

**UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**

**FACULTAD DE CIENCIAS FILOSOFÍA**



**ANÁLISIS DE LOS CONSTRUCTOS DE  
AUTOEFICACIA Y SU APLICABILIDAD A  
PROBLEMAS SOCIALES Y ECONÓMICOS DE LA  
POBLACIÓN DE PUERTO RICO**

**MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR**

**PRESENTADA POR**

Carmen Nydia Cruz Cruz

Bajo la dirección del doctor  
Emilio García García

**Madrid, 2005**

**ISBN: 84-669-2770-0**



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

**PROGRAMA DE DOCTORADO**

**FILOSOFIA, CIENCIAS DE LA CONDUCTA Y SOCIEDAD**

-----

**ANÁLISIS DE LOS CONSTRUCTOS DE AUTOEFICACIA  
Y SU APLICABILIDAD A PROBLEMAS SOCIALES  
Y ECONÓMICOS DE LA POBLACIÓN DE  
PUERTO RICO**

**Tesis presentada para la obtención del grado de doctor por la  
Universidad Complutense de Madrid**

**2005**

**Doctoranda**

**Carmen Nydia Cruz Cruz**

-----

**Director: Emilio García García  
Departamento de Psicología II  
Procesos Cognitivos**

## **AGRADECIMIENTO**

Anhelo exponer mi gratitud a todas aquellas personas que de alguna manera contribuyeron para que esta investigación pudiera finalizar con éxito.

Mi agradecimiento a los profesores René Dávila y a Luz Eneida de León del Recinto de Ciencias Médicas que aceptaron colaborar en este trabajo de investigación.

Agradezco la ayuda de la Sra. Marta Fuentes por colaborar en la recolección de datos a través de las entrevistas a los participantes de la muestra y a María M. Acevedo, en el editaje.

Mi gratitud por los conocimientos y el apoyo al Dr. Emilio García García quien con su perseverancia mantuvo mi confianza para lograr la meta trazada, el Paraninfo. Gracias, también a la Dra. Enid Miranda.

Deseo evocar a mis hijos José Antonio y Antonio José y nietos, Vianca y Diego por su apoyo. En especial, mi hijo, Alexis, quien me acompañó en toda la travesía y contribuyó con su forma de ser, a aliviar mis tensiones y a estimularme para alcanzar la meta.

A mi madre y a mi tía por enseñarme las virtudes de ser un buen ser humano aplicando las herramientas de autoeficacia lo cual me ayudo a no claudicar y mantener la confianza y el optimismo para completar la tarea.

A todos aquellos amigos (a) que me estimularon con sus palabras de aliento y me ofrecieron sabias sugerencias.

No puedo dejar de mencionar a mi esposo José A. Laboy y a mi amigo, José Alméstica, quienes están morando con el Señor; finalmente, al Padre Celestial quien me ha brindado salud para ver mi vida realizada como madre y profesional. Gracias a todos.

## TABLA DE CONTENIDO

	PÁGINA
AGRADECIMIENTO.....	I
TABLA DE CONTENIDO.....	II
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I CARACTERÍSTICAS SOCIALES, ECONÓMICAS Y DEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN PUERTORRIQUEÑA.....</b>	<b>12</b>
1.1 LA POBLACIÓN Y SU ESTRUCTURA, 1493 AL PRESENTE.....	12
1.2 CARACTERÍSTICAS SOCIALES Y ECONÓMICAS.....	18
1.3 CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS.....	20
1.4 CARACTERÍSTICAS DE MORTALIDAD.....	48
1.5 CARACTERÍSTICAS MIGRATORIAS.....	52
<b>CAPÍTULO II ESTRATEGIAS TRANSFORMACIÓN DEL GOBIERNO PARA SOLUCIONAR LA SITUACIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL DE PUERTO RICO.....</b>	<b>55</b>
2.1 REFORMA DE SALUD.....	55
2.2 EVOLUCIÓN DEL SISTEMA DE SALUD.....	57
2.3 REFORMA GUBERNAMENTAL.....	60
2.4 IMPORTANCIA DE LA REFORMA GUBERNAMENTAL.....	62
2.5 CAMBIO DE ENFOQUE 1993-1996.....	65
2.6 DESARROLLO DEL PROCESO DE REORGANIZACIÓN.....	66
2.7 EVOLUCIÓN DE LA MUJER A TRAVÉS DE LAS REFORMAS GUBERNAMENTALES.....	74
2.8 TRANSFORMACIÓN GUBERNAMENTAL.....	80
2.9 ESTRATEGIAS PARA ERRADICAR EL ANALFABETISMO Y LA DESERCIÓN ESCOLAR.....	81

2.10 LA AUTOGESTIÓN Y EL APODERAMIENTO COMO ESTRATEGIA DE DESARROLLO COMUNITARIO.....	84
<b>CAPÍTULO III TEORÍAS DE LOS CONSTRUCTO DE AUTOEFICACIA.....</b>	<b>88</b>
3.1 TEORÍA COGNITIVA SOCIAL DE BANDURA.....	88
3.2 TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA.....	100
<b>CAPÍTULO IV TEORÍAS DE LOS CONSTRUCTOS DE FELICIDAD Y ÓPTIMISMO.....</b>	<b>111</b>
4.1 TEORÍA DE LAS TÉCNICAS DE AUTOAYUDA DE SELIGMAN.....	111
4.2 TEORÍA DE LA FELICIDAD.....	125
4.3 TEORÍA DEL CONSTRUCTO DE ASERTIVIDAD.....	140
4.4 TEORÍA DE AUTOESTIMA.....	158
4.5 TEORÍA DE AUTOESTIMA DE MICELI, BRANDEN Y LINDELFIELD.....	183
<b>CAPÍTULO V EL ROL DE LA FAMILIA, LA EDUCACIÓN Y LA SALUD EN LA AUTOEFICACIA.....</b>	<b>199</b>
5.1 LA IMPORTANCIA Y EL ROL DE LA FAMILIA, DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN Y DE SALUD EN LOS CONSTRUCTOS DE AUTOEFICACIA.....	199
5.2 APLICACIÓN DE LOS CONSTRUCTOS DE LA AUTOEFICACIA A LA SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA.....	219
<b>CAPÍTULO VI TEORÍA RACIONAL-EMOTIVAS, CONDUCTUAL (TRE)....</b>	<b>238</b>
6.1 TERAPIA TRE DE ELLIS.....	238
6.2 TEORÍA DE ALLPORT.....	240
6.3 TERAPIA COGNITIVA DE BECK.....	241
6.4 MODELO DE M. MAHONEY.....	247

<b>CAPÍTULO VII INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.....</b>	<b>249</b>
7.1 TEORÍA DE AUTOGOBIERNO DE STERNBERG.....	249
7.2 TEORÍAS DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES, H. GARDNER.....	256
7.3 TEORÍA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL COLEMAN.....	261
<b>CAPÍTULO VIII ANÁLISIS DE LOS CONSTRUCTOS DE AUTOEFICACIA Y SU APLICABILIDAD A LOS PROBLEMAS SOCIALES Y ECONÓMICOS DE LA POBLACIÓN PUERTORRIQUEÑA.....</b>	<b>268</b>
8.1 JUSTIFICACIÓN.....	268
8.2 OBJETIVO.....	277
8.3 METODOLOGÍA.....	279
8.4 FUENTES DE DATOS.....	283
8.5 DEFINICIONES DE LAS VARIABLES OPERACIONALES.....	285
8.6 METODOLOGÍA.....	287
<b>CAPÍTULO IX ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>291</b>
9.1 MUESTRAS PILOTOS.....	291
9.2 INSTRUMENTO INVENTARIO DE SOLUCIÓN Y AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS (ISAP).....	293
9.3 TRES INSTRUMENTOS EN GRUPOS FOCALES, TRIADA, WOC Y COPE.....	297
9.3.1 COGNITIVE TRIAD INVENTORY (TRIADA).....	298
9.3.2 INVENTARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO (WOC).....	300
9.3.3 CONTROL DEL ESTRÉS Y PROBLEMAS ASOCIADOS (COPE).....	303

CAPÍTULO X CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	306
10.1 CONCLUSIONES.....	306
10.2 RECOMENDACIONES.....	311
BIBLIOGRAFÍA.....	313
APÉNDICES.....	342
LISTA DE APÉNDICES.....	343
LISTA DE TABLAS.....	399
LISTA DE GRÁFICAS.....	402
LISTA DE INSTRUMENTOS.....	412

## INTRODUCCIÓN

La historia es la más valiosa herencia que recibimos de nuestros padres y nuestros abuelos. Con ella nos llega la lengua, las creencias, los valores, las costumbres, la cultura, entendida ésta, como la forma en que nuestra sociedad resuelve los problemas que la vida le plantea.

Uno de los factores que más influyen sobre la historia es la geografía. En el caso de Puerto Rico esto es especialmente evidente; desde las primeras invasiones aborígenes hasta los hechos significativos más recientes han sido en mayor o menor grado consecuencia del medio geográfico entre los adaptadores iniciales y los posteriores; los cuales se deben a sus características personales o sus circunstancias sociales y económicas.

El hecho de la Isla encontrarse situada como avanzada de América hacia Europa, en el centro mismo del arco de las Islas Antillanas, a medio camino entre Norte y Sudamérica, ha dado forma a su pasado y a su presente. Su clave en el Caribe ha ejercido profunda influencia en la formación de la raza, la economía y otros aspectos sociales de su realidad.

Todos los países son en cierto modo interdependientes. No se puede estudiar a Puerto Rico sin topar a los Estados Unidos. Por lo mismo tenemos que relacionar los hechos locales con los Estados Unidos. A partir del 25 de julio de 1952 quedó constituido el Estado Libre Asociado. A principios de éste régimen, Puerto Rico era un país agrícola pobre. Después del año 1952, se fue industrializando y

hoy se encuentra en proceso de desarrollo. Esto se puede apreciar en la economía, la salud, la educación, el cultivo de las artes y en otros aspectos sociales negativos que trae el desarrollo.

Uno de los aspectos sociales que considero ha sido negativo para la población es el divorcio. Este, que no era permitido durante el régimen español, se legalizó con el cambio de soberanía en 1898. Aunque no existe información sobre el número de divorcios decretados hasta el 1932, desde esa fecha la tasa aumentó de forma consistente.

A través de los años la tendencia en los divorcios ha sido de incremento. En 1998, se decretaron 13,832<sup>1</sup> divorcios lo que coloca a Puerto Rico entre los países de más alta incidencia de divorcio del mundo. Para el año 2001 fueron registrados 13,870 divorcios una tasa de 4.4 y para el 2002, año de más reciente información fueron decretados 14,578, una tasa de 4.9.

Entre los países para los cuales existía esta información, Puerto Rico ocupaba la segunda posición, aventajado solamente por los Estados Unidos. Sin embargo, al utilizar medidas más refinadas, como el número de divorcios por cada 1,000 mujeres casadas de 15 años de edad en adelante, Puerto Rico sobrepasaba a los Estados Unidos, 4.0 para el año 2002. Todo parece indicar que Puerto Rico es, actualmente, uno de los países con una de las más altas incidencias de divorcio en el mundo.

El divorcio está asociado con el nivel de urbanismo del lugar de residencia. Las tasas más altas corresponden a los

---

<sup>1</sup> Departamento de Salud, Estadísticas Vitales, 1998.

residentes de ciudades y disminuyen a medida que el tamaño del lugar disminuye. Las cifras más bajas se observaron entre la población rural. Desde el punto de vista geográfico, el divorcio era más frecuente entre los municipios que son cabecera de las denominadas por el censo, áreas Estadísticas Metropolitanas. Las tasas más bajas se registraron entre los municipios agrícolas y rurales del interior de la Isla.

El divorcio es más frecuente entre personas jóvenes y los primeros cinco años del matrimonio son los más críticos. Los jóvenes que contraen nupcias o tienen un matrimonio a temprana edad no están capacitados ni preparados para la responsabilidad que conlleva un matrimonio. Este concluye en niños y niñas criando a otros niños lo que finaliza en separación, divorcio o maltrato.

La edad al casarse es otra variable asociada con el divorcio. La proporción de mujeres divorciadas es muy elevada entre aquellas que se casan muy jóvenes. El número de hijos procreados no parece ser una variable de importancia en la disolución del matrimonio.

La disolución del matrimonio obliga a por lo menos uno de los ex cónyuges a mudarse de la residencia, cabe la posibilidad de que ésta relación sea el producto de la migración. O sea, que las mujeres divorciadas y separadas tienen una mayor propensión que otras mujeres a emigrar a los centros urbanos.

Estos centros urbanos tienen la mayor incidencia de problemas de abuso y uso de sustancias controladas. Las madres solteras y

jóvenes al no tener los ingresos necesarios van a residir en estos lugares identificados como de alta incidencia de delincuencia.

Otra característica asociada es la participación de la mujer en la fuerza laboral, la cual está estrechamente asociada con el divorcio y con la separación. La participación de la mujer en la fuerza obrera es un factor que facilita la disolución y en otros casos el efecto. La mujer que trabaja está en una posición más cómoda para tomar la decisión de disolver el matrimonio que aquella que depende de los ingresos de su esposo. Por otro lado el divorcio puede forzar a una mujer a trabajar.

La probabilidad de un rompimiento se acentúa entre personas que se casan muy jóvenes y entre las de bajos niveles de instrucción, quienes tienen menos habilidad para lidiar con los conflictos que las más maduras y más instruidas. El hombre divorciado es menos cuidadoso en la constitución de un segundo matrimonio que la mujer divorciada y sus riesgos de un segundo fracaso son muchos más elevados. Sin medir las consecuencias nefastas para los hijos ya de primeros y segundos matrimonios.

En estos procesos de divorcio se rompe el vínculo familiar el cual es fundamental como modelo, pues es el primer y más intenso o agente de socialización, determinando qué estímulos sociales se presentarán, que enseñarán, que patrones conductuales van a recompensarse y consolidarse y cuales serán castigados o inhibidos.

Son impresionantes las posibilidades que tiene la familia para poder influir en la conducta de un hijo. Cuando consideramos las relaciones tan variadas que se producen entre padres e hijos es

evidente que la calidad de esas relaciones tiene una importancia extraordinaria en el desarrollo de la personalidad del niño y su adaptación en la sociedad. El comportamiento del ser humano no es aleatorio ni imprevisible, sigue unas leyes dictadas por la sociedad.

Esta investigación pretende llevar a cabo una descripción de las características sociales y económicas de la población puertorriqueña y hacer una revisión de las teorías relacionadas a los constructos de auto-eficacia tomando como una de las principales, la Teoría Cognoscitiva de Bandura. A su vez relacionar los constructos de autoeficacia con los problemas sociales que presentan la población puertorriqueña y ver si la población carece de esos constructos en la solución de sus problemas.

Para la misma se analizarán los constructos de autoeficacia como principales herramientas en la solución de problemas y se compararán los problemas sociales y económicos que tiene Puerto Rico a través de estos constructos y sus implicaciones en la evolución, estrategias y alternativas utilizadas para la búsqueda de la solución de los problemas.

Además de las características endógenas también existen las exógenas que influyen en el comportamiento de los puertorriqueños. Nos referimos a la relación que tiene Puerto Rico con los Estados Unidos lo que hace que se dé una gran difusión social. Las ideas, costumbres y las prácticas sociales nuevas se difunden dentro de la sociedad, o de una sociedad a otra y guarda una estrecha relación con cambios personales sociales ocurridos en la población de la Isla.

Estos cambios pueden llegar a través de los avances en la tecnología y de las comunicaciones ya que se extienden de forma importante las influencias sociales. Es evidente que estos destacables desarrollos en la tecnología de comunicaciones están reestructurando las prácticas institucionales y la forma de comportarse de las personas en especial las de las nuevas generaciones.

No sólo las prácticas sociales están difundiéndose de una forma amplia dentro de las sociedades, sino que, además las ideas, los valores y estilos de conducta están modelándose mundialmente, se habla de la globalización. Los medios de la electrónica están jugando un papel influyente cada vez mayor en el cambio transcultural que se está produciendo. El modelado es un importante vehículo para la difusión de ideas, valores y los estilos de conducta dentro de una sociedad.

El proceso de difusión social tiene una relación muy extensa con la relación a la adopción de innovaciones. Una innovación es cualquier idea, práctica o recurso que la gente considere nueva. La difusión de la innovación sigue un patrón común, las ideas o prácticas nuevas son introducidas por medio de ejemplos.

El ritmo de adopción es lento, como consecuencias de que las formas nuevas resultan desconocidas, las costumbres se resisten al cambio y los resultados son inciertos. Las diferencias entre los adaptadores iniciales y los posteriores se deben a sus características personales o sus circunstancias sociales y económicas.

Esta investigación también servirá para evaluar los problemas sociales y económicos existentes en la Isla y para buscar las causas directas o indirectas relacionadas a los problemas, además tratar de buscar alternativas viables en la solución de los problemas antes no utilizadas. Me refiero a las herramientas de autoeficacia. Para desarrollar esta investigación se utilizó una estructura de diez capítulos desglosados a continuación.

El Capítulo I tiene como objetivo hacer una descripción de los eventos demográficos responsables de alterar las características sociales y económicas de Puerto Rico. En este capítulo se hará una descripción de las características sociales y económicas siguiendo las tendencias desde el año 1493 hasta el presente, de la población puertorriqueña y su estructura. Se hará hincapié a las características demográficas las cuales son responsables del dinamismo poblacional.

Además en este capítulo se describen las tendencias de las características sociales y económicas y la relación que éstas tienen con los componentes demográficos como la mortalidad, natalidad y la migración. Se pretende tener un panorama histórico de la situación social y económica de la Isla basada en todos los componentes vitales. Además describir el desarrollo económico de la población a través de la historia.

El Capítulo II describe las estrategias o reformas utilizados por el gobierno en su política pública respecto a salud y las reformas gubernamentales, su evolución e importancia además de los cambios de enfoque en los procesos de reorganización para

contrarrestar o buscar soluciones a los problemas sociales y económicos de la población puertorriqueña.

También se pretende hacer un recuento del papel que ha jugado en estas estrategias el reformar la mujer puertorriqueña ya que debido a su nuevo rol, como jefe de hogar encausado por su estado civil de divorciada, esta ha asumido parte de la responsabilidad social y económica del país. Esta responsabilidad comienza en el núcleo familiar, ausente de la figura masculina, donde deberían desarrollarse los constructos de autoeficacia descritos en la investigación.

En el mismo se identifican los esfuerzos gubernamentales incorporados por el Estado Libre Asociado desde el año 2001 para contrarrestar las características negativas que tiene la población y que son claves en la transformación social y económica de un país. Dentro de estas características se mencionan el analfabetismo y la deserción escolar además de la autogestión y el apoderamiento en el desarrollo comunitario. Son estrategias utilizadas por los gobernantes para llevar a la población a ser autoeficientes.

Estas estrategias son de suma importancia en el funcionamiento de las dependencias para lograr los constructos que se estudian en esta investigación los cuales redundaran en beneficio social y económico para la población en cuestión. Definiendo comunitario como individuo, familia y comunidad escolar.

En el Capítulo III se lleva a cabo una revisión de literaturas y se analizan las teorías de los constructos de autoeficacia. Explicando la teoría cognitiva social de Bandura como elemento

principal en la investigación a través de la descripción de la Triada; experiencias de dominio, experiencias vicarias y la persuasión social.

En el Capítulo IV se describen otras teorías relacionadas a la autoeficacia como optimismo, autoestima y asertividad descritos por teóricos como Seligman, Branden, Sternberg, García, Goleman y Miceli, entre otros.

Se relacionan las características que debe tener la población para ser un ser humano realizado a través de su proceso de madurez el cual comienza con la niñez. También este capítulo trata de aplicar los constructos investigados a la población puertorriqueña, desde el punto de vista de la familia, la educación y la salud.

El Capítulo V describe la importancia y el rol que tienen la familia, el sistema educativo y el sistema de salud en los constructos de autoeficacia. También se aplican las teorías de los constructos de autoeficacia de autoestima, asertividad, optimismo y otros, a la sociedad puertorriqueña.

El Capítulo VI describe las teorías de las terapias racionales-emotivas y conductuales desde el punto de vistas de teóricos como Ellis, Allport, Beck y Mahoney, utilizadas para medir los efectos de los constructos. Estas teorías servirán de base para el análisis de los resultados de la investigación.

El Capítulo VII define las inteligencias múltiples de acuerdo a los escritos de Sternberg, Gardner y Goleman y otros constructos que también se ven afectados por las teorías de autoeficacia. Además se describe la importancia de estas inteligencias en la toma

de decisiones de la persona en el momento de tomar una determinación para solucionar sus problemas.

El Capítulo VIII es un análisis de los constructos de autoeficacia y su aplicabilidad a los problemas sociales y económicos de la población puertorriqueña. En esta parte se justifica la investigación y se desarrollan los objetivos de la misma a través de metodologías ya experimentadas. Además se describe la metodología utilizada y los instrumentos de investigación.

Las fuentes de datos son instrumentos utilizados por teóricos cuya investigación ha sido dirigida a la solución y afrontamiento de problemas, como por ejemplo, Tobal. Los instrumentos utilizados fueron debidamente aprobadas por el director de la investigación. Se han definido las variables operacionales y se ha descrito la metodología de forma científica, utilizando paquetes estadísticos como lo son el SPSS, instrumento aprobado para trabajar en el análisis de la investigación social

El capítulo IX pretende describir los resultados encontrados en la investigación a través de la muestra cuantitativa, utilizando una n=100 agrupada en dos comunidades con características homogéneas y tres grupos focales descriptivos. Fue analizada la muestra obtenida a través del instrumento de ISAP, además de los instrumentos de TRIADA, WOC y COPE los cuales sirven para reforzar los hallazgos del Inventario y Afrontamiento de Problemas. Los resultados fueron atemperados de acuerdo a la tríada cognitiva de Bandura utilizando las experiencias de dominio, las experiencias vicarias y las de persuasión social.

Finaliza la investigación con el Capítulo X, las Conclusiones y Recomendaciones, donde se expone cómo los constructos de autoeficacia son importantes en el desarrollo de las personas, la familia y la comunidad y la ausencia de los mismos en la población de Puerto Rico.

También se hacen sugerencias a la Rama Legislativa y al Departamento de Educación a tomar acción respecto a reformar los currículos tanto de los maestros como de los niños atemperándolos al uso de herramientas eficaces en la solución de los problemas los cuales podrían mejorar la calidad de vida tanto en los aspectos sociales y económicos de los habitantes de Puerto Rico.

Para hacer este ejercicio se recomienda se utilicen las teorías de Albert Bandura y se incorpore dentro de los currículos de la educación continuada los constructos de autoeficacia.

# **CAPÍTULO I CARACTERÍSTICAS SOCIALES, ECONÓMICAS Y DEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN PUERTORRIQUEÑA**

Los componentes demográficos determinan las características sociales y económicas en la dinámica poblacional de un punto geográfico dado. Puerto Rico no es la excepción en esta trayectoria. A continuación se describen las variables demográficas, sociales y económicas que han trazado la historia de la Isla.

## **I.1 LA POBLACIÓN Y SU ESTRUCTURA, 1493 al Presente**

Los primeros habitantes de Puerto Rico fueron los indios. El número de indígenas que habitaba la Isla de Puerto Rico a la fecha de su descubrimiento 1493 es material de controversia. Existen estimaciones fluctuantes entre 30,000 y 60,000 personas, (Brau, 1930).

El tipo de estructura poblacional prevaleciente entre los indígenas indica que la población nunca fue mayor de 50,000 nativos. La invasión y la colonización española hizo que mermara rápidamente la población. Para el año 1511 alrededor de 5,500 indios fueron esclavizados y veinte años más tarde, 1530, sólo quedaban 1,148 esclavos (brau, ibid).

Por otro lado el rápido descenso de esta población se le atribuye a una epidemia de viruelas que en 1519 acabó con dos terceras partes de la población indígena. De acuerdo con Brau, además de las epidemias otros factores que contribuyeron a la disminución de población fueron tratamientos crueles e inhumanos, especialmente en la explotación de las minas de oro, las pérdidas

ocurridas como resultados de las guerras y la emigración hacia las islas vecinas.

A medida que el número de indígenas mermaba, éstos iban siendo sustituidos por negros esclavos. Entre el año 1530 y 1553 fueron traídos a Puerto Rico alrededor de 1,500 africanos, (U. S. Bureau of the Census of Puerto Rico, 1899). A pesar del continuo flujo de esclavos a la Isla, esta población nunca alcanzó altas proporciones. De acuerdo con el primer censo poblacional en el año 1765 había en Puerto Rico 5,037 esclavos, (Van Middelyk, 1903).

A pesar de la continúa inmigración de colonizadores y esclavos, todo parece indicar que el crecimiento de la población durante los dos primeros siglos del régimen español fue muy pequeño en términos absolutos (Ver Tabla y Gráfica 1).

Tabla 1

POBLACIÓN LIBRE NO INDÍGENA PUERTO RICO, 1510-1765

AÑO	POBLACIÓN LIBRE
1510	300
1515	350
1530	600
1580	1,250
1646	4,500
1673	6,000
1765 (Censo)	40,000

Los datos indican que la economía de Puerto Rico era para esta época agraria y primitiva, ya que la tierra no era un factor limitado. La escasa información sobre la población de la Isla se identifica entre los años 1500 y 1765 un largo período de escaso crecimiento y una etapa de rápido crecimiento poblacional iniciada con el siglo XVIII, (Abad y Lasierra, 1959). De acuerdo a O'Reilly, después del 1765 la población ascendió a 44,833 personas de las cuales 5,037 eran esclavos. De acuerdo con Abad, el próximo censo fue en el año 1776 donde fueron contados 70,210 personas. No se sabe cuantos censos se llevaron a cabo entre 1776 y 1834. No obstante, se puede afirmar que hubo un patrón de crecimiento, (De Cordova, 1968) (Ver Tabla y Gráfica 2).

Tabla 2

POBLACIÓN TOTAL PUERTO RICO, AÑOS 1820-1897

AÑO	TOTAL
1820	230,622
1830	302,672
1860	583,308
1877	731,648
1887	798,565
1897	984,302

Para el decenio de 1887 a 1897, hubo un ligero aumento en el ritmo de crecimiento de la población. Desde 1910, Puerto Rico ha sido

incluído en el censo de los Estados Unidos y desde entonces existen censos cada 10 años. El último fue realizado en abril del 2000.

Durante el período de 1899 al 2000 la población aumentó de 953,000 a 3,808,610 habitantes lo que equivale a 299.6 por ciento. La población creció a un ritmo acelerado entre 1899 y 1940. Entre 1940 y 1960 la velocidad del crecimiento disminuyó y en la década de 1950 a 1960, la tasa anual promedio fue de solo 0.6 por ciento. Desde 1960 hubo una reactivación en el ritmo del crecimiento, (U. S. Bureau of the Census, 1980).

La población se sustenta con los componentes demográficos que hacen crecer o disminuir la población, estos son: la natalidad, mortalidad o los movimientos migratorios. En Puerto Rico el crecimiento poblacional se debió al rápido descenso de la mortalidad, mientras la natalidad descendía levemente. La emigración que no fue importante en los primeros años del siglo, resultó ser un gran alivio para la presión demográfica en los años 1950 al 1970 (Censo de Población, 1980) (Ver Tabla y Gráfica 3).

Tabla 3  
POBLACIÓN TOTAL Y TASA EN DÉCADAS  
DE CRECIMIENTO PUERTO RICO, 1899-2000

AÑO	POBLACIÓN	CRECIMIENTO
1899	953,243	-----
1910	1,118,012	1.54
1920	1,299,809	1.57
1930	1,543,913	1.69
1940	1,869,255	1.94

Continuación Tabla 3

Tabla 3

POBLACIÓN TOTAL Y TASA EN DÉCADAS  
DE CRECIMIENTO PUERTO RICO, 1899-2000

AÑO	POBLACIÓN	CRECIMIENTO
1950	2,210,703	1.69
1960	2,349,544	0.61
1970	2,712,033	1.45
1980	3,196,520	1.66
1990	3,522,037	0.97
2000	3,808,610	0.90

Los datos revelan que desde mediados de la década del cincuenta hubo un descenso en la natalidad mayor que el de la mortalidad, la cual ha permanecido estacionaria trayendo como resultado una reducción en el aumento biológico. El aumento en el crecimiento poblacional se debió al retorno masivo de emigrantes que residían en los Estados Unidos.

Desde el punto de vista de los procesos vitales (natalidad y mortalidad) la población de Puerto Rico ha experimentado cambios significativos. A principios de siglo prevalecían altas tasas de natalidad y de mortalidad teniendo resultados de crecimientos poblacionales bajos.

Los cambios socioeconómicos ocurridos durante este siglo, además de los programas de salud pública tuvieron un efecto inmediato sobre la mortalidad la cual descendió rápidamente

mientras la natalidad se mantenía más o menos estable. Todo parece indicar que Puerto Rico ha entrado en la última etapa de la transición demográfica movida por bajas tasas de mortalidad y de natalidad.

El crecimiento de la población en el futuro es algo impredecible debido a las corrientes migratorias entre Puerto Rico y el exterior. La emigración hacia los Estados Unidos es un factor de gran importancia en la dinámica de la población. El balance migratorio es producto de una serie de movimientos poblacionales que incluyen la salida de los puertorriqueños hacia los Estados Unidos, el retorno de miles de esos emigrantes y la inmigración de los hijos de emigrantes puertorriqueños nacidos en los Estados Unidos, de norteamericanos y de otros extranjeros. Esta situación trae como consecuencia un matiz de incertidumbre ya que la corriente migratoria depende de la situación económica de los Estados Unidos.

Al analizar los eventos demográficos por zonas geográficas se encontró que actualmente Puerto Rico cuenta en su distribución geográfica con 78 municipios y 800 barrios, (Censo de Población, 2000). En la Isla no existen marcadas diferencias en los niveles de natalidad y mortalidad entre los diferentes municipios. Los cambios en la distribución geográfica de la Isla se deben en gran medida a los movimientos migratorios internos causados principalmente por los cambios económicos a partir de la posesión norteamericana. A continuación se describirán las características sociales y económicas de la Isla las cuales son factores indirectos de la situación de la población.

## **1.2 Características Sociales y Económicas**

A principios de las décadas descritas Puerto Rico era un País totalmente agrícola. Sus productos más importantes eran caña, tabaco y café. Alrededor de estos tres productos giraba su economía. Uno de los hechos económicos de mayor importancia en los comienzos del siglo fue la pérdida de importancia en la industria del café. Los cambios en los intereses económicos norteamericanos y las relaciones internacionales tuvieron consecuencias en el café que era uno de los productos de mayor exportación de importancia hacia el mercado europeo. Este hecho y tres huracanes desastrosos en 1899, 1928 y 1932 hicieron decaer esta industria y para finales del treinta estaba completamente arruinada, (Vázquez Calzada, 1988).

Mientras la industria del café desaparecía, la industria del azúcar florecía gracias al mercado del producto hacia los Estados Unidos. En unos pocos años fluyó a través de todas las costas de la Isla, modernas centrales y complejos azucareros, pasando una gran proporción de la tierra a manos de capitales norteamericanos ausentes.

Como resultado de estos cambios económicos miles de personas emigraron de las zonas cafetaleras a las costas de la Isla para emplearse en la siembra y cultivo de la caña de azúcar. San Juan, la capital de la Isla se convirtió en el centro comercial, industrial, financiero y cultural de Puerto Rico. La ubicación de la Universidad de la Isla en 1903 fue otro factor de importancia.

A partir de los años 40, la nueva estrategia de desarrollo fue la industrialización, mientras la agricultura se extinguía a través de los años. Al presente la agricultura es un renglón de muy poca importancia como fuente de empleo e ingreso. También se fue desarrollando la industria de la construcción de viviendas subvencionadas con préstamos federales a largo plazo y que comenzó a tomar auge desde los comienzos de la década del cincuenta. Esta industria no solo ofrecía oportunidades de empleo a los desplazados de la agricultura sino que era una alternativa de alojamiento para los que inmigraban internamente.

Al ser San Juan la zona geográfica más impactada económicamente esto produce unas corrientes migratorias de todas partes de la Isla. Los municipios más afectados por la emigración fueron aquellos cuya fuerza laboral estaban ligados a la agricultura. Al San Juan saturarse de emigrantes los municipios periféricos fueron aceptando la emigración y San Juan convierte sus construcciones en oficinas para profesionales, para servicios públicos y para el comercio debido a las altas rentas. Los factores importantes fueron el progresivo encarecimiento de los terrenos lo cual ha sido la causa principal del desplazamiento de las construcciones de viviendas hacia los municipios cercanos a San Juan, cada vez más alejados de éste.

Como antes mencionamos hasta comienzos del siglo XIX, Puerto Rico fue un país completamente rural. En 1899, 17 de los 69 poblados fueron clasificados como urbanos. Comparados con las décadas siguientes, la población urbana aumentó considerablemente

en 1980, el 67 por ciento de la población y en 1990, un 71.2 por ciento convirtiendo a Puerto Rico en un país urbano, (Vázquez Calzada, 1988).

Otra de las características demográficas importantes son los géneros. Al analizar la composición de la población por géneros existen dos fenómenos biológicos que tienden a mantener los sexos más o menos en balance en una comunidad. Es un hecho a nivel mundial que nacen alrededor de 105 varones por cada 100 mujeres. El exceso de varones al nacer es contrabalanceado por la mortalidad masculina que comienza desde el nacimiento extendiéndose a través de toda la vida.

Como resultado de estas dos tendencias opuestas, en la población de la comunidad se observa un exceso de varones en los grupos jóvenes que va reduciéndose al cohorte aumentar la edad de tal manera que en las edades avanzadas hay un mayor número de mujeres. En la población total, los sexos están más o menos balanceados. Para continuar las tendencias históricas es importante describir otras características demográficas, como por ejemplo la razón de masculinidad.

### **1.3 Características Demográficas**

En Puerto Rico la razón de masculinidad al nacer ha fluctuado entre 106 y 104 varones por cada 100 mujeres. Para el año 2000 esta disminuyó a 92.8 varones por cada 100 mujeres. En la Isla existe una clara relación entre el lugar de residencia y la razón de masculinidad, (número de hombres por cada 100 mujeres),

fenómeno más o menos universal. En la zona rural se observa un exceso de varones, mientras en la zona urbana predominan las mujeres, (Ver Tabla y Gráfica 4)

Tabla 4

RAZÓN DE MASCULINIDAD POR ZONA PUERTO RICO 1910-1990

AÑO	URBANA	RURAL
1910	84.4	103.5
1920	83.1	104.4
1930	85.0	106.3
1940	87.7	107.0
1950	92.3	107.4
1960	92.1	102.9
1970	92.7	101.3
1980	92.1	101.0
1990	91.4	101.1

Otra de las características demográficas que hay que considerar es la migración como explicación de este fenómeno. Las escasas oportunidades de empleo para la mujer en la zona rural es uno de los factores que obliga a un buen número de ellas a emigrar a los centros urbanos. Las ciudades son los centros de atracción para la mujer emigrante.

Otro factor importante de analizar es la estructura de edad lo cual en un lugar es determinado por los niveles de natalidad y por la migración. Los cambios que ocurren en los niveles de natalidad

tienen efecto en los primeros grupos de edad. La migración es selectiva en la edad, se produce en los jóvenes de 15-34 años.

En Puerto Rico no se han registrado en los últimos siglos, guerras o hambrunas que resulten en una mortalidad masiva. Aunque ocurrieron brotes epidémicos, (viruelas, cólera morbus, fiebre o tifoidea, estos no parecen haber afectado la estructura de edad.

De acuerdo a los datos ofrecidos por la Junta de Planificación, en el censo de 1765, la población era joven. La mediana de edad, (valor que divide la distribución en dos partes iguales) era de 15 años. Menos del 10 por ciento de la población sobrepasaba los 45 años y sólo el dos por ciento tenía 65 años, (Vázquez Calzada, 1988).

La mediana de edad del puertorriqueño se mantuvo en los 18 años hasta los años 1960. Para el año 2000 la mediana de edad de la población es de 32.1 años, o sea demográficamente se considera una población como vieja. La población se desglosa en 30.4 por ciento de jóvenes o menores de 18 años, 58.5 por ciento en la fuerza laboral ( 19-64) y 11.2 por ciento en mayores de 65 años, (Vázquez Calzada, 1988).

En cuanto al estado civil uno de los roles de la mujer es ser madre. Este rol depende de su estado marital donde el matrimonio es considerado como una institución social donde se legitiman las relaciones sexuales y la procreación. En casi todas las culturas existen cuatro estados maritales. Estos son: soltero, casado, viudo y divorciado. También en Puerto Rico, al igual que otros países

latinoamericanos y del Caribe, existen dos tipos de arreglos matrimoniales, el legal y el consensual. El matrimonio consensual esta basado en el mutuo acuerdo y no interviene ninguna entidad legal, ya sea esta de tipo religioso o civil.

A través de la historia y durante el régimen español, la mujer ocupaba una posición inferior al hombre. Su vida giraba alrededor del hogar y su participación laboral era limitada a tareas realizadas en la casa o en la finca. Muy pocas mujeres asistían a las escuelas. La mujer soltera no podía ir a sitios públicos, a fiestas y a actividades religiosas sin la compañía de una chaperona. Existía una barrera que limitaba el acercamiento y la comunicación entre los sexos. El padre tenía como norma oponerse a las relaciones amorosas de sus hijas.

Con el cambio de régimen, norteamericano, en el 1898, los roles y el status de la mujer comenzaron a cambiar. Las niñas y los niños comenzaron a asistir juntos a la escuela. La mujer comenzó a participar más en la fuerza laboral fuera del hogar y en las profesiones que hasta entonces eran exclusivas de los varones.

Estos cambios sociales, así como el crecimiento económico ocurrido en la Isla, tuvieron un efecto en la estructura marital de la población. Uno de los hechos más notables fue la reducción de la soltería. La proporción de personas casadas aumentó de forma similar entre 1899 y 1990. Mientras la proporción de viudos disminuyó en las mismas décadas, tanto para el grupo masculino como para el femenino. El efecto de la reducción en la mortalidad

sobre la viudez ha sido contrabalanceado por el envejecimiento de la población.

Otro factor fue el divorcio el cual ha tenido un aumento acelerado en la proporción de personas divorciadas. En la actualidad, por cada 100 matrimonios celebrados anualmente en Puerto Rico se decretan 48 divorcios (Informe Anual de Estadísticas Vitales, 1998). Al analizar el estado marital por grupos de edad hay indicaciones de un descenso en la soltería entre los varones durante este siglo. Entre las mujeres, la disminución es clara en todos los grupos de edad. Sin embargo, durante las últimas décadas el porcentaje de solteras se redujo en casi todas las edades. Este factor es consecuencia de la emigración masiva hacia los Estados Unidos durante el período de 1950-70 en el cual hubo un marcado predominio de varones (Tabla 5).

Tabla 5

Razón de Masculidad Puerto Rico, 1950-2000

Año	Razón
1950	101.0
1960	98.0
1970	96.2
1980	94.9
1990	93.9
2000	92.8

En los estados maritales la viudez se ha reducido en todas las edades para hombres y para mujeres, por el contrario, la proporción

de personas divorciadas ha aumentado notablemente en todos los grupos de edad. La mayor propensión a volver a casarse es entre los varones.

En esta investigación no podemos perder de vistas las familias, también son importantes. Las familias en el censo de 1899 se definen como aquel grupo de personas que compartiera la misma vivienda y mesa, relacionadas por lazos de sangre o no. En 1940 se utilizó el concepto de hogar en lugar de familia, (Censo de Puerto Rico, 1970). El hogar fue constituido por todas las personas relacionadas por lazos de sangre o conyugales y también las personas no relacionadas tales como hospedados y sus familias y los empleados que residían en la misma vivienda.

De acuerdo al censo de 1899, había en la Isla 182,000 hogares con una población de 953,000 personas para un promedio de 5.25 personas por hogar. El tamaño promedio del hogar no cambió en los primeros cincuenta años. A partir de 1950 se observó una marcada reducción y el 1990 había un promedio de 3.31 personas por hogar, (Ver Tabla y Gráfica 6).

Tabla 6

PROMEDIO DE PERSONAS POR HOGAR PUERTO RICO, 1899-2000

AÑOS	TAMAÑO
1899	5.25
1910	5.09
1920	5.18
1930	5.29
1940	5.20

Continuación Tabla 6

Tabla 6

PROMEDIO DE PERSONAS POR HOGAR PUERTO RICO, 1899-2000

AÑOS	TAMAÑO
1950	5.07
1960	4.79
1970	4.21
1980	3.66
1990	3.31
2000	2.98

El tamaño del hogar varía estrechamente con el grado de urbanismo del lugar de residencia. En las ciudades, núcleos urbanos de 50,000 habitantes o más, había en 1990 un promedio de 3.3 personas por hogar comparado con 2.98 en el año 2000. Esta cifra aumenta a medida que el tamaño del lugar urbano disminuye, alcanzando un valor mayor en los hogares rurales, 3.9, (Censo de Puerto Rico, 2000).

El hogar esta constituido por el jefe, la esposa, los hijos, otros familiares y personas no relacionadas. La reducción en el tamaño del hogar desde 1950 se debe a un descenso en el promedio de hijos por hogar como consecuencia del descenso en la natalidad. El hogar puertorriqueño ha ido cambiando a través de los años.

La familia es un sistema social sumamente complejo que muchas veces se extiende más allá de los límites de un hogar.

La definición actual utilizándose desde 1960, es aquellas personas que viven bajo un mismo techo y que estén relacionadas entre sí por nacimiento, matrimonio o adopción. Esta definición puede ser adecuada en la sociedad norteamericana, pero resulta limitante para las familias más extendidas de Puerto Rico. La familia de la zona rural es más numerosa que la de la zona urbana.

El tamaño de la familia varía de forma inversa con el grado de urbanismo del lugar de residencia. Las familias más pequeñas están en las ciudades mientras las más numerosas residen en la zona rural. Desde el punto de vista geográfico las familias numerosas residen en los municipios de la parte central de la Isla. El cambio más importante en la estructura de la familia ha sido la reducción en el promedio de hijos en el hogar. Al comparar la familia rural con la urbana se observa que en la rural hay más esposas presentes, más hijos y más nietos, pero menos padres y otros parientes que en la urbana.

Otro de los cambios en la familia ha sido la disminución en el por ciento de familias donde ambos cónyuges están presentes. Lo cual tiene como consecuencias un gran número de familias dirigidas por mujeres. Para el año 1990, los jefes de familias mujer sin cónyuges presentes era de un 23.2 por ciento y al presente, década 2000, es de 21.3, (Censo de Población, 2000).

Otro factor a considerarse es la educación. En cuanto a las características educativas los recuentos históricos indican que hasta los comienzos del Siglo XIX no existían en la Isla escuelas fuera de San Juan y San Germán. Las pocas escuelas para niñas solo

enseñaban costura y catecismo y otras escuelas privadas a las que asistían los hijos de las clases privilegiadas.

Aunque hubo algún progreso durante las décadas del Siglo XIX, la situación era deplorable. En 1834 había en la Isla 34 maestros de escuela, y no fue hasta el 1845 que se establecieron las bases de un sistema de instrucción primaria pública. La matrícula escolar era de alrededor de 1,700 estudiantes para 1858, (Vázquez Calzada, 1988). Durante la segunda parte del siglo XIX, hubo un progreso notable en la instrucción pública, aunque para fines del siglo la mayoría de la población de Puerto Rico no tenía acceso a las aulas escolares.

La proporción de la población de edad escolar aumentó de forma significativa durante la primera década del régimen norteamericano. Desde el 1910 hasta el 1950, el aumento fue relativamente pequeño, con un retroceso entre 1920 y 1930 como consecuencia de la depresión económica que comenzó en 1929 y de los efectos del huracán San Felipe en 1928, (Vázquez Calzada, 1988).

Durante las últimas décadas ha habido un gran progreso y en el 1990, alrededor de 89 por ciento de la población de edad escolar (5-19 años) estaba matriculado en las escuelas. Para el año escolar 2001-2002, la matrícula en las escuelas públicas de la Isla fue de 497,444 estudiantes de los cuales 2,013 no terminaron su año escolar ya que fueron bajas.

Para las primeras décadas como consecuencia del número tan bajo de alumnos que asistía a la escuela, la inmensa mayoría de la población de la Isla a fines del siglo pasado era analfabeta. Durante el presente siglo, la proporción de personas que no sabían leer ni escribir ha disminuido y para el 1990 era el 11 por ciento, (Censo de Puerto Rico, 2000) (Ver Tabla y Gráfica 7).

Tabla 7  
 POR CIENTO DE LA POBLACIÓN POR SEXO  
 QUE SABEN LEER Y ESCRIBIR PUERTO RICO, 1899-1990

AÑO	VARONES	HEMBRAS	AMBOS
1899	24.1	16.8	20.4
1940	72.3	64.7	68.5
1950	78.2	72.4	75.3
1960	84.8	81.4	83.0
1970	90.3	88.2	89.2
1980	90.3	89.1	89.7
1990	N/D	N/D	89.0

El número de años de escuela completados es el mejor indicador del nivel de instrucción de una población. En 1940, esta proporción se había reducido a 43 por ciento y en 1980 fue de ocho por ciento, (Vázquez Calzada, 1988). La proporción de personas que había completado el nivel de escuela superior, aumentó de cinco por ciento en 1940 a casi 40 por ciento en 1980, mientras que el por ciento de personas con cuatro años ó más de estudios universitarios subió de 1.5 a 9.4.

Como resultado de éstos cambios, el puertorriqueño adulto tiene en la actualidad, 1990, un promedio de más de nueve años de instrucción comparado con solo tres años en 1940, (Vázquez Calzada,1988). Aunque todavía al año 2000 un 25.4 por ciento de la población menores de 25 años tiene menos de noveno grado (Ver Tabla y Gráfica 8).

Tabla 8

MEDIANA DE ESCOLARIDAD PUERTO RICO, 1940-1990

AÑOS	MEDIANA
1940	2.7
1950	3.7
1960	4.6
1970	6.9
1980	9.4
1990	N/D

La población de la zona rural tiene un nivel de instrucción muy por debajo de la población de la zona urbana. En 1980 la mediana de años de escuela completados era 11 años para los residentes de la zona urbana comparado con siete en la zona rural. Esta diferencia se debe al menor acceso a las escuelas que tienen los niños de la zona rural. Otro factor de importancia es la emigración ya que las personas más instruidas que residen en la zona rural tienden a abandonarla con mayor frecuencia que las menos instruidas por escasas oportunidades de empleo.

Otro factor a estudiarse es la participación de la población en la producción de bienes y servicios ya que está estrechamente asociada con el grado de desarrollo económico de un país. En las sociedades donde la economía es agraria rudimentaria, impera el músculo del hombre como la fuerza de trabajo y los varones tienen mayor participación incluyendo los niños y los ancianos. La actividad de la mujer es baja ya que sus roles son tradicionales de ama de casa, esposa y madre.

En las sociedades más desarrolladas e industriales, la actividad económica del hombre es más limitada en las edades jóvenes y en las más avanzadas. En estas sociedades la asistencia de los niños a las escuelas es compulsoria y la edad de entrada a la fuerza laboral es reglamentada. Las personas en edades avanzadas disfrutan de beneficios de retiro y de jubilación.

En el caso de la mujer en la sociedad industrial ocurre todo lo contrario. Es más activa en trabajos remunerados fuera del hogar que en las sociedades agrarias debido a su nivel de instrucción comparado con el hombre y su reducida fecundidad. La actividad económica para fines del Siglo XIX cuando la Isla era un país agrícola, la mayoría de los varones (97 por ciento), participaban en la producción de bienes y servicios, comparadas con un 15 por ciento de las mujeres que estaban económicamente activas. Sólo un poco más de la mitad de la población en las edades productivas participaban de la actividad económica.

En Puerto Rico la tasa de actividad económica de los varones se ha ido reduciendo. La participación del hombre en la producción

de bienes y servicios ha continuado reduciéndose desde 1950 hasta el presente, (Vázquez Calzada, 1988). Es posible que la población masculina de Puerto Rico tenga las tasas económicas más bajas del mundo. Muchos de los hombres económicamente inactivos alegan estar incapacitados para trabajar y otros se clasifican como ociosos.

De acuerdo al Departamento del Trabajo, la proporción de varones que alegan incapacidad ha aumentado desde el 1966. Tendencia similar observada en el por ciento de varones considerados como ociosos voluntarios. El problema de desempleo que ha padecido Puerto Rico se ha agravado desde el año 1970, causa de la salida del hombre de la fuerza laboral. Para el año 2002 la tasa de desempleo es de 12.6. Muchos han optado por no buscar trabajo y convertirse en ociosos o alegar incapacidad para no lastimar su autoestima (Departamento del Trabajo, 2002).

La propensión del hombre a salir de la fuerza laboral se facilita con el aumento en los programas de ayudas gubernamentales para familias con bajos ingresos. Estas, (cheques para alimentos, seguro por desempleo, asistencia pública, becas de estudios para los hijos y otras) sin controles adecuados, tienden a fomentar el subempleo y la ociosidad. Muchos jóvenes se dedican a la economía subterránea que ayudada por las transferencias federales, disfrutan de unos niveles de vida adecuados. Otros ni intentan buscar trabajos ya que disfrutan al máximo de estas ayudas federales.

La participación de la mujer en la fuerza obrera es diferente al del hombre. Entre la década del 1950-60 las tasas de actividad económicas se redujeron debido al colapso de la industria de la

aguja en el hogar, (Departamento del Trabajo, Serie Histórica del Empleo y Desempleo, 1981 y 1984). A partir de 1960 esta actividad ha aumentado significativamente.

Uno de los serios problemas de la economía de Puerto Rico ha sido la incapacidad para generar empleos a tono con el crecimiento poblacional. Entre 1940 al 1985 la población creció en un 76 por ciento mientras el empleo aumentó en un 48 por ciento. A su vez el número de dependientes de cada persona empleada aumentó de 2.6 por ciento en 3.3 durante esos 45 años. En este periodo se redujo la población de la Isla en unos dos millones de habitantes, a través de la emigración masiva hacia los Estados Unidos.

El desempleo ha sido un mal crónico de la economía de Puerto Rico. La desocupación es mayor entre los residentes de la zona rural. Los jóvenes tienen problemas de desempleo. Cuando se analiza el mismo por niveles de instrucción se encuentra una relación curvilínea bajo entre personas de bajos niveles de instrucción debido a que en la mayoría las personas de edades avanzadas tienen mayor estabilidad en su trabajo.

