuerdo esta con cada una de ellas.

	Incorrecto				Cierto
1. Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Incorrecto				Cierto
10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>