Para fines de siglo XIX en la Isla la rama de actividad económico mayor era la agrícola, el 63 por ciento de las personas con ocupaciones lucrativas se dedicaban a la agricultura, el 10 por ciento a la industria y el 27 por ciento a los servicios. La industria estaba dedicada a la elaboración para el consumo de productos derivados de la agricultura (azúcar, ron y tabaco). La mayoría de las personas dedicadas a los servicios, trabajaban en hogares de familias, o en servicios domésticos. Del total de personas con

ocupaciones lucrativas solo el 15 por ciento eran mujeres de las cuales 73 por ciento trabajaban en el servicio doméstico, (Departamento del Trabajo y Recursos Humanos, Serie Histórica, 1986).

La rama de los servicios ha sido la principal fuente de empleo femenino. Los servicios profesionales ofrecen empleo a una tercera parte del grupo trabajador femenino. Entre los más destacados, los servicios en el campo de la educación y de la salud. Al presente, existen grandes diferencias entre los géneros en cuanto a las ocupaciones. En las mujeres las ocupaciones de tipo clerical son la principal fuente de empleo. El segundo lugar lo ocupa la categoría de profesionales y técnicas.

El ingreso y la pobreza están determinados por el ingreso personal promedio utilizado en los países capitalistas como indicador de bienestar de los habitantes de la comunidad. De acuerdo a los datos presentados por Perloff citados en Vázquez Calzada, (1988), el ingreso per cápita de la Isla era de 122 dólares en 1930. Para el año 1941 el ingreso percapita aumentó a 147 dólares aumentando a 284 dólares en 1946.

Desde 1950, en el ingreso per cápita (296 dólares), se inició un continuo e interrumpido aumento hasta el presente, en 1990 el ingreso per cápita fue de 6,001 dólares y en el año 2000, fue de 10,204 dólares, estas cifras registran un aumento de 70 por ciento de aumento en la década lo cual equivale a 7 por ciento anual. A este aumento se le incluye en el año 1997-98 los dineros de la Reforma

de Salud como parte del ingreso a la persona aunque el mismo es indirecto.

Hasta los años 1950 de acuerdo a esas cifras el 38 por ciento de todas las familias recibían menos de 500 dólares al año y más de dos terceras partes tenían ingresos inferiores a 1,000 dólares. La distribución era tan desigual que la mitad de las familias bajo la mediana de ingreso solo recibían el 18 por ciento del ingreso total de la Isla. La otra mitad del ingreso le tocó al 16 por ciento de las familias, (las ricas).

A partir de la década del cincuenta la distribución de ingreso ha empeorado de acuerdo a las encuestas del Departamento de Trabajo. En otras palabras, al pasar el tiempo las familias más pobres han recibido una tajada menor del ingreso total. En las familias ricas ha ocurrido todo lo contrario.

Este efecto es global a través del mundo por la mala distribución de los ingresos. El 80 por ciento de los ingresos esta distribuido en el 20 por ciento de la población y el 20 por ciento de los ingresos estan distribuidos en el 80 por ciento de la población. Una relación totalmente inversa que empobrece más la población.

El efecto del programa de alimentos en la distribución del ingreso de las familias puertorriqueñas ha sido notable. Desde el punto de vista geográfico, los municipios de más bajos ingresos están localizados en el interior de la Isla, mientras los de mayor ingreso están en las áreas metropolitanas de San Juan. Esta relación se ejemplifica con el municipio de Guaynabo que tiene un ingreso per cápita mayor al total para Puerto Rico.

El ingreso es el determinante principal de la pobreza, condición que tiene connotaciones económicas, sociales y psicológicas sumamente complejas. Desde 1970, en Puerto Rico se ha definido la pobreza de acuerdo al Negociado del Censo Federal, tomando en consideración tamaño familiar así como el número de hijos menores de 18 años que tiene el hogar.

Para determinar el nivel de pobreza se utiliza un plan nutricional diseñado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (Census of Population, 1980). Esta definición tiene sus limitaciones ya que ha sido diseñada para los Estados Unidos y no considera las diferencias del costo de vida y los patrones de consumo que existen entre los estados y los territorios de los Estados Unidos.

Otro factor en la definición es que está basada en ingresos monetarios que excluyen ingresos en especie, cheque de alimentos, becas para hijos de la familia y otras transferencias no monetarias como subsidios de vivienda, beneficios de salud y ahora el dinero de la Reforma de Salud. Las familias puertorriqueñas entran en esta definición por los ingresos autogenerados ya que son limitados, o sea, que son pobres.

De acuerdo al censo del 1990, el 59 por ciento de las familias puertorriqueñas fueron clasificadas como pobres. Para el 2000 esta cifra se redujo en un 44.6 por ciento. Dato que ha sido cuestionado por las entidades sociales del País. Como es de esperarse, la pobreza está estrechamente relacionada con el grado de urbanismo del lugar de residencia. La proporción de familias pobres es más

baja entre las residentes de las ciudades alcanzando un nivel máximo entre las de la zona rural.

Los altos niveles de desempleo y ociosidad son la causa principal de tanta desigualdad en la distribución del ingreso en la Isla aumentando la pobreza. Su origen está en la incapacidad del sistema económico para generar fuentes de trabajo suficientes y adecuadas. Es por eso que un gran número de familias puertorriqueñas depende de las ayudas gubernamentales y de los beneficios como el seguro social para satisfacer sus necesidades de consumo. Este hecho se agrava con la economía subterránea para la década del 2000.

Como hemos repetido antes las variables demográficas más importantes se definen como natalidad, mortalidad y migración. Es a través de estas variables como la población en una zona geográfica dada puede aumentar o disminuir. Los datos de los censos muestran que la población creció a razón de 1.5 por ciento (15 por 1,000) por año entre 1887 y 1899. Por lo tanto, la natalidad debió haber sido de 46 nacimientos por 1,000 habitantes asumiendo que los datos censales y los de mortalidad fueran correctos, ya que la migración fue un factor sin importancia durante esos años (Censo de Población, 1970).

Desde los comienzos del Siglo XX se observa una tendencia ascendente en la tasa de natalidad hasta 1950. La explicación de este fenómeno está en el continuo y progresivo mejoramiento del registro de nacimientos. De acuerdo a estudios relacionados con el abarcamiento de los nacimientos, señalaron que para 1950 este era de un 96 por ciento.

En la actualidad el error de omisión es solo de uno por ciento. Las cifras corregidas para la deficiencia en la inscripción de los nacimientos muestran una leve tendencia ascendente hasta la década del treinta. El aumento observado en el decenio del cuarenta se debió a la explosión de nacimientos (“baby boom”) que ocurrió al finalizar la Segunda Guerra Mundial, en casi todos los países envueltos en la contienda.

En parte esto se debió a un aumento en los matrimonios al regreso de los soldados, muchos de los cuales habían estado separados de sus esposas por algún tiempo. Como consecuencia la tasa de natalidad aumentó durante esos años hasta alcanzar 45 nacimientos por cada 1,000 habitantes en 1947, los denominados “Baby Booners”. A partir de ese año, la tasa de natalidad ha seguido una tendencia descendente. En 1998, la tasa es de 17 nacimientos por cada 1,000 habitantes (Departamento de Salud, Informe de Estadísticas Vitales, 1998).

Los nacimientos están relacionados con la fecundidad ya que es el resultado del comportamiento reproductivo de las personas expuestas al riesgo de tener hijos. Es una función de la capacidad biológica de procrear (fertilidad) de la ocurrencia y frecuencia de relaciones sexuales, y de las medidas que pueden utilizarse para evitar la concepción durante el coito.

Cualquier variación en la proporción de las personas no expuestas al riesgo resultará en alteraciones en la tasa de natalidad.

Esta puede ser afectada por cambios en las estructuras de edad, sexo y del estado marital de la población. No hay duda que el descenso en la natalidad ocurrido en Puerto Rico ha sido por la utilización de métodos que evitan la concepción durante el coito.

En Puerto Rico, Hill, Stycos and Back, 1979, realizaron un estudio para determinar el efecto de la esterilización femenina sobre la fecundidad. Estos autores no encontraron relación alguna entre la esterilización y el número de embarazos tenidos por la mujer y concluyeron que esto se debía a que el método se utilizaba muy tarde, cuando ya había demasiados hijos en la familia.

Otro estudio realizado por Vázquez Calzada y Morales, 1982, concluyeron que la fecundidad elevada es una de las causas de la esterilización. En Puerto Rico la fecundidad se pronostica a través del número de años tenidos por la mujer, los años que lleva de esterilizada y los años de escuela completados. Otro factor importante dentro de la fecundidad son los nacimientos ilegales.

En la Isla existe la ley del Registro Demográfico, de acuerdo a esta ley todos los nacimientos ocurridos a madres que no estén legalmente casadas se consideran como ilegítimos. En esta definición no sólo se incluyen a los hijos de las madres solteras sino también a los hijos procreados en matrimonios consensuales que se institucionalizó en el Caribe y en muchos países de América Latina durante el período de la colonización.

Este tipo de relación marital, donde marido y mujer cohabitan bajo el mismo techo desde el 1932 comenzó a tener magnitud. Los

matrimonios consensuales han aumentado en Puerto Rico desde los primeros años de la década del setenta. Existe evidencia de otros tipos de matrimonios que están cogiendo auge son las relaciones pre-maritales. El aumento en los nacimientos de madres solteras lo confirman. Este fenómeno se observa en todos los grupos de edad de la madre. Siendo estos mayores en madres adolescentes (menos de 20 años) y en madres de 40 años y más.

Al analizar la ilegitimidad por zona se encuentra que en la zona rural la ilegitimidad atribuida a uniones consensuales es mayor que en la zona urbana no obstante en el caso de ilegitimidad originada por madres solteras se observa lo contrario. La proporción de nacimientos ilegítimos muestra una relación inversa con el nivel de instrucción de la madre.

Por otra parte la participación de la mujer en la fuerza obrera y su ocupación está asociada con la ilegitimidad. Es evidente que la ilegitimidad guarda una relación inversa con el nivel socioeconómico de la madre, pero el marcado aumento observado en los últimos años no puede atribuirse a esta asociación. Todo parece indicar que este aumento se debe a un aumento en los matrimonios de tipo consensual y a otros arreglos de los matrimonios donde no hay cohabitación.

Por otro lado el control de la natalidad a través del uso de anticonceptivos parece ser una práctica general en Puerto Rico, el método utilizado varía entre los diversos sectores de la sociedad. La esterilización de la mujer era utilizada con mayor frecuencia por las mujeres de la zona rural mientras en las zonas urbanas hacían uso del ritmo (ciclo menstrual), y de la vasectomía.

La dependencia de la esterilización de la mujer disminuía a medida que el nivel socioeconómico aumentaba, al usar como indicadores los años de escuela completados por la mujer y el tipo de ocupación del esposo. Por el contrario, el uso del ritmo y de la vasectomía aumentaba a medida que el nivel socioeconómico aumentaba.

La vasectomía es la esterilización voluntaria del hombre o la esterilización en la mujer como método de control de la natalidad lo cual es una práctica conocida en casi todas partes del mundo. En América Latina, cifras de más de 10 por ciento han sido informadas para Panamá, Costa Rica, El Salvador y República Dominicana.

En Puerto Rico este método comenzó a usarse a principios de la década del treinta. La esterilización de la mujer es más frecuente entre las mujeres residentes de la zona rural y varía inversamente con el nivel socioeconómico. La proporción de mujeres esterilizadas disminuye a medida que aumenta el nivel de instrucción de la mujer y el status ocupacional. La causa principal de la esterilización de la mujer es la decisión de ella, o de la pareja, de no continuar procreando hijos por haber alcanzado o sobrepasado el número deseado.

Otro factor que ha tenido un impacto de importancia sobre la esterilización de la mujer en Puerto Rico ha sido el aumento en los partos por cesáreas. La esterilización luego de partos por cesáreas responde a los riesgos e inconvenientes que este tipo de

operación conlleva y en muchas ocasiones se practica por recomendación médica. Por otro lado la vasectomía no es un método muy popular y es utilizado con mayor frecuencia por los sectores más privilegiados de la población.

Cuando hablamos de las características demográficas dentro de la natalidad esta el matrimonio. En Puerto Rico el registro de estos eventos estuvo en manos exclusivas de la Iglesia Católica desde 1625 hasta 1885, año en que se estableció el Registro Civil, (Vázquez Calzada, 1988). Todo parece indicar que las uniones consensuales eran tan comunes como los matrimonios legales durante el Régimen Español.

Todavía para fines del Siglo XIX una de cada tres personas casadas vivía en una unión consensual. Este tipo de matrimonio constituye una alternativa de gran importancia al matrimonio legal. La información que existe indica que la tasa de nupcialidad era muy baja durante el régimen español. Se registró una tasa de 4.9 matrimonios por cada 1,000 habitantes durante la última década del Siglo XIX.

Debido a que la nupcialidad responde a cambios sociales y económicos, esta tasa aumentó de forma extraordinaria durante los años 1918 y 1940, como consecuencia del involucramiento de los Estados Unidos en las dos guerras mundiales. En el reclutamiento para el ejército, los varones jóvenes solteros tenían prioridad y un gran número de ellos apresuró sus bodas para tratar de evitar ser reclutados.

Otros que vivían consensualmente, legalizaron su unión con el mismo propósito. El aumento registrado en la tasa de nupcialidad desde los comienzos del siglo hasta principios de la década del setenta se debió a un aumento en la formación de nuevos matrimonios.

Para los comienzos del siglo, la inmensa mayoría de las personas que formaron matrimonios eran solteras. En el caso de las mujeres solteras, el descenso en la tasa de nupcialidad comenzó entre 1960 y 1970 y continuó en la década del 1980. La reducción ha sido tan grande que la probabilidad de la mujer soltera de contraer un matrimonio legal en el año 2000 es similar a la que tenía en 1950.

En el caso de los divorciados se observa una tendencia ascendente entre 1930 y 1970 para luego descender entre 1970 y 1980 tanto para varones como para mujeres. La formación de matrimonios legales ha disminuido durante los últimos años. Para 1990, la probabilidad de contraer matrimonios entre los varones divorciados es tres veces mayor que la de los solteros. Es evidente que los varones divorciados y viudos tienen una mayor propensión a volver a casarse que las mujeres de esos estados civiles.

Los datos del censo demuestran que la mediana de edad al casarse por primera vez para los varones disminuyó tres años entre 1899 y 1990. Los novios son mayores que las novias, siendo el caso más extremo el del matrimonio de un viudo con una mujer soltera. Para 1985, en este tipo de matrimonio el viudo era en promedio, 18 años mayor que la novia soltera.

En los matrimonios con divorciadas, la diferencia fue de 13 años y de 10 años en sus casamientos con viudas. Los novios solteros son los que menos discrepan de sus novias en la edad. En el caso en que ambos eran solteros la diferencia en la mediana de edad al casarse fue de menos de dos años en favor del novio. Sin embargo, cuando se casan con divorciadas y viudas, éstas los aventajan en edad.

El tipo de ceremonia es un hecho donde la Iglesia Católica a perdido importancia en la celebración de las bodas en Puerto Rico. Para los comienzos del siglo esta religión tenía un control casi absoluto sobre las demás religiones, pero en la década del 1980 sólo dos terceras partes de la población adulta se identificó como católicos. Otra cosa es que la iglesia católica no reconoce el divorcio por lo tanto no auspicia bodas de personas cuyo matrimonio anterior fue celebrado por un oficial católico; y se disolvió a través de un divorcio.

Las personas divorciadas recurren a bodas de tipo civil y no a ceremonias religiosas. Como consecuencia ante el divorcio y del aumento sobre los contrayentes de personas divorciadas, la Iglesia Católica va teniendo cada día menos participación en la celebración de bodas en Puerto Rico.

Como el matrimonio consensual no se registra, lo poco que se conoce proviene de los censos o de las encuestas especiales. De acuerdo con los datos del censo, para fines del siglo pasado más de una tercera parte de los matrimonios era de tipo consensual.

Esta proporción disminuyó de forma considerable entre 1899 y 1920, pero luego se mantuvo de forma estacionaria hasta 1940.

En ese año más de una cuarta parte de las personas casadas vivía en una unión consensual. Aún prevalece en la Isla el matrimonio consensual lo cual es más común entre la población rural y su incidencia varía de forma inversa con el nivel socioeconómico de la mujer. La proporción de matrimonios consensuales disminuye a medida que el nivel de instrucción de la mujer aumenta. La incidencia de uniones consensuales aumenta con el orden del matrimonio.

De acuerdo a una encuesta del 1982, (Vázquez Calzada, Cunnigham y Morales, 1981) el 22 por ciento de los primeros matrimonios de las mujeres incluidas en el estudio fue de tipo consensual, aumentando a 60 por ciento entre los segundos matrimonios y a 78 por ciento entre los de tercer orden. Muchas de estas uniones se legalizan al pasar el tiempo. Para 1982, el 46 por ciento de las primeras uniones consensuales formadas por las mujeres se tornaron en matrimonios legales. El proceso de legalización aumenta a medida que aumenta la duración del matrimonio y el número de hijos procreados por la pareja.

Una legalización sólo es disuelta a través del divorcio. El divorcio es el único medio de disolución matrimonial del cual obtenemos datos a través de las sentencias decretadas por los Tribunales de Justicia, ya que en Puerto Rico no existe un registro de estos eventos como en otros países.

Como antes indicado el divorcio que no era permitido durante el régimen español, se legalizó en el cambio de soberanía en 1898. En el 1932, se registraron 1,150 sentencias de divorcio, lo que equivale a una tasa de 0.7 divorcios por cada 1,000 habitantes. Desde esa fecha, esta tasa aumentó de forma considerable ya para el año 1950 era de 1.6 divorcios por cada 1,000 habitantes. En 1980, se decretaron 15,276 divorcios para una tasa de 4.8, lo que colocaba a Puerto Rico entre los países de más alta incidencia de divorcio en el mundo, ( Departamento de Salud, Informe Anual de Estadísticas Vitales, 1974 y 1984) (Ver Tabla y Gráfica 9).

Tabla 9

TASAS DE DIVORCIO PUERTO RICO, 1940-1990

AÑOS	NÚMERO DE DIVORCIOS	TASA/1,000
1940	2,600	1.4
1950	3,591	1.6
1960	5,386	2.6
1970	9,713	3.6
1980	15,276	4.8
1990	13,695	5.3

El divorcio esta asociado con el nivel de urbanismo del lugar de residencia. Las tasas más altas corresponden a los residentes de las ciudades. Las cifras más bajas se observan entre la población rural. La edad al casarse es otra variable asociada al divorcio. La proporción de mujeres divorciadas es muy elevada entre aquellas

que se casan muy jóvenes, luego desciende a medida que aumenta la edad.

Al utilizar como indicadores del nivel socioeconómico los años de escuela completados por la mujer y la ocupación del esposo no existe relación entre los mismos. La participación de la mujer en la fuerza obrera esta asociada con el divorcio y con la separación. Las tasas de disolución más bajas corresponden a mujeres que nunca trabajaron por paga fuera del hogar y las más altas a las que estaban trabajando. Por otro lado la disolución del matrimonio puede forzar a una mujer a trabajar o a darle más libertad para trabajar si así lo desea.

Los factores que más afectan la probabilidad del divorcio son: mientras menos años de vida matrimonial mayor es la probabilidad de una disolución. La edad al casarse es el segundo factor de importancia y el tercero es el nivel de instrucción de la mujer. Aparentemente los matrimonios de las mujeres menos instruidas son más inestables que los de las más instruidas. Es también evidente que los mayores conflictos matrimoniales ocurren durante los primeros cinco años, (Cruz Cruz, 1990).

En los segundos matrimonios se observa que la tasa disminuye a medida que aumentan los años de vida matrimonial. El hombre divorciado es menos cuidadoso en la constitución de un segundo matrimonio que la mujer. Aunque su riesgo de un segundo fracaso sea mucho más elevado que los existentes en un primer matrimonio legal.

#### **1.4 CARACTERÍSTICAS DE MORTALIDAD**

Otra de los factores que afectan la población son las defunciones. El descenso de la mortalidad comenzó a ser notable en algunas partes del mundo hacia fines de siglo XVIII, esto ha producido cambios extraordinarios en la historia de la humanidad. Como consecuencias de ello, la duración de la vida del hombre se ha alargado y pasamos de las enfermedades infecciosas y parasitarias dando paso a las crónicas y degenerativas.

El predominio de las enfermedades infecciosas y parasitarias fue el cuadro que caracterizó la mortalidad en Puerto Rico hasta los comienzos de la década del 1940, (Rivera de Morales, 1974). A partir de la segunda parte del decenio esta proporción comenzó a descender aceleradamente hasta los comienzos de la década del setenta. Desde entonces el por ciento de muertes por causas infecciosas y parasitarias ha fluctuado alrededor de ocho, (Rivera de Morales, 1974).

Por otro lado, la proporción de muertes por causas crónicas y degenerativas que solo alcanzaban un 10 por ciento durante los primeros 30 años del siglo, comenzó a aumentar a partir de la década del treinta y el 1985 casi dos terceras partes de las defunciones registradas en la Isla fueron atribuidas a esas enfermedades. El por ciento de defunciones clasificado como muertes violentas (accidentes, homicidios y suicidios) siguió una trayectoria ascendente, convirtiéndose en las primeras causas de muerte en la Isla.

No obstante, las principales enfermedades de carácter endémico que producían un gran número de muertes durante la primera mitad de este siglo eran: la diarrea-enteritis, la tuberculosis, la malaria, el tétano, la uncinariasis, la neumonía e influenza. Estas siete condiciones fueron responsables de más del 50 por ciento de todas las defunciones hasta el 1944.

Al presente la malaria ha desaparecido como causa de muerte. De estas siete causas de muerte la única que sigue siendo un riesgo de muerte es la neumonía. Para erradicar estas causas se procedió a eliminar las aguas estancadas mediante relleno y drenaje. Más tarde este programa fue extendido a toda la Isla y al cabo de unos 13 o 14 años la malaria fue totalmente eliminada como causa de muerte.

El descubrimiento y utilización de los antibióticos marca otro evento en el control de la mortalidad en la Isla. La mortalidad por tuberculosis aumentó desde los comienzos del siglo hasta 1933. El programa de vacunación produjo un descenso en la mortalidad por esta causa durante la década del cincuenta.

En sólo un año, entre 1952 y 1953 los riesgos de muerte se redujeron en un 50 por ciento. Entre 1950 y 1959, la mortalidad por esta causa bajó de 129 muertes por cada 100,000 habitantes a 27, lo que representa una merma de casi 80 por ciento en solo 10 años, (Rivera de Morales, 1974). Como mencioné anteriormente se abrió la puerta a las enfermedades crónicas y degenerativas.

Los cambios ocurridos en la mortalidad atribuida a condiciones crónicas y degenerativas se pueden explicar a través del progreso

en las ciencias médicas. También se han hecho nueve revisiones a la Clasificación Internacional de Causas de Muerte, (ICD-9) que han alterado las clasificaciones. Las enfermedades del corazón, el cáncer y las enfermedades cerebro-vasculares han sido las condiciones que más se han destacado en Puerto Rico.

Para 1920, solo las enfermedades del corazón aparecían entre las primeras diez causas de muerte, ocupando la séptima posición. No fue hasta 1940 cuando las enfermedades cerebro-vasculares aparecieron entre las primeras causas de muerte ocupando el décimo lugar. Desde 1960, estas tres condiciones han ocupado los tres primeros lugares, (Departamento de Salud, Informe Anual de Estadísticas Vitales, 1967).

Otras condiciones crónicas y degenerativas que se han destacado como causas de muerte en la Isla han sido la diabetes mellitus, la arteriosclerosis, la cirrosis hepática y en los últimos años la hipertensión. Los riesgos de muerte por estas causas han aumentado al pasar el tiempo. El cáncer, que ha sido la menos afectada por los cambios en clasificación, aumentó su tasa de muerte en 132 por ciento entre 1931-34 y 1980-84 mientras el aumento en la de las enfermedades cerebro-vasculares fue de 83 por ciento, (Departamento de Salud, Informe de Estadísticas Vitales, 1984).

Durante esos cincuenta años, el aumento en la tasa de mortalidad por enfermedades del corazón fue de 60 por ciento. Los riesgos de muerte por estas siete enfermedades aumentan a medida que aumenta la edad. La única excepción ocurre en la cirrosis

hepática cuyas tasas aumentan hasta la edad de 65-69 para luego estabilizarse en las edades más avanzadas. El cáncer, que es la condición más letal entre personas menores de 60 años es desplazada por las enfermedades del corazón en las edades más avanzadas. Otras causas de muertes que contribuyen son las muertes por causas externas.

Aquí se incluyen los datos por accidentes, homicidios y suicidios como las principales causas de muerte por causas externas. La tasa de mortalidad por accidentes de tránsito muestra una trayectoria ascendente. Los riesgos de muerte por accidentes son mucho más elevados para la población masculina que para la femenina. La tasa de accidentes de los varones es cuatro veces la de las mujeres. Las caídas fueron la segunda causa de muerte por accidentes siguiendo en orden el ahogamiento por sumersión y luego por ingestión de alimentos.

Los homicidios constituyen la segunda causa de muerte de naturaleza externa en términos del número de sus víctimas. La mortalidad por homicidios es relativamente baja entre las personas más jóvenes así como entre las de edad más avanzada. El homicidio es hoy día un serio problema en Puerto Rico, (Departamento de Salud, Informe de Estadísticas Vitales, (1998).

El suicidio es en la actualidad la tercera causa de muerte. En el pasado el suicidio era más frecuente que el homicidio y fue a partir de la década del setenta que el segundo desplazó el primero. Tanto en el caso de los homicidios como en la mortalidad por suicidio la tasa es mucho más alta en los varones que en las hembras.

El ahorcamiento sigue siendo el método más utilizado para lograr el suicidio.

## **I.5 Características Migratorias**

En Puerto Rico una de las variables que más afecta la población es la emigración, esta ha sido un factor de gran importancia ya que ha afectado la dinámica poblacional. El movimiento masivo de puertorriqueños a los Estados Unidos después de finalizada la Segunda Guerra Mundial y el reciente retorno a la Isla de miles de emigrantes, así como la inmigración de hijos de emigrantes nacidos en los Estados Unidos, de norteamericanos, cubanos y dominicanos, son hechos de gran trascendencia, que han tenido implicaciones culturales, sociales y económicas.

El movimiento emigratorio de los puertorriqueños comenzó a principios del siglo XX con el cambio de soberanía. En 1901 llegó a San Juan, capital de la Isla, un barco enviado por compañías azucareras del Hawai con agentes de empleo, recorrieron toda la Isla reclutando obreros. El mismo zarpó con más de 1,000 obreros y muy poco se supo de ellos. Veinte años más tarde otro barco salió de Puerto Rico con más de 1,000 trabajadores, esposas e hijos también hacia Hawai y tampoco se supo mucho sobre su destino, (Sierra Verdecía, 1956).

Atraídos por promesas de buenos salarios y mejores condiciones de vida, más de 1,500 trabajadores, esposas e hijos fueron abarrotados en 1927 en San Juan en un barco que los

llevó esta vez hacia los Estados Unidos, con destino hacia las fincas de algodón del Estado de Arizona. Fueron vilmente engañados y casi todos abandonaron los campos de algodón. Estos trabajadores fueron llevados a los Estados Unidos bajo promesas de buenas condiciones de vida que jamás se cumplieron.

Por otro lado, miles de puertorriqueños se movieron individualmente o con sus familias a Nueva York y a otras ciudades de los Estados Unidos, (Descartes, 1946). La expansión de la transportación aérea, la reducción en los costos del viaje y la abundancia de oportunidades de empleo facilitaron este movimiento emigratorio. En este éxodo predominaron los varones, fenómeno típico en las migraciones internacionales. En cuanto a la edad se observa una concentración entre los grupos de 15-34 años.

En cuanto a la inmigración de retorno la edad es de mayores de 35 años. La emigración de los puertorriqueños a los Estados Unidos ha sido una válvula de escape para la presión demográfica de la Isla. Sin la emigración las condiciones de vida, incluyendo los niveles de desempleo, de pobreza y de analfabetismo actualmente fueron mucho más severos.

Las corrientes migratorias son afectadas por los cambios políticos ocurridos durante la década del sesenta, traen miles de personas de Cuba hacia los Estados Unidos y de ese lugar a Puerto Rico, (Censo de Población, 1980). La inmigración de dominicanos es otro movimiento que tomó ímpetu a partir de la década del setenta. Las corrientes migratorias demuestran un constante fluir e intercambio de población hecho que se agrava con la llegada de

miles de dominicanos indocumentados sobre los cuales no hay registros. Todos estos factores demográficos son causales directos e indirectos de las condiciones sociales y económicas de la Isla a través de las décadas. Los mismos han ido agravándose a medida que la población no tiene los medios de subsistencias necesarios para sus familias.

A continuación se describirán las estrategias que el gobierno a través de su política pública ha puesto en marcha para resolver los problemas sociales y económicos que confronta la población.

## **CAPÍTULO II ESTRATEGIAS Y TRANSFORMACIÓN DEL GOBIERNO PARA SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DE INDOLE ECONÓMICA Y SOCIAL DE PUERTO RICO**

A partir de la década del 90 en adelante el gobierno de Puerto Rico ha venido introduciendo una serie de reformas buscando alternativas para mejorar o solucionar la situación social y económica de la Isla. Debido a que este país está situado entre los lugares de mayor incidencia respecto a factores relacionados con la salud, desde hace años se han venido observando alarmantes tasas de crecimiento en problemas como las enfermedades transmisibles sexualmente, entre las que se encuentran el SIDA, además de la drogadicción y el alcoholismo. Una de estas reformas fue la reforma de salud.

### **2.1 Reforma de Salud**

Durante las últimas décadas las familias puertorriqueñas han destinado una gran proporción de su presupuesto al gasto de los servicios médicos y medicinas. En el 1950 las familias dedicaban un 3.2 por ciento de sus gastos de consumo personal a dichos servicios, proporción que se incrementó a 4.2 por ciento en 1960, 5.1 por ciento en 1970, 6.7 por ciento en 1980 y 10.8 por ciento en 1990, (Informe Económico al Gobernador, 1996). A pesar del crecimiento registrado tanto en los gastos de consumo de las personas en servicios de salud, como en los del gobierno, al comienzo de la década del 1990 gran parte de la población no disponía de servicios médicos adecuados, (Maldonado de Oms, 1994).

Esta situación se atribuye a que existía una alta proporción de familias con ingresos bajo el nivel de pobreza. De acuerdo con el Censo del 1990, el 58.9 por ciento de las familias se encontraban bajo el nivel de pobreza en el 1989. Esta población es definida como indigente y es responsabilidad del Departamento de Salud proveer servicios para el cuidado de la salud.

Factores adversos como un presupuesto reducido, los aumentos en los costos de alta y avanzada tecnología, el aumento en los costos de los servicios y efectos médicos, la burocracia y la centralización del gobierno habían minado la buena intención del Departamento de Salud de proveer servicios de calidad a esta población.

En el año 1990, el Departamento de Salud contaba con 1,000 médicos para proveerle servicios de salud a 1.8 millones de personas en Puerto Rico. Por el contrario, existían 7,000 médicos en el sector privado para ofrecerle servicios a la otra mitad de la población, (1.7 millones) que poseía algún tipo de seguro médico.

El alto por ciento de familias bajo el nivel de pobreza estuvo acompañado, durante las últimas décadas, por un alto ritmo de crecimiento en los precios de los servicios médicos. Esta situación agravaba la situación de estas familias y les impedía disfrutar de los servicios médicos que proveía los planes de salud privados. De hecho, mientras entre 1980 y 1992 el ingreso personal real per cápita creció a un ritmo promedio de 2.1 por ciento, el índice implícito de precio de servicios médicos manifestó un alza promedio anual de 5.9 por ciento, (Oficina de Gerencia Presupuesto, 1995).

## **2.2 EVOLUCIÓN DEL SISTEMA DE SALUD**

A partir de la década del sesenta ocurren cambios en el sistema de salud de Puerto Rico motivados por Legislación Federal que le dan impulso al desarrollo de instalaciones y servicios de salud privados. Uno de éstos fue la Ley Federal Hill-Burton del 1946, según enmendada, que promueve la construcción de nuevas instalaciones hospitalarias mediante subsidios federales. Muchos hospitales se construyeron mediante los beneficios de esta legislación, lo que aumentó el número de camas en los hospitales privados.

Otro fue la aprobación del Medicare en el 1985. Este facilitó a los ancianos e incapacitados la oportunidad de disfrutar de servicios de salud suministrados por proveedores privados, que antes sólo podían obtenerse en el sector público. Estas dos leyes dieron lugar a que los servicios de salud ofrecidos por proveedores privados experimentaron aumentos notables, (Marín, 1997).

En la década del ochenta el sector privado superó al público como proveedor principal de servicios de salud. A principios de la década de los noventa el sector privado tenía 2.8 camas por hospital por cada mil habitantes, mientras que el sector público tenía 2.3, por otro lado, el sector privado tenía 2,125 médicos por cada mil habitantes y el sector público solo 958.

Se puede concluir que antes de la Reforma en 1994, el sistema público empleaba un 31 por ciento de los médicos, administraba el 45 por ciento de las camas de hospital disponibles y servía al 51 por ciento de la población. El sector privado, por su parte, servía al restante 49 por ciento con un 69 por ciento del

total de médicos y un 55 por ciento del total de las camas de hospitales, (Informe Económico al Gobernador, 1996).

En septiembre de 1993 la Asamblea Legislativa de Puerto Rico aprobó el Proyecto de Ley Núm. 72 del 7 de septiembre de 1993, que creó la Administración de Servicios de Salud (ASES), encargada de implementar la reforma de salud. El propósito fue proveer al pueblo de Puerto Rico acceso a servicios de salud de excelencia, a través de la contratación de un seguro de salud privado y la fiscalización y evaluación de las compañías aseguradoras contratadas con el fin de garantizar la calidad, costo, eficiencia y la libre selección de los servicios.

Esta reforma pretendió integrar los recursos privados y públicos en un solo sistema de salud, basado en la libre selección de la entidad de cuidado de salud y médico primario. La función del gobierno cambió de proveedor de servicios directos a asegurador. Las agencias de salud se concentrarían en promover y proteger la salud, supervisando la calidad y los costos de los servicios prestados y educando la ciudadanía.

El seguro contó con una cubierta amplia con un mínimo de exclusiones. Los beneficiarios estaban divididos en dos tipos de cubierto: básica y especial. La cubierta básica incluyó los servicios preventivos, de hospitalización, médicos, cirugía, maternidad, salud mental, de rehabilitación (ambulatorios), de sala de emergencia, dentales, de farmacia y de ambulancia; exámenes diagnósticos, de laboratorio clínico y de rayos X. La cubierta especial abarcó procedimientos cardiovasculares, neuro-vasculares y de neurocirugía; exámenes, diagnósticos especializados, tratamiento de

cáncer, SIDA, tuberculosis, lepra, diálisis y hemodiálisis servicios de cuidado intensivo mental.

Este seguro utilizó el modelo de cuidado dirigido. Se esperaba crear competencia que permitiera ofrecer servicios de salud de mayor eficiencia, bajos costos y de alta calidad. La otorgación de incentivos adecuados a los planes médicos redundaría en el mejoramiento de la calidad de los servicios, lo cual debió contribuir a limitar o eliminar los aumentos progresivos en los costos de los servicios médicos.

La piedra angular de los servicios de salud fue el ofrecimiento de mejores cuidados preventivos a los beneficiarios con el fin de mantenerlos saludables y evitar aumentos drásticos en los costos. El seguro fue desarrollado en etapas. La primera etapa comenzó en el 1994 y cubrió los beneficiarios certificados por el Departamento de Salud.

La población elegible sería del Programa de Asistencia Médica, Económica y Nutricional, los policías, sus esposas e hijos y los veteranos, sus esposas e hijos certificados por el Programa Medicaid.

La Segunda etapa debió implantarse entre los años 1997 y 2000. Esta pretendió dar acceso a los empleados que trabajaban en la administración pública incorporándolos al seguro de salud de Puerto Rico, libre de costo, y hacer el seguro accesible a los empleados de pequeñas y medianas empresas, (Informe Económico al Gobernador, 1996).

### **2.3 REFORMA GUBERNAMENTAL**

A través de los años, el crecimiento que ha registrado la economía de Puerto Rico se ha reflejado en los recaudos del gobierno central y por consiguiente en su presupuesto de gastos de funcionamiento. Dicho presupuesto totalizó \$60.3 millones en el año fiscal 1950 que a precios del 1990, significa un total de \$217.0 millones.

Diez años más tarde, en 1960, alcanzó \$232.1 millones (646.4 millones a precios de 1990) (Oficina de Gerencia y Presupuesto, 1995). Dicho crecimiento continuó en forma sostenida a través de los años y para el 1999 sumaba \$4,779.9 millones. Durante ese periodo de 40 años, el presupuesto de gastos corrientes creció, en términos reales, a un ritmo anual de 8.0 por ciento.

Durante ese mismo periodo el producto bruto real de la economía, registró un crecimiento anual de promedio de 4.4 por ciento. Esto significó que el presupuesto de gastos de funcionamiento del gobierno registrarón un ritmo promedio de aumento de casi el doble que el de la economía. Lo cual demostró que la proporción representada por el gobierno se incrementó a través de los años. En 1950 el ingreso neto del gobierno central aportó el 10.4 por ciento del total, proporción que aumentó a 16.1 por ciento en el 1990. (Tabla 10).

Tabla 10

PRESUPUESTO DE GASTOS DEL GOBIERNO CENTRAL  
(EN MILLONES DE \$- AÑOS FISCALES) PUERTO RICO, 1950-1990

AÑOS	PRECIOS CORRIENTES	PRECIOS CONSTANTES
1950	60.3	217.0
1960	232.1	646.4
1970	807.0	1,698,9
1980	2,732.3	3,328.0
1990	4,771.9	4,771.9

El gobierno de Puerto Rico le dio en su presupuesto de gastos, una atención especial a las áreas programáticas de educación y cultura, conservación de la salud y desarrollo social. En el 1990 estas tres áreas absorbieron el 55.3 por ciento del presupuesto para gastos de funcionamiento del gobierno central. Cuarenta años atrás, en 1950, la proporción fue de 63.5 por ciento, (Oficina de Gerencia y Presupuesto, 1995).

En la medida que aumentó el tamaño del gobierno, la proporción que absorbe el área de gerencia gubernamental también se ha incrementado. Mientras en 1950 el presupuesto de esta área era de solo \$6.5 millones o el 10.8 por ciento del total, en el 1990 alcanzó \$749.2 millones, absorbiendo el 15.7 por ciento del total de los gastos del funcionamiento.

Los gastos relacionados con el área de desarrollo económico aumentaron en valor y proporción. Mientras en el 1950 éstos totalizaron \$3.6 millones ó 6.0 por ciento del presupuesto de funcionamiento, en el 1990 alcanzaron \$516.5 millones ó 10.8 por

ciento, (Oficina de Gerencia y Presupuesto, 1995). En esta área fueron incluidos los sectores programáticos: agropecuario, industrial, comercial, cooperativismo, turismo, transporte, telecomunicaciones, recursos naturales, energía y funcionamiento público y privado.

## **2.4 IMPORTANCIA DE LA REFORMA GUBERNAMENTAL**

El crecimiento registrado en el presupuesto del gobierno durante el periodo de 1950 al 1990, con un impacto favorable en la economía, trajo una ampliación en el ámbito de actividad en que el gobierno interviene a favor de la ciudadanía. La estructura del gobierno, en términos de agencias y organismos públicos creados, se convirtió en una organización difícil de manejar. El número de agencias y organismos públicos, que era de 57 en el año fiscal 1958, aumentó a 77 en el 1967, 104 en el 1976 y 135 en el 1992. (Tabla 11).

Tabla 11

### **TOTAL DE ORGANISMOS DE LA RAMA EJECUTIVA PUERTO RICO (AÑOS SELECCIONADOS)**

AÑOS	TOTAL
1958	57
1968	72
1972	78
1976	104
1984	108
1992	135

Esta situación fue motivo de preocupación para diferentes administraciones. Por períodos limitados de tiempo, la Asamblea Legislativa, le concedió facultades al Gobernador para lidiar con los problemas que tenía la estructura organizacional en crecimiento. La primera reorganización se remontó al 1949, el gobernador Rexford G. Tugwell, realizó una reforma parcial en el 1942, creando el Negociado de Presupuesto (actualmente Oficina de Gerencia y Presupuesto), la Junta de Planificación, el Banco Gubernamental de Fomento y otros.

La reorganización del 1949 adoptó el concepto del plan de reorganización del gobierno federal de 1939. Mediante la Ley 140 del 28 de abril de 1949, según enmendada por la Ley 1 del 17 de febrero de 1950. Se consideró la agrupación, coordinación y consolidación de agencias y funciones.

Hasta donde fue posible se intentó reducir el número de agencias, consolidando bajo un solo jefe las que tenían funciones similares y absorbiendo las que no fueran necesarias a los fines de eliminar la duplicidad de esfuerzos. Las reformas propuestas por la comisión creadas se implementaron durante los primeros años de la década del cincuenta.

A pesar de los esfuerzos entre 1950 y 1992 para hacer más efectiva la estructura de la Rama Ejecutiva, su organización no estuvo integrada organizacionalmente ni funcionalmente. La organización se convirtió en un impedimento para realizar las actividades para lo cual fueron creados. Aunque la supervisión del Gobernador era imprescindible al mismo tiempo se hizo imposible.

La magnitud de la organización gubernamental impedía la implantación de una política pública integrada, hacia imposible determinar prioridades y canalizar el gasto público con flexibilidad para aceptar las innovaciones y al mismo tiempo, proveer controles de eficiencia y economía.

La cantidad de reglamentos en los organismos públicos era enorme y los procesos eran lentos y frustrantes, llegando a constituir intervenciones irrazonables hasta en el sector privado. La legislación programática, que emanaba de departamentos como Salud y Educación al igual que de otros organismos públicos, atendía situaciones inmediatas y fragmentadas. Estas circunstancias dieron margen a que se reenocara la organización gubernamental de la siguiente forma:

- En la Rama Ejecutiva se crearon dieciséis departamentos sombrillas agrupando la mayoría de los organismos, programas y funciones con objetivos similares para lograr mayor eficiencia, economía y flexibilidad.
- Compartir y transferir funciones y servicios gubernamentales propios del sector privado.
- Promover la descentralización gubernamental por medio de la regionalización de los servicios y la transferencia de funciones a los municipios y otros organismos no gubernamentales con capacidad de absorberlos.
- Reorientar el presupuesto hacia las prioridades actuales de la sociedad y controlando el gasto público.
- Flexibilizando y reduciendo el gasto público.

- Reestructurando las empresas públicas para fortalecer el control del gobierno.

## **2.5 CAMBIO DE ENFOQUE 1993-1996**

El proceso que conllevaría la institucionalización de unas estructuras gubernamentales que permitieran revisar, desarrollar e implantar la política pública de una manera coherente y funcional se inició con la creación de los departamentos sombrillas. Ese marco ágil y moderno, incorporando las más modernas técnicas de apoyo empresarial, le permitiría a los de los departamentos sombrillas coordinar el desarrollo, integración e implantación de la política pública de su área de acuerdo a lo enunciado por el Gobernador y la Legislatura.

Esta estructura le daría a los ejecutivos del gobierno una verdadera oportunidad para llegar a consenso sobre los asuntos gubernamentales, las necesidades o problemas que atender y la misión del organismo. Además de establecer planes de acción efectivos y ágiles.

El sistema fue orientado a lograr resultados rápidos, eficientes y efectivos. Las agencias controlaban los niveles operacionales locales y los departamentos servirían como unidades asesoras y de apoyo con integración de funciones que sirven a los administradores. Al mismo tiempo planifican, llevan el control, evalúan, auditan y fiscalizan los programas de las agencias, (Informe Económico al Gobernador, 1996).

## 2.6 DESARROLLO DEL PROCESO DE REORGANIZACIÓN

Con la designación de un grupo de trabajo y basado en un análisis se radicaron en la Comisión Legislativa Sobre Planes de Reorganización Ejecutiva, creada por la Ley Núm. 5 del 6 de abril de 1993, conocida como la Ley de Reorganización Ejecutiva. Junto a las respectivas agencias se fueron haciendo los ajustes necesarios para cumplir con los objetivos de la Ley. El resumen del progreso fue el siguiente:

- **Recursos Naturales y Ambientales** - su misión era garantizar el desarrollo eficiente de conservar y promover una dirección en el buen manejo, desarrollo y protección de los recursos naturales y ambientales. Se redefinió orientar el uso de los recursos naturales, ambientales y energéticos en favor de un desarrollo que fuera ecológicamente sostenible. Se reenfocaron las prioridades del sector hacia la planificación estratégica a largo plazo y el manejo eficiente y conservación de los recursos naturales. Fueron agrupados bajo esta sombrilla Recursos Naturales, y Ambientales, Asuntos de Energía, Desperdicios Sólidos, Recursos Minerales, Conservación y Desarrollo de Culebra.
- **Comisión de Seguridad y Protección Pública** - Su misión era implantar la política pública relacionada con la seguridad y protección pública e integrar y coordinar los esfuerzos del Departamento de Justicia y la Administración de Corrección contra el crimen. Sus componentes fueron: la Comisión de Seguridad Protección Pública, Policía, Guardia Nacional,

el Fideicomiso de la Guardia Nacional, el Cuerpo de Bomberos y la Defensa Civil

Su creación fue dirigida a lograr acciones efectivas contra el crimen, el consumo y el tráfico ilegal de drogas en el País. Esta sombrilla coordinará, establecerá, integrará y evaluará planes para devenir la delincuencia y combatir las drogas y las armas ilegales; también atenderá emergencias causadas por fenómenos naturales o por el hombre, además de establecer enlaces permanentes y acuerdos con agencias en los Estados Unidos e internacionales.

- ***Corrección y Rehabilitación*** - la misión fue implantar la política pública relacionada con el sistema correccional y de rehabilitación de adultos y jóvenes de manera integral y coordinada. Se estableció la necesidad de reglamentar las instituciones penales para que logren sus propósitos en forma efectiva y traten adecuadamente a los delincuentes para hacer posible su rehabilitación moral y social. Los componentes de esta sombrilla fueron, Corrección y Rehabilitación, la Administración de Corrección, Instituciones Juveniles, la Corporación de Empresas de Adiestramiento y Trabajo, la Junta de Libertad Bajo Palabra y la Oficina de Servicios con Antelación al Juicio.

Esta reorganización fue orientada a crear un sistema estructurado para proteger la sociedad, contribuir a la seguridad pública y rehabilitar a confinados y transgresores en las instituciones y en los programas de la comunidad.

También pretende mejorar los programas correccionales y de rehabilitación de adultos y jóvenes.

- **Agricultura** - La misión fue formular e implantar la política agraria del País mediante el desarrollo de las empresas agropecuarias, la pesca comercial y la agricultura con miras a aumentar la contribución de este sector a la economía, aumentar la producción local de alimentos, contribuir a la creación de empleos y mejorar la calidad de vida.

Sus componentes fueron: agricultura, Servicios y Desarrollo Agropecuario, la Autoridad de Tierras, la Corporación Azucarera, la Corporación de Seguros Agrícolas y la Corporación para el Desarrollo Rural.

Esta reforma tuvo el fin de encaminar el sector agrícola como sector vital del desarrollo económico de Puerto Rico para lograr el uso eficiente de los recursos de suelo y agua, conservar el ambiente, generar empleos y producir alimentos de alta calidad para consumo interno y para la exportación. Este esfuerzo impactaría 22,000 agricultores, pescadores y agricultores, así como 34,000 obreros agrícolas.

- **Departamento del Trabajo y Recursos Humanos** - La misión era promover el bienestar de la clase trabajadora y mejores condiciones de vida y trabajo mediante el cumplimiento de la legislación protectora del trabajo y el mantenimiento de la paz industrial. También tuvo como objetivo contribuir a combatir el desempleo y a lograr el desarrollo y utilización óptima de los recursos humanos,

gestionando el empleo de desempleados, así como aumentar su capacidad de empleo.

- ***Departamento de Hacienda*** - La misión fue establecer y encauzar la política fiscal del Gobierno de Puerto Rico mediante una imposición contributiva justa y equitativa y una fiscalización adecuada de los desembolsos públicos. Sus componentes fueron Hacienda y Comisionado de Seguros. Otros en vías de adscribirse fueron: Comisionado de Instituciones Financieras, Corporación de Seguros de Acciones y Depósito de Cooperativas de Ahorro y Crédito, la Administración de los Sistemas de Retiro del Gobierno y la Judicatura, además de la Administración de Seguros de Salud.

Esta reforma se dirigió a fortalecer y lograr mayor efectividad, económica, y eficiencia en la administración de los asuntos contributivos y financieros del gobierno, particularmente la recaudación y administración de recursos públicos. Además, persigue coordinar, supervisar, desarrollar y evaluar la política pública de los componentes sin que éstos pierdan su autonomía. Con esto se lograría aumentar la jurisdicción del Departamento de Hacienda sobre los bancos, instituciones financieras y de valores, compañías de seguros, hoteles, casinos y comercio.

Esta reforma pretendió adoptar una filosofía gerencial de calidad total para mejorar los procesos del Departamento y sus componentes, orientar al personal, los contribuyentes, los preparadores de planillas independientes y los

estudiantes de escuelas superior sobre las funciones de este Departamento.

- ***Departamento de Desarrollo Económico y Comercio*** - La misión fue implantar y supervisar la ejecución de la política pública sobre el desarrollo económico de Puerto Rico en los diversos sectores empresariales de la industria. El comercio, el turismo, los servicios y el cooperativismo. Su propósito fue propiciar el desarrollo de una economía estable y auto sostenida con una visión hacia el futuro que considere el fenómeno de la globalización.

Sus componentes fueron Desarrollo Económico y Comercio, Fomento Económico, Fomento Industrial, Fomento Cooperativo, Administración de la Industria y el Deporte Hípico, Administración de Terrenos, Compañía de Turismo, Corporación de Desarrollo Hotelero, Corporación para el Desarrollo del Cine, y la Oficina del Inspector de Cooperativas. La reforma estuvo dirigida a conseguir mayor eficiencia y efectividad en el desarrollo de los distintos sectores económicos así como establecer y coordinar la política pública relacionada al desarrollo económico.

- ***Departamento de la Familia*** - La misión fue propiciar la superación de la familia puertorriqueña en todos los órdenes mediante el desarrollo de autogestión, el alcance de autosuficiencia y el mejoramiento y fortalecimiento de la calidad de vida.

Los componentes fueron el Departamento de la Familia, Administración de Desarrollo socio-económico, Administración de Familias y Niños, Administración de Rehabilitación Vocacional y Administración de Sustento de Menores.

La reforma se dirigió a transformar su función de proveedor de servicios a facilitador, promoviendo que la familia logre su propio desarrollo y autosuficiencia. Además de reenfocar la prestación de servicios hacia uno comunitario, logrando mayor participación de la familia en la identificación y solución de problemas sociales, y que los servicios a la familia fueran integrales sin discrimen por razón de posición social, política, económica, cultural, edad, religión ni de ninguna otra clase. También hubo la intención de fortalecer la integración social y familiar para viabilizar el bienestar de los individuos y mejorar la calidad de vida de los puertorriqueños, así como reformar los programas de bienestar social y ayuda a las familias para que se dirijan a la prevención y rehabilitación económica y social de la familia y su comunidad.

Además de éstas reforma también se establecieron cinco programas multiagenciales para atender áreas de gran necesidad. Las mismas son:

a) ***Zona Escolar Libre de Drogas y Armas***

Este programa fue para beneficiar las escuelas secundarias y elementales de alto riesgo. Persiguió proveer un clima de seguridad institucional para enseñar y aprender. Atendió

áreas de educación y prevención, seguridad y referimiento para la rehabilitación de los estudiantes.

Hubo un comité integrado por diversos departamentos: Educación, Justicia, Familia, Corrección, Junta de Planificación, Policía, Asesores de la Gobernación, Salud Mental y Contra la Adicción y el Departamento de Salud.

b) ***Congreso de Calidad de Vida***

Este congreso fue un esfuerzo para reunir los programas de asistencia social de 16 agencias de gobierno con el fin de promover el desarrollo económico y social de los residentes de las comunidades marginadas en Puerto Rico. Se pretendió mejorar la calidad de vida de todas las comunidades de la Isla. Se manejaron elementos de seguridad, salud, educación, empleo y otras áreas de desarrollo socioeconómico. Fue diseñado para ayudar a los residentes a ganar control de sus comunidades mediante apoyo técnico, orientación y entrenamiento del liderato.

Se promovió la autosuficiencia, los recursos humanos y las estrategias fueron coordinadas para fortalecer la fibra social, la unión familiar, el respeto, la limpieza, higiene y desarrollo autoestima y el esfuerzo comunitario, ayudando a los adictos, desertores escolares, niños maltratados y las víctimas de violencia doméstica. Se planificó la salud preventiva, actividades de recreación y deportes; talleres vocacionales y de manualidades; y servicios para poblaciones con necesidades especiales.

### **c) Vigilancia y Seguridad en los Residenciales Públicos**

Este fue un plan de mano dura contra el crimen. Consistió en erradicar los puntos de drogas en comunidades urbanas, tales como residenciales públicos y garantizar a la comunidad un servicio de vigilancia continúa y de naturaleza preventiva.

El Programa tenía tres fases:

- *Fase de rescate* - identificación de residencial. intervención e integración del personal policiaco al residencial. La Guardia Nacional brinda apoyo.
- *Fase de restauración* -se establece un cuartel de policía, se mantiene la ley y el orden y se instalan controles con acceso de entradas. Se identifican y se refieren a la Oficina de Calidad de Vida todos los problemas de índole social, índole económico y de facilidades físicas.
- *Fase de repotenciar* - ayudar a los residentes a lograr sus metas y tomar control positivo de sus comunidades. Brinda ayuda técnica, orientación y entrenamiento de liderato.

### **d) Sistema de Emergencia Médicas**

Este programa establece un número universal de teléfono de emergencias (911) a través de las agencias de seguridad pública, para atender peticiones de ayuda de emergencia de los ciudadanos. Se pretende agilizar las respuestas de las agencias que intervienen. Se extendió por toda la Isla y existe interacción entre la Policía,

Emergencias Médicas, Cuerpo de Bomberos, Defensa Civil y el Departamento de la Familia.

**e) *Estudio y Análisis de Peticiones de Exención Contributiva***

Fue un esfuerzo para viabilizar el establecimiento, desarrollo del mayor número posible de industrias manufactureras y de servicios, incentivar la creación de empleos y fortalecer la coordinación de esfuerzos de las agencias participantes en la evaluación de exención contributiva.

**2.7 EVOLUCIÓN DE LA MUJER A TRAVÉS DE LAS REFORMAS GUBERNAMENTALES**

Como consecuencia de estas reformas la mujer ha experimentado un dramático cambio en la composición de su fuerza laboral durante el presente siglo, en particular durante las últimas cuatro décadas. La participación femenina en el grupo trabajador ha sido propiciada por múltiples factores. Entre éstos, se destacan la reestructuración económica, los cambios culturales y la estructura familiar, los avances en el nivel educativo de la mujer y la reducción en el poder adquisitivo familiar.

El fenómeno de la creciente participación de la mujer en el grupo trabajador se comenzó a manifestar en la Isla en el último cuarto del Siglo XX. En esos años la industria del café experimentó un aumento en la demanda del grano puertorriqueño en los mercados europeos.

Este fenómeno provocó la sustitución de la producción feudal en las haciendas y la producción campesina libre en las fincas familiares de subsistencia por aquellas basadas en salarios. Los terrenos que usufructuaban las familias de agregados en las haciendas y las familias campesinas de fincas fueron transferidos a cafetales, (Dietz, 1986). En el 1899 el 3.6 por ciento de las mujeres empleadas eran obreras agrícolas.

La transferencia de terrenos trajo como alternativa el que muchas familias se vieran precisadas a ofrecer su fuerza laboral en las haciendas cafetaleras y azucareras para poder subsistir. Por ser los salarios tan bajos muchas mujeres se vieron en la necesidad de suplementar su ingreso familiar participando activamente en el mercado laboral. Su incorporación en el mercado fue en la industria del tabaco, y en la manufactura, enlatando frutas y confeccionando sombreros de paja.

Fue en la industria del tabaco donde la participación femenina fue mayor durante las primeras tres décadas del siglo. Casi todo el proceso de despalillado del tabaco estaba en manos de mujeres, quienes realizaban las labores menos remuneradas y menos diestras, (Azize, 1974).

Ante el deterioro de la industria del tabaco a finales de los años 30, la industria de la aguja en el hogar se convirtió en la principal fuente de empleo femenino. En el 1940, ésta compartía con la industria del tabaco un 50 por ciento del empleo femenino. En el año 1947 llega a Puerto Rico el Programa “Manos a la Obra” cuyo esfuerzo aumentó la participación de la mujer en el grupo trabajador, principalmente en la industria de la ropa y los textiles.

Cinco años más tarde la tasa de participación de la mujer se redujo. Las altas tasas de desempleo de la mujer propiciaron un aumento en la cantidad de mujeres desalentadas y su eventual abandono de la fuerza laboral. En el año 1960, la tasa de participación laboral de la mujer bajó a 22.1 por ciento, (Becker, 1971).

De 1960 a 1995, 35 años más tarde, la tasa de participación de la mujer en el Mercado de trabajo aumentó de 22.1 a 34.2 por ciento, respectivamente. Las mujeres en el grupo de edad de 35-44 años aumentaron su participación laboral en forma significativamente. En el 1960 el 28.1 por ciento de las mujeres en este grupo de edad participaban en el mercado laboral, cifra que aumentó a 52.1 por ciento en el 1995. Las tasas de participación de las mujeres en los grupos de 45-54 y 55-64 años eran de 21.5 y 14.2 por ciento, respectivamente.

Por otro lado, las mujeres en el grupo de 16-19 años, experimentaron una reducción en la participación laboral de 14.2 a 11.3 por ciento en el mismo periodo. Esto puede explicarse por el hecho que más mujeres han optado por terminar su educación secundaria y posponer su entrada al mercado laboral. (Tabla 12)

Tabla 12

TASA DE PARTICIPACIÓN POR GRUPO DE EDAD, HEMBRAS  
PUERTO RICO, 1950-1990, 1995

AÑOS	TASA
1950	30.0
1960	22.1

1970	28.0
1980	27.8
1990	31.4
1995	34.2

La entrada de Puerto Rico en la era post-industrial desde principios de los años ochenta, en dinámica interacción con los avances en el nivel educativo de las mujeres durante el mismo periodo, propició un crecimiento sostenido en la tasa de participación de la mujer en el grupo trabajador desde 1983 hasta el presente.

La economía de Puerto Rico ha estado reestructurándose de una industria, caracterizada por la preeminencia del empleo en la manufactura, a una post-industrial, en la que las finanzas, los servicios, el comercio y la manufactura de alta tecnología comparten la función protagónica respecto a la configuración de la estructura del empleo. El crecimiento en el nivel educativo alcanzado por la mujer durante la última década, ha contribuido a una mayor participación de ésta en el mercado laboral.

Entre 1970 y 1980 el crecimiento del empleo femenino se manifestó en forma más intensa en los sectores de administración pública y servicios profesionales. Esto no fue así en el sector de los servicios que solo aumentó en 7.1 por ciento. Este sector experimentó alzas sustanciales en el nivel de empleo femenino entre 1980 y 1990. De tercera fuente de empleo femenino en el 1980, el sector de servicios se convirtió en la segunda fuente en el 1990. La administración pública se mantuvo como fuente principal de empleo

para las mujeres desde 1980, sobre todo en las ocupaciones clericales.

El comercio al detal fue otro de los impulsores del empleo femenino en este periodo, registrando aumentos considerables en los establecimientos de ventas de comidas y bebidas, en las tiendas de comestibles y en las tiendas de mercancía general. El sector de comercio, cuarta fuente de empleo para las mujeres en el 1980, subió a la tercera posición en el 1995.

En la década de los ochenta continuó la tendencia de alza en el empleo femenino en la industria de productos químicos, fundamentalmente en las farmacéuticas. Al mismo tiempo, ha mermado el empleo femenino en la industria de ropa y textiles y en otros sectores como los de instrumentos profesionales y científicos y los de los productos electrónicos, (Negrón Díaz, 1996).

Es preciso recalcar la importancia del avance en el nivel educativo de las mujeres como uno de los elementos propulsores de la creciente participación laboral femenina en la economía post-industrial contemporánea del país. La mediana de escolaridad, de la mujer aumentó de 12.3 en 1980 a 12,7 en 1990.

La proporción que constituye el empleo de personas con 12 años de escolaridad o más aumentó de 39.5 por ciento en 1970 a 76.8 por ciento en 1990. La combinación de la reestructuración económica y el avance en el nivel educativo de las mujeres, entre otros factores, ha resultado en el crecimiento sostenido de la tasa de participación laboral durante los pasados 13 años, (Negrón Díaz, 1996).

La transformación acelerada de la economía de Puerto Rico de una agraria a una industrial ha provocado una serie de cambios tecnológicos sociológicos y culturales que han propiciado un aumento en la participación de la mujer en la fuerza laboral. El proceso de industrialización y la consecuente emigración del campo a la ciudad espone a la mujer a unas nuevas influencias culturales y oportunidades socio-económicas que facilitan su ingreso en el mercado de trabajo.

Las mujeres, además, tienen acceso a alternativas de planificación familiar que les permiten facilitar su entrada y permanencia en el mercado laboral.

La proliferación de nuevos enseres eléctricos para el hogar permite un uso más eficiente del tiempo y libera a la mujer de tareas intensivas en el uso del mismo. El mayor acceso a medios de transportación permite un desplazamiento más efectivo del hogar al trabajo. Las posibilidades de alcanzar niveles superiores de educación repercuten en mejores oportunidades de empleo para la mujer en nuevos sectores industriales y ocupaciones profesionales, tales como el comercio, la administración pública, los servicios profesionales, el magisterio, la enfermería y los servicios clericales.

Aunque este incremento en la participación laboral de la mujer le ha permitido desempeñar una función significativa en la economía, ha traído otros problemas en las familias como el divorcio, los hogares ausentes de supervisión, niños solos, violencia y maltrato en menores finalizando en muchas ocasiones en pérdidas de vidas. A partir del año 2001 hubo un cambio de administración gubernamental y también hace su esfuerzo de transformar el gobierno.

## **2.8 Transformación Gubernamental**

El gobierno como institución cumple varias funciones. Por un lado formula e implanta la política pública sobre una diversidad de asuntos que atienden la vida social, económica y política del pueblo. Por otro lado, a través de más de 100 agencias administra los programas que traducen la política pública en acciones que impactan uno o más sectores de la población.

La diversidad de necesidades y reclamos de los grupos que componen la sociedad dan un nivel de complejidad a la gestión gubernamental que no es comparable con ninguna otra organización nacional o internacional. A medida que los ciudadanos conocen más sobre otros países y otros niveles de vida, su aspiración a mejorar los propios se traducen en mayores reclamos hacia el gobierno. Para atender los reclamos de la ciudadanía el gobierno utilizó tres modos en su gestión.

- a) Aumentó los recaudos para tener más dinero disponible para nuevos programas y servicios o expandir los existentes, de acuerdo a la necesidad.
- b) Revisó los programas y servicios existentes para identificar aquellos que deben ser modificados o eliminados y redirigir los recursos a atender nuevas necesidades.
- c) Revisó los procedimientos y la forma de manejo de los programas y servicios actuales para incorporar elementos administrativos, liderato, tecnología u otro que aumente la eficiencia con el resultado de poder hacer más con menos, mejorar la calidad, o liberar recursos que se puedan dedicar a otros propósitos sin afectar el servicio existente.

La impresión generalizada fue que sólo se logra mejorar o crear un servicio en función administrativa mediante un aumento de presupuesto. Sin embargo, siempre es posible, con los mismos recursos, aumentar la calidad o cantidad de los servicios, si se incorporan nuevas estrategias y una nueva visión y dirección al trabajo realizado. A continuación se presentan ejemplos de acciones tomadas

[www.presupuesto.gobierno.pr/tomo\\_1/Transformación/index.htm](http://www.presupuesto.gobierno.pr/tomo_1/Transformación/index.htm).

## **2.9 Estrategia para erradicar el analfabetismo y la deserción escolar en Puerto Rico**

La constitución de Puerto Rico consagra el derecho de toda persona a una educación que propenda al pleno desarrollo de su personalidad y al fortalecimiento de sus derechos y libertades fundamentales. Por lo cual le ordena al Gobierno que sostenga un sistema de educación pública primario y secundario, libre de costo y de carácter no sectario para todos los niños y jóvenes del país sin distinción por religión, raza, origen étnico, sexo o condición física y mental. Este mandato constitucional se implanta a través del Departamento de Educación.

Los cambios sociales en las últimas décadas parecen incidir en las motivaciones y circunstancias de las familias con niños y de los propios jóvenes en edad escolar de tal modo que, aún cuando la educación es compulsoria y también un derecho, todavía hay un número alto de jóvenes que no completan su escuela superior.

En el año 1990 menos de la mitad de los jóvenes en edad escolar asistía a la escuela. La incapacidad del sistema para

reincorporar a estos jóvenes que abandonan la escuela a edades tempranas o que nunca asistieron a una escuela, pone en peligro la calidad de vida, no sólo de éstos sino de todo un pueblo. Esto debido a que a menor educación formal, se reduce la capacidad de generar ingresos y aumenta la posibilidad de dependencia de las ayudas gubernamentales para satisfacer las necesidades básicas de la vida.

Los datos del censo de población de 1990 reflejan que en la Isla, a esa fecha, un 89.4% de la población de 18 años o más podía leer y escribir. Esto representa un 10.4% de analfabetismo, definido analfabetismo como la incapacidad para usar la lectura y la escritura con facilidad en la vida diaria. Este porcentaje constituye un total de 227,185 personas.

Estas tasas pueden ser comparables con Islas vecinas como: Granada que para la misma fecha fue de 98%, en Trinidad fue de 97% y en Cuba de 95.7%. Sólo Jamaica con el 85% y Republica Dominicana con el 82.1% tenían tasas de alfabetización más bajas que la de Puerto Rico.

Los problemas sociales que aquejan a Puerto Rico, tales como la pobreza, la delincuencia y el desempleo tienen de acuerdo al gobierno un común denominador el bajo nivel de escolaridad de los ciudadanos. Las estrategias utilizadas por décadas han sido subsidios, adiestramientos, ayudas económicas y programas de rehabilitación, entre otros.

Con el objetivo de erradicar el analfabetismo en Puerto Rico y para proveer nuevas oportunidades a miles de puertorriqueños, en el año 2001 se organizó el Proyecto de Alfabetización. Los dos

mayores retos de este programa eran la ausencia de información actualizada sobre la tasa de analfabetismo y un currículo vigente para la educación de adultos, el cual tenía más de tres décadas sin revisión. La meta del proyecto era lograr que para el año 2004 unos 20,000 adultos que no poseían destrezas básicas de lectura y escritura las hayan desarrollado.

En la primera fase se realizó una búsqueda de información sobre iniciativas similares en otros países de América Latina, para identificar estrategias que resultaron exitosas en esos países. Se hizo una revisión curricular del material educativo y didáctico del Programa de Adultos. Como resultado se produjo el nuevo currículo, “La Magia de Leer”. El nuevo currículo incorpora la técnica de lecto escritura. Esta es una metodología que se había utilizado exitosamente en la educación de los niños para enseñarles a leer y escribir simultáneamente de forma rápida y atractiva. Se creó un grupo focal de 17 adultos que aprendió a leer y escribir en cuatro meses.

Lo innovador de este enfoque es que trasciende los métodos tradicionales, y en lugar de descansar en charlas y orientaciones a los estudiantes sobre las ventajas filosóficas de permanecer en la escuela, el Departamento de Educación ahora asume el reto de demostrarles a los estudiantes que la escuela, además de ser una herramienta educativa, puede ser un lugar divertido e interesante.

Aún después de los esfuerzos para erradicar la analfabetización para el Censo del 2000 se reportaron solo 60% de las personas mayores de 25 años que habían completado su grado de escuela superior. El 18% llegan a un bachillerato.

Este esfuerzo tuvo la intención de que los habitantes logren completar un grado de escolaridad lo cual le brinda la oportunidad de integrarse a la fuerza laboral con una escala salarial apropiada lo cual redundaría en beneficios de adquirir los bienes necesarios para obtener su nivel de autoeficiencia.

## **2.10 La Autogestión y el apoderamiento como estrategia de desarrollo comunitario**

La falta de educación hace imposible que los habitantes puedan generar sus ingresos los cuales los convierten pobres. La pobreza se asocia con la existencia de desigualdad en la posesión de propiedad, en la capacidad de los ciudadanos para generar ingresos y de poseer poder político. La pobreza implica la falta de oportunidades en la vida de las personas y sentir que se necesita de la ayuda de otros, lo que genera sentimientos de dependencia y de inferioridad. Impera, entonces, una cultura de carencia, necesidad y de dependencia excesiva del gobierno.

En Puerto Rico, la pobreza sigue siendo un problema social grave, aunque la percepción generalizada sea contraria a esta idea. El último Censo de Población del 2000 establece que el 48% de la población puertorriqueña vive bajo los estándares definidos de pobreza. Siendo la erradicación de la pobreza una prioridad en la sociedad, se desarrolló un modelo de acción social y económico para su atención.

El modelo busca alternativas para mejorar la infraestructura y el ambiente físico de las comunidades pobres, potenciar las capacidades de un nuevo liderazgo a través de la formación y el

apoderamiento e impulsar el desarrollo económico comunitario. Con esto, se pretende ofrecer a las comunidades de escasos recursos, las herramientas para que puedan solucionar sus problemas de forma efectiva.

Para esta gestión se creó la Ley Núm. 1 del 1ero. de marzo de 2001, según enmendada, conocida como la “Ley para el Desarrollo Integral de las Comunidades Especiales de Puerto Rico” definidas como un sector delimitado geográficamente donde prevalecen familias de escasos recursos y con acceso desigual a los beneficios del desarrollo económico y social que disfrutaban otros grupos poblacionales del país.

Su misión fue dirigida a erradicar la pobreza de Puerto Rico mediante la implantación de un modelo social que incorpore la capacidad y la voluntad de trabajo de las comunidades en la solución de sus problemas. Se basa en la noción de que el desarrollo de la colectividad debe estar sustentado en las fortalezas de la comunidad; y dirigido a apoderar a su gente para que asuman el control de su vida personal y colectiva.

La autogestión (capacidad para decidir por uno mismo sobre las cuestiones que le afectan) es un enfoque integral de la vida en sociedad que se extiende a todas las dimensiones de la vida económica y social en la comunidad. Su rol no es perpetuar el sentido de dependencia, sino actuar como ente facilitador de un proceso de desarrollo personal y colectivo, basado en la creación de un ambiente de igualdad de oportunidades para los residentes de las comunidades especiales.

La primera tarea fue identificar las comunidades de escasos recursos en todo Puerto Rico de acuerdo a características tales como el nivel socioeconómico, las condiciones ambientales y de infraestructura, el estado de las viviendas y otros aspectos de desarrollo comunitario. Se identificaron 686 comunidades especiales para las cuales se elaboró un perfil socioeconómico. De este modo se pudo establecer a través de un diagnóstico cuál era la situación de la comunidad y las necesidades apremiantes. La organización comunitaria lleva a la comunidad a un proceso de autogestión, colaboración y toma de control de decisiones.

En este proceso la comunidad diseña su propia ruta de cambios, en la cual se espera que eventualmente la visión de carencias y pobreza, de paso a una visión esperanzadora de desarrollo. La autogestión requiere la acción participativa de los ciudadanos en las esferas personales, familiares y comunitarias para la toma de decisiones en el proceso de desarrollo de las comunidades. Con esto se pretende disminuir la dependencia de ayudas gubernamentales.

Hasta noviembre de 2003, se habían desarrollado 807 actividades de autogestión relacionadas a la cultura, educación, salud, desarrollo económico, deportes y recreación, fortalecimiento familiar y limpieza, entre otros. Estas tareas se elaboran con la colaboración de personas promotores y líderes en las comunidades. Los promotores (empleados de gobierno) ofrecen apoyo a los líderes comunitarios para motivar, facilitar, promover y fortalecer la participación y organización comunitaria.

La participación de todos los sectores de la sociedad es crucial para el éxito de erradicar la pobreza en la Isla. Aunque el eje central de este esfuerzo es la determinación de la comunidad de tomar acción, lo cierto es que sino se establecen mecanismos de apoyo de todas las vertientes sociales, el camino a recorrer se hace más difícil.

En áreas de infraestructura es donde el gobierno ofrece su aportación mayor, en términos de encaminar la coordinación interagencial para que se resuelvan los problemas, (Transformación Gubernamental: Cambio en el Funcionamiento de las Dependencias, Presupuesto 2004-2005, Estado Libre Asociado).

Los esfuerzos llevados a cabo por el gobierno para la solución de problemas de la población se basan en alternativas económicas y se habla de métodos tradicionales que descansan sus estrategias en charlas y orientaciones de ventajas filosóficas. Aunque se gastan millones de dólares en infraestructuras, aunque la gente identifica sus problemas no se les dan las herramientas necesarias para que puedan solucionar los mismos, a corto o a largo plazo. Especialmente a los niños quienes serán los adultos del futuro.

## **CAPITULO III TEORÍAS DE LOS CONSTRUCTOS DE LA AUTOEFICACIA**

Existen literaturas que presentan distintas teorías de cómo las personas utilizando herramientas de autoeficacia pueden enfrentarse a los problemas y situaciones que enfrentan a través de sus vidas. Estas herramientas han sido experimentadas en su funcionamiento tanto en personas, familias y comunidades y han tenido efectos positivos. A continuación se presentan las teorías relacionadas a los constructos de autoeficacia.

### **3.1 Teoría Cognitiva Social de Bandura**

Los estudios indican que las personas luchan por ejercer control sobre los sucesos que afectan sus vidas. Al ejercer influencia en esferas sobre las que pueden imponer cierto control, son capaces de hacer realidad los futuros deseados y de evitar los indeseables. La lucha por el control de las circunstancias vitales permea casi todas las cosas que hacen las personas, porque pueden garantizarles unos beneficios personales y sociales. La capacidad para influir sobre los resultados, los convierte en predecibles. La posibilidad de predecir fomenta la preposición.

Por el contrario la incapacidad para ejercer influencia sobre las cosas que afectan adversamente a la propia vida crea opresión, apatía o desesperación. La capacidad para producir resultados valiosos y para prevenir los indeseables proporciona poderosos incentivos para el desarrollo y el ejercicio del control personal, (Bandura, 1999).

Las literaturas revelan que un fuerte sentido de auto-eficacia para logros socialmente valorados conduce al éxito y al bienestar humano. El impacto de la eficacia personal sobre la naturaleza y la calidad de vida dependen de la finalidad con que se explique. El enorme potencial humano para transformar el medio puede tener efectos no solo en la vida cotidiana sino sobre la vida de generaciones futuras, (Bandura,1999).

Las personas efectúan contribuciones a su propio funcionamiento psicosocial mediante mecanismos personales. Entre estos mecanismos podemos mencionar las creencias de las personas en su propia eficacia. La auto-eficacia percibida se refiere a las creencias en las propias capacidades para organizar y ejercitar los cursos de acción que se necesitan para manejar situaciones futuras. Estas creencias influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar como personas.

Hallazgos de diversos estudios presentan que tales creencias contribuyen a la motivación y a los logros humanos. Estos están fundamentados en el aprendizaje, obtenido a través de los sistemas educativos, no obstante, los sistemas educativos implican un cambio en las personas que van a adoptarlos. Este cambio es el aprendizaje.

Las instituciones educativas deben establecer condiciones que impulsen, ayuden, implanten y aseguren el aprendizaje. Las actividades del docente deben estar relacionadas con lo que éste sabe sobre el aprendizaje. Actualmente lo que ocurre es que los docentes se basan en pautas tradicionales y arcaicas.

En los últimos tiempos se han desarrollado verdaderas teorías de aprendizaje que pueden ofrecer información valiosa al docente. De acuerdo a Bandura la teoría debe orientar el pensamiento, sistematizar principios, resolver problemas y generar nuevas expresiones.

Los principales aspectos de las teorías del aprendizaje deben estar basados en aspectos como definición, (qué es, cómo se construye y dónde ocurre), el concepto del ser humano: concepto del hombre utilizado como punto de partida de la teoría y en eventos internos.

Eventos internos: si el aprendizaje ocurre “en la cabeza” dará una *explicación* y *posición* sobre cómo sucede, cómo se trata la información, cuáles son las construcciones hipotéticas, cuales son sus funciones.

La *adquisición*, cómo se explica el proceso de adquisición de conocimientos. La *retención*, la información adquirida en parte queda en la memoria y en parte se olvida, cómo se explica y cómo se mejora la memoria. La *generalización* o *transferencia*, ocurre cuando lo aprendido se aplica a una situación similar. La *motivación*, cómo ocurre, qué mecanismo la explica y cómo es su efecto en el aprendizaje.

No obstante, Bandura es el creador de la teoría social del aprendizaje, centrada en los conceptos de refuerzo y observación. Sostiene que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental y que entre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no.

En los niños la observación e imitación es a través de modelos que pueden ser los padres, educadores, amigos y hasta los héroes de la televisión. La imitación puede darse por diversos factores: por instinto, las acciones observadas despiertan un impulso instintivo para copiarlas. Por el desarrollo, los niños imitan las acciones que se ajustan a sus estructuras cognoscitivas. Por condicionamiento las conductas se imitan y se refuerzan por el moldeamiento.

Por otro lado, los factores cognitivos se refieren concretamente a la capacidad de reflexión y simbolización, así como a la prevención de consecuencias basadas en procesos de comparación, generalización y autoevaluación. El comportamiento depende del ambiente, así como de los factores personales (*motivación, retención y producción motora*).

Bandura analiza la conducta dentro del marco teórico de la reciprocidad triádica, las interacciones recíprocas de la conducta, variables del ambiente y factores personales como las cogniciones. De acuerdo al autor, existen fuentes de donde le llegan a las personas estas creencias, las mismas le pueden llegar a través de cuatro formas:

a) ***Experiencia de dominio***

Definido cómo que uno puede reunir o no todo lo que se requiere para lograr el éxito (Bandura, 1982; Biran & Wilson, 1981; Feltz, Landers & Raeder, 1979; Gist, 1989). Los éxitos crean una robusta creencia relacionada con la eficacia personal, los fracasos la debilitan; desarrollar un sentido de eficacia mediante las experiencias de dominio no es adoptar hábitos preparados, es adquirir instrumentos cognitivos,

conductuales y auto-reguladores para crear y ejecutar los apropiados cursos de acción, necesarios para manejar las situaciones que continuamente cambian en la vida.

Las personas que tienen sus éxitos fáciles esperan resultados inmediatos y los fracasos les sirven de desmotivación creando ansiedad. Cuando uno conoce un sentido resistente de eficacia adquiere a través de la experiencia separar los obstáculos a través de esfuerzos perseverantes.

El que un ser humano tenga dificultades y reveses le sirven para comprender que el éxito requiere esfuerzo sostenido, ya que las personas al tener herramientas para alcanzar el éxito, son perseverantes antes las dificultades y se recuperan rápidamente de los problemas.

**b) *Experiencias vicarias***

Las experiencias vicarias se definen como modelos sociales. Aunque Skinner, Baer y Sherman, Gewirtz (1971) describen el aprendizaje vicario como una modalidad de condicionamiento instrumental, donde se considera la conducta imitativa como una clase de respuesta que se adquiere durante el desarrollo.

Para García García (1991), puede ocurrir por azar, entrenamiento o ayuda de un adulto. Aquí nos dedicamos a observar a personas iguales a uno, alcanzar el éxito después de esfuerzos perseverantes, aumentan las creencias del observador ya que se entiende que él también tiene las

capacidades necesarias para llegar a éxitos comparables (Bandura, 1986; Schunk, 1987).

Mowrer (1960), reconoce otro tipo de aprendizaje vicario: la <empatía>, que ocurre cuando el observador debe <intuir> las satisfacciones del modelo para aprender. Podríamos definir la teoría de Mowrer como de realimentación ya que se activan <expectativas> y se experimentan estímulos o “feedback”, estas ideas también fueron desarrolladas por Aronfreed, (1969). También el observar fracasos ajenos reduce los juicios de los observadores y mina el nivel de motivación, (Brown & Inouye, 1978).

El impacto del modelado está influenciado por la similitud que se percibe con los modelos. Cuanto mayor es la similitud más persuasivos son los éxitos y los fracasos de los modelos. Las personas buscan modelos competentes y que tengan las competencias que se aspiran.

A través de la conducta y modos de pensar expresados, los modelos hábiles transmiten conocimientos y enseñan a los observadores destrezas y estrategias efectivas para trabajar las demandas del ambiente. Bandura como psicólogo clínico trabaja con tres estudios que llevan a una misma conclusión. La *imitación* puede darse por instinto despertando impulso instintivo para copiarlas. Por *desarrollo*, los niños imitan las acciones que se ajustan a sus estructuras cognoscitivas. Por *condicionamiento*, conductas imitadas y reforzadas por moldeamiento.

Todo es aprendible y modificable. La evolución de las etapas de la conciencia moral no es tan lineal y ontológica, Piaget. Además un estilo de comportamiento moral puede ser modificado, para Mischel, la mejor recompensa para licitar una conducta es la recompensa que el propio sujeto se da a sí mismo sintiéndose satisfecho por haber conseguido sus propósitos, ( Bandura, 1969).

Cualquier tipo de intervención terapéutica no será exitosa hasta que el sujeto no llegue a la conclusión de haberla dominado. La mejor manera de conseguir este convencimiento es a través de la intervención del ambiente y a través del modelado, especialmente el modelado participante en el que el sujeto se observa a sí mismo ejecutando por sí sólo, sin ayuda final de nadie, la conducta que hasta hace poco se considera incapaz de ejecutar (Bandura, 1977).

Aquí entra el tema entre aprender y ejecutar, Bandura, (1974) habla del auto-refuerzo como el mejor modo de controlar la conducta, rechazando la imagen del hombre como veleta movido por las circunstancias. Aparece haciendo una nueva defensa del ser humano como capaz de gobernarse a sí mismo.

El investigador refuta esta aseveración con su tesis de que el mecanismo que gobierna nuestra conducta reside en la mente humana capaz de conocer y discernir. No hay nada que motive tanto como el compromiso moral con uno mismo. Así la persona recupera todo el control y la responsabilidad de sus actos (Bandura, 1999).

### c) ***Persuasión social***

Este modo de fortalecer las creencias es persuadiendo a las personas verbalmente de que poseen las capacidades necesarias para dominar actividades para minimizar esfuerzos y sostenerlos durante más tiempo, que cuando dudan de sí mismos y cuando piensan en sus deficiencias personales ante los problemas (Litt 1988; Schunk, 1989). Los empujes conducen a las personas a esforzarse en todo lo necesario para alcanzar el éxito, ya que fomentan destrezas y la sensación de eficacia personal.

Se hace más difícil infundir creencias altas de eficacia personal que debilitarlas a través de la persuasión social. Las personas que tienen una creencia satisfactoria de eficacia no se limitan a transmitir una estimación positiva.

Estas confían en las capacidades de las personas, estructuran situaciones que favorecen el éxito y evitan estar en situaciones donde la probabilidad del fracaso sea grande. Estas animan a las personas a medir sus éxitos auto mejorándose y no a través del triunfo sobre los demás.

### d) ***Estados psicológicos y emocionales***

En esta se interpretan las reacciones de estrés y tensión como señales de vulnerabilidad ante una ejecución pobre. En las actividades que implican fuerza y persistencia, las personas juzgan su fatiga, dolores y molestias como señales de debilidad física (Ewart, 1992).

El estado de ánimo también influye sobre los juicios que las personas hacen de su eficacia personal ya que el ánimo

positivo fomenta la eficacia y el negativo lo reduce (Kavanagh & Bower, 1985).

El modo de alterar las creencias de eficacia consiste en favorecer el estado físico, reducir el estrés, evitar emociones de los estados orgánicos. La intensidad de las reacciones emocionales o físicas no es tan importante como el modo en que se perciben o se interpretan.

Los indicadores psicológicos de eficacia desempeñan un rol influyente en el funcionamiento de la salud y en actividades que necesitan esfuerzo físico y persistencia. Los factores personales, sociales y situacionales, influyen sobre la interpretación de las experiencias relevantes a la auto-eficacia (Bandura, 1999).

De acuerdo al autor, existen unos procesos activados por la eficacia los cuales regulan el funcionamiento humano, los cuales son descritos como:

### 1) ***Procesos cognitivos***

Gran parte de la conducta humana, que se dirige hacia una meta se regula a través del pensamiento anticipando los objetivos deseados. Establecer objetivos personales es influido por las auto-estimaciones de las capacidades. Cuanto más fuerte es la auto-eficacia que se percibe más retadores son los objetivos que las personas se establecen y más firme es su compromiso de alcanzarlos (Lock & Latham, 1990).

Muchas acciones en la vida son organizadas en el pensamiento ya que las creencias de las personas en su eficacia modelan los tipos de escenarios anticipando su

construcción y ensayo. Las personas con alto sentido de eficacia visualizan los escenarios de éxitos aportando pautas y apoyos positivos para la ejecución. Los que dudan de su eficacia visualizan escenarios de fracasos. Es difícil lograr algo cuando se lucha contra las dudas en relación a uno mismo.

Una función importante del pensamiento es capacitar a las personas para predecir sucesos y desarrollar formas para controlar aquellas cosas que influyen sobre sus vidas. Las destrezas de solución de problemas requieren un procesamiento cognitivo de la información que contiene muchas complejidades y ambigüedades.

Al aprender las reglas de predicción y regulación, las personas deben recurrir a su conocimiento para construir opciones, sopesar e integrar los factores predictivos, para probar y revisar sus juicios a tenor con resultados inmediatos de sus acciones y recordar qué factores han probado y cómo han funcionado.

Cuando una persona cuenta con una eficacia baja y se enfrenta a situaciones difíciles se comporta de forma errónea y reduce sus aspiraciones, además, se deteriora la calidad de su ejecución (Wood & Bandura, 1989, citado en Bandura, 1999).

Aquellas que tienen el sentido de eficacia firme se establecen metas retadoras y usan pensamientos analíticos, lo que los lleva a logros en su ejecución.

## 2) **Procesos motivacionales**

Las creencias de eficacia tienen un rol clave en la autorregulación de la motivación. Las personas se motivan cognitivamente y dirigen sus acciones mediante el pensamiento anticipador. Además de elaborar sus creencias, anticipan los resultados o acciones futuras. Establecen objetivos para ellos mismos y planifican cursos de acción dirigidos a hacer realidad los futuros que predicen. Estas personas mueven los recursos y el nivel de esfuerzos a su voluntad para llegar al éxito.

Existen diferentes formas de motivadores cognitivos. Alrededor de estos se han elaborado distintas teorías: atribuciones causales, las expectativas de resultados y las metas cognitivas. Las creencias de auto-eficacia influyen sobre las atribuciones causales (Alden, 1986; Grove, 1993; McAuley, 1991).

Las personas que se consideran altamente eficaces, los procesos son por esfuerzo insuficiente o a las condiciones de situaciones adversas, mientras las que se consideran ineficaces atribuyen sus fracasos a su escasa habilidad. Las atribuciones causales influyen en la motivación, ejecución y sobre las reacciones afectivas fundamentalmente a través de las creencias de eficacia personal (Chwaliz, Altmair & Rusel, 1992; Relich, Debus & Walker, 1986; Schunk & Gunn, 1986).

## 3) **Valor de la expectancia**

Se explica a través de que la motivación está regulada por la expectativa de que un curso de acción producirá ciertos

resultados y el valor concedido a dichos resultados. Las personas actúan a base de sus creencias sobre sus capacidades lo que pueden hacer y los posibles resultados. El carácter predictivo de la teoría de la expectativa se fomenta con la influencia de la auto-eficacia percibida.

#### 4) ***Metas cognitivas***

Estas metas fomentan y sostienen la motivación (Locke & Latham, 1990). La motivación basada en metas en estándares personales está gobernada por tres tipos de auto-influencia (Bandura, 1991, Bandura & Cervone, 1986). Las personas guían su conducta y crean incentivos para persistir en los esfuerzos.

Las creencias de eficacia ayudan a la motivación de muchas formas: determinan las metas que se establecen las personas, la cantidad de esfuerzo que invierten, el tiempo que perseveran ante dificultades y la resistencia ante los fracasos.

Ante la presencia de obstáculos y fracasos, las personas que desconfían de sus capacidades reducen sus esfuerzos o los abandonan. Las personas que creen en sus capacidades ante el fracaso hacen mayor esfuerzo para dominar el desafío ya que la perseverancia intensa ayuda a lograr la ejecución. La auto-eficacia también toca las familias ya que las familias sirven de modelo para los niños.

### **3.2 Teoría de la Autoeficacia**

La “auto-eficacia” es un concepto propuesto por Bandura y que constituye uno de los elementos importantes de su Teoría Cognitiva del Aprendizaje social. “La auto-eficacia es la creencia que uno tiene sobre su eficacia personal, por la que el sujeto percibe que la eficacia alcanzada se debe a él mismo”.

La auto-eficacia es elevada con respecto a las capacidades y las habilidades propias, con base a los logros de ejecución, las experiencias observadas, la persuasión verbal de otros sobre la eficacia propia y, en fin el estado fisiológico.

La auto-eficacia es una creencia interna que posee el sujeto respecto a su capacidad, ante una situación determinada, de ejecutar conductas aprendidas por observación y consideradas o “valoradas” por él mismo como eficaces para conseguir resultados valiosos en determinadas situaciones, (<http://www.psicología.cl/diccionario/a/autoeficacia.htm>).

La eficacia capacita a las personas para crear entornos benéficos y a ejercitar cierto control sobre lo que se encuentra a diario. Las personas son en parte producto de su entorno. Las creencias de la eficacia personal pueden modelar el curso que adoptan las vidas de las personas influyendo sobre los tipos de actividades y entornos que seleccionan para participar.

Los destinos son modelados por la selección de entornos conocidos por cultivar ciertas potencialidades y estilos de vida. Mediante las alternativas que escogen, las personas cultivan diferentes competencias, intereses y redes sociales que determinan sus cursos vitales. Una fuerte sensación de eficacia potencia los

logros humanos y el bienestar personal. Una perspectiva eficiente produce logros personales, reduce el estrés y reduce la vulnerabilidad a la depresión. Una eficacia personal resistente tiene múltiples beneficios en las personas.

Los logros humanos y el bienestar personal requieren un sentido optimista de la eficacia personal. Las personas necesitan una robusta sensación de eficacia personal para mantener el perseverante esfuerzo necesario para alcanzar el éxito. Se necesita un sentido de eficacia firme para superar los impedimentos y revéses que caracterizan a algunas tareas.

A continuación se describe como la auto-eficacia contribuye positiva o negativamente en las estructuras cambiantes como lo son las familias, el desarrollo intelectual a través de la educación y como fomenta la salud de una persona.

#### **a) *Familia***

El rol del parentesco plantea demandas duras y continuas sobre la eficacia de manejo. Los progenitores que tienen un sentido firme de su eficacia en las tareas parentales suelen disponer de bastantes recursos para contrarrestar las competencias ante sus hijos ( Teti & Gelfand, 1991). Ya que un fuerte sentido de eficacia parental sirve como factor protector contra la tensión emocional y el abatimiento (Cutrona & Troutman, 1986; Olioff & Aboud, 1991).

Esto crea la necesidad de hallar fines que aporten satisfacción y significado a lo largo de todo intervalo vital, incluso después de que los hijos hayan abandonado los

hogares. Implica que la mujer busque una educación intensa y logre satisfacción tanto en los logros profesionales cómo en su vida familiar.

La tradicional familia nuclear comprendida por el padre trabajador asalariado y la madre encargada de las labores domésticas está en decadencia. Al estar la mujer incorporada en la fuerza laboral los cambios sociales exigen división y colaboración en las tareas domésticas y una mayor igualdad en las oportunidades laborales.

Existen grandes diferencias entre las mujeres trabajadoras y los tipos de demandas a las que hacen frente; en las demandas laborales y familiares que se interrumpen y dificultan recíprocamente evidencian la auto-eficacia percibida para manejar los diferentes aspectos de las demandas de roles múltiples que afectan la vida de las mujeres.

Los problemas de ingresos familiares, las responsabilidades laborales, ni el cuidado de los niños tienen efectos directos sobre el bienestar o tensión de la mujer si esta cuenta con un fuerte sentido de auto-eficacia (Elder & Aldert, 1992; Elder, Eccles, Aldert & Lord, 1993).

Los investigadores muestran que un sentido de eficacia en el manejo de los roles duales contribuye a un bienestar positivo. No obstante, las mujeres que dudan de su propia capacidad sufren de problemas físicos y de tensión emocional.

En Puerto Rico las familias son capitaneadas por mujeres al ser encuestadas en las comunidades especiales, (Departamento de la Familia, 2000), no sólo experimentan

grandes dificultades financieras por sus bajos ingresos sino que tienen que luchar contra sus problemas de subsistencia ya que estas comunidades ofrecen pocos recursos positivos para el desarrollo de sus hijos y están expuestos a los peligros que pueden colocarles en un curso vital negativo como son los problemas de deserción escolar, drogas, maltrato y otros.

De acuerdo a Elder (1992) muchas familias pobres logran educar satisfactoriamente a sus hijos a pesar de las adversidades. Aunque este no es el caso en el mayor número de situaciones en Puerto Rico, una relación marital de apoyo mutuo capacita a los progenitores para soportar la pobreza sin minar su sentido de la auto-eficacia relacionando su capacidad para dirigir el desarrollo de sus hijos.

Las familias que perciben una gran auto-eficacia de acuerdo a Elder, crean unos factores objetivos creando más bien una tensión financiera positiva donde todos se unen para salir positivamente de la misma. La confianza de los padres influye sobre el curso vital de los hijos contribuyendo de forma positiva en dirección de beneficio bajo condiciones desfavorecidas que bajo condiciones positivas.

Debido a la fragmentación de la vida social en las comunidades pobres y la falta de recursos, los padres deben buscar herramientas que le sirvan de apoyo en los momentos difíciles. En las familias capitaneadas por mujeres solas la situación financiera debilita el sentido de eficacia tanto directa como indirectamente creando sentimientos de frustración.

Por ejemplo, en una pérdida de empleo las familias que tienen una perspectiva eficaz están más satisfechas y aferradas a la comunidad por la creencia de poder cambiar las cosas para mejorar. Al contrario de las familias que creen que puedan hacer poco en mejorar su calidad de vida, se sienten insatisfechas y no hacen nada a cambio para mejorar ( Rudkin, Hagell, Elder & Conger, 1992).

Los padres que ejercen control sobre sus vidas tienen sentimientos positivos en relación a sus lugares de residencia y menos deseos de convertirse en emigrantes (Bandura, 1999).

Los emigrantes con un alto sentido de eficacia se adaptan satisfactoriamente a su nuevo medio que aquellos con una eficacia menor ( Jerusalém & Mittag, 1995).

#### **b) Educación**

Los sistemas educativos han sido sometidos a cambios fundamentales en períodos de transiciones sociales y tecnológicos. Los cambios importantes en las tecnologías conllevan la mecanización de muchas actividades en el puesto del trabajo que anteriormente se hacían a mano.

En el pasado, a los jóvenes con escasa formación escolar les quedaba el recurso de los trabajos industriales y de la manufacturación que requerían escasas destrezas cognitivas. Las nuevas realidades requieren competencias cognitivas y auto-reguladoras para cumplir los complejos roles ocupacionales y para manejar las demandas de la vida

contemporánea. Se convierte la educación en una herramienta vital para llevar una vida productiva.

Las creencias de eficacia desempeñan un rol vital generando aprendices auto-dirigidos para toda la vida. La confianza de los estudiantes en sus propias capacidades para dominar las actividades académicas afectan sobre sus aspiraciones, su nivel de interés en los logros intelectuales, sus logros académicos y sobre su buena preparación para diferentes carreras ocupacionales (Hackett, 1985).

Uno de los principales avances en el estudio del desarrollo cognitivo a lo largo de la vida que conlleva importantes implicaciones se refiere a los mecanismos del aprendizaje auto-regulado.

Los teóricos meta-cognitivos han enfocado la práctica de la auto-regulación en terminos de la selección de las estrategias apropiadas, de la comprobación de la propia comprensión y estado de conocimientos, de la corrección de las propias deficiencias y del reconocimiento de la utilidad de las estrategias cognitivas (Brown, 1984; Paris & Newman, 1990).

La creencia firme en las propias destrezas auto-reguladoras aporta el poder necesario para perseverar. La eficacia académica percibida promueve el logro intelectual elevando las aspiraciones académicas (Zimmerman & Bandura, et.al 1992).

El impacto evolutivo más generalizado de la eficacia cognitiva percibida se revela en los estudios donde las

diferentes facetas de la auto-eficacia percibida se relacionan con diferentes patrones de conducta interpersonal y emocional (Caparra, Pastorelli & Bandura, 1992).

Los niños con un sentido alto de eficacia para regular su propio aprendizaje y para dominar las destrezas académicas se comportan de forma más prosocial, son más populares y experimentan menos rechazo de sus compañeros que los niños que creen carecer de estas formas académicas. La desvinculación de los intereses académicos conduce con frecuencia a la implicación en una constelación de problemas de conducta (Jessor, Donovan & Costa, 1991).

### ***b) Salud***

La conceptualización de la salud y las enfermedades humanas ha tenido grandes cambios en los últimos años. Los enfoques tradicionales se enfocaban en el modelo biomédico, tratando con agentes infecciosos, la medicación paliativa y la reparación de las incapacidades físicas. La conceptualización más reciente adopta un modelo biopsicosocial más amplio (Engel, 1977).

Desde esa perspectiva, la salud y la enfermedad son producto de las interacciones entre los factores psicosociales y biológicos. La salud no es la mera ausencia de la incapacidad o la enfermedad física. La perspectiva biopsicosocial subraya el fomento de la salud como la prevención de la enfermedad.

En la actualidad se reconoce que la salud de las personas está parcialmente en sus propias manos. Además de

la herencia genética, la salud física se determina en gran medida por los hábitos de los estilo de vida y las condiciones ambientales (Fuchs, 1974).

Las personas sufren muchas veces incapacidades físicas y mueren prematuramente a consecuencia de hábitos que pueden prevenirse y que afectan negativamente sobre la salud. Los hábitos nutritivos les colocan en riesgo de enfermedades cardiovasculares, los hábitos sedentarios debilitan las capacidades cardiovasculares y la vitalidad, el consumo de cigarrillos crean una propensión significativa de cáncer, a los trastornos respiratorios y al ataque cardíaco.

El abuso del alcohol y las drogas contribuyen a las incapacitaciones y a la pérdida de la vida, las enfermedades de transmisión sexual pueden tener graves consecuencias sobre la salud, las personas son lisiadas y asesinadas por la violencia física y otras actividades cargadas de riesgos físicos y los modos disfuncionales de manejo de estresores que producen graves consecuencias orgánicas.

El cambio de los hábitos de salud y de las prácticas ambientales podrían producir muchos beneficios para la salud. Ya que muchos de los efectos biológicos de la auto-eficacia percibida surgen en el contexto del manejo de estresores agudos y crónicos en muchas de las transiciones de la vida cotidiana.

La teoría social cognitiva considera las reacciones del estrés en términos de ineficacia percibida para ejercer control sobre las amenazas adversivas y sobre las demandas

ambientales exigentes. La teoría de la auto-eficacia reconoce también los efectos psicológicos fortalecedores del dominio de los estresores.

Los hábitos derivados del estilo de vida pueden fortalecer o desmejorar la salud. Esto capacita a las personas a ejercer cierto control conductual sobre su vitalidad y sobre la calidad de la salud. Las creencias de eficacia influyen sobre todas las

fases del cambio personal- tanto si las personas contemplan la posibilidad de modificar sus hábitos de salud, si emplean la motivación y perseverancia necesaria para tener éxito en el caso de que decidan hacerlo, como si mantienen los cambios que han logrado (Bandura, 1992).

Las creencias de las personas en su poder de auto-motivación y auto-regulación de la conducta desempeñan un rol crucial sobre el hecho de contemplar el cambio de hábitos perjudiciales para la salud.

La auto-regulación efectiva de la conducta saludable no se alcanza mediante un acto de voluntad. Requiere el desarrollo de destrezas auto-reguladoras. Para generar el sentido de eficacia, las personas deben desarrollar destrezas sobre el modo de influir sobre su propia motivación y conducta.

Una vez equipados con las destrezas necesarias y la confianza en sus capacidades, las personas son más capaces de adoptar las conductas que promueven la salud y de eliminar aquellas que la perjudican. Los hábitos de salud tienen sus raíces en las prácticas familiares. La auto-regulación de la

motivación es importante porque muchos hábitos de salud perjudiciales son recompensantes, mientras que sus efectos perjudiciales se acumulan lentamente y surgen retardados.

Los hábitos de salud dependiendo de su naturaleza son inherentes a las influencias sociales las cuales pueden fomentar, retardar o minar los esfuerzos destinados al cambio personal.

Muchos de los hábitos de los que se compone la salud están sujetos a las influencias de normativas sociales. Las normativas sociales ejercen una influencia reguladora sobre la conducta humana. Las normas sociales transmiten estándares de conducta. La adopción de estándares personales crea un sistema auto-regulador que opera a través de auto-sanciones internalizadas (Bandura, 1986).

Numerosos estudios de programas preventivos y terapéuticos sobre el consumo de tabaco, alcohol y drogas revelan que las intervenciones alcanzan sus resultados en parte instaurando y fortaleciendo las creencias de eficacia personal. Cuanto mayor sea el sentido de eficacia personal, más éxitos tendrá el sujeto en el control de hábitos adictivos de presiones sociales conducentes a mantenerlos y menos vulnerable serán las recaídas (Bandura, 1995).

Por lo tanto la calidad de la salud de una nación es una cuestión tanto personal como social. Requiere la modificación de las prácticas de sistemas sociales que tienen efectos perjudiciales sobre la salud sin limitarse al cambio de los hábitos de los habitantes. La confianza de las personas en su

eficacia colectiva desempeña un rol vital en la política y en la perspectiva de la salud pública para promocionar la salud y prevenir la enfermedad.

El desequilibrio del poder social depende parcialmente del grado en que las personas ejercen la influencia que les corresponde por obligación. La propia eficacia colectiva modelará a su vez el modo de la vida de las futuras generaciones. Los tiempos exigen las iniciativas sociales que crean el sentido de la eficacia colectiva para influir sobre las condiciones que modelan las vidas presentes y la de futuras generaciones.

## **CAPÍTULO IV TEORÍAS DE LOS CONSTRUCTOS DE FELICIDAD Y OPTIMISMO**

Existen otras literaturas que presentan distintas teorías de cómo las personas utilizando herramientas de felicidad y optimismo pueden enfrentarse a los problemas y situaciones que enfrentan a través de sus vidas. Estas herramientas han sido experimentadas en su funcionamiento tanto en personas, familias y comunidades y han tenido efectos positivos. A continuación se presentan las teorías relacionadas a los constructos de felicidad y optimismo.

### **4.1 Teoría de Técnicas de Autoayuda de Seligman**

La teoría del optimismo, se presenta como la característica fundamental en el ser humano para ser exitoso. El optimismo es una ventaja y un placer que se adquiere. Lo opuesto de esta característica, es el pesimista. Los pesimistas se inclinan a pensar que las cosas feas serán eternas, o han de durar muchísimo, y socavarán cuanto se propongan hacer, y todo ha de ser por la propia culpa (Skinner, 1989).

En cambio los optimistas, que deben enfrentarse con los mismos golpes de este mundo, e igualmente duros, piensan de manera completamente opuesta en lo que se refiere a las desdichas. Tienden a pensar que la derrota es sólo un contraste pasajero, que sus causas se reducen a esa única circunstancia. Los optimistas no atribuyen los contrastes a su propia culpa: son producto de la mala suerte, los provocan otros o sencillamente suceden. Estas personas no se desconciertan

frente a la derrota. Enfrentados a una mala situación, perciben que allí se les presenta un reto y lo intentan otra vez con más energía.

Esas dos formas de considerar las causas tienen sus consecuencias. Literalmente los estudios demuestran que los pesimistas se rinden más fácilmente y se deprimen con mayor frecuencia. Los experimentos prueban también que los optimistas andan mejor en los estudios, en el trabajo y en el deporte. Sobrepasan regularmente los pronósticos de las pruebas de aptitud, tienen más posibilidades de triunfar que los pesimistas. Gozan de una salud buena. Envejecen bien, mucho más libres que el común de otros con los males físicos propios de la edad. La evidencia sugiere asimismo que podrán vivir más tiempo.

Otro fenómeno que constituye el núcleo del fenómeno del pesimismo es el sentido de impotencia, de desamparo. El comienzo de la vida se produce en el mayor de los desamparos. El recién nacido no puede hacer cosas por sí mismo porque absolutamente es producto de reflejos. Cuando llora, acude a su madre, el llanto es reflejo ante el dolor o la incomodidad.

Ese largo período que se extiende entre la infancia y los últimos años es un proceso que consiste en emerger del desamparo más impotente a la adquisición de nuestro control personal. Estas dos palabras de control personal significan la capacidad para modificar cosas según los actos voluntarios, es precisamente lo contrario de la impotencia.

Hay cosas en la vida que están más allá del control, ej. color, raza, pero también existe un vasto territorio no reclamado de actos que pueden responder al control, si se decide hacerlo, o seguir

incontrolados si se deja a otros, al destino. Tales actos comprenden una manera de vivir, el comportamiento con los demás, cómo se ganan la vida, son otros aspectos de la existencia en lo que normalmente hay un cierto grado de elección.

El modo de pensar en torno de este dominio de la vida puede, en realidad, acentuar o reducir el control que se tiene sobre él. Las ideas y pensamientos no son simplemente reacciones frente a los acontecimientos: esos pensamientos e ideas cambian las consecuencias.

Por ejemplo, si se piensa que en modo alguno se puede establecer una diferencia en lo referente al futuro de los hijos, entonces quedaremos paralizados cuando debamos enfrentar ese aspecto de la vida. El sólo pensar “nada que pueda hacer tiene importancia” es suficiente para impedir actuar.

Así es cómo cedemos el control a los pares de los niños, y a sus maestros, además de entregarlos a las circunstancias. Cuando se sobre estima la impotencia para proceder, siempre habrá otras fuerzas que tomen el control y modelen el futuro de los hijos.

No obstante, la ciencia no siempre se ocupó de los estilos de pensar de las personas, de los actos humanos individuales o ni siquiera del individuo. Hubo épocas en que se consideraba al sujeto producto del medio. En cuanto a las acciones de los hombres, la explicación predominante decía que las personas eran “empujadas” por sus impulsos interiores o “atraídos” por los hechos exteriores.

Las explicaciones empezaron a cambiar y un nuevo campo surge la “psicología cognitiva” un campo nuevo sosteniendo que el trabajo de

la mente humana podría medirse y sus consecuencias estudiarse utilizando como modelo las actividades de información-procesamiento.

Por primera vez en la historia debido a la tecnología y la producción masiva, a la distribución y por otras razones, muchísimas personas están en condiciones de medir significativamente su elección y en consecuencia, de ejercer un control personal sobre sus vidas.

Pertenecemos a una sociedad que pone en manos de sus miembros individuales poderes como nunca tuvieron antes, una sociedad que toma en serio los placeres, las libertades y los disgustos de sus componentes, que, exalta lo propio y considera que la realización personal es un objetivo legítimo, casi un derecho sagrado.

Junto con esas libertades aparecieron los peligros. Por que la edad de ser uno mismo es también la edad del fenómeno tan íntimamente relacionado con el pesimismo y vinculado con la depresión, en esencia la expresión definitiva del pesimismo. Se vive en una era de depresión. Comparada con la época en que los abuelos eran jóvenes, la depresión está ahora diez veces más propagada y el índice va en ascenso.

En la actualidad, las personas sufren de depresión. Por término medio, diez años antes que sus progenitores y abuelos, y en algunos casos aparece en la primera adolescencia y aun en la infancia. Se ha convertido en la enfermedad común de los trastornos mentales (Seligman,1995).

Nos hallamos en medio de una epidemia de depresión. La depresión es la emoción que llega como consecuencia de la impotencia, el fracaso individual y los abortados intentos de adquirir poder. Esta epidemia tiene consecuencias tales como el suicidio, el estrés, y el uso de alcohol y drogas que se lleva tantas vidas a través del SIDA y los accidentes.

En Puerto Rico para trabajar con esta epidemia se creó la Ley 67 del 7 de agosto de 1993, creando la Administración de Salud Mental y Contra la Adicción. La administración está adscrita al Departamento de Salud. También el 7 de septiembre de 1993 se creó la Administración de Seguros de Salud, organismo que ejecuta la implantación de la Reforma de Salud.

La Ley 408 del 2 de octubre del 2000, conocida como la Ley de Salud Mental de Puerto Rico, establece las necesidades de prevención, tratamiento, recuperación y rehabilitación en salud mental incluyendo abuso de sustancias y crea las “Cartas de Derecho” para adultos y menores que reciben servicios. El modelo de prestación de servicios es uno de “Cuidado Coordinado” (Manage Care) o también conocido como “Cuidado Dirigido”.

Al igual que en el área de salud física el paradigma que motivó esta reforma se basa en el juicio valorativo sobre la calidad superior de los servicios privados versus los servicios públicos. El concepto primordial de este modelo de prestación de servicios era reducir los gastos económicos haciendo los servicios médicos más eficientes.

El 13 de marzo de 2001 se aprobó la Ley 3 para crear la “Oficina del Control de Drogas”. Esta Ley responde, según consta en su exposición de motivos, a la necesidad de concertar, integrar y

canalizar los recursos gubernamentales contra el trasiego, venta y consumo de sustancias controladas en Puerto Rico entre los organismos gubernamentales sobre los que recae la responsabilidad de combatir el narcotráfico, manejar la prevención, la educación y tratamiento relativo al uso de drogas. Todos estos diagnósticos están relacionados con la salud mental.

Durante las últimas décadas ha ocurrido una explosión de conocimientos sobre las causas, mecanismos y diagnóstico de los trastornos mentales. El desarrollo de parámetros claros de diagnóstico ha tenido gran importancia porque ha permitido una mayor certeza diagnóstica (Regier and Burke, 2000) y ha facilitado la investigación sobre la eficacia de los tratamientos y la demostración de la eficacia en los tratamientos de salud mental comparable a los de salud general (Howard, et.al 2000).

En esta región, las Américas, por ejemplo, casi la mitad de los años de buena salud perdidos por discapacidad están relacionados a condiciones neuropsiquiátricas (World Health Report, 2001). Se estima que para el año 2020 y considerando todas las condiciones de salud incluyendo las de salud general, la depresión será la segunda causa más importante de pérdida de años de vida saludable y productiva en el mundo (Murray and López, 1996, World Health Report, 2001).

Existe evidencia de que en Puerto Rico la problemática de salud mental tiene un impacto y magnitud similar al marco internacional. Aproximadamente uno de cada seis puertorriqueños entre las edades de 17 a 64 años padecen de uno o más trastornos

psiquiátricos (Canino, 1987). Extrapolando a la población censada en el año 2000

(Departamento de Salud, Resumen de Estadísticas Vitales, Puerto Rico, 2000) podemos estimar alrededor de 300,000 adultos los cuales padecen uno o más trastornos psiquiátricos.

La tasa de prevalencia de enfermedades mentales severas según las definiciones del “Center for Mental Health Services” (CMHS) de la población adulta (sobre los 18 años) de Puerto Rico es de alrededor de un 8.3%, o sea, 225,470 adultos. Estos datos son estimados por el Dr. Kessler del “Center for Mental Health Services”, SAMHSA, Washington, DC. Esta estimación coincide con la obtenida por la Dra. Alegria, en su estudio más reciente sobre los patrones de utilización de servicios de salud mental en Puerto Rico (Alegria et al, 2002).

Varios estudios epidemiológicos han revelado que aproximadamente uno de cada cinco o seis niños entre las edades de 4 a 17 años en la Isla llenan criterios para un diagnóstico psiquiátrico (Bird, Rivera y Canino et. al, 1996). Se ha estimado, de acuerdo al Censo del 2000, que casi 90,000 niños y adolescentes, llenan los criterios establecidos para trastorno emocional severo de acuerdo al DSM-IV, (Implementation Report FY 2002, MHSAA). Se trae a consideración la existencia de dos formas de pensar aceptadas en lo referente a la depresión; la psicoanalítica y la biomédica.

En la psicoanalítica, las especulaciones de Freud, son la base de escasa observación y uso muy libre de la imaginación. Sostenía que la depresión consistía en ira que se volvía contra el yo: el

depresivo se desprecia a sí mismo, se considera inútil y sin valor alguno.

El depresivo aprende a odiarse a sí mismo en el regazo de su madre. En algunos niños esto causa ira, el niño se vuelve hacia el mismo, convirtiéndose en hábito destructivo. La persona es incapaz de liberarse fácilmente de la depresión. Esta es producto de conflictos infantiles que han permanecido sin resolverse debajo de distintos estratos congelados que han ido acumulándose como otras defensas, a través de los años.

Según la teoría psico-analítica, la víctima se echa encima la depresión debido a debilidades en su carácter. Está movida por el impulso hacia el auto castigo a fin de pasar interminables días en situaciones miserables y eliminarse a sí mismo. Esta teoría afirma que el optimista en su modo de pensar, puede cambiar su salud. El optimista contrae menos enfermedades infecciosas que el pesimista. Los optimistas tienen mejores hábitos sanitarios que los pesimistas y existen evidencias que los optimistas viven más que los pesimistas.

La depresión es un fenómeno que afecta de manera creciente a una gran cantidad de personas en estos días. En el ámbito mundial, la Organización Mundial de la Salud, (OMS) señala que la prevalencia del síndrome depresivo alcanza valores de 3 a 4 por ciento en la población general y que un 10% de la población mayor de 15 años llega a presentar estados depresivos en alguna época de su vida, sobre todo en países sub-desarrollados ( Suárez, 1988).

La depresión es un rasgo de la condición humana que va desde la tristeza pasajera hasta una condición severa. Robert y Lamontagne (1977) consideran la depresión como “un estado de

tristeza patológica, acompañada de una marcada disminución de sentimiento de valor personal y de una dolorosa consecuencia de disminución de la actividad mental, psicomotriz y orgánica”.

Los síntomas son diversos y entre los principales se incluyen: llanto, cara de tristeza, pérdida de la estima de uno mismo, auto-acusación, auto-castigo, hipocondría, disminución del campo de conciencia, dificultades de concentración, pérdida de interés, escasez de conversación, pérdida de apetito, y dolores diversos, entre otros.

Estos síntomas depresivos podrían ser la causa del continuo vertiginoso aumento de asesinatos en la Isla. Esta cifra aumentó a 151 fatalidades en lo que va del año 2004, 13 más al ser comparadas con las del año anterior, de estas 138 fueron muertes violentas. Del total de 151, siete fueron menores, 136 hombres y ocho mujeres.

De estas, cinco fueron asesinadas por violencia doméstica y otra víctima del crimen pasional. De acuerdo a las estadísticas de la Policía, la mayor causa de los asesinatos es el trasiego de drogas, [endi.zonai.com/noticias.asp](http://endi.zonai.com/noticias.asp), (2004).

Esta condición no es nueva el primer intento de un análisis conductual de la depresión está en el libro de Ciencia y Conducta Humana de Skinner (1953), se define la depresión como un debilitamiento de la conducta debido a la interrupción de secuencias de conducta que han sido positivamente reforzadas por el ambiente social.

En Puerto Rico a la violencia y la actividad criminal se ha tratado con penitencias de seguridad “Mano dura contra el Crimen”

más fuerza policíaca, más gente a la cárcel, lo que ha finalizado en fracaso.

De acuerdo a Rodríguez Figueroa, et.al (2003), “es mandatorio impedir que los niños se socialicen en una cultura de violencia porque la violencia se construye sobre violencia, y una vez inmersos en ella, los daños pueden ser irreparables”. Es necesario cambiar el panorama de

un país donde “el riesgo de morir por un homicidio fue uno de los más altos del mundo” en la década del 90 y aún al presente (Periódico el Nuevo Día, 2004).

Recientemente se llevó a cabo en Puerto Rico una investigación relacionada con un perfil y las necesidades del joven puertorriqueño, (Vales, 2003). Las personas entrevistadas oscilaban entre los 13 y los 29 años de edad. Cinco de cada nueve entrevistados procedían de zonas urbanas mientras cuatro procedían de zonas rural. En el tipo de residencia cuatro de cada diez vivían en barrios o barriadas. Su estado civil eran solteros y su patrón de convivencia era con el padre y la madre, 36.7 por ciento; un 21.6 por ciento convivían con el cónyuge y un 16.6 por ciento vivían con la madre sola.

La mediana de escolaridad fue de 12 años y 20.9 por ciento no había pasado el noveno grado o escuela intermedia. La proporción de participantes que no había logrado aprobar el nivel de escuela superior fue de 39.3 por ciento. Al utilizar los datos como patología social en la categoría de experiencia el uso de sustancias narcóticas debe ser objeto de atención especial, dada sus magnitudes. Dos de

cada diez jóvenes habían hecho uso de sustancias narcóticas, 18.7%.

En cuanto al alcohol, seis de cada diez han usado alcohol en alguna forma, 15.0 por ciento han probado en alguna ocasión y 39.2% indicaron que lo usan en ocasiones o en actividades sociales. En la encuesta también se preguntaron las necesidades de los jóvenes. Al evaluar las necesidades el orden fue familiares (31.1%), ocupacionales (12.5%), educativas (12.2%). En cuarto orden fueron identificadas las necesidades de salud física y mental (11.9%) seguidas de las recreativas o deportivas ( 11.5%) y por último las necesidades de seguridad (9.6%), las necesidades sociales, religiosas y ambientales ocuparon los últimos lugares como parte de las prioridades de los jóvenes.

Lewinsohn, Youngren y Grosscup (1979), aplican el término de “reforzamiento” a la depresión estableciendo que la baja tasa de reforzamiento constituye un antecedente crítico de la ocurrencia de la depresión. Teóricos cognitivos como Beck (1967), Rehm (1977) y Seligman (1975) atribuyen un rol causal a las cogniciones en la depresión. Beck (1976) concibe la depresión cómo un desorden del pensamiento.

Suponen que los signos y síntomas de la depresión son una consecuencia de la activación de patrones cognitivos negativos. Existen estructuras cognitivas específicas que son centrales al desarrollo de la depresión: la tríada cognitiva, los esquemas y los patrones cognitivos (Beck y Cols.1979). La triada cognitiva consiste de tres patrones cognitivos que controlan la ideación: una visión

negativa de uno mismo, una visión negativa del futuro y una visión negativa del mundo.

Rehm (1977) propuso la teoría del "auto-control" de la depresión en la cual las auto-evaluaciones negativas y las bajas tasas de auto-reforzamiento y las altas tasas de auto-castigo producen bajas tasas de conducta.

Seligman habla de los puntos de vista biológicos y ambientalistas. Este distingue entre dos puntos de vistas que están en oposición, por un lado la era de la psicoterapia y por otro la era de la superación.

Nos dice que es un error que todo es genético y bioquímico y no puede ser alterado. En la medida que los postulados de la psiquiatría biológica y los de la auto-superación chocan el autor afirma que existen ciertos aspectos del ser humano que pueden cambiarse.

Los conductistas proclamaron hace mucho tiempo que todo puede ser cambiado: la inteligencia, la sexualidad, el estado anímico y otros. Los psicoanalistas afirman que con suficiente penetración psicológica, todos los rasgos de la personalidad pueden ser <superados>.

Seligman asocia estos rasgos de personalidad con la evolución. La historia evolutiva nos prepara para aprender algunas cosas, como no son <instintivas> no la <sabemos> cuando nacemos. Si se tiene una experiencia negativa es difícil de olvidar. La capacidad de aprendizaje esta conformada por la evolución.

No obstante, los genes transmiten ciertos aprendizajes. Locke, Hume y otros argumentaban que todo el conocimiento se adquiere

a través de los sentidos. Estas sensaciones se enlazan con asociaciones y se van acumulando.

Para conocer una persona hay que conocer los detalles de su crianza. De acuerdo a Locke, el conocimiento está constituido por acciones ya que todos los hombres son creados iguales. Estos son producto de su crianza y su cultura. Una parte de lo que son las cosas más arraigadas- tienen su origen en una época temprana de la evolución de la especie. Cuando esto sucede hay que buscar las causas y el origen en la herencia evolutiva. Algunas de las cosas que resultan difícil cambiar están ligadas al pasado biológico. Si los cambios son imposibles, hay que aprender a vivir con los aspectos de la vida que no nos gustan.

Cuando tenemos un pensamiento malo y no se puede sacar de la cabeza trastorna. Este trastorno puede llegar a través de la depresión, emoción que llega como consecuencia de la impotencia, el fracaso individual y los abortados intentos de adquirir poder. La depresión leve envenena la vida cotidiana y suele ser causada por hábitos de pensamientos pesimistas.

Por su parte, Seligman (1975) propuso una teoría de depresión humana en donde es central el efecto de la independencia de la conducta. El autor habla de la teoría del desamparo aprendido. La *depresión*, el *logro* y la *salud física* son tres de las aplicaciones más obvias del optimismo aprendido. El aprendizaje del optimismo no es un redescubrimiento de “la fuerza del pensamiento positivo”. Es crucial lo que uno piensa cuando fracasa usando la fuerza del “pensamiento no negativo”. Poder modificar las cosas destructivas que uno se dice para sus adentros, cuando se atraviesa por uno de

tantos contratiempos como la vida depara, es la habilidad central del optimismo.

Los problemas biológicamente profundos están programados e incluso son innatos. Por lo tanto tienen vinculación genética y, como rasgos de adaptación, son hereditarios. Una larga historia evolutiva ha operado para promover dicho estado. La teoría de Seligman esta basada en tres afirmaciones:

**Primero**, en la medida en que la condición psicológica tenga puntales biológicos porque está impregnada o es hereditaria, será más difícil de cambiar, en la medida en que no esté programada-que sea un hábito aprendido- será más fácil de cambiar.

**Segundo**, cuanto más fácil sea de confirmar la creencia subyacente de un problema y cuanto más difícil sea desmentirla, más difícil resultará cambiar.

**Tercero**, en la medida en que la creencia subyacente al problema tenga mucho poder, será difícil de cambiar; en la medida en que tenga poco poder, será más fácil de cambiar.

La mayor parte de las teorías de la personalidad afirman que la infancia es determinante y que los rasgos emocionales son muy fuertes. Seligman la contradice, diciendo que el primer aprendizaje no tiene fuerzas. Dice que carece de importancia cuando son adquiridos los problemas, hábitos y personalidad; su profundidad deriva sólo de su biología, las pruebas y su poder.

Para este autor el aprendizaje emocional no es profundo, por lo tanto el aprendizaje traumático no tiene lugar. Cuando las características emocionales se resisten al cambio, su inmutabilidad

es biológica, sus pruebas o su poder, no del trauma. En esta teoría las omisiones del aprendizaje temprano y traumático son centrales. La influencia de la infancia y sus traumas sobre la vida adulta es débil. La teoría de la profundidad contiene el optimista mensaje de que no somos prisioneros de nuestro pasado.

La persona se puede preparar mejor para el cambio si aprende lo que puede cambiar y la manera de llevar a cabo esos cambios. Al igual que toda educación verdadera, el aprender lo referente al cambio no resulta fácil, más difícil es renunciar a lagunas de las esperanzas. Ninguna modificación es rápida, aquí entra el optimismo. El optimismo, la convicción de que se puede cambiar.

Seligman pretende infundir un nuevo optimismo sobre las partes de la vida que se pueden cambiar, concentrando los limitados tiempos, dinero y esfuerzo en convertir en realidad lo que de verdad está dentro de las posibilidades. Insta a recordar la <Plegaria de la serenidad> valentía para cambiar lo que se puede, serenidad para aceptar lo que no se puede cambiar y sabiduría para ver la diferencia.

## **4.2 Teoría de la Felicidad**

Seligman instruye sobre la auténtica felicidad y da herramientas para conseguirla, a través de las fortalezas y las virtudes que todos los seres humanos poseen. Su tesis es que existen diversos y muy diferentes caminos para alcanzar la auténtica felicidad. Existen *tres clases* de sentimientos positivos que difieren radicalmente entre sí, los relacionados con el pasado, al presente y

al futuro, es imposible cultivar cualquiera de ellos por separado. Las emociones positivas respecto al futuro -el optimismo por ejemplo- pueden aumentarse aprendiendo a identificar y rebatir los pensamientos pesimistas automáticos.

El autor dice que las emociones positivas relacionadas con el presente se sub-dividen en *placeres* y *gratificaciones*; son el mejor

ejemplo de cómo alcanzar la felicidad siguiendo caminos radicalmente distintos. Los *placeres* son pasajeros y se definen en función de los sentimientos experimentados. Pueden aumentar eliminando el efecto alertagador de la habituación y fomentando el disfrute y la atención.

En cuanto a las *gratificaciones* el autor dice son más duraderas. Sus características son concentración, compromiso y fluidez, y son definidas por la ausencia de cualquier tipo de emoción positiva y por

una excesiva conciencia de sí mismo. Las gratificaciones se adquieren a través del ejercicio de las *fortalezas* y las *virtudes*.

La búsqueda de la felicidad es un derecho legítimo de todo ser humano. De acuerdo a Seligman los estudios dicen que cada cual tiene un rango de felicidad determinado y lo compara con el peso corporal. El autor habla de la Psicología positiva la cual muestra que se puede llegar a vivir dentro de los límites más elevados del rango fijo de felicidad a través de las emociones positivas.

El ser humano tiene la capacidad de en lugar de moverse en las calles matando y violando estar <compensado> y consigo defenderse de forma satisfactoria de los impulsos salvajes

subyacentes. Menciona la filosofía de Freud, en la que los pacientes rebuscan en su pasado impulsos y sucesos negativos que han forjado su identidad.

De acuerdo al autor no existe prueba alguna de que la fortaleza y la virtud tengan su origen en motivaciones negativas. El considera que la evolución ha favorecido rasgos tanto buenos como malos que han elegido la ética, la cooperación, el altruismo y la bondad, al igual que existe el mismo número que han optado por el asesinato, el robo, el egoísmo y el terrorismo. La verdadera felicidad deriva de la identificación y el cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación de los hijos.

La Psicología Positiva está basada en tres pilares: en primer lugar la emoción positiva, los rasgos positivos sobre todo las fortalezas y las virtudes pero también las <habilidades> como la inteligencia y la capacidad atlética; y el estudio de las instituciones positivas como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustenta las virtudes y sostiene las emociones positivas. Estas emociones positivas como la seguridad, la esperanza y la confianza resultan más útiles en momentos difíciles que cuando la vida es fácil.

En tiempos difíciles, comprender y desarrollar fortalezas y virtudes como el *valor*, la *objetividad*, la *integridad*, la *equidad* y la *lealtad* puede resultar más urgente que en épocas de éxito. Las personas empobrecidas, deprimidas o con tendencias suicidas se preocupan por muchas más cosas que el alivio de su sufrimiento. A

estas personas les preocupa, a veces con desesperación, la virtud, el propósito, la integridad y el significado.

Las experiencias que provocan emociones positivas hacen que las emociones negativas se desvanezcan rápidamente. Las fortalezas y las virtudes actúan a modo de barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación.

En su escrito Seligman trata de las emociones positivas; la *alegría, fluidez, regocijo, placer, satisfacción, serenidad, esperanza y éxtasis*. Su objetivo fue corregir el desequilibrio e impulsar el cambio de la psicología para complementar los conocimientos –ganados con esfuerzo– sobre el sufrimiento, sobre las enfermedades mentales, con un mayor conocimiento sobre la emoción positiva así como sobre las fortalezas y virtudes personales.

No solo se desean sentimientos positivos, sino que se tiene derecho a ellos. Se han inventado innumerables fórmulas para sentirse bien: el autor menciona drogas, chocolate, sexo sin amor, ir de compras, masturbarse y ver la televisión. La idea de recurrir a estas fórmulas es obtener felicidad, alegría, consuelo y éxtasis, en lugar de tener derecho a dichos sentimientos gracias al ejercicio de las fortalezas y virtudes personales, hace que exista un gran número de personas que rodeadas de grandes riquezas, padecen de sed espiritual.

Las emociones positivas obtenidas por actividades ajenas al carácter provocan desolación, falta de autenticidad, depresión y a medida que se envejece, la impresión de estar inquietos hasta la muerte. Cuando los actos filantrópicos son espontáneos y requieren

el empleo de las fortalezas personales el día entero se pasa mejor. El ejercicio de la bondad es una gratificación, no un placer.

La bondad consiste de compromiso total. Los sentimientos son estados que no son rasgos de personalidad recurrentes. Los rasgos a diferencia de los estados, son características positivas que aportan sensaciones positivas y gratificaciones. Los rasgos son disposiciones duraderas que al hacerse realidad hace que los sentimientos del momento se hagan probables.

El optimismo como rasgo ayuda a explicar la felicidad. Las personas optimistas interpretan sus problemas como pasajeros, controlables y propios de una situación. Las personas pesimistas por el contrario creen que sus problemas son eternos, socavarán todo lo que hagan y no podrán controlarlos. Todas las personas poseen en su interior antiguas fortalezas de las cuales no se tienen conocimientos hasta que aparece un reto. Las fortalezas unas son tónicas y otras fásicas. En las tónicas se pueden mencionar la amabilidad, la curiosidad, la lealtad y la espiritualidad. En cambio la perseverancia, la objetividad, la justicia y el valor son fásicas.

Seligman también hace diferencia entre una buena vida. Habla de la <vida placentera> donde todos sus ejemplos son de cosas materiales. Al hablar de buena vida se refiere a emplear las fortalezas personales todos los días para lograr una felicidad auténtica y llena de gratificación. La define como una actividad que puede aprenderse a desarrollar en cada uno de los ámbitos de la vida: el trabajo, el amor y en la educación de los hijos.

Hace la distinción entre los profesionales de conducta y define los Psiquiatras como los médicos del alma. Y los Psicólogos dice

tienen tres misiones: curar enfermedades mentales, hacer que la vida de la gente normal sea más feliz, productiva y plena e identificar y cultivar a los jovencitos con un talento extraordinario dando un seguimiento a lo largo de su desarrollo.

Los trastornos mentales no pueden prevenirse, el pasado no puede cambiarse pero el futuro esta en nuestras manos. Pero los progresos alcanzados en la prevención de la enfermedad mental se deben al hecho de reconocer y desarrollar una serie de fortalezas, capacidades y virtudes en la gente joven, tales como la visión de futuro, la esperanza, las habilidades interpersonales, el valor, la fluidez, la fe y la ética laboral.

El ejercicio de estas fortalezas actúa como barrera contra las atribulaciones que hacen que las personas corran el riesgo de sufrir enfermedades mentales. En una persona joven que corra un riesgo genético de padecer depresión, ésta puede evitarse desarrollando sus capacidades de optimismo y esperanza.

Un joven de las zonas urbanas deprimidas, que corre peligro de caer en la drogadicción debido al tráfico de drogas que se produce en su barrio, es mucho menos vulnerable si tiene visión de futuro, consigue desarrollarse gracias a los deportes y cuenta con una ética laboral.

Los niños tienen su inteligencia social, a través de fortalezas precoz. La labor de los padres es ayudar a modelar su vida en torno a ella. Esta fortaleza, bien desarrollada actua como barreras contra sus flaquezas y contra los avatares de la vida a los que tendrían que enfrentarse. Para los padres educar es mucho más que evitar que vayan por el camino equivocado. Es reconocer y desarrollar sus

fortalezas y virtudes y ayudarlos a encontrar el espacio en el que puedan expresar de forma plena sus rasgos positivos.

Las emociones negativas como el temor, la tristeza y la ira son las primeras defensas contra las amenazas externas que nos emplaza a los puestos de combate. El temor es la señal de que nos acecha el peligro, la tristeza nos anuncia que la pérdida es inminente y la ira indica que alguien está abusando.

En la evolución, el peligro, la pérdida y la ofensa son amenazas a la supervivencia. Todas las emociones tienen un componente sentimental, uno sensorial, uno de reflexión y uno de acción. El componente sentimental de todas las emociones negativas es la aversión: indignación, temor, repulsión, odio y similares.

Los sentimientos negativos movilizan a todos los individuos para descubrir cuál es el problema y eliminarlo. Las emociones positivas tienen un objetivo fabuloso en la evolución. Amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables, acrecientan las reservas a las que podemos recurrir cuando se nos presenta una amenaza o una oportunidad.

Cuando se está positivo, las personas mejoran, en la amistad, las relaciones amorosas y las coaliciones tienen mayor probabilidad de prosperar. A diferencia de las limitaciones que induce la emoción negativa, la actitud mental es expansiva, tolerante y creativa. Se está abierto a nuevas ideas y experiencias. A la hora de tomar decisiones importantes en la vida real, las personas felices podrían ser más sabias que las depresivas.

Las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, el presente y el futuro. Entre las emociones positivas respecto al futuro

se pueden citar el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. Las relacionadas con el presente son la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia y el placer y la más importante la fluidez; emociones a las que la gente se refiere cuando de manera informal, aunque restringida, habla de <felicidad>. Las emociones positivas sobre el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad.

Seligman recuerda que hace treinta años, la revolución cognitiva en la psicología desbancó tanto a Freud como a los conductistas, ya que los científicos cognitivistas demostraron que el pensamiento puede ser objeto de estudio de la ciencia y lo más importante que no es sólo reflejo de la emoción o el comportamiento.

Los pensamientos de los individuos deprimidos están dominados por interpretaciones negativas del pasado, del futuro y de las propias aptitudes. La perspectiva de Freud afirma que la emoción siempre determina el pensamiento, mientras que según la visión cognitivista dominante el pensamiento siempre guía a la emoción.

Seligman menciona tres genios del siglo XIX: *Darwin, Marx y Freud*. Para *Darwin* somos producto de una serie larga de victorias pasadas. Los ancestros se convirtieron en tales porque ganaron dos tipos de luchas: la de supervivencia y la de apareamiento. No somos más que un conjunto de características adaptables ajustadas con precisión para mantenernos con vida y aportarnos el éxito reproductivo. Esto implica que acabaremos aceptando que el futuro está determinado por el pasado ancestral.

Para *Marx* la lucha de clases producía un <determinismo histórico> que provocaría la caída del capitalismo y el ascenso del comunismo. La determinación del futuro por parte de grandes fuerzas económicas es la base del pasado e incluso los <grandes> personajes no trascienden el desarrollo de tales fuerzas, sino que se limitan a reflejarlas.

Para *Freud*, todos los sucesos psicológicos de la vida, incluso los triviales, como los chistes y sueños, están determinados por fuerzas del pasado. La infancia no es sólo formativa, sino que determina la personalidad adulta.

De acuerdo a, *Seligman* los sucesos negativos de la infancia no gobiernan los problemas adultos. Aseveración opuesta a la de *Freud* y sus seguidores. Donde estudios evidencian que los primeros sucesos del pasado ejercen poca o ninguna influencia en la vida adulta.

Otra teoría es la hidráulica emocional. Esta tiene que ver con la ira. Si no expresamos la rabia, ésta saldrá por otro sitio de forma más destructiva, por ejemplo, como enfermedad cardíaca. Aquí se menciona la adaptación. Las emociones se desvanecen si son omitidas. Su energía se filtra a través de la membrana y la persona recupera con el tiempo su estado natural por medio de una <ósmosis emocional>. Si las emociones son expresadas y se le da mucho color, acaban multiplicándose y atrapándonos en un círculo vicioso.

La valoración y el disfrute insuficiente de los buenos momentos del pasado, así como enfatizar demasiado los malos, son aspectos que socavan la serenidad, la felicidad y la satisfacción. La gratitud aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos

pasados y la reescritura de la historia mediante el perdón reduce el efecto deprimente de los sucesos negativos, y pueden transformar los malos recuerdos en buenos.

La mente humana ha evolucionado para asegurar que las emociones negativas de extinción venzan a las positivas, que amplían horizontes, favorecen el desarrollo y son duraderas. La única forma de salir de esta selva emocional es cambiar los pensamientos rescribiendo el pasado: perdonando, olvidando o eliminando los malos recuerdos. <No puedes hacer daño al culpable perdonando, pero puedes liberarte perdonándolo>.

La salud física, sobre todo la cardiovascular, es mejor en quienes perdonan que en lo que no lo hacen. Acrecentar la gratitud sobre los hechos buenos del pasado intensifica los recuerdos positivos, y aprender a perdonar ofensas de épocas ya superadas reduce la amargura que impide la satisfacción. Las emociones positivas sobre el futuro incluyen la fe, la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo. La esperanza y el optimismo mejoran la resistencia a la depresión causada por los contratiempos; favorecen el rendimiento laboral, en los trabajos constituyen un reto y la salud física.

Las personas que se dan por vencidas con facilidad consideran que las causas de los sucesos negativos que les sobrevienen son permanentes, que las desgracias perdurarán y afectarán su vida para siempre. Las personas que resisten a la indefensión consideran que las causas de los sucesos negativos son transitorios. Las personas optimistas explican los sucesos aludiendo a causas permanentes relacionadas con rasgos y capacidades. Los pesimistas señalan la

existencia de causas transitorias vinculadas a los estados de ánimo y al esfuerzo.

En estas teorías también hay que distinguir entre los *placeres* y las *gratificaciones*. Los *placeres* guardan relación con los sentidos y las emociones. Las *gratificaciones* están relacionadas con la puesta en práctica de fortalezas y virtudes personales. El placer señala la obtención de la saciedad biológica, mientras que la gratificación indica la consecución del crecimiento psicológico. Teniendo en cuenta las ventajas y la fluidez que generan las gratificaciones, resulta desconcertante que escojamos el placer antes que las gratificaciones. El hecho de escoger placeres fáciles en lugar de gratificaciones puede tener consecuencias indeseadas. La depresión ha crecido de forma drástica durante los últimos cuarenta años en todos los países ricos del mundo.

En la actualidad es diez veces más frecuente que en 1960 y aparece a una edad mucho más temprana. La epidemia no es biológica, ya que los genes y hormonas de los seres no han cambiado lo suficiente en cuarenta años como para explicar que la incidencia de la depresión se multiplicara por diez. Tampoco es ecológica. No se justifican con condiciones peores de vida, ya que solo se conoce en naciones ricas.

Existe otro factor que se cierne como causa de la epidemia: la dependencia excesiva de fórmulas rápidas para conseguir la felicidad. Las naciones ricas crean fórmulas rápidas de acceso al placer: la televisión, las drogas, las compras, el sexo sin amor, los deportes, espectáculos y el chocolate. Fórmulas rápidas, que no exigen habilidades y prácticamente ningún esfuerzo.

Este tipo de vida predispone a la depresión. Las fortalezas y virtudes pueden marchitarse durante una existencia en la que se opta por fórmulas rápidas en vez de escoger una vida plena a través de la búsqueda de gratificaciones. Los placeres se hallan fácilmente y las gratificaciones, que son el resultado de la puesta en práctica de nuestras fortalezas personales, se obtienen con esfuerzo. La determinación de identificar y desarrollar tales fortalezas es el gran amortiguador de la depresión. Iniciar el proceso de eludir los placeres fáciles e implicarse en mayor cantidad de gratificaciones es duro. Las gratificaciones producen fluidez, pero exigen habilidad y esfuerzo.

El placer es una fuente de motivación poderosa, pero no produce ningún cambio; es una fuerza conservadora que nos hace desear satisfacer las necesidades que se experimentan, conseguir bienestar y relajación. Por el contrario el disfrute (gratificación) no siempre es placentero y a veces puede resultar estresante. Los seres humanos son complejos y dicha complejidad reside en un cerebro emocional que ha sido modelado durante cientos de millones de años por la selección natural. Los placeres de los humanos y los apetitos a los que están ligados, atienden a un repertorio de conductas. Es demencial la idea de confiar en fórmulas rápidas para obtener gratificaciones y evitar el ejercicio de las fortalezas y las virtudes personales.

Esta idea solo produce legiones de personas deprimidas en un entorno de riqueza que mueren de hambre en sentido espiritual. Las estrategias capaces de desarrollar y llevar el nivel de emotividad positiva al grado superior de felicidad: agradecer, perdonar y escapar

de la tiranía del determinismo para incrementar los sentimientos positivos respecto al pasado: aprender a tener esperanza y optimismo mediante el rebatimiento de los pensamientos a fin de aumentar las emociones positivas sobre el futuro; evitar la habituación; disfrutar y utilizar la atención para incrementar los placeres en el presente.

El mal carácter provoca acciones malvadas y cada persona es responsable de sus actos. Estos factores-clase social, condiciones laborales penosas, pobreza, desnutrición, viviendas insalubres, falta de estudios- no son consecuencias del mal carácter o de defectos morales. Se deben en el entorno, en condiciones que escapan al control personal. Por tanto, las ciencias sociales cuyo objetivo era explicar el comportamiento y el mal comportamiento de las personas como consecuencia , no de su carácter, sino de grandes y nocivas fuerzas ambientales que están más allá de su control.

Aquí entra Marx que dice a los historiadores y sociólogos que no culpen sólo a los trabajadores de las huelgas, el desorden y el salvajismo generalizado que caracteriza la agitación laboral, pues son consecuencia de la alineación de la mano de obra y de la lucha de clases.

A su vez, Freud dice a los psiquiatras y a los psicólogos que no culpen a las personas que sufren trastornos emocionales de sus actos destructivos y autodestructivos porque son consecuencia de las fuerzas incontrolables del conflicto inconsciente.

Ante esta situación Seligman identifica fortalezas y virtudes ubicuas, (valoradas en todas las culturas). Se definen las virtudes como convenciones sociales, propias de una época y un lugar

determinado. Identifica seis virtudes: sabiduría, valor, amor y humanidad, justicia, templanza y espiritualidad y trascendencia.

El autor enumera las fortalezas a través de las cuales se llega a las virtudes. Las fortalezas implican voluntad. Desarrollar las fortalezas y virtudes y emplearlas en la vida diaria es más bien una cuestión de toma de decisiones. Ser una persona virtuosa es mostrar, mediante actos voluntarios todas o al menos la mayoría de las seis virtudes ubicuas.

Una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. Las fortalezas son valoradas por derecho propio. Seligman identifica veinticuatro (24) fortalezas: curiosidad/interés por el mundo - conlleva apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante temas que no encajan con nuestras propias ideas previas. La curiosidad implica participar de las novedades de forma activa. Amor por el conocimiento - aprender cosas nuevas, estudiar, leer, visitar museos o por sí mismo.

Juicio/pensamiento crítico/mentalidad abierta, pensamiento crítico, ingenio/originalidad/inteligencia práctica/perspicacia, creatividad e inteligencia práctica, inteligencia social/inteligencia personal/inteligencia emocional, la social, capacidad de observar diferencias en los demás, la personal, permite acceder a los sentimientos propios y utilizar el mismo para comprender y orientar el comportamiento y la emocional, bondad y liderazgo.

Perspectiva, sabiduría, se acude a una persona para obtener su ayuda y se toma para la perspectiva propia, valor y valentía, no amilanarse ante las amenazas, los retos, el dolor o las dificultades,

perseverancia/laboriosidad/diligencia, que asume proyectos difíciles y los termina; cumple con su cometido con buen humor y sin quejas. Integridad/autenticidad y honestidad, persona honesta dice la verdad, tiene los pies en el suelo y no es pretencioso, bondad y generosidad, nunca esta ocupado para los demás, disfruta realizando buenas obras para los demás, amar y dejarse amar, valoración hacia las relaciones íntimas y profundas con los demás, civismo/deber/trabajo en equipo/lealtad, persona leal y dedicada cumple su parte y trabaja por el éxito de los demás, imparcialidad y equidad, no permitir que sus sentimientos personales sesguen sus decisiones sobre otras personas, liderazgo, dirigente efectivo que le gusta organizar actividades y se asegura que se lleven a cabo, se libera de la historia, reconoce la responsabilidad de sus errores, es pacífica.

Autocontrol, contiene sus deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiere, prudencia/discreción y cautela, persona cuidadosa no dice nada de lo cual tenga que arrepentirse, humildad y modestia, no intenta ser el centro de atracción, prefiere que sus logros hablen por ella, no se considera especial y los demás la reconocen y valoran su modestia, disfrute de la belleza y excelencia, aprecia la belleza, la excelencia y la habilidad en todos sus ángulos, gratitud, consiente de las cosas que le suceden nunca las da por supuestas, esperanza/optimismo/previsión, espera lo mejor del futuro y planifica para conseguirlo, espiritualidad/propósito/fe/religiosidad, sabe cuál es su lugar en el orden universal.

Sus creencias definen sus actividades y son una fuente de consuelo. Perdón y clemencia, perdona a quien le han causado mal,

siempre da una segunda oportunidad, picardía y sentido del humor, le gusta reír y hacer reír a los demás, ve el lado cómico de la vida, brío/pasión/entusiasmo, persona llena de vida. Las emociones positivas construyen las catedrales de la vida. No obstante, una vida significativa es la que pasa a formar parte de algo más elevado que nosotros y cuanto más elevado sea ese algo, más sentido tendrá la existencia.

### **4.3 Teoría del Constructo de la Asertividad**

Otra teoría es la asertividad donde se dice que el mundo está lleno de personas inseguras. Si pudiéramos hacer una encuesta, el 90% de la gente se considera insegura en algún campo interpersonal de su vida. En donde mejor se pueden observar todas estas conductas es en un grupo de niños, en los que todavía no existen las normas sociales que tenemos impuestas los adultos y en donde surge con mucha más claridad el afecto, pero también la crueldad que todos llevamos dentro.

Si observamos a un grupo de niños o recordamos nuestra infancia, veremos que siempre había un “tonto de la clase”, aquel que siempre metía la pata, el que ejercía de payaso en la clase. Estas personas burladas, de adultos, las tenemos ahora en las consultas psicológicas, y vemos que son personas normales, con sus intereses, temores, afectos. Son personas con su inteligencia y cultura, ni mayor ni menor que la de muchos otros, pero que han sufrido y sufren la falta de respeto (Castanyer, 1996).

Estas situaciones se producen porque nos sentimos mal, frustrados, enfadados, infravalorados, desatendidos. A todos nos

pasan estas cosas en mayor o menor medida: todos somos “tímidos” en alguna situación, por muy resueltos que creamos ser, de pronto, nos encontramos con situaciones que “se nos hacen grandes”. El caso es que sigue estando ahí el misterio del respeto y la falta del mismo. Para hacerse respetar hacen falta varios elementos: hace falta sentirse seguro de sí mismo, y a la vez, ser capaz de autoafirmarse, de responder correctamente a los demás, de no ser “torpe” socialmente. Esto se resume con una palabra asertividad (Castanyer, 2000).

El que una interacción nos resulte satisfactoria depende de que nos sintamos valorados y respetados, y esto, a su vez, no depende tanto del otro, sino de que poseamos una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que nos hagan sentir bien con nosotros mismos.

Las personas que tienen la suerte de poseer estas habilidades son las llamadas personas asertivas. Las personas que presentan algún problema en su forma de relacionarse, tienen una falta de asertividad. Se puede entender de dos formas: poco asertivas las personas consideradas tímidas, prestas a sentirse pisadas y no respetadas, pero también los que se sitúan en el polo opuesto; la persona agresiva, que pisan a los demás y no tiene en cuenta las necesidades del otro.

De acuerdo a Castanyer (2000), la asertividad es la capacidad de auto-afirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. Cuando hablamos de “conducta” no nos referimos solamente a “comportamiento externo. Los psicólogos cognitivos-conductuales, denominan conducta a todo el conjunto de

comportamientos, emociones, sentimientos y pensamientos que posee una persona en las situaciones a las que se enfrenta.

Uno de estos es la comunicación no verbal, por mucho que se quiera eludir, es inevitable en presencia de otras personas. Un individuo puede decidir no hablar, o ser incapaz de comunicarse verbalmente, pero todavía sigue emitiendo mensajes acerca de sí mismo a través de su cara y su cuerpo. Las personas no-assertivas carecen a menudo de la habilidad para dominar los componentes verbales y no verbales apropiados de la conducta, y de aplicarlos conjuntamente, sin congruencias.

Como por ejemplo, la *mirada*, ha sido uno de los elementos más estudiados sobre habilidades sociales y aserción. Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. La cantidad y tipo de mirada comunican actitudes en los sujetos pocos asertivos. Se desprende que la utilización asertiva de la mirada como componente no verbal de la comunicación implica una reciprocidad equilibrada entre el emisor y el receptor.

La *expresión facial* juega varios papeles en la interacción social humana. Muestra el estado emocional de una persona, aunque ésta pueda tratar de ocultarlo. Proporciona una información continua sobre si se está comprendiendo el mensaje, e indica las actitudes hacia las otras personas, las emociones: alegría, sorpresa, ira, tristeza, miedo, se expresan a través de tres regiones fundamentales de la cara; la frente/cejas, ojos/párpados y la parte inferior de la cara. La persona asertiva adoptará una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir.

La *posición del cuerpo y sus miembros*, la forma en que se sienta la persona, cómo está de pie y cómo se pasea, reflejan las actitudes y conceptos que tiene de sí misma y su ánimo respecto a los demás. Existen cuatro tipos básicos de postura: postura de acercamiento, indica atención, que puede interpretarse de manera positiva (simpatía) o negativa (invasión) hacia el receptor. Postura de retirada, suele interpretarse como rechazo, o frialdad. Postura erecta, indica seguridad, firmeza, pero también puede reflejar orgullo, arrogancia o desprecio. Postura contraída, suele interpretarse como depresión, timidez y abatimiento físico o psíquico. La persona asertiva adoptará generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona.

Los gestos son básicamente culturales. Las manos y, en un grado menor, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos que se usan, bien para amplificar y apoyar la actividad verbal o bien para contradecir, tratando de ocultar los verdaderos sentimientos. Los gestos asertivos son movimientos desinhibidos, sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla.

El área paralingüística o vocal hace referencia a “como” se transmite el mensaje, frente al área propiamente lingüística o habla, en la que se estudia “lo que” se dice. Las señales vocales paralingüísticas incluyen: volumen, tono, fluidez claridad y velocidad. El habla se emplea para una variedad de propósito; comunicar ideas, describir sentimientos, razonar, argumentar. Las palabras que se emplean cada vez dependerán de la situación en la que se encuentre

la persona, su papel en esa situación y lo que está intentando conseguir.

La conversación es el instrumento verbal por excelencia del que nos servimos para transmitir información y mantener unas relaciones sociales adecuadas. Implica un grado de integración compleja entre las señales verbales y las no verbales, tanto emitidas como recibidas. Sus elementos importantes son; duración del habla, retroalimentación y preguntas.

Las conductas o habilidades para ser o no ser asertivos se aprenden: son hábitos o patrones de conducta, como fumar o beber. La conducta asertiva se va aprendiendo por imitación y refuerzo, por lo que nos han transmitido como modelos de comportamiento y como dispensadores de premios y castigos nuestros padres, maestros, amigos, medios de comunicación, y otros.

En la historia de aprendizaje de la persona no asertiva pueden haber ocurrido las siguientes cosas: castigo, no sólo el físico sino recriminaciones, desprecios o prohibiciones. Falta de refuerzo, la persona no ha aprendido a valorar este tipo de conducta como algo positivo. La persona no ha aprendido a valorar el refuerzo social obteniendo más refuerzo por conductas no asertivas o agresivas. Las personas con problemas de asertividad han tenido experiencias altamente aversivas, como por ejemplo: inmigrantes, un niño nuevo en una clase.

La educación tradicional nos ha pretendido hacer no asertivos. Algunos más, otros menos, todos hemos recibido mensajes del estilo, "obediencia a la autoridad", estar callados cuando hable una persona mayor, no expresar la opinión propia ante padres, maestros.

Si bien esto responde a un modelo educativo más antiguo, sorprende ver cómo personas jóvenes relatan historiales llenos de reproches, padres autoritarios, prohibiciones para ser ellos mismos.

Existen una serie de suposiciones tradicionales que a primera vista parecen “normales” pero que, recibidas de forma autoritaria e insistente, pueden hacer mucho daño a la persona, haciéndola sentirse inferior a los demás y sin capacidad para cambiar.

Otra cosa que nos han transmitido a casi todos es; “hay que ser siempre lógico y consecuente” es más, la persona que tiene claro desde pequeño la carrera que va a elegir, el trabajo al que piensa dedicar, pasa por ser una persona seria, congruente y valorable. Hay que tener una respuesta adecuada siempre, no hay que interrumpir, no hacer demasiadas preguntas, “es vergonzoso cometer errores”. Todos tenemos derecho, en un momento dado a cometer errores, a pedir aclaraciones, a no quedar como ignorantes si no sabemos algo.

Se supedita a la persona a la opinión de los demás o la imagen que den al exterior, en vez de centrar la autoestima en los propios logros y respecto a uno mismo. “Si sacrificamos nuestros derechos con frecuencia, estamos enseñando a los demás a aprovecharse de nosotros”.

Todos tenemos unos derechos asertivos: ser tratados con respeto y dignidad, tener y expresar los propios sentimientos y opiniones, ser escuchado y tomado en serio, juzgar las necesidades, establecer prioridades y tomar propias decisiones, decir “no” sin sentir culpa, pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también el interlocutor tiene derecho a decir “no”, cambiar, cometer errores,

pedir información y ser informado, obtener aquello por lo que pagué, decidir no ser asertivo, ser independiente, decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, mientras no se violen los derechos de otras personas, tener éxito, gozar y disfrutar, descanso, aislamiento, siendo asertivo, superarme y aún superando a los demás.

Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo, no asertivo. Es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que saliesen. Estas “creencias o esquemas mentales son parte de una lista de “Ideas Irracionales” ideadas hace años. Se supone que todos tenemos, desde pequeños, una serie de “convicciones” o “creencias”. Una típica convicción puede ser la de que necesitamos sentirnos apoyados o queridos para sentirnos a gusto.

Otra podría ser la necesidad de sentirnos competentes en algún área de nuestra vida para tener la autoestima medianamente alta. Tomadas al pie de la letra, nadie realmente “necesita” ser amado para sobrevivir, ni “necesita” ser competente para tener autoestima alta.

Pero dado que no somos máquinas y que, por suerte o por desgracia, amamos, odiamos, estamos tristes y somos felices, no se puede pedir a nadie que no posea estas ideas, por lo menos, en algún grado. Todos nos sentimos mejor si contamos con un apoyo, si nos sentimos queridos; por supuesto que, para tener una buena autoestima se requiere, entre otras cosas, considerarse competente y saber mucho de algo.

La persona, normalmente, no tiene la “culpa” de poseer estas convicciones. La mayoría de las veces, éstas se van formando a lo largo de la educación y, si no se hace nada en contra u ocurre algo

muy fuerte, se van afianzando y reforzando cada vez más. Se trata de máximas que van circulando por la sociedad y que se dan por hechos asumidos.

Hace un tiempo se nos transmitía un patrón de conducta no asertiva, ahora, el patrón de conducta tiende más hacia la agresividad, pero siempre se nos transmite una conducta defensiva.

Las creencias irracionales que circulan por la sociedad desde tiempo inmemorial son del estilo; “tengo que defenderme de los demás, si no, me hacen daño; es peligroso mostrarse débil, se pueden aprovechar de ti”; “no puedo mostrar mis verdaderos sentimientos, es peligroso lo que puedan pensar los demás de mí” (Castanyer, 2000).

Desde el punto de vista cognitivo-conductual; un “problema” no es tal porque figure en los libros con una serie de síntomas descritos, sino porque una persona (y en algunos casos, las personas cercanas) decide que las dificultades que tiene son para ella un “problema”. Lo mejor es comenzar por saber exactamente qué problemas se tienen y dónde, cuándo y cómo ocurren, cosa que, frecuentemente, no se sabe con precisión. Es sumamente importante poder responder a estas preguntas si se quiere hacer algo por solucionar un problema de asertividad. Si no se delimita exactamente el problema, no podrá solucionarse nunca.

Normalmente, como se resuelva el problema tiene que ver con la conducta del individuo. La conducta se divide en tres: áreas cognitivas, motórica y emocional. A veces ocurre que el mero hecho de auto-observarte hace que modifiques tu conducta; es la llamada “reactividad” de la observación. Existen dos tipos de instrumentos

que pueden ayudar a observar mejor la conducta: las escalas y los auto-registros. No existe un modelo estándar de auto-registro. Lo importante es tener en cuenta que el auto-registro es un método de observar y registrar tanto la conducta manifiesta (pública) como la encubierta (pensamientos y sentimientos).

Este instrumento podría ser útil al medir las habilidades sociales ya que las mismas sólo se aprenden con la práctica. Los niños van aprendiendo a compartir, a ceder turno, a cooperar y a negociar. Tanto los padres como maestros o tutores de niños, tienen la obligación moral de enseñarles a manejarse bien con las demás personas, la asertividad, que forma parte de la autoestima, es un escudo que protegerá al niño de por vida.

Es importante enseñar al niño a ser asertivo tanto con los compañeros de su edad, con niños menores, y con el adulto. El niño asertivo con el adulto es amable cuando le preguntan, levanta la vista, mira a los ojos y tiene una habla clara. Si bajo conducta se entiende: hacer, sentir y pensar, también se aprenderán: emociones, como el miedo, vergüenza, ira; conductas problemáticas como la desobediencia, la agresividad y la timidez (Fabregas y García, 1988).

Un niño que se va desarrollando en estrecha interrelación con el ambiente que le rodea, dependiendo cómo sea el ambiente, (familia, escuela, sociedad) aprenderá a comportarse de una manera u otra. Todos buscamos llamar la atención y sentirnos valorados (ser alguien para los demás).

Una conducta que no reciba una respuesta valiosa durante un tiempo prolongado, se irá debilitando hasta desaparecer. Si no alabamos nunca a un niño por portarse bien, buscará otras formas

de llamar la atención; si no hacemos caso a un niño que llora, terminará por buscar formas de conseguir lo que quiere. Una buena idea es reforzar capacidades. Ante una conducta correcta tiene mucho efecto dirigir el halago hacia la totalidad de la persona.

Muchos problemas, tanto de los niños cómo de los adultos, se mantienen no porque la persona no sea consciente de ellos sino porque no sabe la forma de combatirlos. La persona sabe qué debería de hacer, pero no sabe cómo hacerlo. El saber cuál debería ser la conducta correcta no significa que sepamos las maneras exactas de aplicarlas y esto es la razón de que muchas personas se auto-reprochen y desesperen consigo mismas por no solucionar su problema. Están confundiendo el qué con el cómo (Castanyer, 2000).

Aquí entra la inteligencia, existen tres tipos de procesos cognitivos que definen la inteligencia: meta-componentes, componentes de rendimiento y los componentes de adquisición de conocimientos. Los meta-componentes son siete: identificar el problema, seleccionar los pasos necesarios para solucionar, elegir una estrategia para ordenar los pasos para solucionar los problemas, elegir una representación mental de la información, asignar los recursos, controlar el proceso de solución y evaluar los resultados.

La conducta inteligente depende de la relación entre la persona y el ambiente que le rodea. Lo que sirve para una persona tal vez no sirve para otra. El individuo puede elegir: adaptarse o cambiar para hacer frente a las exigencias de la situación, cambiar o configurar el ambiente para adaptarlo mejor a sus necesidades u optar por un ambiente alternativo que atienda mejor sus necesidades.

La elección inteligente dependerá de las aptitudes, las necesidades y la relación con la situación de cada persona. En la escuela la inteligencia normalmente se define y se evalúa por medio de exámenes de habilidad, de razonamiento matemático y verbal. Esta concepción de la inteligencia es muy limitada. En la vida fuera de la escuela, la inteligencia significa mucho más que las puntuaciones obtenidas en los exámenes; en ella se incluye el autoconocimiento, el conocimiento para conseguir la felicidad de uno mismo, el buen trato con los demás y la resolución de problemas cotidianos.

La inteligencia incluye la habilidad musical y artística, el conocimiento de la gente y la desenvoltura ante situaciones insólitas, además de la habilidad atlética. Dentro de la inteligencia se incluyen muchos aspectos necesarios para el funcionamiento a lo largo de nuestras vidas. El alumno comprende el porqué de su asistencia a la escuela y puede ver los beneficios que ésta le aporta. Este alumno reconoce el valor de la lectura comprensiva y de la escritura eficaz, y sabe sacar partido de sus puntos fuertes y compensar los débiles a la hora de enfrentarse a las tareas.

El alumno con inteligencia práctica comprende la relación existente entre el trabajo de la escuela echo en el presente y en el futuro, así cómo la vida en el entorno escolar. Este alumno es un aprendiz activo. Independientemente de las habilidades que tenga, sabe sacar el mayor partido de ellas. La inteligencia es algo que puede mejorarse mediante el trabajo, la introspección y el seguimiento o control de las propias acciones. Existen muchas

formas de demostrar la inteligencia; todo el que es inteligente en un campo concreto, puede que no lo sea tanto en otro campo diferente.

Ninguna inteligencia es buena o mala, sino el uso que se hace de ella. La inteligencia en algunos campos aparece muy pronto. Hay personas que son muy buenas en algunos campos, pero no se conocen en absoluto así mismas. Otras, sin embargo, tienen un sentido infalible de sus fuerzas. Son muy tenaces, en lo referente a sus limitaciones. Ayuda el tener alrededor personas que te orienten, que te quieran, que te conozcan.

Pero tener un modelo no siempre quiere decir que el niño se va a ajustar a él. Hay niños sin esa herencia y sin embargo poseen gran seguridad en sí mismos. El niño puede ser estupendo en ciertas materias pero si los padres no están orientados en esa dirección, no harán nada por fomentar ese tipo de inteligencia.

El maestro también puede estar consciente de que el niño tiene inteligencia interpersonal, pero en cambio no caer en cuenta de que esa inteligencia se puede entrenar y desarrollar. Un empujón en la dirección acertada suele ser suficiente para ayudar a alguien con un perfil de fuerzas que nadie en su entorno había sabido captar.

Es absurdo pedirle a los colegios que se ocupen de estas inteligencias, cuando tienen tantas dificultades para hacerlo con las cosas obligatorias que les exigen desarrollar. Pero las escuelas deberían ser unos buenos asesores y orientadores de las capacidades del niño.

Ellas están especialmente cualificadas para actuar como agencias que pueden recoger información del trabajo escolar, de las evaluaciones, de los exámenes, de los informes de los padres, para

combinarlo luego todo y hacer sugerencias concretas sobre lo que los chicos pueden hacer en la comunidad, en el hogar, en los “clubs”, en las oficinas y otros lugares.

En las escuelas del futuro, codificada en torno a las computadoras, la inteligencia lingüística se va haciendo cada vez menos importante, pero aumenta la importancia de la inteligencia lógica y matemática. La inteligencia intra-personal, en cambio, adquirirá cada vez mayor importancia. Cada vez tenemos más y más escuelas especializadas. La sociedad empieza a caer en cuenta de que los chicos poseen en realidad diferentes “fuerzas” o capacidades. Esto está sucediendo en las escuelas totalitarias. Desde una edad muy temprana se envía a los niños que tienen capacidades especiales a centros especializados, donde estos valores se puedan desarrollar plenamente.

Es inteligente el que aprende a vivir, a vivir muy bien, lo mejor posible. Pero es inteligente el que logra vivir bien: porque plantea bien los problemas, porque se adapta a las circunstancias para sacarle partido, porque conoce muy bien la realidad y no se empeña en lo imposible para acumular frustraciones, porque entre los placeres sabe elegir los más profundos, los más estables, los que tienen precios menos gravosos, por que sabe multiplicar los éxitos, el aprecio de sí mismo y sabe elegir, en su relación con los demás, lo que aumenta sus amistades, las personas que gracias a él, se sienten mucho mejor.

Ser inteligente es vivir como uno puede y quiere vivir, como a uno le merece la pena vivir, ser inteligente es crecer, desarrollarse todo lo posible, aumentar la libertad propia y gozar de la ajena, tener

sentido, tener creatividad para resolver problemas e imaginar nuevas situaciones, aprovechar las posibilidades y aceptar algo más que deportivamente las limitaciones inevitables.

Es inteligente quien da el paso que se puede dar. O pone la piedra en el cauce del río para poder dar el paso que se puede dar. En definitiva, son inteligentes los que tienen una visión positiva de sí mismos y, en su trato con el entorno a los demás, logran relaciones positivas, placenteras y mejoradas de la situación de los más posibles. Ser inteligente es comprender, observar, reflexionar, entender los sucesos y las personas. Ser inteligente es relacionar los aspectos que yo conozco y los de los demás. Ser inteligente es saber leer entre líneas. Es un gran síntoma de inteligencia saber divertirse.

Saber relacionarse con la naturaleza, los objetos y las personas. Ser inteligente es tener la capacidad de relativizar, incluso lo que se empeña en presentarse como absoluto. Y ser inteligente es dar cauce al desarrollo de la inteligencia. Asomarse a otras culturas a otras experiencias humanas querer conocer y hacer posibles nuevos conocimientos (García García, 1998).

Es de máxima importancia que reconozcamos y alimentemos toda la variedad de inteligencia humana y todas las combinaciones. Somos tan diferentes entre nosotros, porque todos tenemos diferentes combinaciones de inteligencias. Si llegamos a reconocer esto, como mínimo, tendremos una oportunidad mejor de enfrentarnos adecuadamente a los muchos problemas que se nos presentan en el mundo.

Si podemos movilizar toda la gama de habilidades humanas, no sólo las personas se sentirán más competentes y mejor consigo mismas, sino que incluso es posible que también se sientan más comprometidas y más capaces de colaborar con el resto de la comunidad mundial en la concepción del bien general.

Los juicios de las personas sobre sus propias capacidades influyen en los pensamientos, sentimientos y comportamientos cuando nos enfrentamos a las demandas del medio. Aquellos que se juzgan a sí mismos como ineficaces, incapaces para responder a las exigencias que le plantean los diversos contextos de su vida familiar, profesional, social se enfrasan en sus limitaciones personales e imaginan las dificultades como mayores de lo que realmente son.

Estas dudas personales y pensamientos distorsionados generan ansiedad y estrés, dificultando su actividad, al no prestar atención al modo de proceder, y preocuparse, por el contrario, de los contratiempos y fracasos, mientras que las personas que tienen un sentido de auto-eficacia y valía personal dedican su atención y esfuerzo a las exigencias de la situación, esforzándose ante los obstáculos en orden a lograr las metas.

Los problemas a los que no se encuentra solución desembocan en un malestar crónico. Cuando las estrategias de afrontamiento ordinarias fracasan aparece un sentimiento creciente de indefensión que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones. Disminuye la posibilidad de alivio, el problema empieza a parecer insoluble y la ansiedad o la desesperación pueden llegar hasta niveles paralizantes.

Hay que aprender a definir los problemas no en términos de situaciones imposibles, sino en términos de soluciones inapropiadas. Es útil recordarse a sí mismo en todo momento que <el problema no es el problema, el problema es la solución.> De hecho, crear problemas es natural e inevitable. No seríamos humanos si no lo hiciéramos. También la vida es básicamente injusta es posible que uno experimente más situaciones problemáticas que sus amigos, familiares o conocidos. Es importante darse cuenta de ello y aceptar que tener problemas constituye un hecho normal. Normalmente, la gente experimenta problemas de finanzas, el trabajo, las relaciones sociales y la vida familiar.

Gran parte del sufrimiento humano es innecesario. Procede de falsas conclusiones que la gente hace de los acontecimientos cotidianos. Son las interpretaciones, lo que la gente se dice a sí misma sobre su experiencia, las que crean ansiedad, cólera o depresión. Si una persona decide que el aspecto agrio de alguien indica rechazo, cuando de hecho está experimentando envidia, esta creando su propio estado de ánimo y esto le llevará a entristecerse o a estar susceptible.

La vida es una sucesión de pequeñas y grandes decisiones. Todo está basado conscientemente o inconscientemente en los valores personales. Los valores son las reglas por las que uno rige su vida. Los valores tienen más influencia sobre usted que la mayoría de consecuencias reales o imaginadas de las acciones. Se tiende a hacer lo que se piensa que se debería o tendría que hacer. Se pretende tener razón, tener una imagen positiva de uno mismo.

Para un niño, el único valor es la auto conservación. A medida se crece y se socializa, se adopta un sistema de valores más complejo. Los primeros se extraen de las convicciones familiares y de los compañeros, y después de la ley: <las niñas buenas no deben rascarse en público, no robes coches o irás a la cárcel>.

Cuando se madura se eligen algunas de estas normas recibidas para elaborar las propias, desarrollando una moralidad personal o un sistema de valores. La simple auto conservación no nos llevará muy lejos. La mayoría de las crisis de valores son sociales por naturaleza, puesto que tienen que ver con la relación con los demás, no con la supervivencia física.

Todos los valores se agrupan en dos amplias categorías: valores morales y no morales. Los valores morales están relacionados con el bien y el mal, lo bueno y lo malo. Guían la conducta como si de una obligación se tratara. Constituyen la base para los juicios de responsabilidad moral y guían las conductas éticas, cómo decir la verdad, mantener las promesas y no perjudicar a los demás. Asociados a los valores morales existen rasgos característicos, cómo la honestidad, la lealtad y la justicia.

Los valores no-morales están relacionados con gustos, preferencias y estilos. Establecen lo que es deseable e indeseable, cómo opuesto a lo que es bueno o malo o está bien o mal. Los valores no morales no conllevan ningún sentido de obligación. Las características asociadas con los valores no morales acostumbran a ser rasgos de personalidad, como el encanto personal, la timidez o el buen humor, como opuestos a los rasgos de personalidad del tipo de

la honestidad o la justicia. Las actividades que surgen de los valores no morales están elegidas libremente no son dictadas.

Cuando una persona es joven decide lo que hace por la adherencia irreflexiva a las costumbres de la familia, de la clase social y del grupo. Cuando se hace mayor debería experimentar un cambio natural hasta basar su conducta en valores internalizados y personales. Si una persona trata de tomar sus decisiones adultas con un sistema de valores adolescente será fácil que sufra algún tipo de perturbación.

Los valores no-morales conflictivos son los que más contribuyen a los síndromes del estrés. El objetivo de la clarificación de valores no es conseguir la decisión <mejor o única>. El objetivo es llegar a una clara comprensión de qué valores pueden usarse como una plataforma para tomar decisiones en la vida, y después actuar a partir de los mismos.

A menudo no es que los valores sean oscuros, sino que hay una falta de conocimiento factual que limita la comprensión de una situación y nos confunde sobre el tipo de acción a tomar. Cuando una persona se halla en un dilema y no sabe que hacer debe pararse y analizar si conoce todos los hechos. Si a pesar de conocer todos los hechos sigue indeciso, será necesario definir los términos usados. Si definiendo los términos no se aclaran las cosas, hay que recordar que somos seres humanos y como tal podemos equivocarnos.

Después de pensar mucho, una persona puede comportarse de una forma que considera correcta, y más tarde ver que su actuación fue errónea. A pesar de sus buenas intenciones puede ser

culpada e incluso castigada por sus acciones. Este es el riesgo de ser humano. La única forma de anular el riesgo es no actuar nunca, lo cual es imposible. Lo único que se puede hacer en estos casos es perdonarse a si mismo, admitir que se es humano y aprender de la experiencia (Garcia García, 1998).

#### **4.4 TEORÍA DE LA AUTOESTIMA**

Otro factor importante dentro de estas teorías es la autoestima. Durante años se trató de establecer esta nueva categoría, y se consideró los acontecimientos cómo éxitos o fracasos del control personal. La sociedad eleva al máximo la realización personal, la confianza en sí misma prevaleciendo sobre la improvisación: gente que padece enfermedades crónicas en épocas atterradoramente tempranas en la vida y muere de manera prematura; padres inteligentes y devotos que producen hijos débiles y malcriados.

La teoría del control personal presenta dos conceptos el desamparo aprendido y el estilo explicativo. Los dos están estrechamente vinculados entre sí. Desamparo aprendido definido cómo la reacción a darse por vencido, a no asumir ninguna responsabilidad y no contestar, cómo consecuencia de creer que cualquier cosa que podamos hacer carecerá de importancia. Y estilo explicativo definido como la forma que elegimos para explicarnos a nosotros mismos porque suceden las cosas.

Un estilo explicativo optimista pone un freno y detiene el desamparo, en tanto un estilo explicativo pesimista no hace sino

diseminar el desamparo. La depresión leve suele ser causada por hábitos de pensamiento pesimistas. El pesimista ve como inalterables las causas de fracaso y rechazo <va a ser siempre así>, impregnantes <va a estropearlo todo>, y personales <es culpa mía> (Seligman, 1995).

La forma que usted utilice para explicarse las cosas es usted mismo quien determina hasta dónde puede llegar su desamparo, o con cuánta energía contará cuando se encuentre con los contratiempos habituales y las derrotas momentáneas. El estilo explicativo de cada uno es reflejo de “lo que dice su corazón”. El optimismo ocupa un lugar importante en algunos, aunque no en todos, los dominios de la vida: puede proteger contra la depresión, puede elevar el nivel de realización y puede acentuar el sentimiento de bienestar.

La modalidad habitual para explicar los contratiempos, es un modo de pensar, algo aprendido en la infancia y en la adolescencia. Existen tres dimensiones cruciales del estilo explicativo: permanencia, penetración y personalización.

Permanencia (tiempo) los que se dan por vencidos a las primeras situaciones de cambio son personas convencidas de que los contratiempos que les ocurren son permanentes; los malos momentos persistirán, estarán siempre allí, para arruinarles la vida. Permanente (pesimista) y temporero (optimista).

Penetración (espacio) explicaciones universales que producen desamparo en muchas situaciones y las explicaciones específicas lo hacen solamente en el sector perturbado. Específico (pesimista)

Universal (optimista). La relación entre personalidad y bienestar subjetivo no se reduce a estos rasgos.

Otra variable intensamente relacionada es la autoestima. Muchos estudios han hallado la vinculación (DeNeve y Cooper, 1998; Diener, 1998; Marks y MacDermid, 1996; Reid y Ziegles, 1980). La autoestima decae cuando se atraviesan períodos desafortunados. El efecto de la autoestima está matizado por la cultura, siendo menor en las sociedades individualistas, como pone de manifiesto el estudio transcultural de Diener y Diener (1995). Esta diferencia se ha puesto de manifiesto en el seno de la sociedad americana entre sus propios miembros, aparecen diferencias en la relación entre orientación individual/personal (idiocentrism) –o colectiva (halocentrism) y bienestar subjetivo entre los americanos de origen europeo o africano. La percepción de control así como la internalidad, entendida como tendencia a atribuir resultados a uno mismo más que a causas externas se relacionan con el bienestar subjetivo (Cooper, Okamura y Mcneil, 1995; Eres, Jonson y Judje, 1995).

Al igual que ocurre con la autoestima, la relación entre ambas variables depende del contexto. Erez, (1995) ha demostrado que unas expectativas de control altas pueden repercutir de manera negativa sobre el bienestar subjetivo a través de la autodecepción cuando no se consiguen alcanzar los resultados esperados. Las actividades llevadas a cabo por la persona repercuten sobre su estado de ánimo y sobre su satisfacción.

Se ha podido comprobar que la participación social y los contactos sociales presentan correlaciones positivas con medidas de

bienestar personal confirmado por estudios (Bowling, 1980-1986; Haditono, 1986; Olsen, 1980). El meta-análisis llevado a cabo por (Okum, Stock, Haring y Witter, 1984) reafirman esta conclusión.

Los que se culpan a sí mismos cuando fracasan en algo tienen una autoestima baja. Piensan que no valen gran cosa, si es que valen algo, que carecen de talento y no pueden reclamar afecto a nadie. Los que le echan las culpas a lo exterior no pierden la autoestima cuando pasan un mal rato. La autoestima baja o pobre por lo general proviene de un estilo interno para cuando algo sale mal, interna (baja auto estima) externa (alta autoestima). A los fines de la autoestima no importa tanto cómo nos vemos o valoramos, lo importante es la relación entre nuestras auto-valoraciones y nuestras aspiraciones. Para saber si una persona tiene una autoestima alta o baja debemos conocer lo que piensa de si, pero además como querría ser y ver que discrepancia existe entre las auto-valoraciones de hecho y las deseadas ( Miceli, 2000).

Existe también el modelo arriba- abajo denominados como “punto final” defendiendo la idea de que el bienestar se logra cuando una necesidad es alcanzada. Las teorías de los humanistas Maslow y Murray, con sus jerarquías de necesidades entran en esta perspectiva. Ambas clasificaciones, tratan de ordenar qué aspectos carenciales, presentes en cada uno de nosotros, deben ser satisfechos para alcanzar el bienestar o no experimentar malestar por su falta.

Se habla además de auto-concordancia, (Sheldon y Elliot, 1999), en el que estas necesidades no se consideran tan universales sino mediadas por los intereses personales de cada uno.

Con una intención más unificadora, se han propuesto las necesidades psicológicas universales. Diener (1984), nos habla de auto-eficacia y de aprobación. Estudios confirman la trascendencia de ambos aspectos. Reich y Satura (1981) afirman que la causa personal o la auto-eficacia está presente en el afecto positivo.

En lo que se refiere a la aprobación existen pruebas empíricas que demuestran la importancia tanto del auto-concepto como del apoyo por parte de los demás (Kahn, Zimmerman, Csikszentmihalyi y Getzels, 1985; Meddin, 1986; Mikulincer y Peer 1991; Stutsman, Okun y Stock, 1984), Diener y Diener, 1995) corroboraron en una muestra la correlación de autoestima y satisfacción.

Por otro lado, Ryan y Solky (1996) sugieren que el apoyo social satisface necesidades básicas relativas a la percepción de autonomía y competencia, aumentando la sensación de auto-aceptación y auto-regulación a través de los sentimientos de aceptación y vinculación con el grupo.

En el modelo de auto-concordancia (Sheldon y Elliot, 1999) se diferencia entre “necesidades” que la persona pretende satisfacer, y “objetivos” o “metas” que la persona se propone y trata de alcanzar. La persona busca estas metas y la felicidad se obtiene cuando se alcanzan. El ser humano, en el modelo de auto-concordancia, en su día-stasis personal, equilibrio dinámico en que consiste la vida, ha de modificar sus metas u objetivos una vez que los ha conseguido para proponerse otros que le proporcionen la motivación suficiente para ilusionarse y afanarse en su quehacer diario.

Teorías actuales sostienen que el proceso orientado a conseguir una meta puede ser más importante para el bienestar

sujetivo que el propio objetivo o estado final alcanzado (Carver, Lawrence y Scheir, 1996; Kasser y Ryan, 1996; Cskszentmihalyi, 1990). La felicidad proviene de la continua satisfacción del plan de vida de cada uno, integrado por proyectos a corto, mediano y largo plazo (Palys y Little, 1983).

De acuerdo a estos autores, las personas satisfechas con sus vidas son aquellas que tienen unos proyectos o metas más fáciles de alcanzar ya sea a corto, medio o largo plazo pero que les permite gratificaciones inmediatas.

Las teorías contemporáneas sugieren que la discrepancias entre las aspiraciones de uno y los logros actuales están relacionados con el bienestar subjetivo (Markus y Nurius 1986; Michalos, 1985). Existe la idea de que unas aspiraciones altas conducen a la infelicidad. No obstante, unas bajas aspiraciones pueden reducir el bienestar subjetivo, pues pueden conducir al aburrimiento (Csikszentmihalyi, 1990) las otras causan ansiedad (Emmons, 1992).

La filosofía estoíca clásica aconseja bajar las expectativas y acortar la discrepancia entre aspiraciones y logros, estrategias utilizada por todos (Michalos 1988). Sin embargo, Sacco (1985) descubrió en el Inventario de Depresión de Beck, que las puntuaciones correlacionaban negativamente con las expectativas.

Otros teóricos del nivel de adaptación, han resaltado la probable influencia en la insatisfacción e infelicidad percibidas de las expectativas que emergen y que no son alcanzadas. Este hecho resume el artículo de Solomon (1980) donde explica la teoría de proceso contrario: “los costes del placer y los beneficios del dolor”.

También tenemos la teoría conocida como el fenómeno de la “Comparación Social” que Wood (1996) define como “el proceso de pensamiento sobre la información referente a una o más personas con relación a uno mismo”. Este proceso incluye tres sub-procesos; adquisición de la información social, procesamiento de la información y reacción por parte de la persona tras compararse con los demás. La información puede provenir de personas cercanas, de referencias o de la imaginación de la propia persona.

La idea es que se debería ser feliz si se cree que los demás están peor, e infeliz si se percibe que los otros están mejor. Esto para Wills (1981) es la “teoría de la comparación hacia abajo”, quiere decir que las personas eligen para compararse a los individuos que están relativamente peor que ellos. Ejemplo de esto, es los pacientes de cancer, mejoran su vitalidad comparándose con otros pacientes y no con personas sanas (Haes, Pennik y Welvaart, 1987).

Del mismo modo las personas con baja autoestima tienden a tener expectativas más bajas de rendimiento, por lo que evitan situaciones competitivas, (Michalos, 1985). Si bien es cierto que son claros los beneficios que significa el aprendizaje del optimismo también es verdad que existen algunos peligros. Con toda seguridad se quiere que la gente se haga cargo de sus errores, que se responsabilice de lo que hace.

Algunas doctrinas psicológicas han perjudicado a la sociedad contribuyendo a desgastar lo que se relaciona con la responsabilidad personal; lo malo se ha etiquetado, como locura, los malos modales pierden importancia y se consideran como neurosis “pacientes

tratados con todo éxito” eluden todos los deberes para con sus familiares debido a que con ellos no se contribuye a su realización personal (Documento para Política Pública de Salud Mental de Puerto Rico, 2001).

Hace alrededor de un siglo la explicación más en boga para los actos humanos, en especial cuando se trataba de los malos era el carácter. Palabras como mezquino, estúpido, criminal, malvado se consideraban como satisfactorias, explicaciones para un mal comportamiento. El término loco se aceptaba como explicación para las enfermedades mentales. Eran terminos que denotaban rasgos que no podían modificarse fácilmente. Resultaban ser palabras muy valederas como profecía. Cuando alguien se consideraba a sí mismo un estúpido, en lugar de pensar que carecía de educación adecuada, ya no efectuaba el menor intento por mejorar su espíritu.

Una sociedad que considera a sus criminales como algo maligno y a sus enfermos mentales como locos no presta su apoyo a instituciones destinadas a la rehabilitación, sino que, en cambio, apoya a las instituciones establecidas para la venganza o como depósitos de seres humanos a mantenerlos lejos de la vista.

Las explicaciones de las fallas y fracasos humanos por medio de los rasgos predominantes del carácter perdieron terreno y se apartaron para dejar pasar sugerencias y explicaciones referidas a mala educación o malos ambientes. La ignorancia comenzó a considerarse como una carencia de educación, no como una estupidez innata, y el delito pasó a ser una consecuencia de la miseria y no de malignas perversidades.

La misma pobreza comenzó a considerarse como una falta de oportunidades y no consecuencia de la pereza. La locura se empezó a ver como consecuencia de hábitos de mala adaptación susceptibles de recomponerse. Luego las etiquetas y los sellos, conceptos que tenían detrás comenzaron a cambiar.

La sucesora del behaviorismo, la psicología cognitiva, retuvo la optimista creencia en el sentido de que es posible el cambio y la enlazó con una visión más amplia del yo. Para reducir la cantidad de fallas humanas que hay en el mundo, ya se puede mirar más allá de las dificultades de cambio en las condiciones de crecimiento, educación o ambiente.

Ahora se puede considerar la perspectiva de que el individuo esta en condiciones de hacer la elección. Por ejemplo, la curación de las enfermedades mentales ya no es tarea exclusiva del terapeuta, los asistentes sociales o los asilos, pasa en parte a manos del propio paciente.

Una cultura que cree en el auto perfeccionamiento apoyará la proliferación de entidades para la difusión de la salud, alcohólicos anónimos y para la aplicación de técnicas de psicoterapias. Los seres humanos tienen que haberse sentido gravemente deprimidos desde que hicieron su aparición los primeros fracasos, no en la medida que lo vemos hoy, pero eran depresiones. Lo que se piensa, es la causa principal de cómo nos sentimos.

A partir de ahí se procuró modificar los modos de pensar conscientes que alentaban los deprimidos respecto al fracaso, la derrota, la pérdida y el desamparo. Fueron aplicadas cinco tácticas en la terapia cognitiva.

Primero - se aprende a reconocer los pensamientos automáticos que corresponden con lo consciente en el momento en que uno se siente peor.

Segundo - se aprende a impugnar los pensamientos automáticos y a poner en orden la evidencia en contrario.

Tercero - se aprende a establecer diversas explicaciones, que se denominan re-atribuciones, y a usarlas para poner en tela de juicio los pensamientos automáticos.

Cuarto - se aprende a buscar algo que distraiga de los pensamientos depresivos.

Quinto - se aprende a reconocer y cuestionar las suposiciones tan sembradoras de depresión que están gobernando lo que hacemos.

El estilo explicativo de los niños es altamente desequilibrado, mucho más que el de los adultos. Las cosas buenas habrán de durar para siempre, servirán de ayuda en la forma que sea y son obra de ellos. Las malas, en cambio, ocurren porque sí, se desvanecen rápidamente y suceden por culpa de alguna otra persona.

Los niños se deprimen, y lo hacen con la misma frecuencia y tan profundamente como los adultos. Un componente muy particular de la depresión, es el sentimiento de desamparo, se convierte en el indicador más exacto de un posible suicidio. Los suicidios infantiles son algo trágico, y sus cifras van en aumento, pero no son categorizados como epidémicos.

Las antenas de los niños están siempre orientadas hacia lo que sus padres, y en particular sus madres, dicen con respecto a las

causas de acontecimientos cargados emocionalmente. El por qué parece no caerse nunca de los labios de los niños. Es que la principal actitud intelectual que adoptan al crecer es la obtención de explicaciones de cuanto ocurre a su alrededor. Tan pronto como los padres se cansan de responder a los interminables “por qué” de sus pequeños, éstos han de dirigirse a otras fuentes en busca de explicaciones.

La forma en que la madre le haya hablado a cerca de cómo era el mundo cuando era pequeño tendrá gran influencia en su estilo explicativo. Ya que se probó que los niveles de optimismo de las madres y sus respectivos hijos eran muy parecidos, y valían tanto para los varones como para las niñas. Los pequeños prestan atención a lo que se dice acerca de las causas en la persona de la familia que más se ocupa de ellos, que por lo general es la madre. Si ese niño tiene una mamá optimista es algo casi maravilloso, pero puede producir un verdadero desastre cuando la madre es pesimista.

Estudios evidencian que el nivel de optimismo de los pequeños se parece al nivel de los padres adoptivos y difiere del estilo de los padres biológicos, se confirma la opinión en el sentido de que los orígenes del optimismo se aprenden, se captan, se adquieren. Los niños escuchan muy atentamente no sólo el contenido, sino la forma de lo que se les dice, no sólo qué les manifiestan los adultos, sino cómo lo hacen.

Existen tres tipos de influencia sobre el estilo explicativo infantil. *Primero*, cómo es el análisis causal cotidiano que escucha en casa, especialmente en boca de la madre, si es usted optimista, también lo será la voluntad del niño. *Segundo*, el tipo de crítica que

oye cuando algo le sale mal: si es permanente y penetrante, la opinión que se forme de sí mismo tenderá al pesimismo. *Tercero*, la realidad de sus pérdidas y traumas en edad temprana: si se reducen, desarrollará la teoría de que lo malo puede modificarse y superarse.

Pero, si realmente son permanentes y penetrantes, entonces ya se han sembrado profundamente las semillas de la desesperanza. Como teoría básica, cuando fallamos en algo, todos nos sentimos desamparados y nos deprimimos por lo menos momentáneamente.

El estilo explicativo es el gran modulador del desamparo adquirido o aprendido. Los optimistas se recuperan inmediatamente de su desazón momentánea. A poco de haber fallado se recomponen, se encogen de hombros y se lanzan a una nueva prueba, vuelven a intentarlo. Los pesimistas parecen revolcarse en la derrota, que ven como algo permanente y penetrante. Se deprimen y siguen desamparados durante largo tiempo. Un contraste se convierte en una derrota. Y una derrota en cualquier batalla equivale para ellos a perder la guerra.

Cuando un hijo no logra las mejores notas en la escuela, resulta muy sencillo para los maestros y para nosotros, concluir falsamente que el chico carece de talento o incluso que es un poco tonto. Con eso el niño puede deprimirse y su depresión le impedirá seguir intentando, persistir, correr riesgos que le permitan satisfacer todo su potencial.

Lo que es peor, si llega a la conclusión de que la estupidez o la falta de inteligencia es la causa, entonces el niño lo comprenderá así y habrá de incorporarlo a su teoría de cómo es él. Ese estilo

explicativo propio hará que todo empeore y lo que fue una actuación escolar no del todo buena se convertirá en habitual. El problema básico que subyace en la depresión de muchos niños, así como en su bajo rendimiento escolar, no es otra cosa que el pesimismo. Cuando el niño cree que nada puede hacer, ya no lo intenta y sus notas empeoran.

Los niños que consideran los acontecimientos malos como cosa permanente, penetrante y personal, con el correr de los años se deprimirán y andarán mal en la escuela. \*Momentos malos en la vida. Los niños que sufren duros contratiempos -como padres que se separan, familiares fallecidos, pérdida de trabajo-, son los que andarán peor. Los niños que alguna vez han estado deprimidos tienden a deprimirse nuevamente, y los que nunca conocieron una depresión en los primeros grados de la escuela suelen terminar el ciclo sin deprimirse.

Los niños que cuentan con un estilo explicativo pesimista se encuentran en grave desventaja. \*Si el niño comienza el año que corresponde más o menos a la mitad del ciclo escolar con estilo pesimista y sin estar deprimido, se deprimirá con el correr de los años. \*Si es pesimista al comenzar el año y además deprimido, seguirá con la depresión. \*Si comienza optimista y es al mismo tiempo víctima de la depresión, tenderá a mejorar. \*Si comienza el año pesimista y sin depresión el niño continuará libre de depresión.

Podría suceder que el pesimismo condujera a la depresión, pero también es posible que la misma depresión haga que se mire al mundo con ojos pesimistas. Las dos posibilidades resultan ciertas. El niño con depresión en los grados intermedios de la escuela será

más deprimido al año siguiente y más al subsiguiente, y el que considera las cosas con pesimismo en tercero se deprimirá aun más en cuarto o quinto.

En suma, los dos aspectos terminan por configurar el círculo vicioso. Uno de los aspectos fundamentales que deberían conocer los padres para proceder en consecuencia es el oportuno reconocimiento de que uno de esos círculos viciosos está comenzando. Cuanto mayor sea el número de las desdichas que puedan caer sobre un niño mayor será su depresión. Los chicos optimistas resisten el impacto de las cosas malas que suceden mucho mejor que los pesimistas, y aquellos que se distinguen cómo más populares entre los de su grupo lo resisten más que quienes no son muy conocidos.

Una de las causas que generan depresión en los niños son los divorcios registrados en números creciente y producen cada vez más enfrentamientos ante los padres. Los hijos de padres divorciados son los que andan peor en todos los sentidos, siguen siendo más deprimidos que los otros, tristes y en las aulas son más inquietos, hacen más gestos para que se ocupen de ellos, disfrutan menos de las cosas, tienen una baja autoestima y se quejan de todo; además de afligirse más.

Los hijos de padres que discuten o pelean parecen andar tan mal como los de padres divorciados. Son depresivos en alto grado, permanecen deprimidos mucho después de que, los padres dejan de enfrentarse, y sufren más sucesos desdichados paralelos que los chicos de familias intactas o cuyos padres no pelean. Las peleas y la relación parental llevan a que la depresión del niño se acentúe

visiblemente. La depresión hace que aparezcan cada vez más problemas escolares y el estilo explicativo se torne más y más pesimista.

Los problemas en la escuela se combinan con el pesimismo recién acuñado y todos hacen que se mantenga la depresión y se ponga en funcionamiento un círculo vicioso. Así la depresión pasa a ser una costumbre permanente, o un modo de ser habitual, en la vida de su hijo. Los varones se muestran más deprimidos que las niñas (Seligman, 1990).

El grado de desarrollo de una sociedad puede medirse por la atención prestada a los más débiles, y entre éstos, los niños constituyen el grupo más numeroso. El niño ha sido el hombre en pequeño, útil para trabajar, si no era víctima de las elevadas tasas de mortalidad infantil, fue útil para procrearse a temprana edad y producir más fuerza de trabajo.

Ha sido en el siglo XIX y fundamental en el XX cuando se ha reconocido la infancia como una etapa distinta del desarrollo de necesidades y peculiaridades propias. Es a partir de la década de los sesenta en Estados Unidos y de los ochenta en España, cuando se inician de forma sistemática el diseño y la aplicación de tratamientos conductuales a los niños y adolescentes.

Ciertas conductas disruptivas, como desobediencia, agresividad y terquedad, son las que con más frecuencia requieren la atención del psicólogo a petición de padres o maestros. En muchas ocasiones son los propios padres quienes argumentan que se ha producido el cambio de comportamiento a consecuencia del

nacimiento de un hermano y se <explican> por la aparición de los <celos>.

El nacimiento de un hermano altera las relaciones de la madre y del padre con el primogénito, produciéndose en la mayoría de los casos un cambio claro en la conducta de éste aumento en la demanda de atención, en las conductas negativas dirigidas a los padres, alteraciones del sueño y pérdida de control, (Ortigosa Quiles, 1999).

Las consecuencias del acontecimiento no son uniformes en todos los casos y mientras unos niños pueden mostrar perturbaciones, otros aumentan sus habilidades para enfrentarse a la situación. Hay factores personales que determinarán uno u otro resultado.

A cierta edad, el niño posee limitados recursos para afrontar las cuestiones existenciales con la suficiente pericia como para ajustarse exitosamente a las nuevas circunstancias. El niño, por su edad, es particularmente vulnerable y está expuesto a acontecimientos vitales importantes; puede experimentar problemas de adaptación que al no resolverse pueden ser el inicio de problemas mucho más determinantes para su desarrollo.

La familia es fundamental como modelo del niño pues es el primer y más intenso agente de socialización, determinando qué estímulos sociales se les presentarán, qué se le enseñará, qué patrones conductuales van a recompensar y consolidarse y cuáles serán castigados e inhibidos. El oficio de ser padres se puede aprender y mejorar.

El comportamiento humano es una combinación compleja de actos, sentimientos, pensamientos y motivos. El comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, sigue unas leyes. Aprender a ser padres requiere de un proceso de instrucción que supone reflexión, adquisición de conocimientos y poner en práctica lo aprendido, (Ortigosa Quiles, 1999) .

Las parejas en el mundo a lo largo de su desarrollo viven inmersas en un mundo de continuos cambios que le provocan satisfacciones, tensiones y crisis; le hacen avanzar a través de una carretera a veces con interminables rectas y otras con continuas curvas; pero, de uno u otro modo, avanza. El niño, en la carretera del crecimiento, atraviesa un tramo con numerosas curvas producidas por los celos, un problema tanto para él que los sufre como para los padres.

Varios son los constructos que suponen alteraciones en el ambiente y requieren de un período de adaptación. En la infancia se destaca el ingreso en una institución educativa, traslado a domicilio, ausencia prolongada de los padres e ingreso de una persona desconocida a su hogar. La llegada de ese ser es un suceso estresante por distintos motivos, entre los que se destacan la pérdida de afectividad y atención recibida hasta ese momento, (Ortigosa Quiles, 1999).

Quizás los padres no están concientes del desplazamiento hacia el nuevo ser, pero el niño vive la llegada con desasosiego, desesperanza e incluso, indefensión. Los celos son la respuesta normal a una situación especial que acontece en el seno de la familia o la manifestación que pierde el carácter evolutivo para

convertirse en patológico. Se habla de celos patológicos cuando se altera de forma desmedida el funcionamiento cotidiano del niño.

La celotipia afecta los aspectos vitales que extralimitan el ámbito puramente familiar, ya que interfiere en la cotidianidad, alterando el rendimiento escolar y afectando negativamente la autoestima. Tampoco es extraño que se asocie al trastorno de ansiedad, depresión o problemas de control. Los celos son parte de la condición humana, en cuanto que el ser humano ha de vivir con emociones positivas como el amor y negativas como el odio, por tanto es natural que surjan episodios de celo en algún momento del crecimiento (Griffin y de la Torre, 1985).

Al niño se le enseña a expresar y experimentar las emociones positivas, a la par que a reprimir las negativas, obligando a que éstas últimas se manifiesten bajo la forma de comportamientos agresivos. La imaginación del niño es libre e ilimitada, salvo aquellas barreras que le imponen el propio desarrollo evolutivo.

El niño celoso imagina, inventa, interpreta erróneamente y exagera situaciones que bajo el análisis racional no son más que anécdotas. La idea básica que subyace en los celos es el desplazamiento y la pérdida del poder que de la noche a la mañana se desvanece sin remedio, y con un <culpable>. Bajo esa perspectiva se entenderán mejor los celos; es lo que se conoce cómo síndrome de destronamiento, de modo que destronamiento y culpabilidad son la piedra angular sobre la que se asienta el celo.

Además, como cualquier persona que pierde poder, el niño intenta recuperarlo con los medios a su alcance. Un niño celoso es un niño estresado. A quien le surgen manifestaciones variadas que

van desde ansiedad, desasosiego y angustia, que sólo desaparecen al apartar al rival y acercarse a la persona deseada, hasta adoptar una postura de aislamiento e involucrarse en tareas aparte de la familia como una forma de retraimiento, llamada de atención o <castigo> hacia su ambiente inmediato.

No es lo mismo educar a un niño obediente que a uno desobediente, a uno tranquilo que a otro nervioso. Los padres por lo general, tienen la creencia de que a los hijos hay que educarlos del mismo modo. Pues no. La educación se deberá abordar y planificar atendiendo a las características de cada individuo. Educar en la igualdad es uno de los aspectos que fomentan los celos. A los hijos se les debe dar las mismas oportunidades, pero la educación no tiene por que ser necesariamente igual, porque no hay dos niños idénticos, la predisposición y la actitud de los padres es distinta de un hijo a otro, (Romo, 1996)

Los celos emergen como consecuencia de la falta de atención a las múltiples necesidades internas del niño, (Podolsky, 1954). Este sufre cuando comprueba que las necesidades emocionales no son atendidas como antes y que ha perdido la exclusividad que disfrutaba anteriormente. La visión del niño no tiene porque coincidir con la realidad.

Las familias con estructuras inestables, vínculos inapropiados y funcionamiento patógeno influyen en fomentar los celos. La inadecuada relación entre madre-hijo con un apego débil, padres con autoridad muy estricta o flexible, comportamientos paterno inestables, son fuente de una relación fraterna dañada que suele

mantenerse más allá de la infancia, a menos que se modifique el sistema familiar.

La relación familiar es una contribución directa al desarrollo emocional, cognitivo y social del niño. El período más importante en la formación emocional, social y cultural es el que transcurre entre la edad de uno y seis años. La sustitución de las conductas de riesgo por conductas preventivas no es cosa fácil, ya que las primeras suelen producir consecuencias intrínsecas agradables inmediatas y sólo consecuencias desagradables a largo plazo, mientras que las consecuencias generadas por las segundas poseerían las características contrarias, (Bayés, 1990, 1991, 1993, 1994, 1995). Durante esta etapa el niño queda influenciado por numerosas experiencias familiares y extra familiares que determinan en gran medida su desarrollo posterior ya que las experiencias quedan impresas con fuerza.

Dentro del ámbito de la psicología de la salud, la auto-eficacia, entendida como la capacidad percibida para realizar una conducta, y las expectativas de resultado o consecuencias anticipadas de la conducta, regulan en gran parte, el esfuerzo y la persistencia que las personas ponen en la práctica de una conducta y los estados emocionales, tanto en su vertiente de vivencia subjetiva como de reactividad biológica.

Las expectativas afectan la salud a través de dos vías, motivacional, influyendo sobre la adopción de conductas y emocional modulando la reactividad fisiológica, (Bandura; 1992, Holden; 1992, O'Leary; 1992, Villamarín; 1994).

La desaparición de la figura de apego lleva a que el niño vivencie tres fases denominadas protesta, desaparición y desapego, (Bowlby, 1973). En la primera, el niño reacciona para intentar recuperar a la persona perdida; pero ante la falta de respuesta de ésta se sucede una segunda fase en la que el niño, desesperanzado, muestra estados de ansiedad y depresión tras los que accede a una última fase en la que se resigna y acepta la nueva situación.

Niños con problemas de seguridad, autoestima y relación con otras personas, encuentran en su familia al sujeto propicio para proyectar sus frustraciones y angustias, (Stewart, 1983). Los padres y la familia juegan un papel muy importante en el proceso de socialización del niño. Los padres, son el modelo a quien imitan los hijos agresivos, ( Adolescent agresión, 1959).

Otras figuras como educadores y amigos también disfrutan de una posición destacada en ese proceso, pero carecen de la afectividad inherente al ambiente familiar. Lo que orienta la actividad socializadora de los padres son las creencias, valores y metas que imperan en su cultura, (Perinat, 1998). Toda persona vive en sociedad y sus patrones de pensamiento y comportamiento están regulados por la cultura en la que se enmarca dicha comunidad. La cultura influye en el niño mucho antes del nacimiento.

Los padres tienen la obligación de enseñar, controlar y modelar, en una palabra, educar a lo largo de la crianza a su hijo. A veces los padres están desorientados y desamparados en esta tarea, de modo que es común escuchar la pregunta <y quién me enseña a ser padre?>. Seguramente nadie, es una labor que se trasmite de generación en generación y en líneas generales tampoco parece que

se dé tan mal. Sin embargo, existen familias desestructuradas con comportamientos hostiles dentro y fuera del ámbito familiar.

El papel de los padres como agentes socializadores es altamente importante, implica asumir la parte contraria, cuando no se asume este papel la socialización del niño puede quedar gravemente dañada para el futuro, apareciendo conductas desadaptadas del medio social, (Ortigosa Quiles, 1999). Las familias actuales, debido a factores económicos, laborales y de calidad de vida se han reducido. Las nuevas configuraciones familiares con padres separados o divorciados o madres solteras han dado paso a la creciente aparición de familias monoparentales que dan una nueva perspectiva del asunto, (Del Campo, 1995).

La preferencia del hijo por el padre/madre <ausente>. El padre/madre <ausente> al disponer de menos tiempo con el niño lo dedica a sus actividades lúcidas, evita el castigo, da consejos paternalistas y, en definitiva, crea una interacción gratificante. En cambio, el padre/madre presente se convierte en una especie de <carcelero> que riñe, impone normas y prohibiciones, es el/la <malo>, en pocas palabras, con el que se convive, (Dolto, 1988). También aparecen las figuras de hermanastros o hijos de las nuevas parejas de los padres naturales.

En estos niños existe una lista de manifestaciones conductuales descritas que repercuten en su comportamiento, como desobediencia, retraimiento, búsqueda de atención, llanto, terquedad, conductas de fastidio, alteración del sueño y hábitos alimentarios, agresividad, conductas de etapas evolutivas anteriores, obediencia y colaboración.

Los niños con un estado de humor negativo y cuyas madres están cansadas o deprimidas son más propensos a mostrar este tipo de comportamiento, (Ortogosa Quiles, 1999). El incremento del llanto y rabietas es característico en los niños. El incremento del retraimiento está asociado a variables de temperamento y al estado emocional de la madre. Es la forma de presionar a los padres y reclamar su atención para obtener su deseo. Se trata de una forma habitual de comportamiento en la infancia. Una de las estrategias más eficaces y demoledoras con las que cuenta el niño como manifestación es la alteración en los hábitos de sueño y alimentación. La aparición de pesadillas e inapetencia es característica como señal del malestar y en cierto modo muestra de un estado depresivo.

El comportamiento agresivo de algunos padres para resolver estas peleas, así como los ambientes familiares tensos por motivos económicos o emocionales, incrementan la probabilidad de agresividad en general, (McGuire, McHale y Updegraff, 1996). La agresividad se desenvuelve en un continuo que va de la irritabilidad e insulto, hasta llegar a la agresión física a personas u objetos inespecíficos o relacionados con la persona hacia la que se proyectan los celos. La agresión verbal es mucho más frecuente que la física, es probable que los niños se involucren en sucesos agresivos con otros niños, (Felson, 1983).

Otros síntomas son: trastorno de somatización, síntomas recurrentes y múltiples como dolor de estómago, diarrea, dolor de cabeza, vómitos y otros, ansiedad de separación, temor de pérdida física de la madre por miedo a que se marche y no vuelva, ansiedad

excesiva, sentimiento de auto-culpa, sensible, asustado y temeroso, depresión, estado depresivo agudo, trastorno negativista desafiante, desobediencia y oposición hostil a la figura de autoridad con accesos de cólera, discusiones, negación a cumplir las demandas u ordenes de adultos, realizar intencionadamente actos que molestarán a otras personas, acusar a otros de sus propios errores, y mostrarse iracundo, resentido, rencoroso o vengativo.

En casos graves, o bien por el temperamento del niño o por la actitud inflexible de la familia, este trastorno puede derivar en la adolescencia en conductas antisociales como robo o destrozo de bienes públicos o conductas desviadas como drogas y alcohol. Los adolescentes expresan sus celos a través de canales que durante la infancia los padres controlaron, como son: amenaza verbal, agresión física, reproches a los padres, demandas de privilegios y fugas del hogar (Ortigosa, 1999).

En términos históricos, de nacimiento y evolución del yo, es muy conocido el importantísimo papel de la socialización, sobre todo en las primeras etapas del desarrollo: lo que los otros piensan de nosotros, la imagen propia que nos devuelven, se convierte poco a poco en lo que pensamos de nosotros mismos. Las personas que son puntos de referencia para la adquisición de los valores y las normas sociales; y los modelos de afectividad, son las personas con las que el niño establece un vínculo afectivo y de dependencia, como los padres y en general los adultos que lo cuidan.

Por lo tanto, el yo público cumple aquí el papel de causa del yo privado. La madre que ve a su hijo sensible, o inseguro, o emprendedor, o agresivo, le transmitirá una imagen que el niño

tenderá a hacer propia, considerándose a su vez inseguro, agresivo lo que sea que le hayan reflejado y así será su comportamiento en la sociedad. La sociedad propone normas y expectativas, algunas explícitas y muchas otras implícitas, sobre cómo debe ser y comportarse un hombre, una mujer, un hijo, un padre, un cónyuge, un obrero, un médico o ciudadano. Cada uno dentro de los distintos roles que tiene que asumir, intentará cumplir con estas expectativas, y su concepto de sí mismo se verá afectado de acuerdo con el grado y la forma en que se correspondió a ellas.

La influencia del yo público sobre el yo privado es tan evidente que resulta obvio. Porque si es verdad que estamos influenciados por el juicio que los demás tienen sobre nosotros, también es cierto que esos otros se encuentran a su vez influenciados por el juicio que tenemos sobre nosotros mismos. En otras palabras tienden a vernos como nos vemos.

Todos conocemos la importancia de tener confianza en sí mismo, y su gran poder persuasivo, casi milagroso. La persona que está convencida de algo (lo que sea) es casi siempre la más convincente. Si creemos ser atractivos, interesantes, inteligentes, aumentamos notablemente las probabilidades de ser vistos así por los demás. Por el contrario, si creemos ser tontos, sin atractivos, incompetentes, agresivos, se corre el serio riesgo de que los otros nos lo confirmen. Muchos psicólogos coinciden en sostener que los problemas no dependen tanto de la falta de competencia y habilidad social (iniciar una conversación; hacer o recibir cumplidos, pedidos, confianza; manejar los lapsos de silencio) como de la serie de pensamientos y convicciones latentes que lo acompañan y

torturan cuando se encuentra en un contexto social, que suele culminar en la convicción de ser insignificante, desagradable, estúpido y, por lo tanto, rechazado o ignorado por los demás.

Lamentablemente, la profecía del tímido tiende a realizarse, y la impresión de los otros puede llegar a ser exactamente la que él teme. De hecho, no siempre queremos que los demás compartan la opinión que tenemos sobre nosotros. Entonces tratamos de crear un yo público que no coincida con el privado.

Si no fuésemos capaces de auto valorarnos y de distinguir la autovaloración de las valoraciones de los demás sobre otros objetos físicos y sociales, no podríamos distinguir lo que depende de nosotros de lo que depende de circunstancias externas. Las personas que han sufrido maltrato o violencia temen haber favorecido la agresión de que fue víctima, sea con su imprudencia o una actitud provocativa.

#### **4.5 Teoría de Autoestima de Miceli, Branden y Lindelfield**

Existen otros autores que tienen su propia teoría sobre la autoestima. En la misma el niño tiende a pensar que sus padres se han divorciado porque él es malo y los ha hecho enojar (Miceli, 2000). Este fenómeno es factor de análisis en la Isla ya que alrededor de la mitad de las personas que contraen matrimonios terminan en divorcio. La tasa de divorcio es de 4.9 (Resumen Demográfico, 2002).

Las personas prefieren interactuar con quienes comparten y confirman su concepto de sí mismas (autovaloraciones incluidas); es decir, eligen relacionarse con quienes las ven y como se ven ellas.

Aunque pueda parecer extraño, si tienen de sí una imagen negativa, eligen al que confirma esa idea (Miceli, 2000).

Se tiene una gran necesidad de gustarnos, de respetarnos y de querernos. Es comprensible que busquemos gustar a los otros y recibir de ellos valoraciones positivas, ya que éstas nos permiten tener relaciones satisfactorias y obtener ventajas específicas. La respuesta que surge es que de otra manera sufrimos; muchas emociones negativas que están vinculadas a la frustración en la búsqueda de autoestima; la depresión, la soledad, el suicidio, se originan o en todo caso se asocian a una baja autoestima.

Valorarse positivamente confiere fe en uno mismo, en la capacidad de éxito. En síntesis, las a menudo irreales autovaloraciones positivas, alentadas por la búsqueda de una buena autoestima, sirven para darnos iniciativa y tenacidad, cualidades muy útiles para progresar, aprender mejores estrategias y adquirir nuevas competencias que aumentarán la probabilidad de éxito y de una buena adecuación.

La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Se refiere a cómo la persona se ve a sí misma, lo que piensa de ella, cómo reacciona ante sí. Es una predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad (Branden, 1997).

La importancia de la autoestima es que de la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. También la autoestima condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y la inserción de la persona dentro de la sociedad. La persona no nace con un

concepto de lo que es ella, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente en la medida en que se relaciona con el ambiente, mediante la internalización de las experiencias físicas, psicológicas y sociales que la persona obtiene durante su desarrollo.

Es decir, la autoestima es algo que se aprende y cómo todo lo aprendido, es susceptible a cambio y mejora a lo largo de toda la vida. La autoestima se va formando a temprana edad y está marcada por dos aspectos. Por el auto-conocimiento o sea el conjunto de datos que tiene la persona con respecto a su ser y por los ideales a los que espera o cómo a la persona le gustaría o desearía ser, Branden, (1997).

Los pilares de la autoestima son de acuerdo a Branden, auto-eficacia, confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en esfera de mis intereses y necesidades.

Otro de los pilares es la auto-dignidad o sentido de mérito personal. Esto implica seguridad del valor, exactitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz, comodidad al expresar los pensamientos, deseos, necesidades y sentir que la alegría es por derecho natural. La influencia de los otros en la formación de la autoestima se construyen constantemente a lo largo de toda la vida.

Los actos y las características personales son criticadas constantemente por los demás ya sea en forma constructiva como descalificadora. Lo cual quiere decir que los demás se convierten en elementos fundamentales del proceso de construcción de la

autoestima, haciendo de evaluadores externos. Esto favorece o dificulta la evaluación que hace la persona de sí misma.

Si la mayor cantidad de calificaciones que se reciben son de índole negativa, o destructivas, el amor propio se verá dañado. Se puede producir desorientación y desorganización interna. La persona no sabrá que es lo correcto, cómo debe actuar y sentirá un completo fracaso y que todo lo hace mal. Por eso es necesario que cada cual logre con el tiempo seguridad mediante el desarrollo de un auto-concepto adecuado y suficiente para poder seleccionar dentro de las críticas, positivas o negativas, las que crea como asertivas y útiles para poder escoger las que le aportan en forma positiva.

Podemos ayudar a construir una autoestima positiva desde un proceso externo por la influencia que los demás tienen sobre el aspecto funcional de las personas. Para hacer esto se deben realizar los planteamientos y observaciones sin generalizar el problema hacia aspectos de la personalidad. Debemos centrarnos en la conducta, no en la persona. Otro aspecto negativo es repetir reiteradamente las características negativas de la persona, [www.crisbolivar.com](http://www.crisbolivar.com), (2004).

Desde la parte interna la persona realiza una construcción de sus propias experiencias. Esta será positiva o negativa según sean sus experiencias y los criterios de evaluación que haga de ellas. Es como un premio hacia uno mismo, que a su vez se va a convertir en la energía para hacer otras cosas bien hechas.

Una buena autoestima es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales, lo cual va a permitir

que se obtenga como resultado: agrado, satisfacción, gusto y amor. Puede pasar también lo contrario, que el individuo se vea enfrentado a resultados desagradables, a errores o insatisfacciones, provocando repercusiones con una carga afectiva negativa, acompañada de auto-acusaciones y auto-castigos que le aportan y le provocan una información distorsionada y que le conduce a actuar de forma deficiente.

Existen dos tipos de autoestima, la *positiva*, en esta, la persona experimenta un sano sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma. Se conoce, se acepta y se valora, con todas sus virtudes y defectos. Siente que las limitaciones no disminuyen su valor como persona, acepta y valora a los demás tales cuales son. Se ve favorecido con la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan. Son personas que tienen el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer.

La autoestima negativa es cuando en la persona las auto-evaluaciones y las auto-valoraciones le hacen daño y hay carencia de estima hacia sí misma. Este tipo de personas sienten descontento consigo mismas. Se consideran de poco valor y en casos extremos sin valor alguno. Están convencidas de que no tienen aspectos positivos para enorgullecerse, no conocen ni saben quienes son, ni cuales son sus capacidades y habilidades, (Sánchez, 2004).

Para alcanzar una buena autoestima se puede optar entre dos caminos. En el primero se trata de ganarnos buenas autovaloraciones esforzándonos por estar siempre mejor: conseguir

éxitos, progresar, aprender de los errores. El segundo camino es un buen atajo: consiste en intentar convencernos de que respondemos a nuestras aspiraciones, que somos buenos, competentes, inteligentes, tanto y como querríamos ser.

Tanto las inclinaciones natas como la educación que se recibe modelan los respectivos conceptos sobre sí, la confianza en uno mismo, el equilibrio emotivo y las expectativas. Una relación positiva con padres afectuosos y alentadores parece ser una condición importante para la formación de una buena autoestima. La construcción de la autoestima es la piedra angular que permitirá a los niños desarrollar con plenitud lo que llevan dentro. “El valor del hombre equivale a su autoestima” (Francois Rabelais), “Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la auto-confianza y el autorespeto en todas partes menos dentro de sí mismos, y por ellos fracasan en su búsqueda” (Branden, 1998). “Cada paso que damos como adultos para incrementar nuestra propia autoestima, supone un regalo indirecto para nuestros hijos”.

No se habla de padres sobre protectores sino de aquellos que creen en las capacidades del hijo, le dan su confianza y su reconocimiento, y están dispuestos a confiarle responsabilidades. Sin embargo, esa confianza en el hijo no los ciega como para no ver sus fallos y errores: sólo así podrán representar para él una referencia creíble.

Por otra parte, ese tipo de padres no hace depender su afecto de la estima; si el hijo frustra sus expectativas, no deberá por ello temer la pérdida de su afecto o el rechazo. Elevar la autoestima de cualquier persona es la tarea más noble, el regalo más valioso que le

podemos hacer, para contribuir a que desarrolle la convicción de que es estimado y valorado y que merece la felicidad.

Desarrollar la autoestima propia y la de los demás es la forma más segura de crear felicidad a nuestro alrededor. Una persona con elevada autoestima irradiará sentimientos y actitudes positivas tanto hacia sí mismo como hacia los demás mostrándose eufórico, sonriente, acogedor, optimista, creando ilusiones, mirando el rostro con franqueza, tendiendo la mano con firmeza y calor humano.

La autoestima depende del modo en que usemos la conciencia, ya que los logros, especialmente humanos, son el reflejo de la capacidad de pensar, de la mente. Una vez conocida la realidad, se necesita saber qué hacer, qué camino se debe tomar, y cual es la conducta que hay que aprender, (Sánchez, 2004).

Las personas (niños o adultos) con un fuerte sentido de la propia valía suelen ser físicamente sanos, se aceptan físicamente como son, son motivados para aprender, tienen mayor tolerancia a la frustración, saben tomar decisiones rápidas sin ambigüedades, no se acobardan, son creativos, espontáneos y curiosos, suelen tener sentido de humor, toleran las bromas, tienen gran confianza en sí mismos, son responsables y valerosos, se prestan a cooperar, ayudan a los demás y contribuyen al bien social. También están más inclinados a luchar por un ideal y unos valores morales por los que vivir, piensan bien de sí mismos y de los demás, desarrollan sus potencialidades y sobre todo saben disfrutar el presente, ser felices.

Además de las experiencias familiares, también influyen los primeros pasos escolares y sociales: los más tempranos éxitos o fracasos pueden dejar marcas duraderas, condicionando positiva o

negativamente la confianza en sí mismo (Miceli, 2000). También las expectativas de los maestros que correspondan o no con las dotes de los niños, parecen ejercer en ellos una gran influencia (el llamado efecto Pigmalión): la confianza del enseñante en las capacidades del alumno condiciona en gran medida tanto su efectivo rendimiento cómo su confianza en sí mismo.

Por otro lado como filosofía de la vida son muchos los que han sostenido que <demasiada verdad hace daño>. Comenzando por la Biblia, que advierte que <quien aumenta su conocimiento aumenta también su dolor>. Sócrates, todo mal tiene su origen en la ignorancia, y todo bien en el conocimiento, en particular en el conocimiento de sí mismo. Spinoza, <es necesario conocer tanto el poder de nuestra naturaleza como su falta de poder>.

Tanto el sentido de la realidad como el dolor favorecen la inadaptación. El dolor puede ser un buen maestro de vida. Huir del dolor implica huir también de las oportunidades de aprendizaje, crecimiento y perfeccionamiento propio (Miceli, 2000). Si desconozco qué tipo de persona soy, cuáles son mis puntos flacos y cuáles los débiles, tendré que sacar estas informaciones de la experiencia cotidiana.

La autoestima es un juicio total sobre la propia valía; incluso más que un juicio es algo así como la sensación de <tener crédito>, tener valor, merecer atención, estima y consideración, o por el contrario no merecer nada de ello. La autoestima específica está referida a un sector auto valorativo particular: puede ser físico, intelectual, moral, social, etc. A medida que el niño crezca y desarrolle diversas autoestimas específicas, éstas podrán influenciar

en distinta medida su autoestima global de base y su grado de permeabilidad dependerá de su estabilidad.

El aspecto sobresaliente de la autoestima global es la aceptación y el respeto total de sí mismo. La autoestima global es un indicador muy importante del bienestar psicológico y parece responder a una necesidad humana fundamental: importar, tener valor. La frustración de esta necesidad produce casi siempre un gran sufrimiento. Lo que les provoca el sufrimiento no es tanto el fracaso como tal (un divorcio, un suspenso, una desilusión amorosa, falta de prestigio social), como su significado desde el punto de vista de su valía.

El niño tiende a interiorizar los valores de referencia de los adultos significativos, a hacer suyas sus exigencias y expectativas, a compartir los juicios y actitudes que manifiestan respecto a él. En consecuencia, sus primeras auto valoraciones coincidirán en buena medida con aquellas que los otros le transmiten, aunque lo hagan en forma indirecta e implícita.

Sobre todo, su sensación global de (no) ser importante, de (no) valer algo, nacerá de la percepción de (no) ser aceptado, apreciado, reconocido importante por estos modelos de afectividad. Esta autoestima primitiva tiene muchas posibilidades de perdurar en el tiempo y de hacerse sentir en la autoestima cada vez más articulada que se irá formando en las sucesivas fases del desarrollo. Pero la influencia de los otros no se circunscribe al momento en que nace la autoestima.

La importancia de las valoraciones ajenas nos acompaña y acondiciona, en distinta medida, toda la vida. En realidad, la forma

en que los otros nos ven, nos juzgan, nos aprecian, es parte importante de nuestro personal concepto de nosotros mismos y de nuestra autoestima. El niño se enfrenta a dos posibles interpretaciones de su problema: puede pensar que no recibe amor y considerar por culpa de la persona querida, porque ésta es mala, incapaz, incompetente: o, por el contrario, endosarse la culpa y considerarse por lo mismo malo, incapaz, incompetente, creando así las condiciones de base para una autoestima baja (Miceli, 2000). Esta actitud tiene muchas posibilidades de generalizarse con respecto a las relaciones sociales futuras.

Por el contrario, quien ve en los rendimientos la ocasión de aprendizaje y crecimiento, se expondrá más fácilmente al riesgo de fracaso y no se preocupará demasiado si deja entrever sus puntos débiles. Aprovechará la ocasión para aprender cosas nuevas, incluso en situaciones en las que sus posibilidades de éxito sean dudosas, y con el tiempo estará siempre mejor equipado frente a las exigencias de la vida (González, et.al 1998).

Una de las mejores maneras de enseñar de forma dialogada es animar a los chicos a que hagan preguntas (Sternberg, 1974). Los niños son preguntones por naturaleza, tienen que aprender el modo de adoptarse a un mundo complejo y de continua transformación. Pero que sigan haciendo preguntas, y sobre todo, que sean buenas, va a depender en buena parte de la forma en que los adultos respondan a sus preguntas.

La capacidad de formular buenas preguntas y de saber contestarlas es una parte fundamental de la inteligencia, podría incluso considerarse como la más importante (Arlin, 1990;

Sternberg,1985). Se trata de una actitud que podemos fomentar o reprimir.

Para Lev Vygotski (1978), (citado en Sternberg & Spear-Swerling, 1996) uno de los principales medios a través de los cuales desarrollan la inteligencia las personas es la internalización, mediante la cual nosotros incorporamos en nuestro interior aquello que absorbemos del entorno. Reuven Feuerstein (1980) se refiere a una experiencia de aprendizaje mediatizada, mediante la cual los padres, actuando como maestros, ayudan al niño a que comprenda el medio en el que se encuentran proporcionándole una orientación sobre su interpretación.

Los niños que presentan una capacidad intelectual deficiente suelen ser con frecuencia aquellos que se han visto expuestos a una mediación insuficiente de sus experiencias de aprendizaje. Desde este punto de vista, no es suficiente con llevar el niño a un museo o a visitar lugares de interés.

Lo realmente importante es la intermediación de la experiencia para el niño por parte de los padres o del maestro.

Dicha intermediación contribuye a que los niños asimilen las experiencias nuevas en los esquemas existentes y a que acomoden experiencias más novedosas mediante la formación de nuevos esquemas (Piaget, 1972).

Cuando los niños buscan este tipo de mediación formulando preguntas, los padres y los maestros tienen una forma de responder característico: Esa forma característica de responder puede dividirse en siete niveles, entre los cuales los niveles superiores

representarían una intermediación mayor y, de este modo, también mayores oportunidades para que el niño desarrolle sus capacidades de razonamiento de orden superior. En otras palabras, la idea fundamental es que los intermediarios que responden a las preguntas en uno de los niveles superiores, generalmente los padres o los maestros, resultan ser mucho mejores a la hora de fomentar el desarrollo intelectual de los niños. Los distintos niveles de respuestas son: el rechazo a la pregunta, el mensaje fundamental es que se calle, la repetición de la pregunta en la respuesta, contestación absolutamente vacía y la admisión de la ignorancia.

Los niños tienen la oportunidad de comprender que sus intermediarios no lo saben todo, estimular la búsqueda de la respuesta mediante la autoridad, enseñarle a los niños que la respuesta puede buscarse, consideración de explicaciones alternativas, el niño aprende a que existen y puede desarrollar alternativas, consideraciones de las explicaciones y de los medios para evaluarlas, desarrollen alternativas y métodos para evaluarlas, seguimiento de las evaluaciones, anima el niño a que haga experimentos y los evalúe.

La teoría triádica sobre la inteligencia humana puede aplicarse de forma inmediata en el aula (Sternberg, 1996). La misma precisa los usos del conocimiento humano, es decir, con un propósito analítico, creativo o práctico, de manera que pueda aplicarse en todos los ámbitos y en todas las áreas del conocimiento.

La enseñanza y la evaluación de este tipo de docencia estimula aquello que los alumnos ya saben. Lo importante en la enseñanza es el equilibrio. Los alumnos deben tener la oportunidad

de aprender por medio del razonamiento analítico, creativo y práctico, así como por medio de la memoria. No existe una única forma correcta de enseñar o de aprender que sirva para todos los alumnos. Equilibrando los tipos de enseñanza y de evaluación, podremos llegar a todos los alumnos, no sólo a unos pocos (Sternberg y Spear-Swerling, 1996).

Existe un modelo en cuatro etapas para enseñar los tres tipos de razonamiento. Los cuatro puntos del modelo son: la familiarización, la resolución de los problemas dentro del grupo, la resolución de los problemas entre los diferentes grupos y la resolución de los problemas individualmente, (Sternberg y Davidson, 1989).

En la familiarización, se orienta a los niños hacia un problema, en la resolución de los problemas dentro del grupo, los chicos trabajan juntos en pequeños grupos para formular y tratar un problema, en la resolución de los problemas entre los diferentes grupos, los chicos discuten en grupos diferentes el modo en el que deben tratar el problema en cuestión y en la resolución de los problemas individualmente, los chicos trabajan solos.

También puede enseñarse mediante las capacidades de razonamiento imaginativo o sea el ingenio. La gente ha venido mostrando interés sobre la naturaleza del ingenio (Sternberg y Davidson, 1995). Un ingenio como Copérnico, Galileo, constituyen algunos de los mayores descubrimientos de la historia de la ciencia.

Las opiniones convencionales acerca del ingenio se incluyen en dos campos principales: los enfoques que lo consideran un *proceso especial* y los que lo consideran como algo en *absoluto*

*especial*. Según el enfoque que lo considera un proceso especial, el ingenio es un proceso que se origina en saltos prolongados e inconscientes del pensamiento, que acelera sobremanera los procesos mentales, o constituye un corto circuito de los procesos de razonamiento normales. Según los enfoques que lo consideran como algo en absoluto especial, el ingenio es una mera extensión de la percepción, el reconocimiento, el aprendizaje y la imaginación común.

El ingenio tiene un enfoque tripartito el cual consiste en tres procesos psicológicos separados pero relacionados (Davidson y Sternberg, 1984). La codificación selectiva consiste en separar la información relevante de la irrelevante. El ingenio consiste en tres procesos psicológicos separados: codificación, combinación y comparación selectiva.

De acuerdo a Perkins (1981) el ingenio es una extensión de la percepción, el reconocimiento, el aprendizaje y la imaginación. Sternberg coincide con Perkins en que los procesos del ingenio son los mismos que los procesos cognitivos habituales sin embargo, las circunstancias que concurren en su aplicación son diferentes. No están de acuerdo en que los procesos del ingenio difieren del resto de los procesos únicamente por el modo en el que se evalúa el resultado.

Se ha estado estudiando el proceso del razonamiento tanto desde dentro como desde fuera de los centros escolares, prestando una atención particular a la naturaleza del razonamiento en algunas de las ocupaciones con las que los escolares se van a encontrar más adelante en la vida.

El paso más importante para resolver un problema es reconocer que ese problema existe, lo que supone la primera parte de identificación del problema. Se podría concluir que la capacidad de adquirir el conocimiento extraoficial consiste sencillamente en una manifestación más que de la capacidad de adquirir cualquier conocimiento.

El nivel del conocimiento extraoficial pronostica el éxito laboral, por lo que es probable que el razonamiento que los individuos practican en sus trabajos acentúe aquellas capacidades relativas al razonamiento crítico que con tanta soltura, y con tanta facilidad, medimos.

No puede decirse lo mismo de los problemas de la vida real. Los que sean triviales, pueden tener consecuencias triviales, pero los problemas importantes pueden tener consecuencias tan profundas como la vida o la muerte, o una vida feliz en contra posición a una vida desgraciada. Muchos problemas cotidianos no se resuelven de forma individual, y de hecho no pueden serlo.

En el trabajo se crean de manera habitual, y para solucionar problemas, comités, grupos de trabajo y consorcios de diferentes naturalezas. En casa, algunas decisiones requieren propuestas de parte de toda la familia, exigiéndose por ello un proceso de toma de decisiones en grupo. El problema de enseñar no termina necesitamos tener en cuenta las dificultades.

Evidentemente, el razonamiento correcto no resulta suficiente para desenvolverse con éxito en la vida cotidiana. Las personas pueden venir al mundo dotadas con algunos de los mejores bienes intelectuales que pueden transmitirse por la herencia genética, o

practicar sus capacidades intelectuales o, incluso, pueden convertir sus vidas en un desastre mediante la rutina, pero a no ser que sepan evitar o, desviar los escollos que jalonan el camino del rendimiento intelectual óptimo, pueden encontrarse con que la mayor parte de aquellos bienes intelectuales, si no todos, resultan de escaso valor.

Existen escollos de nivel intelectual que pueden reflejarse en el rendimiento de las labores y la inteligencia, la falta de motivación, impulso de control, perseverancia, utilizar capacidades erróneas, la incapacidad de convertir el pensamiento en acción, falta de orientación hacia el producto, incapacidad para llevar, terminar y llevar a cabo los trabajos, fracasar desde el principio, el miedo al fracaso, la indeterminación, la imposibilidad de asumir la responsabilidad, la autocompasión, la dependencia excesiva, recrearse en dificultades personales, y la distracción y la falta de concentración, abarcar demasiado o demasiado poco, incapacidad para aplazar la gratificación, falta de voluntad, falta de equilibrio y muy poca o demasiada confianza.

No hay que perder de vista el hecho de que lo que importa realmente en el mundo no es el nivel de inteligencia que tengamos, sino lo que seamos capaces de obtener con esa inteligencia (Sternberg y Spear-Swerling, 1996).

## **CAPITULO V EL ROL DE LA FAMILIA, LA EDUCACIÓN Y LA SALUD EN LA AUTOEFICACIA**

Después de analizar las teorías de los constructos de autoeficacia analizaremos la importancia que estos tienen en la familia, en el sistema educativo y en la salud de las personas y como se interrelacionan con los constructos de autoeficacia.

### **5.1 La importancia y el rol de la familia, del sistema educativo y de salud en los constructos de auto-eficacia**

#### **a) Familia**

La familia es un centro de cooperación entre los cónyuges o miembros de la pareja, y de corresponsabilidad sobre los hijos, con los consiguientes beneficios que ello supone para la sociedad. Es un elemento insustituible de asistencia, un factor de equilibrio que no puede desconocerse en la organización de los estados. El grupo en cuestión es fuente impulsora de la solidaridad social e intergeneracional ( isabel \_gg@latinmail.com).

Los niños aprenden una variedad de conductas interpersonales a través de la simple observación de los modelos de los adultos, es decir padres, (Dadds, Atkinson, Turner, Blums & Lendich citado por Amato y Booth, 2001). Los conflictos de pareja entre los padres son considerados un factor de riesgo por ser un estresor que actúa directamente sobre los hijos.

Existe evidencia empírica que demuestra que la calidad de las relaciones es transmitida a través de las generaciones. Parece existir una correlación entre la percepción del propio matrimonio

y la percepción del matrimonio de los padres, por lo que aquellas personas que tuvieron padres infelizmente casados tienden a presentar un mayor número de problemas en sus propios matrimonios (Amato & Booth, 2001). De acuerdo a la teoría del apego se explican los desordenes de personalidad, partiendo de la premisa que existe una estructura común a ciertos estilos de apego y ciertos desordenes de personalidad.

Brennan & Shaver (1998) evaluaron un grupo de adolescentes para investigar la relación entre personalidad y factores antecedentes familiares como: la muerte de uno de los padres, el divorcio de los padres y sus representaciones actuales de la relación con sus padres durante la infancia. Los resultados indicaron una alta correlación entre el tipo de apego y los desórdenes de personalidad.

Otro estudio realizado por Grossman & Rowat (1995), permitió analizar el impacto que tiene la calidad de la relación de pareja y la relación familiar sobre las estrategias de enfrentamiento, el apoyo recibido y el bienestar psicológico de los adolescentes miembros de familias separadas, divorciadas y casadas.

El estudio demostró que la existencia de una relación parental poco afectiva y la ausencia de una estructura familiar sólida, estaba asociada con una baja satisfacción personal y sentido del futuro; así como por altos niveles de ansiedad en adolescentes miembros de familias con padres divorciados.

Huss & Lehmkuhl (1996) también indicaron que las familias con un clima familiar de apoyo caracterizado por la confianza y el

control, era un importante predictor de estrategias positivas y activas de enfrentamiento. En cambio, aquellas familias con un clima familiar menos afectivo permitía estrategias de evitación ([http://www/psicocentro.com/cgin/articulo\\_s.asp?texto=art290010](http://www/psicocentro.com/cgin/articulo_s.asp?texto=art290010)

De acuerdo a Caballo (1991), la paternidad constituye la profesión más exigente e importante del mundo; sin embargo, la mayoría de los padres no recibe entrenamiento formal para asumirla. A menudo cuando las cosas andan mal con los hijos, los padres tienden a culparse a sí mismos y se sienten incapaces. Los problemas de paternidad no son resultado de “malos” padres ni de malos hijos, son producto de enfoques inadecuados que se dan a la educación de los niños (Rinn y Markle, 1981).

Muchas de las conductas de los niños se dan por manejo inadecuado, lo que Caballo define como manejo de contingencias. Esto quiere decir modificar la conducta por medio del control de sus consecuencias. Berstein (1982), dice que consiste en retiro de los reforzadores y estímulos adversivos que suceden a determinadas conductas.

Para el autor, el término “contingente” significa manipulación de conducta fortalecida o debilitada. El manejo de contingencias consiste de acuerdo con Rimm y Master (1984), en la presentación y retiro de recompensas y castigos. Los padres son los mejores administradores en la vida del individuo. Al respecto, Wielkiewicz (1992) y Meyer (1993) señalan que el manejo de contingencias se basa en la

modificación de conducta y el aprendizaje, donde se supone que la conducta adaptativa y desadaptativa se aprenden.

Por otra parte, Walker y Shea (1987), definen el manejo conductual, como todas aquellas acciones e inacciones, que los padres utilizan para lograr que los niños desarrollen conductas afectivas convirtiendo los hijos en personas auto-satisfactorias, productivas y socialmente aceptables. Debe considerarse el individuo o grupo, conducta, ambiente aplicación y propósito. Estas técnicas pueden ser utilizadas para modificar el comportamiento inadecuado.

Por otra parte, cuando se ayuda a los hijos a modificar su conducta se deben considerar los siguientes aspectos: especificación de la conducta que se quiere modificar, explicar con claridad y objetivamente, que sea mensurable y que existan registros y especificaciones de estímulos ambientales envueltos en el contexto.

Los progenitores que tienen un sentido firme de eficacia en las tareas parentales suelen disponer de bastantes recursos para potenciar las competencias de sus hijos como factor protector contra la tensión emocional y el abatimiento.

La tarea de modificación de conducta se ve afectada por factores sociales que son mundiales y las familias de Puerto Rico son parte de una familia sometida a importantes cambios estructurales. Cada vez son más las mujeres que se suman a las fuerzas de trabajo, bien por estar manejando la mayor parte de las demandas familiares, por las demandas de los roles ocupacionales y por ende los roles económicos.

Las familias con escasos ingresos, experimentan considerables dificultades económicas. Las familias pobres no sólo han de superar los problemas de subsistencia; las comunidades en las que viven ofrecen pocos recursos positivos para el desarrollo de sus hijos y los exponen a peligros que pueden colocarles en un curso vital negativo. Aún así, muchas familias pobres logran educar satisfactoriamente a sus hijos a pesar de las adversidades.

Las familias que creen que pueden hacer poco para mejorar la calidad de la vida de sus comunidades se sienten insatisfechas y ajenas a éstas. La influencia de la eficacia familiar percibida sobre la vinculación comunitaria variará dependiendo del nivel de adversidad económica y de la respuesta de los sistemas institucionales al cambio, principalmente el sistema educativo.

#### b) ***Educación***

La palabra educación tiene distintos significados. Educar es convertir a alguien en una persona libre e independiente. Cautivar con argumentos positivos. Liberar de sugerencias y tirones momentáneos, para ir instalando una jerarquía de aspiraciones humanas que le eleven y le den plenitud. Educar es entusiasmar con los valores. Seducirla con ideales y ejemplaridad. Ayudar a que se desarrolle física, psicológica, espiritual y culturalmente.

Educar no es enseñar matemáticas, ni gramática, ni historia, sino preparar a una persona para vivir la historia personal del mejor modo posible, (Rojas, 2004). Educar es despertar curiosidades, impartir sugerencias, provocar

sorpresas, enseñar a pensar y a resolver conflictos. Es revelar e ilustrar para que alguien sepa gestionar mejor su propia vida.

Por lo cual al definirse la educación con todas estas características los sistemas educativos tienen profundas implicaciones en la transición histórica, de la era industrial a la era de la informática. En el pasado, a los jóvenes con escasa formación escolar les quedaba el recurso de los trabajos industriales y de la manufacturación que requerían escasas destrezas cognitivas. Tales opciones se están reduciendo drásticamente.

Las nuevas realidades requieren competencias cognitivas y autorreguladoras para cumplir los complejos roles ocupacionales y para manejar las demandas de la vida contemporánea. La educación es ahora vital para una vida productiva. La investigación educativa ha centrado múltiples estudios en las creencias de auto-eficacia, especialmente en el área de autorregulación y la motivación académica.

Los investigadores han abordado tres aspectos relacionados con el constructo de la auto-eficacia. Los mismos son auto-eficacia y elección de carrera (Lent y Hackett, 1987), autoeficacia del profesor y práctica docente, (Ashton y Webb, 1986) y auto-eficacia de los alumnos, motivación y rendimiento académico, (Pintrich y Schunk, 1995).

La aplicación de la teoría de la auto-eficacia muestra cómo los estudiantes con altas expectativas de auto-eficacia gozan de mayor motivación académica. Asimismo, obtienen mejores resultados, son más capaces de autorregular eficazmente

su aprendizaje y muestran mayor motivación intrínseca cuando aprenden. En consecuencia, mejorar las expectativas de auto-eficacia incrementa la motivación y el rendimiento en las tareas de aprendizaje, (González y Tourón, 1992).

El origen del constructo de auto-eficacia docente se sitúa a finales de los años setenta, período en que ésta es entendida como el grado en que el profesor cree que posee capacidad para influir en el rendimiento de sus alumnos (Berman, et.al).

Según Bandura (1986), no basta el conocimiento de la materia y el dominio de una serie de destrezas docentes para garantizar una enseñanza eficaz. La acción docente eficaz también requiere un juicio personal acerca de la propia capacidad para emplear tales conocimientos y destrezas para enseñar bajo circunstancias impredecibles y, a la vez, muy variada. Concibe la auto-eficacia, como la cognición.

También (Tschannen-Mora, Woolfolk, 1998) desarrollaron un estudio en el cual ofrecen una revisión de todas las fuentes en las que aparece el constructo de eficacia docente entre 1974 y 1997. Concluyen que la auto-eficacia del profesor no sólo se relaciona con los resultados de los alumnos en cuanto a su rendimiento, motivación y auto-eficacia; además esta vinculado a las conductas que éste manifiesta en el aula.

Los profesores con un elevado sentimiento de auto-eficacia muestran mayor apertura a nuevas ideas, están dispuestos a probar métodos nuevos si es que estos se adaptan mejor a las necesidades de los alumnos, planifican y organizan mejor sus clases, dedican más tiempo y energía a los alumnos

que se esfuerzan en su aprendizaje, manifiestan gran entusiasmo por la enseñanza y se encuentran más comprometidos con su profesión.

Otras investigaciones realizadas por Raudenbush y otros (1992) manifiestan que la auto-eficacia de los profesores depende de factores contextuales. El mismo profesor mostrará distintos niveles de auto-eficacia en las distintas clases en función de lo preparado que se sienta para enseñar esa materia y en función de su percepción acerca del nivel de capacidad de sus alumnos.

En la medida en que el profesor se sienta capaz de implicar a los alumnos en el proceso de aprendizaje, aumentará su auto-eficacia, si bien esta percepción podría verse limitada por el nivel de preparación del profesor. Los profesores se enfrentan a grupos de alumnos distintos cada día, los cuales difieren en cuanto a la materia que se imparte, el nivel de conocimiento del profesor y el tamaño de la clase.

En las escuelas de Puerto Rico se debe evaluar la auto-eficacia de los maestros o profesores. Para estas medidas Bandura, (1997) sugiere que las mismas deben ser medidas en términos de juicios, capacidad, variaciones en función de la actividad, las exigencias de las tareas y otras circunstancias situacionales. En esta línea, (Zimmerman, 1996) también resume algunas propiedades implícitas al medir auto-eficacia. Se refiere a tareas, campos de funcionamiento, contexto y criterios referidos.

Otro de los factores a evaluar en terminos eduactivos es el rápido ritmo del cambio tecnológico y el acelerado crecimiento del conocimiento los cuales exigen la capacidad para el aprendizaje autodirigido. Un buen sistema escolar fomenta el crecimiento psicosocial que contribuye a la calidad de la vida más allá del dominio vocacional.

Uno de los principales fines de la educación formal debería de ser equipar a los estudiantes con instrumentos intelectuales, creencias de eficacia e interés intrínseco para educarse a sí mismos a lo largo de toda su vida. Estos recursos personales capacitan a los individuos para adquirir nuevos conocimientos y para cultivar destrezas para el disfrute que conlleva mejorar sus vidas. Las creencias de eficacia desempeñan un rol vital generando aprendices auto-dirigidos para toda la vida.

La confianza de los estudiantes en sus propias capacidades para dominar las actividades académicas afecta sobre sus aspiraciones, su nivel de interés en los logros intelectuales, sus logros académicos y sobre su buena preparación para diferentes carreras ocupacionales.

Cuanto más altas sean las creencias que tiene el estudiante sobre su eficacia para regular su motivación y actividades de aprendizaje, más confianza tiene en su eficacia para dominar los temas académicos. La eficacia académica percibida promueve el logro intelectual tanto directamente como elevando las aspiraciones académicas.

El hecho de que la sociedad actual se vea continuamente sometida a innumerables cambios ejerce una fuerte presión

sobre la capacidad personal de los individuos para ejercer cierto control sobre el curso de sus vidas. Ya que la percepción de la eficacia personal para afrontar las múltiples demandas de la vida cotidiana afecta el bienestar psicológico, al desempeño y al rumbo que toma la vida de las personas.

La teoría social cognitiva proporciona un conocimiento prescriptivo acerca de cómo modificar las creencias de eficacia personal y de eficacia colectiva para que las personas cambien sus vidas a mejor, Bandura, (2000). Las nuevas reformas educativas enfatizan la importancia de la eficacia de los docentes como una dimensión fundamental de la calidad de la educación, (Morin & Welsh, 1991)

El desarrollo intelectual de los niños no puede aislarse de las relaciones en las que participa o de sus consecuencias sociales. Los niños con un sentido alto de eficacia para regular su propio aprendizaje, para dominar las destrezas académicas, se comportan de forma más pro-social, son más populares y experimentan menos rechazo de sus compañeros, que los niños que creen carecer de estas formas de eficacia académica.

Un bajo sentido de la eficacia cognitiva se asocia con la agresión física y verbal y con la inmediata desvinculación de las auto-sanciones morales. El impacto de la desconfianza de los niños en su eficacia académica sobre la conducta social discordante se intensifica con la edad.

La desvinculación de los intereses académicos conduce con frecuencia a la implicación en una constelación de problemas de conducta. Obviamente, la deficiencia académica

temprana es uno de los principales predictores de estilos de vida agresivos y de la participación en actividades antisociales.

c) **Salud**

La salud también está relacionada con la auto-eficacia percibida como un determinante importante de la conducta que fomenta la misma. No son las condiciones vitales estresantes en sí mismas sino la incapacidad percibida para manejarlas, lo que produce efectos biológicos perjudiciales. Si las personas creen que pueden manejar con efectividad los posibles estresores ambientales, no son perturbadas por ellos. Pero si creen que no pueden controlar los sucesos adversivos les angustian e incapacitan su nivel de funcionamiento.

La falta de control conductual ha percibido sobre las demandas ambientales las cuales aumentan la susceptibilidad a las infecciones bacterianas y víricas y contribuyen en el desarrollo de enfermedades físicas y acelera el índice de progresión de la enfermedad.

Para generar el sentido de eficacia, las personas deben desarrollar destrezas sobre el modo de influir su propia motivación y conducta, ya que la auto-eficacia es capaz de ejercer un control sobre los hábitos de vida para mejorar la salud (Bandura, 2004).

Los hábitos saludables que se mantienen durante toda la vida se forman en la infancia y en la adolescencia. Los niños deben aprender patrones alimenticios nutritivos, destrezas

recreativas que les permitan mantenerse en forma durante toda la vida y destrezas de auto-manejo para evitar el abuso de sustancias, la delincuencia, la violencia y las enfermedades de transmisión sexual.

De acuerdo a Roca Perrara, (2003), la auto-eficacia percibida es un nutriente para el bienestar. La salud humana está seriamente influida, cuando no determinada, por los factores psicológicos y sociales. Las expectativas de eficacia personal constituyen un importante factor que pueden resultar decisivos del proceso salud-enfermedad.

En el mundo moderno, en los países con niveles aceptables de salud, el factor humano se ha convertido en elemento sustancial, no sólo para prolongar los años de existencia, sino para incrementar la calidad de esta. La responsabilidad individual se convierte en factor central para el incremento, mantenimiento y restablecimiento u optimización del estado de salud de la persona en cualquier momento del proceso salud-enfermedad.

El ser humano se convierte en responsable y protagonista de su propia salud, como en el deterioro de la salud en personas con una postura derrotista y pesimistas. Roca Perara, habla de la auto-eficacia o eficacia personal percibida.

Respecto a este concepto, Bandura se refiere a sentimiento de adecuación, eficiencia y competencia. Estas son las características que tienen las personas para afrontarse a los retos y amenazas que le presentan la vida. La persona debe percibirse como auto-eficaz, los acontecimientos no

dominarán su existencia sino que tiene control sobre los acontecimientos y que siempre habrá la posibilidad de cambiar, para bien, aquello que produce malestar o insatisfacción.

Los hábitos de salud tienen sus raíces en las prácticas familiares. Las escuelas también desempeñan un papel primordial en la promoción de la salud. Es el único lugar que permite el acceso a todos los niños independientemente de su edad, estatus socioeconómico, origen cultural o étnico.

Estos caminos evolutivos de la vida están estrechamente vinculados con el entorno sociocultural en el que se encuentran inmersas las personas. El desarrollo y cambio humano se comprende mejor a través del análisis de las vidas de las personas en el momento en que están siendo modeladas por las diferentes experiencias vitales aportadas por las épocas en las que viven.

Estas nuevas realidades requieren cada vez un mayor ejercicio de eficacia. Las creencias de las personas en su eficacia desempeñan un rol primordial en su capacidad para organizarse, crear y manejar las circunstancias que influyen sobre el curso de sus vidas. Muchos de los retos de la vida se centran en problemas comunes que exigen a las personas trabajar conjuntamente para mejorar sus vidas.

Las fuerzas de las familias, comunidades, instituciones sociales e incluso naciones, residen, en parte, en el sentido de eficacia colectiva de las personas, en la confianza de poder resolver los problemas a los que se enfrentan y mejorar así sus vidas mediante el esfuerzo unificado. Las creencias de las

personas en su eficacia colectiva influyen sobre el tipo de futuro social que pretenden alcanzar.

También como sociedad, disfrutamos de los beneficios heredados de nuestros antepasados que lucharon colectivamente contra las inhumanidades y que trabajaron a favor de las reformas sociales que permiten una mejor vida. Nuestra propia eficacia colectiva modelará a su vez el modo de vida de las futuras generaciones (Bandura, 2000).

Al hablar de herencia cuando Puerto Rico tenía una economía agrícola las causas de muerte eran infecciosas y parasitarias. Una vez comienza el desarrollo industrial estas causas se convierten en crónicas y degenerativas. En la isla las primeras causas de muerte son corazón, cáncer y diabetes sin estructurar por edad y por género ya que el SIDA en los varones pasa a tener la tercera posición.

Esta situación esta a tono con las investigaciones las cuales evidencian los grandes cambios que han sido sometidos la concepción de la salud y las enfermedades humanas durante los últimos años. La salud y la enfermedad son productos de las interacciones entre los factores psicosocial y biológicos. Las mismas reconocen que la salud de las personas están parcialmente en sus manos ya que la herencia genética y la salud física se determina por los hábitos de los estilos de vida en las condiciones ambientales (Bandura, 1999). Los hábitos nutritivos colocan las personas en riesgo de enfermedades cardiovasculares y la vitalidad, el consumo de

cigarrillo crea propensión al cáncer, a los trastornos respiratorio y al ataque cardiaco.

El abuso del alcohol y drogas ayudan a las incapacidades y a la pérdida de la vida. Las enfermedades de transmisión sexual pueden causar graves consecuencias sobre la salud, las personas son lisiadas o asesinadas por la violencia física y otras actividades cargadas de riesgos físicos y de modos disfuncionales de manejo de estresores que producen grandes consecuencias orgánicas.

Se ha observado que la auto-eficacia es un determinante importante de la conducta que fomenta la salud. El sentido de eficacia personal influye sobre la salud humana en dos niveles, ya que la confianza que tienen las personas en su capacidad para manejar estresores a los que se enfrentan diariamente activa los sistemas biológicos que median la salud y la enfermedad. No son las condiciones vitales estresantes en sí, sino la incapacidad para manejarlas lo que produce efectos biológicos perjudiciales (Bandura, 1999).

La teoría social cognitiva considera las reacciones de estrés como una ineficacia para ejercer control sobre las amenazas adversivas y sobre las demandas ambientales. Si las personas pueden manejar con efectividad los posibles estresores no son perturbados por ellos, pero si no los pueden controlar, les angustian y le incapacitan su nivel de funcionar. Por el contrario la exposición a estresores sin eficacia para controlarla activa los sistemas autónomos, opiáceo endógeno y catecolmínico. Las reacciones bioquímicas con una débil

sensación de eficacia de manejo están implicadas en la regulación del sistema inmunológico.

Esto explica que la exposición a estresores que no se controlan tienden a incapacitar el funcionamiento del sistema inmunológico de forma que pueden crear ser más susceptible a las enfermedades. La mayor parte del estrés humano se activa en el curso del aprendizaje para ejercer control sobre las demandas ambientales.

Aprestar a las personas de los medios para manejar los estresores agudos y crónicos aumenta el funcionamiento inmunológico. La teoría de la auto-eficacia reconoce los efectos que fortalecen el dominar los estresores. Los hábitos derivados de los estilos de vida fortalecen o desmejoran la salud. Esto capacita a las personas a ejercer cierto control conductual sobre la vitalidad y sobre la calidad de la salud.

Las creencias de las personas en su poder de auto-motivación y autorregulación de la conducta desempeñan un rol crucial sobre el cambio de los hábitos perjudiciales para la salud. La autorregulación efectiva de conductas saludables no se alcanza a través de un acto de voluntad. Requiere el desarrollo de destrezas autorreguladoras.

Para generar el sentido de eficacia, las personas deben desarrollar destrezas sobre el modo de influir sobre su propia motivación y conducta. Los hábitos saludables perdurables para toda la vida se forman en la infancia y en la adolescencia. Los niños deben aprender patrones que permanezcan en toda la vida y destrezas de auto-manejo para evitar el abuso de

sustancias, la delincuencia, la violencia y otras enfermedades. Los niños son los creadores parciales de su historia particular, actúan como autores parciales no sólo de sus experiencias pasadas sino también del recuerdo que tienen de ellas.

Los errores pueden pagarse caro o tener incluso consecuencias fatales, las perspectivas de supervivencias se reducirán realmente si pudiéramos aprender a buscar soluciones a los conflictos en los que se encuentra el ser humano a través de su vida. Ya que la magia no es tener un problema sino saber como resolverlo.

Desde una perspectiva cognitivo conductual, se ha argumentado que los padres maltratantes tienen unas expectativas no realista de la conducta del niño, un sesgo atribucional negativo hacia el niño y una deficiente habilidad en la resolución de problemas.

Algunos acontecimientos nos acobardan desde la primera vez que nos encontramos con ellos. Todas las cosas de nuestra vida que no son innatas, podrían deberse al condicionamiento pavloviano, Seligman, (1995) Una parte de lo que somos- nuestros más oscuros miedos- se originó en una época temprana de la evolución de nuestra especie. Con frecuencia nos encontramos con que otras partes de nosotros se resisten al cambio. Cuando esto sucede, hay que buscar las causas y el origen de nuestra resistencia en nuestra herencia evolutiva.

Existe evidencia que en Puerto Rico los padres maltratantes han sido maltratados en su niñez, Justicia Criminal, 1988.<sup>2</sup>

Estas son condiciones que favorecen el maltrato físico o la negligencia, pero son más importantes como generadoras de una inadecuada sensibilidad en el cuidado del niño y en las actividades parentales.

Esto explica la importancia que tiene la familia en los niños, los cuales les pueden hacerle un daño permanente a través de toda su vida. Ya que estos padres son los modelos de los niños.

Los estudios coinciden en encontrar una clara evidencia de más síntomas depresivos, una mayor externalidad en la atribución de control, baja autoestima y desesperanza con respecto al futuro en los niños víctimas de maltrato. Estos estudios refuerzan el daño permanente en el futuro de los niños al ser maltratados.

En Puerto Rico se ha trabajado a través del poder de legislación para la solución del problema del maltrato. En el Departamento de la Familia existía la Ley 75 de Maltrato la misma fue derogada por la Ley número 342 conocida como Protección de Menores y la misma fue derogada para darle la entrada a la Ley 177 del 1ero. de agosto de 2003, conocida como la Ley para la Protección y el Bienestar Integral de la Niñez.

---

<sup>2</sup> Justicia Criminal, 1984.

Una de las situaciones más problemáticas y discutidas de la relación entre el maltrato infantil y la delincuencia es la del posible efecto de la variable clase social. Se puede decir que ambos tipos de problemas (maltrato y delincuencia) se dan de manera más frecuentes en las clases marginadas.

La relación entre una historia de violencia familiar, disfunciones cognitivas, alteraciones del lóbulo frontal y conducta agresiva pueden únicamente representar la presencia de marcadores que covarían con la violencia adulta.

El papel del personal de las escuelas es fundamental sobre su conocimiento previo del entorno social y familiar del niño, deben conocer y comprender la problemática sociolaboral del barrio para luego interpretar lo que ven. Deben tener capacidad personal de observación, escuchar en silencio y ver en la oscuridad. Debe valorar al niño como individuo y como miembro del grupo. Llevar a cabo trabajos en grupos, para poder escoger información del pasado escolar, presente y dejar preparada la información para los profesionales que le sucedan.

Existen medidas dirigidas a la sociedad, a la comunidad, a través de los valores culturales, la ética, la utilización del poder, la distribución y la utilización de los recursos y la disponibilidad de los bienes para la prevención primaria.

En una sociedad con grandes diferencias de bienes, industrias, cultura, poder, poder adquisitivo, y pobreza se necesitan establecer auténticos cambios políticos, económicos y sociales, dirigidos a los estudios de auto-eficacia para que los

niños tengan el conocimiento y las herramientas para resolver sus problemas y busquen ayuda para la solución de los mismos.

“Mi hijo es un desobediente. Mi hijo es un grosero. Mi hijo roba. Mi hijo miente a menudo”.

Se deben corregir sus errores de comportamiento para evitar las recaídas, (Martínez Roig, Ochotorena, 2000). Mostrarle el buen camino para que se responsabilice y aprenda a asumir las consecuencias de sus actos. Es importante por tanto distinguir la travesura hecha a conciencia de la torpeza o del descuido.

Los castigos corporales siguen siendo saludables, en último recurso, siempre después de haberlo intentado todo y de que falle la comunicación, en los padres con hijos en edades de 7-12 años, edad de la incertidumbre, (Ifergan, Etienne, R., 1999).

## **5.2 Aplicación de los Constructos de Autoeficacia a la Sociedad Puertorriqueña**

### **a) Salud Física y Mental**

Es importante describir la salud física y mental de la Isla a través de la mortalidad infantil como el mejor indicador a nivel mundial de la situación social y económica de un país. Las tasas de mortalidad infantil en el mundo fluctúan entre cuatro en los países como Japón, Singapur, Suicia, Noruega hasta llegar a siete (7) en los Estados Unidos y once (11) en Puerto Rico.

Otro indicador importante que caracteriza la sociedad es la expectativa de vida. La familia puertorriqueña tiene una esperanza de vida de 78 años para las mujeres y 74 para los varones, (Informe de Estadísticas Vitales, 1998).

En cuanto a la salud mental de acuerdo al “Plan for Comprehensive Community Mental Health Services for Adults with Severe Mental Illness and Children and Adolescents with Seriously Emotionally Disturbances for 2004” los adultos atendidos durante el año 2003 fueron alrededor de 132,052 de los cuales 77,472 reúnen los códigos de trastornos severos, o sea, llenan los criterios de la Clasificación Diagnóstica Americana (DSM-IV-TR, APA, 2000) y están sustancialmente incapacitados en su funcionamiento.

Por lo tanto quedaron sin recibir servicios de salud mental alrededor de 147,998 de los 225,470 adultos con condición

mental severa o el 65.6% de los necesitados. Los niños y los adolescentes atendidos durante el año fiscal 2003 fueron alrededor de 32,521. El 50% de estos niños y adolescentes llenan los códigos de trastornos severos según los criterios del DSM-IV-TR, APA, 2000. Quedaron sin servicios gubernamentales y privados 42,865 niños y adolescentes, o sea, 72.5% de los necesitados.

## **b) Familia**

En relación a la familia es alarmante el número de suicidios y crímenes que tienen su origen debido a la influencia de la crisis económica y al consumo de licores y drogas. Estas lamentables consecuencias han convertido a la sociedad en un foco de libertinaje social, que perjudica la estabilidad de la familia.

De acuerdo a las estadísticas de la Policía se habían registrado 372 asesinatos a junio 2004, 48 más que el año anterior junio 2003, (Períodico el Nuevo Dia, 2004). Por otro lado, está la violencia doméstica ya que se registran sobre 20,000 querellas anuales, donde la mayoría de las víctimas son mujeres en las edades entre los 20 y 30 años, (Períodico, El Nuevo Día, 2002). El número de familias monoparentales crece a diario. Para el año 1990, se registraron en Puerto Rico 204,082 hogares capitaneados por mujeres solas.<sup>3</sup> Comparadas con 268,476 en el año 2000. ¿Cómo se explica este perfil en los habitantes de esta isla?

---

<sup>3</sup> Censo, 1990, Características Sociales y Económicas.

En el caso de Puerto Rico, un gran número de familias son capitaneadas por mujeres solas. Mujeres que por necesidad forman parte de la fuerza laboral. Las familias se topan con momentos difíciles ya que hay un gran número de comunidades identificadas como comunidades especiales donde el problema mayor es la pobreza. En Puerto Rico 59% de la población vive bajo los umbrales de pobreza. Esta población es la potencial para vivir de la beneficencia pública, o sea, la servida por el Departamento de la Familia.

Para el año 2001, se reportaron 1,069,855 personas participantes del Programa de Asistencia Nutricional, equivalentes a 427,376 familias.<sup>4</sup> Se reportaron un total de beneficios de \$1,207, 304,073 donde el beneficio por familia fue de \$2,825. Para el año 2002 participaron en este programa un total de 419,639 familias participando un total de 1,041,255 personas. El total de beneficios tuvo un monto de \$1,227,925,768 (Boletín de Estadísticas Sociales, 2001-2002).

El programa PAN o Programa de Asistencia Nutricional fue creado mediante la Ley Pública 95-113 del Congreso de los Estados Unidos., Food Stamp Act de 1977, según enmendada por la Ley Pública 104-130 del 9 de abril de 1996, conocida como “Onnibus Budget Reconciliation Act”.

Como lo detallan las estadísticas provee ayuda económica a aproximadamente 420,000 familias de ingresos limitados para que puedan suplir sus necesidades básicas alimentarias. El beneficio otorgado se determina considerando

una combinación de los ingresos y el número de miembros en la unidad familiar.

Para el año 2001 se reportaron también 63,581, Familias Temporeramente Necesitadas (TANF) con un total de 111,982 personas. Este beneficio ascendió un total de \$5,407,057 y para el año siguiente, 2002, fueron beneficiadas 66,249 familias participando 116,428 personas. Los beneficios económicos ascendieron a \$5,584,465 (Boletín de Estadísticas Sociales, 2001-2002). TANF significa “Temporary Assistance for Needy Families”.

Este programa provee ayuda por un tiempo máximo de 60 meses no consecutivos a familias con niños menores de 18 años. El objetivo de este programa es terminar la dependencia de las ayudas del gobierno promoviendo la preparación para el empleo y la retención del mismo. En términos de proporción esta población representa más de una quinta parte de la población de la Isla, (21.3%). De acuerdo al Censo del año 2000 el total de familias en la Isla fue de 1,004,080, (Quick Tables-American Factfinder, SF1). Se reportó además, una tasa de desempleo de 10.0%.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> SP415,ADFAN

Por otro lado existe la Administración para Servicios de para Servicios de Protección Social a Menores. Dicha Administración tiene la responsabilidad de ofrecer servicios preventivos de protección, preservación y reunificación familiar, lo cuales deben garantizar la seguridad y el bienestar a los menores víctimas de maltrato intra familiar e institucional, de mujeres victimas de violencia domestica y familias con niños que evidencien conducta disfuncional.

Para el año fiscal 2002 fueron reportados 21,993 casos de familias con un total de 54,271 menores activos en protección social. La tipología fue desglosada en negligencia (31,349), abuso sexual (2,573), explotación (93). También hubo maltrato físico (5,098) casos, emocional (5,174) y múltiple (9,984). En la Isla estos indicadores son desfavorables para el desarrollo de las familias.

### **c) Educación**

En Puerto Rico existen 1,538 escuelas públicas o sea administradas por el sistema gubernamental. La matrícula para el año academico 2001-2002 fue de 497,444 estudiantes. De esta matrícula se informó un total de 2,013 bajas, o sea el 0.04%.

Para este mismo período de tiempo escolar se reportaron 1,356 jóvenes embarazadas en los niveles escolares. Aunque se reportaron embarazos desde el nivel elemental (5) el mayor número de jóvenes embarazadas fue en el nivel superior,

(1,037). También hubo embarazos en los niveles de educación especial.

El uso y abuso de sustancias es el problema socio-médico de mayor impacto en la población de adolescentes y adultos jóvenes de Puerto Rico. No sólo por su magnitud, sino por el alcance y severidad de sus consecuencias. La problemática de la adicción es considerada hoy día uno de los asuntos de política pública de mayor urgencia.

Durante las últimas tres décadas, los patrones de consumo de sustancias han experimentado varios cambios súbitos como el auge en el uso de cocaína durante los inicios de la década del 80, el crack durante los años 90 y más recientemente el auge de las llamadas drogas de diseño (Consulta Juvenil V, 2000-2002). El Uso de Sustancias en los Escolares Puertorriqueños). En los niveles de escuela elemental, Pre-adolescentes - (5to-6to grado), las sustancias más utilizadas alguna vez en la vida por los estudiantes de quinto y sexto grado fueron el alcohol (34.4%), los cigarrillos (6.1%) y los inhalantes (2.7%). En la escuela intermedia (7to-9no grado) las sustancias más utilizadas por los estudiantes de escuela intermedia fueron el alcohol (43.6%) y los cigarrillos (16.2%). Un 6.9% indicó haber utilizado drogas ilícitas, siendo la marihuana (4.3%) y los inhalantes (3.2%) las más utilizadas.

El uso de sustancias aumentó a medida que aumentaba el grado escolar. En la escuela superior (10mo-12mo grado) el 76.2% de los estudiantes de escuela superior reportaron uso

de alcohol y el 40.8% reportó uso de cigarrillos. Un 20.7% indicó haber utilizado otra droga ilícita, siendo la marihuana (19.1%) y las llamadas drogas de diseño (3.8%) las más utilizadas. El uso de las substancia aumenta a medida que aumenta el grado del estudiante.

Factores como pobreza, cuidado prenatal deficiente, una de cada cinco mujeres inicia tarde su cuidado prenatal, cuidado médico deficiente, más de la mitad de la población médico indigente, nivel de educación bajo, las madres que no han completado su escuela superior lo cual provoca que carezcan de destrezas básicas para acceder a servicios y progresar económicamente, altas tasas de madres adolescentes, cada dos a tres horas tres adolescentes se convierten en madres, altas tasas de embarazos no planificados lo cual redundan en niños no deseados, el uso de drogas, alcohol y cigarrillos incrementa el riesgo de defectos y enfermedades.

Para Bandura, (1999) las personas luchan por ejercer control sobre los sucesos que afectan sus vidas. Al ejercer influencia en esferas sobre las que pueden imponer cierto control, son más capaces de hacer realidad los futuros deseados y de evitar los indeseables.

La lucha por el control de las circunstancias vitales permea casi todas las cosas que hacen las personas porque puede garantizarles unos beneficios personales y sociales innumerables. La capacidad para influir sobre los resultados los convierte en predecibles ya que la posibilidad de predecir fomenta la preparación.

La incapacidad para ejercer influencia sobre las cosas que afectan adversamente a la propia vida crea aprensión, apatía o desesperación. La capacidad para producir resultados valiosos y para prevenir lo indeseable, proporciona poderosos incentivos para el desarrollo y el ejercicio del control personal.

Aunque un fuerte sentido de eficacia para logros socialmente valorados conduce al éxito y al bienestar humano, presenta sus pro y sus contra. El impacto de la eficacia personal sobre la naturaleza y calidad de la vida depende de la finalidad con que se aplique. El enorme potencial humano para afrontar el medio puede tener efectos no sólo en la vida sino también sobre la vida de generaciones futuras. “Pensar globalmente, actuar localmente” es un esfuerzo para restaurar en las personas el sentido de auto-eficacia. Cada persona, por lo tanto dispone de su parte en la solución.

La violencia urbana y el delito son fenómenos que se extienden día a día en la sociedad y a los que están expuestos todos los habitantes de las ciudades. Si bien la expansión de la violencia y la delincuencia son hechos graves que afectan a todo el entramado social, más grave aún es la percepción individual de convertirse en posible víctima de un crimen, dado que aún cuando no existan hechos objetivos que amenacen la integridad física de las propias personas o la de los demás, pero exista la percepción permanente a vivir dentro del contexto social inseguro violento, los sujetos podrán ver afectado su funcionamiento global al resultar victimizados por esta percepción, lo cual debe ser considerado como la

exposición a un trauma repetido prolongado (M. L. Cortés & E De Rosa, 2001, en [www.margen.org/investig](http://www.margen.org/investig)).

Las creencias de eficacia influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de las personas. Las creencias de las personas relacionadas a su eficacia se desarrollan a través de cuatro formas fundamentales de influencia. El modo más efectivo de crear una fuerte sensación de eficacia son las experiencias de dominio. Aunque también son necesarias otras experiencias como vicarias, persuasión social además de responder a los estados psicológicos y emocionales.

Los éxitos crean una robusta creencia relacionada a la eficacia personal. Los fracasos la debilitan, especialmente si los fracasos se producen antes de haber establecido firmemente un sentido de eficacia. Desarrollar un sentido de eficacia mediante las experiencias de dominio no es cuestión de adoptar hábitos preparados, conlleva la adquisición de instrumentos cognitivos, conductuales y auto-reguladores para crear y ejecutar los apropiados cursos de acción necesarios para manejar las circunstancias continuamente cambiantes de la vida.

Si las personas sólo experimentan éxitos fáciles llegan a esperar resultados inmediatos y se desmotivan rápidamente con los fracasos. Un sentido resistente de eficacia requiere experiencia en la superación de obstáculos mediante el esfuerzo perseverante. Algunas dificultades y reveses en los

logros humanos sirven para aprender que el éxito normalmente requiere un esfuerzo sostenido. Una vez que las personas se convencen de que cuentan con lo que es necesario para alcanzar el éxito, perseveran ante la adversidad y se recuperan de los reveses.

Al interpretar la teoría social de Bandura, esta explica que el otro modo influyente de crear y fortalecer las creencias de eficacia es través de las experiencias vicarias, se explica a través de la observación, mirando a personas similares a uno alcanzar el éxito tras esfuerzos perseverantes, lo cual aumenta las creencias del observador respecto a que él también posee las capacidades necesarias para dominar actividades comparables. Observando el fracaso ajeno a pesar de los esfuerzos, reduce los juicios de los observadores sobre su propia eficacia y mina su nivel de motivación.

El impacto del modelado sobre las creencias de eficacia personal también están fuertemente influenciadas por la similitud percibida con los modelos. Cuanto mayor sea la similitud asumida, más persuasivos son los éxitos y los fracasos de los modelos. Si las personas consideran a los modelos muy diferentes de sí mismas, sus creencias de eficacia personal no se verán muy influidas por la conducta del modelo y por los resultados que ésta produce.

Las personas buscan modelos competentes que posean las competencias a las que ellas aspiran. A través de su conducta y modos de pensamiento expresados, los modelos hábiles transmiten conocimiento y enseñan a los observadores

destrezas y estrategias efectivas para manejar las demandas ambientales.

Estas variantes permitieron a Bandura establecer ciertos pasos envueltos en el proceso de modelado: *Atención*, si vas a aprender algo, necesitas estar prestando atención. Todo aquello que sea un freno a la atención, resultará en detrimento del aprendizaje incluyendo el aprendizaje por observación. Si estas dormitando, drogado, enfermo, nervioso o incluso “hiper” no podrás aprender bien.

*Retención*, debemos ser capaces de recordar aquello a lo que le hemos prestado atención. Aquí entran en juego la imaginación y el lenguaje. De acuerdo a Bandura, guardamos lo que hemos visto hacer al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez “archivados” en la memoria se hace posible resurgir la imagen y podemos reproducirla con el propio comportamiento.

*Reproducción*, aquí se está de acuerdo al autor soñando despierto. Se traducen las imágenes. Lo primero es ser capaces de reproducir el comportamiento y la habilidad para la imaginación lo cual mejora con la práctica.

*Motivación*, aun con todas las anteriores no haremos nada a menos que estemos motivados a imitar, y que tengamos buenas razones para imitar. Dentro de estas razones Bandura menciona refuerzos pasados, como conductismo tradicional, refuerzos prometidos, incentivos y refuerzos vicarios, como la posibilidad de percibir y recuperar el modelo como reforzador.

Por otro lado también existen motivaciones negativas como castigo pasado, castigo prometido, amenazas y castigo vicario. El castigo no funciona como el refuerzo y se puede volver contra nosotros a través de la autorregulación. Esta controla el comportamiento ya que la define como la piedra angular de la personalidad humana.

En este caso el autor sugiere tres pasos: auto-observación donde nos vemos a nosotros mismos. Juicio, lo que Bandura describe como “reglas de etiqueta” comparar nuestros actos con los ya establecidos o crear otros nuevos, o competir con otros o con nosotros mismos.

*Auto-respuesta*, si las cosas nos salen bien nos damos recompensas si por el contrario nos salen mal nos damos castigo. Estas auto-respuestas pueden ser en dos extremos. El término auto-regulación es sinónimo de auto-concepto (mejor conocido como autoestima). Si a través de los años, actuamos de acuerdo a los estándares y llegamos a obtener recompensas y victorias personales, la autoestima es alta. Si por el contrario no alcanzamos los estándares nos castigamos y tendremos un pobre auto-concepto, (autoestima baja).

En el auto-castigo, Bandura enumera tres resultados posibles: compensación como complejo de superioridad y grandeza, inactividad como apatía, aburrimiento y depresión y escape como uso de drogas y alcohol, fantasías o el extremo suicidio.

Otro modo de fortalecer las creencias de las personas es a través de su capacidad para alcanzar el éxito, la persuasión

social. En la medida en que los empujes persuasivos en la auto-eficacia conducen a las personas a esforzarse para alcanzar el éxito, las creencias de auto-eficacia fomentan el desarrollo de destrezas y la sensación de eficacia personal. El proceso de socialización e interacción social considera intercambiables expresiones como aprendizaje social, por imitación observacional, vicario y por modelamiento, (García, García, 2000).

Las personas también responden parcialmente a sus estados psicológicos y emocionales al juzgar sus capacidades. En las actividades que implican fuerza y persistencia, las personas juzgan su fatiga, dolores y molestias como señales de debilidad física. El estado de ánimo también influye sobre los juicios que las personas hacen de su eficacia personal. El estado de ánimo positivo fomenta la auto-eficacia percibida; el estado de ánimo negativo la reduce. El modo de alterar las creencias de eficacia consiste en favorecer el estado físico, reducir el estrés y las productividades emocionales negativas y corregir las falsas interpretaciones de los estados orgánicos.

La ansiedad, entendida como respuesta emocional, puede ser definida como “una respuesta emocional, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

La respuesta de ansiedad puede ser lícita tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes (Tobal, 1990). La intensidad absoluta de las reacciones emocionales o físicas no es tan importante como el modo en que son percibidas e interpretadas (Bandura, 2000).

También los indicadores psicológicos de eficacia desempeñan un rol influyente en el funcionamiento de la salud y en las actividades que requieren esfuerzo físico y persistencia. La información relevante para juzgar la eficacia personal, independientemente de que haya sido transmitida activa, vicaria, persuasiva o afectivamente no es inherentemente instructiva, adquiere su importancia mediante el procesamiento cognitivo.

Un flujo de factores, entre los que se hallan los personales, sociales y situacionales, influyen sobre la interpretación de las experiencias relevantes a la eficacia. Cada tipo de influencia se asocia con una muestra particular de factores que tienen importancia diagnóstica sobre la auto-estimación de la eficacia personal.

Las creencias de eficacia regulan el funcionamiento humano mediante cuatro procesos fundamentales: los procesos cognitivos, motivacionales, afectivos y selectivos. Estos diferentes procesos operan habitualmente de forma conjunta y no aislada, en la regulación continua del funcionamiento humano.

Los procesos cognitivos establecen sus objetivos personales influenciados por las auto-estimaciones de las capacidades. Cuanto más fuerte sea la auto-eficacia percibida, más retadores son los objetivos que se establecen las personas y más firme es su compromiso para alcanzarlos.

Una función importante de este es capacitar a las personas para predecir sucesos y desarrollar las formas para controlar aquellos sucesos que influyen sobre sus vidas, aquellas que

mantienen un sentido de eficacia firme se establecen metas retadoras y usan un buen pensamiento analítico, que se refleja en los logros de ejecución.

Las creencias de eficacia contribuyen a la motivación de muchas formas: determinan las metas que establecen las personas para sí mismas, la cantidad de esfuerzo que invierten, el tiempo que perseveran ante dificultades y su resistencia a los fracasos.

Muchas personas ante la presencia de obstáculos y fracasos, desconfían de sus capacidades y reducen sus esfuerzos o los abandonan rápidamente. Aquellas que creen firmemente en sus capacidades ejecutan ante el fracaso un mayor esfuerzo para dominar el desafío. La perseverancia intensa contribuye a los logros de ejecución.

Las creencias de la eficacia influyen sobre la vigilancia en relación a las posibles amenazas y sobre el modo en que son percibidas y procesadas cognitivamente. Las personas que creen que las posibles amenazas no son manejables ven

muchos aspectos de su entorno como cargados de ira. Meditan sobre sus deficiencias para el manejo. Magnifican la gravedad de las posibles amenazas y se preocupan de las cosas que rara vez suceden. Mediante tales pensamientos ineficaces se desaniman y perjudican su nivel de funcionamiento.

Las personas deben vivir continuamente en un entorno físico que en gran medida crean ellos mismos, ya que ejercer control sobre los pensamientos rumiantes y molestos es otra forma mediante la cual las creencias de eficacia regulan la activación de la ansiedad y la depresión.

La principal fuente de angustia no es la frecuencia absoluta de los pensamientos perturbadores sino la inhabilidad percibida para bloquearlos. Cuanto más intensa sea la sensación de eficacia, más propensa serán las personas a enfrentarse a situaciones problemáticas que generan estrés, y mayor es su éxito logrando modelarlas a su gusto.

En Puerto Rico, el Departamento de la Familia ha tratado de trabajar con estas comunidades en su auto-eficiencia, ya que las investigaciones determinan que los importantes cambios en las condiciones sociales adversos se logran normalmente mediante el ejercicio de la eficacia colectiva y no solamente mediante la eficacia individual.

Estas comunidades están basadas en apoyo comunitario el cual reduce la vulnerabilidad al estrés, a la depresión y a la enfermedad física. El apoyo social no es una entidad de auto-formación que espera amortiguar el impacto de estresores

sobre las personas desoladas. Las relaciones de apoyo, pueden fomentar la eficacia personal para reducir la vulnerabilidad a la depresión (Bandura, 2000).

Una baja sensación de eficacia para controlar el pensamiento rumiante contribuye en la aparición, duración y recurrencia de los episodios depresivos. Un bajo sentido de eficacia para alcanzar las cosas que aportan auto-satisfacción y auto-merecimiento a la vida da paso a la depresión, y un estado

de ánimo depresivo, reduce la creencia en la eficacia personal en un ciclo auto-desmoralizante cada vez más profundo.

Las personas son en parte el producto de su entorno. Estas evitan las actividades y los entornos que consideran que exceden a sus capacidades de manejo. Las que tienen un sentido bajo de auto-eficacia en determinados dominios evitan las tareas difíciles, que consideran como amenazas personales.

En contraste, una fuerte sensación de eficacia es potencia de logros humanos y el bienestar personal. Las personas con mucha seguridad en sus capacidades para determinados dominios enfocan las tareas difíciles como retos a ser alcanzados y no como amenazas a ser evitadas.

Los logros humanos y el bienestar personal requieren un sentido optimista de la eficacia personal. Esto se debe a que las realidades sociales están repletas de dificultades. Están plenas de impedimentos, adversidades, reveses, frustraciones y desigualdades. Las personas necesitan una robusta

sensación de eficacia personal para mantener el perseverante esfuerzo necesario para alcanzar el éxito.

Las valoraciones erróneas originan problemas personales. Los graves errores de cálculo pueden conducirnos a problemas. El valor funcional de la precisión en las auto-valoraciones depende de la naturaleza de la aventura. Las actividades en las que los errores pueden producir consecuencias costosas o perjudiciales requieren capacidades para establecer auto-valoraciones precisas.

Se necesita un sentido de eficacia firme para superar los impedimentos y los reveses que caracterizan a algunas tareas. Cuando las personas se equivocan en sus auto-valoraciones, tienden a subestimar sus capacidades. Las innovaciones demandan una importante inversión de esfuerzo durante un largo período de tiempo con resultados inciertos. Las innovaciones que se enfrentan a las preferencias y prácticas existentes se encuentran con reacciones sociales negativas.

Las personas que tienen éxito, los que aman las aventuras, los sociables, los no ansiosos, los no depresivos, los reformadores sociales y los innovadores tienen una perspectiva optimista de sus capacidades personales para ejercer influencia sobre los sucesos que influyen sobre sus vidas. Los grupos como las familias, maestros y la comunidad son importantes en el desarrollo de la auto-eficacia lo cual contribuye a la salud del niño.

Los progenitores también son parte importante, ya que no sólo han de superar los siempre cambiantes retos a medida

que crecen sus hijos, deben manejar relaciones interdependientes dentro del sistema familiar y los vínculos sociales extra familiares como el educativo, el recreativo, el médico y los servicios sociales.

## **CAPITULO VI TEORÍA RACIONAL - EMOTIVA - CONDUCTUAL (TREC)**

Como parte de las teorías de eficacia se han utilizado las terapias racional emotivas. A continuación se describen algunas relacionadas a la autoeficacia. Se introduce en esta etapa la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de (Ellis, 2000), cuyo objetivo es presentar conjuntamente el logro de la salud mental y la felicidad. Nos enseña a ser racionales en un mundo irracional, a ser tan feliz como sea posible bajo algunos acontecimientos realmente truculentos, como la pobreza, el terrorismo, la enfermedad y la guerra, y que si se decide hacerlo, trabajar de una manera más eficaz para cambiar algunas de las peores situaciones que se le presenten. También se presentan las teorías de Allport, Beck y Mahoney.

### **6.1 Terapia TREC de Ellis**

El autor nos enseña a ser sincero consigo mismo ante todo, pero viviendo al mismo tiempo dentro de un grupo social de una manera feliz, exitosa y afín. Nos permite mantener e incluso avivar sus propios valores, metas e ideales particulares siendo al mismo tiempo un ciudadano responsable dentro de la comunidad que se haya escogido. Aunque no sabemos ni nos damos cuenta, nuestro trastorno de acuerdo a (Ellis, 2000,) afecta el grupo social. Ayuda a provocar malestar en la familia y amigos y hasta cierto punto en toda la comunidad.

El coste de provocarse sentimientos de pánico, ira o autocompasión es enorme, es tiempo y dinero perdido y una

angustia mental fuera de lugar. Es el sabotaje de la felicidad de los demás, en el estúpido desperdicio del placer potencial a lo largo de la única vida-sí la única vida-que tendrá jamás. En gran parte creamos nuestros propios sentimientos y lo hacemos aprendiendo (de nuestros padres y de los demás) e inventando (en nuestras propias mentes) nuestros propios pensamientos saludables e insensatos (Spinoza, Kant, Dewey y Russell) citados por Ellis, (2000).

Con esta conducta utilizamos estrategias erróneas y luego no podemos dejar fácilmente nuestras adicciones a sustancias como los cigarrillos, la comida y el alcohol, o nuestros hábitos como el de posponer las decisiones. Pero podemos decidir cambiarnos a nosotros mismos. No obstante, somos capaces de alterar nuestros pensamientos, sentimientos y actuaciones más instauradas. Porque somos seres humanos. Ellis, (2000). Como seres humanos nacemos con un rasgo que otras criaturas raramente poseen: la capacidad de pensar sobre nuestro pensamiento. No sólo somos filósofos por naturaleza, sino además filosofar sobre nuestra filosofía, razonar sobre nuestros razonamientos.

Los seres humanos tenemos la verdadera conciencia de nosotros mismos. Podemos, aunque no tengamos que hacerlo, observar y juzgar nuestras propias metas, deseos y propósitos. Podemos examinarlos, revisarlos y cambiarlos.

Esta terapia es consona con la teoría de las experiencias de dominio de Bandura la cual explica que podemos ser por nuestros propios conocimientos, méritos y esfuerzos.

## 6.2 Teoría de Allport

Otra teoría aplicable y comparable relacionada es la de Allport (1965), este dice que una de las cosas que motiva a los seres humanos es la tendencia a satisfacer las necesidades biológicas de supervivencia. Este teórico las llama funcionamiento oportunista. Señala que está caracterizado por su reactividad, orientación al pasado y tiene connotación biológica. Los comportamientos humanos están motivados por la forma expresiva “self” lo cual llamó funcionamiento propio “proprium. El “Self” o “proprium” es expresarse a si mismo “!esto es lo que realmente soy”!. La teoría del “Self” de acuerdo a Allport tiene siete funciones que surgen en ciertos momentos de la vida.

Las funciones comienzan con la sensación corporal, desarrollada en los primeros dos años de la vida es donde en el cuerpo sentimos cercanía y calidez. Tiene límites propios que nos alertan de su existencia a través del dolor y la injuria, el tacto o el movimiento. Le sigue la identidad propia, desarrollada también en los primeros dos años de la vida. Son los momentos en la vida donde nos consideramos como entes continuos, poseedores de un pasado, presente y futuro.

La autoestima desarrollada entre los dos y cuatro años de edad, son los momentos en que nos reconocemos como seres valiosos para otros y para nosotros mismos. Esta ligado a las competencias. La extensión de uno mismo, (extensión del Self) se desarrolla entre los cuatro y los seis años de edad. Es la época en

que algunas personas, cosas y eventos pasan a ser esenciales en nuestra existencia.

La auto-imagen, (imagen de uno mismo) se desarrolla entre los cuatro y los seis años. Se considera como “el reflejo de mi”. Es la impresión que proyecta ante los demás, “mi tipo”, mi estima social o estatus. Es el principio de la conciencia; del Yo ideal y de la persona (Allport, 1965). La adaptación racional, se aprende entre los seis y los doce años. En esta etapa el niño comienza a lidiar con los problemas de la vida de forma racional y efectiva.

El esfuerzo o Lucha Propia, no comienza hasta después de los doce años. Es la expresión de “Self” en términos de metas, ideales, planes, vocaciones, demandas, sentido de dirección y propósito. Culminado de acuerdo con Allport, en decir soy el propietario de mi vida, el dueño y operador. La persona debe también desarrollar rasgos personales o disposiciones personales definidas como “una estructura neuro-psicológica con la capacidad de interpretar y manejar estímulos funcionalmente equivalentes, y de iniciar y guiar formas consistentes con un comportamiento adaptativo”. Otra de las terapias cognitivas relacionadas es la de Beck.

### **6.3 Terapia Cognitiva de Beck**

Los datos básicos de esta terapia cognitiva consisten en las cogniciones de los pacientes, fundamentalmente a partir de los pensamientos automáticos (Beck, 1981). Los pensamientos automáticos se pueden recoger de tres fuentes: informes orales del mismo paciente al expresar sus cogniciones, emociones y conductas, los pensamientos, sentimientos y conductas

experimentados durante la terapia, y el material introspectivo o de auto-registro escrito por el paciente. La terapia cognitiva es un proceso de resolución de problemas basado en una experiencia de aprendizaje. Se le enseña al paciente el tipo de errores cognitivos más frecuentes en su tipo de problema y como detectarlos y hacerle frente. Se puede pensar en alternativas para el problema, valorar cual podría ser ventajosa y ponerla en práctica.

Estudios científicos controlados demuestran que enseñar a las personas como cambiar algunas de sus ideas negativas les ayuda a sentirse y actuar mucho mejor, como decía Kelly, (1955) “somos científicos nato”. Gran parte de la responsabilidad de estos científicos es la tarea de crear ambientes conducentes al aprendizaje y reside en gran medida en el talento y la auto-eficacia de los maestros. Los maestros que confían en su eficacia instructiva crean experiencias de dominio para sus estudiantes.

Aquellos con escasa confianza en su eficacia instructiva generan ambientes negativos en la clase que suelen ser tendentes a minar el sentido de la eficacia y el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Los maestros predicen los niveles de logro académico de los estudiantes a lo largo de su curso académico.

Los cambios en las condiciones familiares están afectando mucho a la escuela y a su función social. Hay coincidencia en admitir que la escuela hoy día está asumiendo funciones de socialización, de cuidado y atención, que antes correspondían a la familia (Senge, 2000).

El origen del constructo de auto-eficacia docente se sitúa a finales de los años setenta, período en que ésta es entendida como

el grado en que el profesor cree que posee capacidad para influir en el rendimiento de sus alumnos (Berman, 1977). Esta idea acerca de que las creencias de los profesores en su propia capacidad pueden ejercer cierto efecto en el aprendizaje de los estudiantes, suscita una inquietud progresiva y un interés manifiesto por llegar a conocer el significado último de constructo, el modo en que éste puede hallarse relacionado con la conducta del profesor y de los alumnos. No basta el conocimiento de la materia y el dominio de una serie de destrezas docentes para garantizar una enseñanza eficaz (Bandura, 1986).

La acción docente eficaz requiere un juicio personal acerca de la propia capacidad para emplear tales conocimientos y destrezas para enseñar bajo circunstancias impredecibles y variadas. Concibe la auto-eficacia, como la cognición mediadora entre el conocimiento y la acción docente. La auto-eficacia del profesor no solo se relaciona con resultados de los alumnos en cuanto al rendimiento, motivación y auto-eficacia; está en cierto modo vinculada a las conductas que éste manifiesta (Tschannen-Mora, Woolfolk, 1998).

Las creencias de auto-eficacia de los profesores, afectan a su práctica docente y a su actitud hacia el conjunto educativo. Además constituye un buen predictor del rendimiento de los alumnos y del sentimiento de auto-eficacia de estos en relación con su propio rendimiento.

Bandura, (1997) sugiere que “dichas creencias deberían ser medidas en términos de juicios específicos de capacidad, sometidos a variaciones en función de la actividad, las exigencias de la tarea y otras múltiples circunstancias situacionales. En esta misma línea,

Zimmerman, (1996), resume algunas propiedades implícitas en la medición de auto-eficacia refiriéndose a: determinadas tareas, campos de funcionamiento, contexto en el que se da la tarea.

Las expectativas de eficacia personal determinan el esfuerzo que las personas emplean para realizar una tarea específica así como su grado de perseverancia cuando se enfrentan a situaciones difíciles (Bandura, 1977). La auto-percepción de la eficacia personal determina, en cierto modo, los patrones de pensamiento, las acciones y las reacciones emocionales del ser humano (Bandura, 1982). Ya que la interrelación entre los factores cognitivos, conductuales y ambientales puede llegar a explicar la conducta humana (Bandura, 1986).

El hecho de que la sociedad actual se vea continuamente sometida a innumerables cambios ejerce una fuerte capacidad personal de los individuos para ejercer cierto control sobre el curso de sus vidas. “La percepción de la eficacia personal para afrontar las múltiples demandas de la vida cotidiana afecta al bienestar psicológico, al desempeño y al rumbo que toma la vida de las personas (Bandura, 1995). Las personas que gozan de un alto nivel de auto-eficacia son más eficaces y consiguen más éxitos que aquellas otras con expectativas bajas de eficacia personal (Bandura, 1997).

Las nuevas reformas educativas enfatizan la importancia de la eficacia de los docentes como una dimensión fundamental en la calidad de la educación (Morin, y Welsh, 1991). Pajares, (1996) también habla de la relación existente entre la auto-eficacia y el rendimiento académico.

Las investigaciones subrayan la importancia que tiene, el lograr que los estudiantes sean aprendices autónomos y exitosos, que sean capaces de regular su propio proceso de aprendizaje, así como la fuerte relación existente entre el aprendizaje autorregulado incluyendo tres componentes; estrategias meta-cognitivas, cognitivas y la dirección y control del esfuerzo; la motivación y el rendimiento académico de los escolares. Es necesario que estén motivados tanto para utilizarlos como para regular su cognición y su esfuerzo.

Existen una gran cantidad de programas de intervención para la mejora de algunos procesos básicos (García y Musitu, 1993; Machargo, 1992; Mestre y Frías, 1996), relacionados al conocimiento de estrategias de aprendizaje, del auto-concepto y de la motivación. La hipótesis de García y Musitu, (1993), “quizás no se trate tanto de actuar directamente sobre la autoestima de los alumnos... “sino sobre las condiciones del contexto, las instruccionales, el auto-concepto, el patrón atribucional y la orientación académica.

Ellis y Lenz, (1996), han estado trabajando en investigaciones para elaborar estrategias de mediación (cognitiva) y procedimientos para enseñar a regular la meta-cognición. Sin embargo, la gran mayoría de ellas no han tenido en cuenta que cualquier acto cognitivo tiene consecuencias motivacionales y afectivas y estas consecuencias potencian futuras conductas autorreguladoras (Borkowski,1992; Borkowski y Torpe, 1994; Shunk y Zimmerman, 1996; Zimmerman, Borner y Kovach, 1996).

Un alumno eficaz en su proceso de pensamiento autorregula su conducta no solo cognitivamente sino desde su vertiente motivacional. Los estudiantes con un historial de problemas de aprendizaje no superan fácilmente las negativas creencias que con el tiempo han desarrollado acerca de sí mismos (Coll, et. al. 1993). No es que la principal meta de la escuela sea la de preparar para el trabajo. Es que una ciudadanía activa no puede construirse con sistemas educativos obsoletos en cuanto a su organización y estructura tanto didáctica como curricular.

Unos sistemas escolares que siguen anclados en los principios de selección y clasificación, donde se asume que los alumnos llegan a las escuelas con deficiencias que las escuelas deben arreglar: que el aprendizaje tiene lugar en la cabeza y no en el cuerpo en conjunto; que todos aprenden o deberían aprender de la misma forma; que el aprendizaje tiene lugar en las aulas, no en el mundo; que hay chicos listos y torpes y que eso es inevitable; que el conocimiento es por naturaleza fragmentado, que la escuela comunica la verdad y que el aprendizaje es principalmente individualista y la competición acelera el aprendizaje (Senge, 2000).

Chapman y Aspin (2001), plantean la necesidad de realizar profundas transformaciones en los sistemas educativos actuales para que podamos enfrentar los desafíos de la sociedad del conocimiento. Muchas de las condiciones adversas que han de sobrellevar los centros escolares reflejan las enfermedades sociales y económicas más globales de la sociedad que influyen sobre la educación y sobre la incapacidad del medio escolar. Muchos

maestros se encuentran rodeados por estudiantes que presentan conductas destructivas y de escaso logro académico.

Eventualmente, su bajo sentido de la eficacia para satisfacer las demandas académicas causa estrés a las víctimas. Los maestros que carecen de una convicción segura de su eficacia instructiva, muestran un compromiso débil hacia la enseñanza. Son especialmente susceptibles a quemarse profesionalmente. Otro modelo relacionado es el de Mahoney.

#### **6.4 Modelo de M. Mahoney**

Mahoney (1974) asienta que el conductista pensante nace a partir de la revisión del paradigma de la modificación de conducta, estimulada por las críticas, en ocasiones cáusticas, sobre la falta de consideración de los aspectos esenciales del comportamiento humano, a saber, los eventos privados.

Según Mahoney el hombre es un organismo muy complejo con una capacidad enorme de adaptación; es un elemento de adaptación, es un elemento activo en su propio desarrollo, un organismo al mismo tiempo controlado y controlador, producto y productor de sus fuerzas medioambientales. El autor explica que el aprendizaje es inducido por la experiencia de las relaciones sistemáticas en tiempo y espacio; tales experiencias son filtradas, transformadas, categorizadas y almacenadas. Afirma que el comportamiento varía de acuerdo a factores atentivos (perceptuales), procesos relacionales, repertorios de conducta y retroalimentación.

Al igual que Bandura, Mahoney asume que aún cuando el organismo es prácticamente bombardeado por el medio, no

responde a todos y cada uno de los estímulos que se presentan, sino que, a través de una intrincada interacción entre el sistema receptor y la historia propia del aprendizaje, se adquiere la habilidad de imponer un “filtro perceptual. Dice que los procesos de atentos pueden contribuir al establecimiento de patrones maladaptativos que llevan a una disfunción en la ejecución.

Los procesos mediacionales, de acuerdo al autor dan lugar a “productos simbólicos” los cuales llama *contingencias cognitivas* (Mahoney,1974) y son las representaciones de las regularidades y relaciones que constituyen el mundo vivido; dado que los seres humanos somos procesadores de información limitados, nos vemos forzados a imponer regularidades a nuestra experiencia, estas regularidades se convierten en las reglas o planes en los que organizamos las combinaciones estímulo-respuesta-consecuencias que facilitan el aprendizaje.

No obstante, en muchas ocasiones las regularidades percibidas discrepan de las regularidades reales, llevando a patrones disfuncionales del comportamiento. Mahoney explica que los procesos atentos y relacionales adecuados no aseguran patrones de conducta adaptativos, es necesario que el sujeto sea capaz de exhibir la respuesta adecuada en una situación dada. Un repertorio de respuestas deficientes puede ser el resultado de limitaciones físicas, aprendizaje insuficiente, memoria pobre o uso de la respuesta inadecuada.

El autor también considera que aunque el papel de las consecuencias ha sido a menudo sobrestimado, el análisis del comportamiento humano no estaría completo sin la inclusión de los

factores motivacionales; distingue tres tipos de consecuencias, las externas, las vicarias, las auto-generadas y afirma que las consecuencias pasadas afectan la conducta futura a través de un mecanismo neuroquímico llamado “anticipación”.

## **CAPÍTULO VII INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

También están relacionadas a la autoeficacia las teorías de las inteligencias múltiples. Se comienza a describir las mismas con la teoría de autogobierno de Sternberg.

### **7.1 Teoría de Auto-Gobierno de Sternberg**

De acuerdo a Sternberg, (1998) las personas rendirán mejor o peor en las sucesivas etapas de su educación y de profesión en la medida en que el entorno encaje mejor o peor con sus estilos de pensamiento. El autor dice que los constructos de la inteligencia social, la inteligencia práctica y de la inteligencia emocional amplían las nociones de lo que las personas pueden hacer, pero el constructo del estilo amplía la noción de qué es lo que las personas prefieren hacer, es decir, como aprovechan las aptitudes que poseen.

Cuando el perfil del estilo de pensamiento encaja bien en un entorno dado, prosperamos, cuando encaja mal, sufrimos. Todos tenemos que tratar y relacionarnos con personas que a veces parecen extraterrestres.

Las escuelas y otras instituciones, desde los hogares a los negocios pasando por las culturas, aprecian ciertas formas de pensar más que otras. Las personas cuyas formas de pensar no encajan con las apreciadas por las instituciones suelen ser penalizadas (Sternberg, 1998).

Se habla de estilos, definidos como manera de pensar y de aptitudes, cómo le gusta a alguien hacer las cosas (Hernstein,

1994). Como sociedad se confunden los estilos con las actitudes. El resultado es que las personas cuyos estilos no coinciden con las expectativas de los padres, sus cónyuges o parejas, o sus colegas o jefes son menos-preciadas, por razones equivocadas. Lo que se considera ignorancia o intransigencia, en realidad puede ser, una discrepancia entre el estilo de una persona y el estilo de otra. Estas discrepancias llegan a ser graves cuando se producen en el contexto del trabajo o la enseñanza.

Muchos de los estudiantes que relegamos al rincón de las aulas tienen las aptitudes de triunfo. Son los maestros quienes fracasan, ya que no reconocen la variedad de estilos de pensamientos y aprendizajes que los estudiantes traen a clase y se le enseñan métodos que no armonizan con sus estilos.

Para Sternberg, un estilo es una manera característica de pensar. Su teoría consiste en ver el pensamiento como un autogobierno mental. Estas formas de gobierno son reflejos de la mente. De la misma forma que es difícil cambiar los gobiernos, también lo es cambiarnos a nosotros mismos.

El autor define las funciones del autogobierno mental en tres: como personas legislativas, donde les gusta hacer las cosas a su aire y prefieren decidir por sí mismas que harán y cómo lo harán. El estilo legislativo es propicio para la creatividad.

Por desgracia, el entorno educativo no suele premiar el estilo legislativo y el estilo ejecutivo a estas personas le gusta seguir reglas y prefieren los problemas estructurados y planteados de antemano. Este estilo es utilizado tanto en la enseñanza como en el mundo laboral, son personas que siguen instrucciones y órdenes.

El estilo judicial, le gusta evaluar reglas y procedimientos y prefieren problemas donde se analicen y evalúen cosas e ideas ya existentes. Estos estilos tienen cuatro formas de autogobierno. Las personas monárquica, son decididas y resultas. Los niños monárquicos suelen encontrarse con un problema en la escuela, ya que quieren hacer algo distinto y mientras le enseñan están pensando en otra cosa. Las personas jerárquicas, poseen metas y reconocen la necesidad de establecer prioridades. Si sus prioridades son diferentes a la de la organización pueden tener problemas.

Cuando analizamos la tercera forma; Sternberg habla de personas oligárquicas, estas desean hacer más de una cosa al mismo momento y las personas anárquicas, estas personas tienden a rechazar los sistemas, sobre todos los rígidos, y se revuelven contra cualquier sistema que considere que los limita.

Estas personas consideran las cuestiones con una perspectiva muy amplia y ante un problema pueden ver soluciones que otros pasan por alto. El problema del enseñante, el padre o el empresario reside en ayudar a la persona anárquica a dominar el potencial creativo y a lograr la autodisciplina (Sternberg, 1998).

Para este investigador existen niveles, alcances e inclinaciones del autogobierno mental. Comienza con las personas globales, estas prefieren abordar cuestiones amplias y abstractas. Ejemplo es ver un bosque. Hay otras que van a las ramas estas son locales, les gustan los problemas concretos pero trabajan con los detalles.

Otra características de estas personas son las internas, estas se vuelcan hacia el interior. Y las externas, tienden a ser extrovertidas, sociables y orientadas hacia la gente. Desde el punto

de vista de esta teoría de autogobierno de Sternberg, los enseñantes, al igual que los estudiantes, necesitan ser flexibles en su manera de enfocar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se deben ofrecer a los niños contextos individuales como colectivos para que puedan estar cómodos parte del tiempo y se enfrenten a desafíos el tiempo restante.

A las personas liberales les gusta ir más allá de los procedimientos y reglas existentes, maximizar el cambio y buscar situaciones que sean algo ambiguas. Y por último a las personas conservadoras, les gusta seguir los procedimientos y reglas existentes, minimizar el cambio, evitar situaciones ambiguas siempre que sea posible y ceñirse a situaciones familiares en el trabajo y en la vida profesional.

La mayor reglamentación del aprendizaje y el pensamiento en los cursos superiores es una característica indeseable de los centros de enseñanza. Prepara mal a los estudiantes para la universidad y ofrece una preparación aún peor para el mundo laboral, donde los trabajadores se ven cada día más impedidos a pensar por sí mismos. El autor encontró, que a medida que los niños avanzan en la escuela, la creatividad espontánea de su pensamiento disminuye.

Por otro lado tenemos la teoría de C. G. Jung realizada por Myers y Myres (1980), relacionada con las actitudes, desde el punto de vista con el trato con otras personas. Se habla de extroversión, caracterizando a las personas sociables interesadas en la gente y en el entorno. La introversión, describe a personas cuyos intereses se dirigen hacia el interior. Una persona intuitiva, se concentra más

en el significado que en los detalles, mientras que una persona sensitiva percibe la información de forma realista y precisa.

En cuanto al juicio, las personas son pensadoras, lógicas, analíticas e impersonales. Y las personas con juicios emotivos son orientados hacia los valores y las emociones. La cuarta distinción se refiere a la información en personas observadoras, dependientes de la información del entorno y las juzgadoras, van más allá para realizar interpretaciones.

No obstante, Gregorc (1979), ha propuesto una teoría diferente y más sencilla en cuanto a los estilos. Las personas difieren en la manera de organizar espacio y tiempo. En cuanto al espacio el autor habla de concretas o abstractas. Y en cuanto al tiempo las clasifica como secuenciales o aleatorias.

Las teorías de los estilos de aprendizaje se centran en cómo les gusta aprender a las personas. Kolb, (1974) ha propuesto cuatro tipos básicos de estilos de aprendizaje: convergente o abstracto, divergente, o lo contrario de abstracto, asimilador y acomodaticio.

Otra teoría es la de Dunn y Dunn, (1978), esta incluye 18 estilos diferentes agrupados en cuatro categorías: ambiental (sonido, luz, temperatura y diseño) emocional (motivación, persistencia, responsabilidad y estructura) sociológica (compañeros, identidad, pareja, equipo, adulto y variado) y física (percepción, admisión, tiempo y movilidad). Estas teorías se utilizan en el mundo educativo.

Otras teorías como la de Holland, (1973) se han empleado en el mundo laboral. Las personas deberían tener en cuenta en sus

opciones laborales, ser: realista, investigador, artístico, social y emprendedor.

También Henson y Borthwick, (1984) han propuesto estilos de enseñanza. Su teoría consiste de seis estilos de enseñanzas diferentes, métodos orientados a tareas, cooperativos. Los métodos centrados en el estudiante, centrados en la materia, en el aprendizaje y emocionalmente estimulantes.

Sternberg (1998), concluye que en la teoría del autogobierno mental existe un claro modelo, la del gobierno. Dice que el mismo es una creación de los seres vivos, que fue inventado para organizar las vidas. Lo mismo ocurre con los estilos. Son métodos que empleamos para organizar nuestras cogniciones sobre el mundo para poderlo comprender. Los seres humanos no son simples receptores pasivos de la acción que el entorno ejerce sobre ellos y que responden de una manera adaptada o inadaptada a estas fuerzas complejas y en ocasiones inexplicables. Todas estas características deben ser evaluadas en el currículo de las escuelas de Puerto Rico pues tal parece que Sternberg esta describiendo nuestros estilos de enseñanza.

Uno de los problemas fundamentales en las escuelas de la Isla es las bajas escolares, se creó el programa de rescate a tiempo.<sup>4</sup> Las investigaciones indican que cuanto más alta sea la proporción de estudiantes procedentes de escalas socioeconómicas bajas o de condiciones minoritarias, menor suele ser la confianza colectiva del profesorado en su eficacia para alcanzar el progreso académico.

---

<sup>6</sup> Departamento de Educación.

El ausentismo escolar, los escasos rendimientos académicos y el alto índice de abandono también influyen sobre la eficacia escolar colectiva. Los jóvenes marginados abandonan el centro educativo con un alto sentido de futilidad y una desoladora perspectiva vocacional. Estos jóvenes ajenos al sistema originan problemas sociales.

El proceso de estructuración de una carrera personal no es fácil. Las sociedades que no logran desarrollar las capacidades de todos sus jóvenes sacrifican su propio progreso social y económico. Los remedios en el nivel social requieren la erradicación de los sesgos institucionales negativos que reducen las aspiraciones educativas y vocacionales y que erigen barreras ante las oportunidades ocupacionales y el ascenso profesional.

## **7.2 Teoría de Inteligencias Múltiples, H. Gardner**

Otro teórico interesado en las inteligencias múltiples fue Gardner para el cual existen ocho (8) tipos de inteligencia: Lógico matemática, Lingüística, Espacial, Musical, Naturalista, Corporal, Interpersonal e Intra-personal. Antes de entrar a definir cada una de estas teorías es importante definir inteligencia.

La palabra inteligencia tiene un significado latino; inter que significa entre y eligere que significa escoger (Antunes, 2002). A través de estos vocablos la inteligencia es la capacidad para escoger de la mejor manera entre las exigencias que nos presenta el mundo (Broker y Braun, 1997). En psicología, la inteligencia se define como la capacidad de adquirir conocimiento o entendimiento y de utilizarlo en situaciones novedosas, también tiene que ver con la curiosidad,

adaptación, razonamiento, solución de problemas, atención, memoria, juicios y talentos especiales, al igual que habilidades para planeación, organización, analíticas y de visualización.

Las inteligencias múltiples surgen del Proyecto Spectrum, este es un plan de estudios que cultiva intencionalmente una variedad de tipos de inteligencia que reconoce que el repertorio humano de habilidades va mucho más de los conocimientos escolares básicos, dentro de los cuáles se encuentran la lectura, la escritura y la aritmética. Los niños se estimulan al sentirse satisfechos con lo que hacen y la escuela se convierte en una educación de las habilidades de la vida (Goleman, 2000).

Gardner en su libro “Frames of Mind”: The Theory of Múltiple Intelligences (1983), reconoce los límites de las antiguas formas de entender la inteligencia y define la inteligencia como la capacidad para resolver los problemas cotidianos, para generar nuevos problemas, para crear productos o para ofrecer servicios dentro del ámbito cultural.

La importancia de la definición de Gardner es doble: *Primero* amplía en campo de lo que es la inteligencia y reconoce que la brillantez académica no lo es todo. Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo la inteligencia es distinta. *Segundo* el autor define la inteligencia como una capacidad, convirtiéndola en una destreza que se puede desarrollar (Sánchez, 2001).

La palabra “múltiples” sugiere la presencia de zonas en el cerebro humano que corresponden a determinados espacios de cognición. A continuación se definen las inteligencias “múltiples” de

acuerdo a Gardner. Inteligencia Lógica Matemática- es la capacidad para utilizar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Incluye los esquemas y las relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas. Corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico.

Inteligencia Lingüística- Es la capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. Incluye la habilidad en uso de la sintaxis, la fonética y la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje (la retórica, la mnemónica, la explicación y el metalenguaje) utiliza ambos hemisferios.

Inteligencia Corporal-Kinestésica- es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Es la capacidad para utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas.

Inteligencia Espacial- Es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Permite percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información geográfica. Consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones.

Inteligencia Musical- es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre.

Inteligencia Naturalista- es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos,

animales o plantas. Tanto el ambiente urbano como suburbano y rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno.

De las ocho (8) inteligencias que habla Gardner dos se refieren a la capacidad de comprender las emociones humanas:

Inteligencia Intra-personal- es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de si mismo y de organizar y dirigir su propia vida. Incluye la autodisciplina, la auto comprensión y la autoestima. Esta conocer nuestros puntos fuertes y débiles, saber cuando necesitamos ayuda y cuando no, en suma, formar un modelo mental verídico de uno mismo (Sánchez, 2002).

Inteligencia Interpersonal- esta inteligencia se basa en la capacidad de percibir especialmente en los contrastes en sus estados de ánimo, sus motivaciones, sus intenciones y su temperamento (Antunes, 2002). La inteligencia interpersonal se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad para manejar las relaciones interpersonales.

La empatía es el conjunto de capacidades que permiten reconocer y entender las emociones de los demás, sus motivaciones y las razones que explican su comportamiento; se construyen sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más, abiertos se esta a las propias emociones, más hábil se será para interpretar los sentimientos.

En cuanto a la capacidad de manejar las relaciones interpersonales, cuando se entiende al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y sus sentimientos se puede elegir la manera más adecuada de presentar nuestro mensaje. La capacidad de

comunicarse es la que permite organizar grupos, negociar y establecer conexiones personales.

Inteligencia Emocional- el papel de las emociones, un modelo de mente cognitivo-científica, o sea pone de relieve la cognición. La comprensión de uno mismo y de los demás en relación a los motivos, a los hábitos de trabajo y la utilización de esa perspicacia para dirigir la propia vida y llevarse bien con los semejantes.

La inteligencia de acuerdo a Gardner es el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida. Esta inteligencia se fundamenta en tres capacidades: percibir las propias emociones, conocer y controlar nuestras emociones es imprescindible para poder llevar una vida satisfactoria. Sin sentir emociones es imposible tomar decisiones.

Controlar las propias emociones, una vez que aprendamos a detectar nuestros sentimientos podemos aprender a controlarlos. Implica ser capaces de reflexionar sobre los mismos. Motivarse a uno mismo- es la capacidad de auto- motivarse. Para lograr motivarnos tenemos que aprender a fijar los objetivos que queremos conseguir.

Un objetivo es lo mismo que un deseo. Saber los pasos a dar incluye conocer los puntos fuertes y débiles, saber cuando se necesita ayuda y cuando no, en suma, formar un modelo mental verídico de uno mismo (Sánchez, 2002).

Inteligencia Interpersonal-esta inteligencia se basa en la capacidad de percibir especialmente en los contrastes en sus

estados de ánimo, sus motivaciones, sus intenciones y su temperamento (Antunes, 2002). La inteligencia interpersonal se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad para manejar las relaciones interpersonales.

La empatía es el conjunto de capacidades que permiten reconocer y entender las emociones de los demás, sus motivaciones y las razones que explican su comportamiento; se construyen sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más abiertos se está a las propias emociones, más hábil se estará para interpretar los sentimientos.

En cuanto a la capacidad de manejar las relaciones interpersonales, cuando se entiende al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y sus sentimientos se puede elegir la manera más adecuada de presentar el mensaje. La capacidad de comunicarse es la que permite organizar grupos, negociar y establecer conexiones personales.

### **7.3 Teoría de Inteligencia Emocional Goleman**

La teoría de inteligencia emocional es un tópico importante en el análisis de la auténtica felicidad de Seligman. Este concepto surge como un intento esquemático y científico para reconciliar dos aspectos razón y emoción. Al separar los términos inteligencia y emoción se define inteligencia dependiendo de la epistemológica que se tome: los educadores la consideran como la capacidad para aprender, los biólogos como la capacidad para adaptarse al entorno, los teóricos de la información como la capacidad de procesar información y los psicólogos, como la capacidad para deducir las

relaciones entre los objetos y los eventos (Aiken,1996). Spearman, la define como “la capacidad de crear información nueva a partir de la información que recibimos del exterior o que tenemos en nuestra memoria” (Pueyo, 1997).

Existen otras teorías relacionadas con la inteligencia como la de Gardner quien clasifica siete tipos de inteligencia, independientes entre sí y subsisten en mayor o menor grado en los individuos. Su teoría a través de su investigación buscan “romper la ortodoxia de los modelos psicométricos de la inteligencia e iniciar una investigación nueva que reconsidere los avances realizados por las ciencias cognitivas” (Pueyo, 1997).

Existe la visión conductista donde se considera al individuo como un “ente pasivo, que solamente recibe estímulos a los que responde de acuerdo con su historia anterior de aprendizaje” y la visión psicométrica donde la inteligencia es una capacidad que se encuentra en el interior de la cabeza en una cierta cantidad y que además es fija” (Gardner, 1994). El autor define la inteligencia como “un potencial psicobiológico para resolver problemas o crear nuevos productos que tienen valor en su contexto cultural”.

En cuanto a las emociones, durante toda la vida del ser humano, las emociones ocupan un lugar primordial como principal fuente de experiencia y sensación de todas las actividades que éste realiza. Brindándole un valor determinado a cada conducta en cada momento. Este constructo es un fenómeno multidimensional, o sea, una respuesta biológica acompañada de reacciones fisiológicas que

preparan al cuerpo para una acción adaptativa, también a un estado afectivo subjetivo que aparece gracias a un proceso de cognición.

Donde la emoción es funcional, ya que posee un propósito determinado desde un punto de vista evolutivo y además las emociones son fenómenos sociales que producen expresiones faciales y corporales características que suelen comunicar las experiencias internas a los demás (Reevé, 1994; Jáuregui, 2000).

Es esta combinación de reacción fisiológica, subjetividad cognitiva, funcionalidad de aspectos expresivos, la que hace que la emoción sea tan difícil de definir (Goleman, 1995, Shapiro, 1997). Desde el punto de vista fisiológico, la emoción es “una reacción biológica” (Reevé, 1994), moviliza al cuerpo hacia una acción específica, por ejemplo, con la ira, la sangre fluye hacia las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y surge un aumento de adrenalina que genera energía para llevar a cabo una acción vigorosa, con el miedo, la sangre va hacia los músculos esqueléticos grandes, como las piernas, así resulta más fácil huir y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él (Goleman, 1995; Shapiro, 1997; Reevé, 1994).

Estos cambios fisiológicos ocurren por la acción del *sistema límbico*, área del cerebro compuesta por la amígdala y el hipocampo que se encargan de brindar las respuestas emocionales (Acosta, 2002). De esta concepción surge la teoría de James-Lange, primera teoría sobre la emoción. Ambos propusieron que las experiencias emocionales son el resultado de la percepción de ciertos cambios corporales lo cual quiere decir que al presentarse un

estímulo que ocasiona una reacción fisiológica aparece una emoción (Reevé, 1994).

Esta teoría no es concluyente ya que otros teóricos como Cannon y Ekman realizaron investigaciones donde manipularon cambios corporales de manera artificial mediante la ingesta de sustancias y no hubo reacciones de emociones algunas. Actualmente de acuerdo a Goleman (1995) los investigadores están de acuerdo en que la activación fisiológica acompaña, regula y establece el contexto de la emoción pero no la causa directamente por lo que la atención se ha dirigido hacia aspectos cognitivos que complementan la visión biológica.

Para (Jáuregui, 2000), la emoción no se puede presentar sin antes producirse una evolución (cognición) del acontecimiento-estímulo, la evaluación pondría una etiqueta de “bueno” o “malo” fundamentado en la experiencia.

Por otro lado Lazarus amplió el concepto de Jáuregui proponiendo “que las personas no sólo evalúan su objeto del ambiente como ‘malo’ o ‘bueno’ sino que también el malo lo evalúan como amenazante, repulsivo y frustrante. Las evaluaciones específicas producen emociones específicas” (Reevé, 1994).

Weiner añade el enfoque atribucional al estudio de la emoción, ya que afirma que las personas llevan a cabo dos evaluaciones. Una antes de interactuar con el estímulo y otra después del resultado que se produce en el ambiente (Jáuregui, 2000; Revé, 1994). Esta teoría se considera cognitiva ya que las atribuciones son procesos mentales que median entre los resultados vitales y las reacciones

emocionales, para Weiner la atribución es la causa directa de la emoción.

De acuerdo a Goleman (1995) y Shapiro (1997), se pueden clasificar dos tipos de función de las emociones: función adaptativa y función social. En cuanto a la función adaptativa Plutchik planteó “ocho propósitos distintos: protección, destrucción, reproducción, reintegración afiliación, rechazo, exploración y orientación” (Jáuregui, 2000), significa que la función de la emoción es preparar al ser humano a dar una respuesta conductual a la situación, desde un punto de vista funcional no se puede hablar de emociones “buenas” o “malas” sino que todas sirven para adecuar al individuo a su medio ambiente. También para facilitar la adaptación del individuo a su entorno social. Desde esta perspectiva Gardner (1994) aportó con su inteligencia interpersonal e intrapersonal.

Los estudios realizados acerca del cerebro humano han puesto de manifiesto que se poseen “dos cerebros” o sea, dos hemisferios cerebrales, cada uno destinado a actividades específicas, que actúan de manera propia, distinta y diferente. Esto da origen a dos tipos de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional (Shapiro, 1997).

La influencia del hemisferio derecho lleva a conducirse o a dirigirse a una manera emocional, si por lo contrario la dirección es hacia una conducta racional el hemisferio que está trabajando es el izquierdo. Por tanto, cuanto mayor sea el grado de influencia de un determinado hemisferio cerebral así seremos más racionales o más emocionales (Goleman, 1995; Jáuregui, 2000). “Estas dos formas interactúan para construir la vida mental” (Goleman, 1995).

Ambas mentes tienen que tener un equilibrio en toda situación que se pretenda educar y ser atendidas ya que los sentimientos son indispensables para las decisiones racionales, ambos componentes aportan recursos sinérgicos ya que el uno sin el otro resulta incompleto.

El concepto de inteligencia emocional surge en los 90's por Salovey y Mayer, estos la describen como "un tipo de inteligencia social que consiste en la aptitud para controlar las emociones propias y la de los demás, discriminar entre ellas y emplear esta información para guiar el pensamiento y la acción (Goleman, 1995).

Para otros autores incluyendo a Goleman la inteligencia emocional posee competencias: conocimiento de las emociones propias, capacidad para controlarlas, canalización de los impulsos, reconocimiento de las emociones ajenas y control de las relaciones. Esta competencia se puede resumir con la antigua frase de Sócrates: "conócete a ti mismo".

Goleman (1995), utiliza la expresión conciencia de uno mismo (self-awareness), refiriéndose a una atención progresiva de los propios estados internos, es decir conciencia auto-reflexiva. Esta conciencia de uno mismo exige una actividad de corteza cerebral en las zonas del lenguaje para identificar y nombrar las emociones que surgen. Esta actividad mental hace que los circuitos neocorticales controlen de manera activa la emoción.

De acuerdo a Goleman, (1995) Mayer clasificó los estilos que la gente suele adoptar para responder y enfrentarse a sus emociones: **consciente de sí mismo**, son personas que tienen cierto control con respecto a su vida emocional, **sumergido**,

personas que se hunden en sus emociones y son incapaces de librarse de ellas y **aceptador**, personas claras con respecto a lo que sienten, aceptan sus humores y no hacen nada por cambiar. En este tipo se encuentran los depresivos resignados con su desesperación.

La idea de esta competencia no es reprimir las emociones, es lograr lo señalado por Aristóteles en su *Ética a Nicómaco*: “cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta...eso no es fácil (Shapiro, 1997), equilibrio o templanza.

A pesar de lo nuevo del concepto de la inteligencia emocional, influye en casi todos los ámbitos de la vida actual, desde la familia. Su utilización desde la crianza hasta las escuelas no es clara. La instrucción debe comenzar con los responsables de la crianza de los niños los padres y luego los maestros.

## **CAPÍTULO VIII ANÁLISIS DE LOS CONSTRUCTOS DE AUTO-EFICACIA Y SU APLICABILIDAD A LOS PROBLEMAS SOCIALES Y ECONÓMICOS DE LA POBLACIÓN DE PUERTO RICO**

### **8.1 Justificación**

Existe una psicología cognitiva cuya problemática fundamental de investigación son los procesos cognitivos: percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, conciencia, planificación y auto control.

La vida en las sociedades está sometida a un cambio social acelerado y tecnológico o sea a tono con la globalización. Estas nuevas realidades retadoras ejercen una gran presión sobre las capacidades de las personas para ejercer control sobre el curso de sus vidas (Bandura, 2000).

Gran parte de estos procesos le llegan a las personas a través de los sistemas educativos. Los sistemas educativos en el pasado se han utilizado no sólo para impartir habilidades cognitivas sino como selectores sociales, distribuyendo a los niños de diferentes procedencias socioeconómicas en sus niveles “apropiados” de educación, que les permita elegir trabajos apropiados.

Esto ha funcionado razonablemente bien en un sistema industrial jerárquico basado en trabajos poco cualificados y con pocos cambios en la vida laboral de los individuos. Hoy en día, esa estratificación resulta socialmente mucho más contraproducente que en el pasado. Los jóvenes con educación secundaria se encuentran cada vez más en situación de riesgo en gran medida porque tanto el sistema educativo como los empleadores los ven como sujetos poco preparados para trabajos de gran habilidad (Marcelo, 2002).

Las sociedades están envueltas en un complicado proceso de transformación. Una transformación no planificada que está afectando la forma como nos organizamos, como trabajamos, como nos relacionamos y como aprendemos. Estos cambios tienen un reflejo visible en la escuela como institución encargada de formar a los nuevos ciudadanos.

Los alumnos disponen hoy en día de muchas más fuentes de información que o que ocurría no hace ni diez años. Una de las características de la sociedad en la que vivimos tiene que ver con el hecho de que el conocimiento es uno de los principales valores de sus ciudadanos.

El valor de las sociedades actuales está directamente relacionado con el nivel de formación de sus ciudadanos, de la capacidad de innovación y emprendimiento que estos posean. Se ha entrado en una sociedad que exige de los profesionales una permanente actividad de formación y aprendizaje. Estas características del mundo en que vivimos y en mayor medida en el vivirán las generaciones de hoy, están en las escuelas.

Una de las características de la nueva economía es su estructura en red y su dependencia del conocimiento y de las nuevas tecnologías. Se trata de una economía en la que la productividad y el poder están más asociadas a la generación, procesamiento y transmisión de información que a la transformación de las materias primas (Castells,1997). El autor afirma “la forma tradicional de trabajo, basada en un empleo de tiempo completo, tareas ocupacionales bien definidas y un modelo de carrera profesional a lo

largo del ciclo vital, se está erosionando de manera lenta pero seguro”.

La teoría cognitiva social distingue entre dos procesos separables en la difusión social: la adquisición de conocimientos concernientes a la innovación y la adaptación de ésta en la práctica. En la adquisición, el modelado sirve de vehículo transmisor principal de la información sobre los nuevos estilos de conducta y sus efectos probables.

Los factores que determinan el aprendizaje por observación, afectan la rápida promulgación de las innovaciones. El modelado simbólico suele actuar como el principal transmisor de innovaciones hasta áreas muy dispersas. Los periódicos, las revistas, la radio y la televisión hacen posible observar modelos lejanos en el espacio y en el tiempo e informan de las prácticas nuevas y de sus probables riesgos y beneficios. Los juicios del hombre, sus valores y su conducta pueden modificarse por el modelado ejercido por la televisión, sin necesidad de la influencia de un intermediario para adoptar y modelar lo observado (García, García, 1998).

El nexos que tiene la isla de Puerto Rico con los Estados Unidos trae grandes consecuencias que repercuten en problemas sociales y que son adquiridos a través de modelos. Estos problemas se agravan con la dependencia económica que tienen los puertorriqueños con los Estados Unidos. En la Isla se pretende la autosuficiencia de las familias puertorriqueñas al eliminar la dependencia que tienen los ciudadanos de los Programas Federales a través de la beneficencia pública a través de una Agencia Gubernamental.

La agencia pública del Departamento de la Familia tiene la responsabilidad de velar y distribuir los fondos que el gobierno federal asigna. El Departamento también tiene la responsabilidad de crear programas de capacitación y adiestramiento para que las personas des-ventajadas económicamente puedan formar parte de la fuerza laboral de esta isla.

Como medida preventiva para hacer cumplir su política pública y responsabilidad, el Departamento de la Familia ha identificado unos sectores como bolsillos de pobreza, con unas variables descriptivas específicas, denominadas como Comunidades Especiales. Actualmente se han identificado 686 comunidades especiales (Prensa, El Nuevo Día, 2002), las cuales tienen características homogéneas en; salud mental, drogas, alcohol, viviendas dilapidadas, altos niveles de desempleo y catalogadas como bajo niveles de pobreza.

El gobierno federal describe a Puerto Rico como un caos social, la problemática se describe como una isla saturada de incidencia de divorcios, drogadicción, alcoholismo y violencia doméstica, hechos que desembocan en un alto número de hogares capitaneados por mujeres solteras con problemas concurrentes en el cuidado y desarrollo de los menores (Prensa, El Nuevo Día, 2001).

Por otro lado, Rodríguez Figueroa e Irrizarry Castro (1999) en su libro “El Homicidio en Puerto Rico”, describen los homicidios y la violencia como prácticas intolerables. Las autoras dicen que aún así se pueden “prevenir, tratar y controlar”. Las proposiciones de las autoras se dirigen hacia iniciativas educativas y programas de corte salubrista,

no obstante, todavía esta teoría se queda corta por que no menciona ninguna herramienta cognoscitiva o de auto-eficacia.

Aunque en Puerto Rico se han identificado los problema de salud mental como uno de prioridad, la política pública no está dirigida a resolver los mismo. Ni en las peticiones presupuestarias se le da la importancia que tiene al desglosar el dinero para atender esta problemática.

Mientras tanto existe evidencia de que el 32% de los hogares son dirigidos por madres solteras, un 19% de los embarazos son mujeres en edades de 12 y 19 años y el 75% de las familias encabezadas por mujeres vienen bajo umbrales de pobreza (Informe Estadístico, Departamento de la Familia, 2000). Las altas proporciones de población juvenil influyen en el nivel de desempleo lo cual contribuye a una relación directa con los problemas de la comunidad ( Prensa, “San Juan Star”, 2002).

Entiendo que en la Isla la política pública en este esfuerzo está desarticulada ya que no se le ha brindado a la población las herramientas contundentes y necesarias para llegar alcanzar la auto-eficacia. La población de Puerto Rico desconoce el significado de esta palabra “auto-eficacia”, no es identificar problemas es tener herramientas para resolverlos (Bandura, 2000).

Puerto Rico ha tenido una evolución demasiado rápida, de un país agrícola pobre a uno desarrollado para lo cual no se ha preparado a la población. Mientras otros países toman años en ese proceso, la isla en 50 años ha vivido una aceleración en todos los aspectos, económicos, sociales y culturales.

Las variables demográficas, sociales y económicas descritas anteriormente en la población son características que proyectan desventajas en una sociedad, dentro de las mismas podemos identificar: vivir en hogares disfuncionales o sea parejas divorciadas, mujeres jefes de hogar solas, uniones consensuales, segundos matrimonios e hijos con padrastros, muchos de estos consensualmente, bajos niveles económicos, pobre aprovechamiento económico, desertores escolares, problemas de alcohol y drogas, maltrato y finalmente clientela potencial para formar parte de las instituciones juveniles o futuros clientes en instituciones penales o cárceles.

Aunque en el nivel gubernamental existen leyes federales que rigen la política pública dirigida a resolver estos problemas sociales, los mismos no han tenido la efectividad rehabilitadora esperada. Las leyes han sido implantadas con carácter económico ya que la Isla no puede participar de los fondos federales sino se rige por la reglamentación federal.

El Departamento de la Familia, agencia gubernamental que tiene parte de la responsabilidad de la rehabilitación de esta población joven y de ofrecerle servicios de protección tanto social, como económica, cuenta con programas de protección social, hogares de cuidado o procesos de adopción. Estos lugares forman parte de la población bajo estudio. Los Programas cuentan con un banco de datos de los servicios ofrecidos pero no cuentan con los perfiles sociales y económicos de la clientela servida.

Para poder tener una descripción de las personas en estos programas federales en Puerto Rico, el Departamento de la Familia

llevó a cabo una encuesta en la comunidad Borinquen del municipio de Caguas, lugar geográfico al este de la Isla, lo cual describe como muestra parte de la clientela que tiene bajo su responsabilidad.

Después de ser encuestadas un total de 578 personas en la comunidad antes mencionada, 86 estaban constituidas como familias y sus características más relevantes fueron: 30% de la población son niños menores de 18 años, de las familias encuestadas un 5% eran desertores escolares en edades de 6 a 18 años. La tasa de desempleo fue registrada en un 11%. Un total de 33.7% de las personas censadas estaban desempleadas. De las personas residentes un 50% reciben ayudas de asistencia nutricional o sea alimentos. Doce por ciento son completamente indigentes, lo cual quiere decir que viven de ayudas del gobierno.

En cuanto a los ingresos se registró un 75% con menos de \$1,000 mensuales. A través de la muestra esta población identificó dentro de sus necesidades más apremiantes, servicios de salud, empleo, transportación y educación. Estas características pueden inferir a todas las comunidades.

Los estudios evidencian que existen unas demandas vitales que influyen en el bienestar psicológico, los logros y la dirección que adoptan los jóvenes en sus vidas. Bandura, (1999) contempla los mismos como “factores centrales relativos a la naturaleza en función de las creencias de eficacia personal”. Estos factores son las herramientas fundamentales en la labor parental para orientar a los jóvenes en las estructuras cambiantes de los sistemas familiares y a su vez comunitarios. Además son factores claves en el desarrollo intelectual de los niños y el modo en que tales creencias modelan el

desarrollo ocupacional y los logros alcanzados. El modelaje más directo en los niños es el de sus padres. Los estudios de Winterbottom, (1953) evidencian la influencia que ejercían los padres de aquellos niños que presentaban un alto grado de motivación de logro, ante la resolución de una tarea.

En Puerto Rico el Departamento de Educación carece de módulos educativos orientados a que los niños tengan constructos como: asertividad, autoestima, inteligencia, o meta-componentes que lleven esa población de la niñez a la adultez con unos conocimientos o herramientas utilizadas como auto-eficacia.

Esta etapa no es para los niños en edad escolar. Hay evidencias de que el neonato llega sin sentido “self”. Debe ser construido de forma social mediante las expectativas transaccionales con el entorno (Bandura 1999).

Los niños son importados de las prácticas familiares a sus capacidades para producir efectos. Efectos que le sirven para ser más competentes en fases posteriores a su infancia (Bandura,1999). Las variaciones de las culturas también influyen en la auto-eficacia de los niños, ya que los niños educados en sistemas individualista disponen de creencias más optimistas sobre sus capacidades como agentes causales. El aumento constante de la inmigración motivada por el aumento de las diferencias entre países ricos y pobres, está poniendo a las sociedades ante diatribas nunca antes contempladas (Marcelo, 2002).

Otros estudios evidencian como afectan las dificultades económicas sufridas por familias que viven en zonas rurales y en

ciudades interiores ya que los progenitores no conocen del sentido de auto-eficacia para dirigir el desarrollo de sus hijos (Bandura, 1999). En cuanto a la era de informática el autor, describe que estos fomentan las competencias cognitivas y de auto-manejos para satisfacer los complejos reales ocupacionales y el manejo de la multitud de demandas de la vida.

Además, el acelerado cambio tecnológico y el rápido crecimiento del conocimiento están privando la capacidad del aprendizaje autodirigido a lo largo de toda la vida. También se ha concluido que la auto-eficacia determina las aspiraciones, motivaciones académicas y el nivel de interés en los logros intelectuales de los niños.

La eficacia personal desempeña un rol clave en el desarrollo y en los logros ocupacionales. Cuanto más alto es ese nivel de auto-eficacia mayor es el interés y su éxito al ejecutar sus roles ocupacionales (Bandura, 1999).

Esta aseveración es bien importante en los géneros de la población de la Isla ya que Puerto Rico cuenta con un 51% de su población femenina, avanzando cada día más en su estructura de fuerza laboral, ejemplo de esto fue una mujer gobernadora, lo cual implica, una relación inversa de los recursos humanos que necesita la sociedad para lograr sus éxitos.

Es bien importante que esta fuerza laboral tenga una buena salud. Sin dejar de exponer el rol tan importante que tiene la auto-eficacia para modificar los hábitos de salud, ya que los hábitos del estilo de vida y las dificultades ambientales contribuyen sobre la salud y el funcionamiento humano. Existen escritos donde se trata

de relacionar las condiciones crónicas y degenerativas con las técnicas de autoayuda (Seligman, 1995).

La auto-eficacia definida por la teoría cognitiva social de Bandura, cuya responsabilidad es conocer los constructos en los niños residentes en las comunidades identificadas como bolsillos de pobreza, y a los padres que después de identificar sus problemas no tienen herramientas para resolverlos, son razones que justifican esta investigación.

La ausencia que existe en temas como el relacionado y la necesidad de comenzar a introducir los mismos en los módulos educativos para que sirvan de orientación a padres y a maestros, dejan ver la importancia de esta investigación en Puerto Rico.

## **8. 2 OBJETIVO**

El objetivo principal de esta investigación es llevar a cabo un análisis relacionado a la identificación de los problemas y las herramientas que tienen las personas en especial los niños para resolver los mismos.

Evaluar a través del análisis si existe alguna relación entre los constructos de autoeficacia y los problemas sociales y económicos que existen en la población puertorriqueña. Sin perder de vista la relación que existe en los problemas entre el individuo, la familia y la comunidad.

Para lograr los objetivos propuestos la investigación se hará utilizando el marco conceptual de la Teoría Cognitiva Social de Bandura sobre la auto-eficacia. La cual está definida como el arte o los instrumentos, para que una vez la persona identifique los

problemas, tenga los constructos o las herramientas para resolverlos. Esta teoría será comparada y analizada con la de otros autores que también investigan los constructos relacionados con la auto-eficacia en los factores de familia, educación y salud.

Por último esta investigación será requisito para cumplir con la tesis para la obtención del Grado Doctoral en Filosofía, Ciencias de la Conducta y Sociedad, otorgada por la Universidad Complutense de Madrid en acuerdo colaborativo con la Universidad Pontificia Católica de Ponce, Puerto Rico.

Los siguientes objetivos se pretenden completar en la investigación:

- a) Identificar dos comunidades con características sociales y económicas homogéneas definidas por el Censo Federal como umbrales de pobreza.
- b) Trabajar una muestra piloto, analizando los constructos o instrumentos bajo análisis en una comunidad específica.
- c) Aplicar cuatro instrumentos dirigidos a la solución de problemas. Los instrumentos aplicados serán:
  1. Cuestionario de ISAP (Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas).
  2. Inventario de la Triada Cognitiva (Cognitive Triad Inventory).
  3. Inventario de Modos de Afrontamiento, Revisado (WOC).
  4. Control de Estrés y Problemas Asociados, como alternativa del WOC (COPE).

- d) Una vez evaluada la muestra piloto, aplicarle el cuestionario a la muestra estratificada (una de cada cinco residencias) de acuerdo al Censo de Vivienda del Negociado del Censo Federal, para el año 2000.
- e) Trabajar a través de una muestra la recopilación de datos para el instrumento de ISAP acompañado de tres grupos focales en los instrumentos TRIADA, WOC Y, COPE.
- f) Análizar los bancos de datos recopilados en la muestra a través de los cuatro instrumentos.
- g) Enumerar las conclusiones basadas en los hallazgos encontrados a través del análisis y hacer recomendaciones al Departamento de Educación basadas en los hallazgos además, dejar una apertura para futuras investigaciones

### **8. 3 Metodología**

El análisis presentado en esta investigación será de tipo cualitativo y descriptivo. La investigación se llevará a cabo aplicando una escala de evaluación de la conducta y problemas conductuales. La “American Association of Mental Deficiency (AAMD)” (Grossman, 1983), define la conducta adaptativa como aquella conducta que es efectiva para satisfacer las demandas naturales sociales del propio ambiente.

La evaluación de la conducta adaptativa se estará enfocando en dos aspectos principales: el grado en que los individuos están en posibilidad de funcionar y mantenerse de manera independiente y el grado en que satisfacen las demandas culturalmente impuestas de responsabilidad personal y social.

Se utilizarán cuatro instrumentos de evaluación; la prueba “El Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas” (ISAP) de Tobal y Casado (1992), el cual nos dirige a saber cómo reaccionan las personas ante los diversos problemas y situaciones que les ocurren en la vida diaria.

Este instrumento define factores como: “confianza-inseguridad en sí mismo”, el mismo es un factor bipolar que viene definido por 12 aseveraciones “items” los cuales reflejan aspectos como: confianza en la habilidad personal, seguridad, satisfacción por la propia capacidad, miedo a cometer errores, intranquilidad y dudas sobre la habilidad personal.

#### *“Reflexividad – Impulsividad”*

También factor de carácter bipolar definido en seis (6) “items” que reflejan: reflexión, toma de tiempo, para meditar sobre la acción y sus consecuencias, también refleja una conducta rápida e impulsiva de tomar decisiones, inmediatez y apresuramiento.

#### *“Estrategias de resolución”*

Factor de carácter unipolar definido por siete (7) “items” que reflejan estrategias válidas de solución de problemas tales como búsqueda de información, evaluación de errores, análisis de las condiciones y búsqueda de alternativas de solución de problemas.

Este instrumento cuenta con una fórmula de corrección:  $T = F-I + F-II + F-III$ . Después de trabajar la encuesta y recopilar los datos de las planillas se trabajaron tablas de distribuciones de frecuencias definidos por: F-I, F-II y F-III.

El Segundo instrumento a utilizarse en un grupo focal es el - Inventario de la Triada Cognitiva, CTI Beckham, E.E.; Leber, W.R.;

Watkins, J. T. Y Cook, J. B. (1986). Mediante este instrumento se trata de medir las cogniciones negativas que sobre sí mismo, el mundo o el futuro tienen las personas deprimidas, y que son conocidas como tríada cognitiva según la Teoría de Beck sobre el ser cognitivo que acompaña el trastorno depresivo.

El cuestionario es autoaplicado y está integrado por 36 “items” cuyo contenido está relacionado con la tríada cognitiva. Comprende la visión de sí mismo, del mundo y del futuro. El cuestionario consta de una escala de siete (7) puntos.

1. T A = Totalmente de acuerdo.
2. M A = Muy de acuerdo.
3. P A = Parcialmente de acuerdo.
4. N = Neutral.
5. P D = Parcialmente en desacuerdo.
6. M D = Muy en desacuerdo.
7. T D = Totalmente en desacuerdo.

Otro de los instrumentos es el Inventario de Modos de Afrontamiento, (WOC), Lazarus & Folkman, (1984). Es el cuestionario más utilizado en la evaluación de afrontamiento. Consta de 67 “items” que describen una serie de estrategias cognitivas y comportamentales que las personas utilizan para dirigir las demandas internas y/o externas de las confrontaciones estresantes.

Los 67 “items” fueron clasificados por diferentes grupos en dos escalas.

1. Estrategías centradas en el problema, cuya función es la resolución de la situación.

2. Estrategias centradas en la emoción, regulan las emociones asociadas a la situación.

A través del análisis factorial cuenta con ocho (8) sub-escalas:

1. Confrontación, intentos de solución a través de acciones directas.
2. Planificación, pensar y desarrollar estrategias.
3. Distanciamiento, apartarse del problema.
4. Autocontrol, esfuerzos para regular los propios sentimientos.
5. Aceptación de responsabilidad, reconocer la responsabilidad en el problema.
6. Huída-Evitación. Emplear un pensamiento irreal.
7. Reevaluación positiva, percibir aspectos positivos.
8. Búsqueda de apoyo social, acudir a otras personas.

Las dos primeras estrategias están centradas en el problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas.

Por último se aplicará también el instrumento de -COPE, Control de Estrés y Problemas Asociados, Carver, Séller y Weintranb (1989), el objetivo de este instrumento es evaluar cómo responden las personas cuando se enfrentan a acontecimientos difíciles o estresantes en sus vidas.

El COPE es una alternativa al WOC y pretende alcanzar una mayor precisión en la formulación de los “ítems”, además de abarcar otras áreas que no aparecen en WOC. La escala se puede usar en dos formas:

- a) En versión “rasgo”, el sujeto expresa lo que hace de manera habitual.
- b) En versión “tiempo limitado”, en qué medida-uso cada estrategia en la situación más estresante en un periodo de tiempo dado.

Los datos recopilados a través de los cuatros instrumentos serán analizados de acuerdo a las especificaciones de los instrumentos. También se trabajaron distribuciones de frecuencias de los bancos de datos los cuales sirvieron de ilustración para llevar a cabo el análisis.

Los análisis y hallazgos se utilizaran para trabajar las conclusiones y las recomendaciones de esta y de futuras investigaciones.

#### **8. 4 Fuentes de datos**

Como fuentes de datos se utilizó una encuesta en Puerto Rico, tipo muestra estratificada, en la Comunidad del Barrio Navarro del Municipio de Gurabo y el Barrio Mediania Baja del Municipio de Loíza, estas comunidades tienen características sociales y económicas homogéneas.

La muestra consiste de 400 residencias de los cuales se seleccionaron a través de una tabla de números al azar una de cada cinco (5) viviendas como se estructura el Censo de Población y Vivienda en la muestra del Negociado del Censo Federal de los Estados Unidos para Puerto Rico. Se tomó un 25% del universo, lo cual equivale a 100 residencias. Las fuentes para la recopilación de los datos serán las planilla de los cuatros instrumentos utilizados.

Estos instrumentos son especializados en identificar soluciones de problemas e identificar las herramientas que las personas tienen para solucionar los mismos.

El **primer** instrumento a ser utilizado es: ISAP (Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas). Este instrumento tiene como objetivos definir los siguientes factores:

FI Confianza - Inseguridad

FII Reflexividad - Impulsividad

FIII Estrategías de resolución

El **segundo** instrumento, Inventario de la Tríada Cognitiva el mismo tiene como objetivo medir las cogniciones negativas sobre sí mismo, el mundo o el futuro que tienen las personas deprimidas. Se obtiene tres sub-escalas: S (“Visión de sí mismo”), M (“Visión del mundo”) y F (“visión del futuro”), así como la puntuación final (“visión total”). Tiene una escala de siete (7) puntos.

1. TA, 2. MA, 3. PA, 4. N, 5. PD, 6. MD, y 7. TD.

El **tercer** instrumento es el Inventario de Modos de Afrontamiento, (WOC). La versión que se utilizó fue revisada, quedando de 67 ‘ítems’,

las cuales fueron clasificadas en dos (2) escalas. Estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en la emoción. Por medio del análisis factorial obtuvieron ocho (8) sub-escalas, Confrontación, Planificación, Distanciamiento, Autocontrol, Aceptación de responsabilidad, Huída-Evitación, Reevaluación positiva y Búsqueda de apoyo social.

Las dos primeras estrategias están centradas en el problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, y la última se focaliza en ambas áreas.

La forma de responder es mediante una escala Likert de cuatro (4) puntos. La consistencia interna de las escalas oscila entre 0,61 y 0,79.

El **cuarto** instrumento es COPE, Control del Estrés y Problemas Asociados. El cual tiene como objetivo evaluar cómo responden las personas cuando se enfrentan a acontecimientos difíciles o estresantes en sus vidas.

El formulario esta formado por 60 “ítems”, cuatro (4 por sub-escala). La escala puede ser utilizada en dos formas: en versión “rasgo” y en versión “tiempo limitado” Es un cuestionario autoadministrado. Consiste de una escala Likert de cuatro (4) puntos. Cuenta con criterios de calidad.

El primer instrumento será aplicado de forma cualitativa a la muestra completa, los tres siguientes instrumentos serán de carácter descriptivo y serán aplicados en forma de grupos focales dentro de la muestra aleatoria, grupos no mayor de 10 personas.

## **8. 5 Definiciones operacionales de las variables**

En el **primer** instrumento, ISAP, (Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas) las variables examinadas fueron las siguientes:

1. “Confianza – Inseguridad” – factor bipolar definido por 12 “ítems” que reflejan aspectos como: confianza en la

habilidad personal, seguridad, satisfacción por la propia capacidad; miedo a cometer errores, intranquilidad y dudas sobre la habilidad personal.

2. “Reflexividad – Impulsividad” – factor de carácter bipolar definido por seis (6) “items”; reflexión, toma de tiempo para meditar sobre la acción y sus consecuencias; refleja una conducta rápida e impulsiva para tomar decisiones, inmediatez, apresuramiento.
3. “Estrategia de resolución” – factor de carácter unipolar definido por siete (7) “items”, refleja estrategias válidas de solución de problemas, como búsqueda de información, evaluación de errores, análisis de las condiciones y búsqueda de alternativas de solución de los problemas.

En el **segundo** instrumento, Inventario de la Triada Cognitiva, se definen tres subescalas como:

1. S (“Visión de sí mismo”)
2. M (“Visión del Mundo”)
3. F (“Visión del futuro”)

En el **tercer** instrumento, WOC, Inventario de Modos de Afrontamiento, se clasifican dos (2) escalas:

1. Estrategias centradas en el problema, cuya función es la resolución de la situación.
2. Estrategias centradas en la Emoción, cuya función es regular las emociones.

Se utilizaron ocho (8) subescalas:

1. Confrontación, intentos de solucionar mediante acciones directas.

2. Planificación, pensar y desarrollar estrategias.
3. Distanciamiento, intentos de apartarse del problema.
4. Autocontrol, esfuerzos para regular sentimientos y acciones.
5. Aceptación de la responsabilidad, reconocer la responsabilidad del problema.
6. Huída y Evitación, emplear un pensamiento irreal.
7. Reevaluación positiva, percibir aspectos positivos.
8. Búsqueda de apoyo social, acudir a otras personas.

El **cuarto** instrumento es el COPE, (Control de Estrés y Problemas Asociados). La escala se puede usar de dos (2) formas:

1. Versión “rasgo”, el sujeto indica en que medida cada ítem expresa lo que hace de manera habitual.
2. Versión “tiempo limitado”, en qué medida uso cada estrategia en la situación más estresante en un período temporal dado.

## **8. 6 Metodología**

A través del instrumento ISAP (Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas), se trabajó una encuesta, proporcionada a 100 familias en dos comunidades.

Dentro de esta muestra se estarán aplicando en forma de grupos focales los siguientes tres cuestionarios: Inventario de Tríada Cognitiva, Inventario de Modos de Afrontamiento (WOC) y COPE Control de Estrés y Problemas Asociados.

La misma servirá como meta para cumplir con los objetivos descritos anteriormente dentro de los cuales se enumera el

alcanzar el Grado Doctoral en Filosofía Ciencias de la Conducta y Sociedad.

En el **primer** cuestionario los datos serán sometidos a una fórmula de corrección donde los dígitos indican el número de “ítems” según el orden en que aparece el inventario. La letra i que sigue a la fórmula de corrección entre paréntesis a algunos “ítems” indica que la puntuación registrada debe ser sumada a la inversa de dicho ‘item’. La puntuación o en el inverso será cuatro (4), la uno (1) se sumará como tres (3), la número dos (2) no varía y la tres (3) será registrada como uno (1). La puntuación de cuatro (4) en el inverso pasará a ser sumada con 0 (cero).

El **segundo** cuestionario, será autoaplicado y tendrá tres (3) escalas y una subescala de siete (7) puntos.

El **tercer** cuestionario utiliza dos (2) escalas de estrategias con un análisis factorial de ocho subescalas. La forma de respuestas es mediante una escala Likert de cuatro (4) puntos:

1. (0) = en absoluto.
2. (1) = en alguna medida.
3. (2) = bastante.
4. (3) = en gran medida.

Para obtener la puntuación total debe sumarse el valor conseguido en cada uno de los “ítems” correspondientes a cada tipo de afrontamiento. La consistencia interna de las escalas oscila entre 0,61 y 0,79.

El **cuarto** cuestionario, COPE, Control de estrés y problemas asociados, pretende evaluar cómo responden las personas habitualmente cuando se enfrentan a acontecimientos difíciles en

sus vidas. El cuestionario esta formado por 60 "ítems". (cuatro (4)

por subescalas) que revisan 15 áreas:

- 1) Afrontamiento Activo, 2) Planificación, 3) Búsqueda de apoyo social emocional, 4) Supresión de actividades distractorias, 6) religión, 7) Reinterpretación positiva y crecimiento personal, 8) Refrenar el afrontamiento, 9) Aceptación,10) Centrarse en las emociones y deshogarse, 11) Negación, 12) Desconexión mental, 13) Desconexión conductual. Las dos subescalas añadidas son: 14) Consumo de alcohol o drogas, 15) Humor.

El cuestionario consiste de una escala Likert de cuatro puntos. 1= Habitualmente no hago eso en **absoluto**, 2= Habitualmente hago esto un **poco**, 3= Habitualmente hago esto **bastante**, 4= Habitualmente hago esto **mucho**.

Para cumplir con los objetivos de la investigación el análisis de las variables estudiadas serán sometidas a metodologías estadísticas propias de estudios cualitativos y descriptivos utilizando medidas resumidas de las distribuciones de frecuencias, medidas de tendencia central, medidas de variabilidad, estimaciones y correlaciones simples.

Estas medidas se aplicarán a través del uso del Programa Estadístico para computadoras, (Statistical Package for the Social Sciences") (SPSS).

Se interpretarán los datos utilizando medidas de tendencias central como distribución de frecuencia, por cientos, validez de

porcientos y por cientos acumulados, media, mediana y proporciones. Se utilizarón medidas de variabilidad como medidas de desviación estandar y dispersión. Se utilizaron también medidas de estimación por intervalos mediante la distribución t y análisis de correlación midiendo limitaciones, errores y advertencias. Los datos se presentan en tablas o cuadros.

Se llevará a cabo un resumen de las tablas acorde con el marco teórico de la reciprocidad triádica de Bandura describiendo los resultados a través de las experiencias de dominio, experiencias vicarias y de persuasión social para analizar los hallazgos encontrados en las encuestas de acuerdo a la teoría cognitiva social.

## **CAPÍTULO IX ANÁLISIS DE RESULTADOS**

### **9.1 Muestras Pilotos**

Para llevar a cabo esta investigación fueron utilizadas dos muestras pilotos: primero se trabajó con una muestra piloto que sirvió para identificar los problemas sociales y económicos prevalecientes en comunidades con características homogéneas a las comunidades donde se aplicarían los cuatro instrumentos orientados a identificar los constructos de auto-eficacia.

La muestra piloto fue de mujeres jefes de hogar con hijos presentes, participantes en un Programa de “Tentative Assistant Need Family”, como Asistentes de Hogar. Se encontraron los siguientes hallazgos: El total de participantes,  $n=30$ . La muestra fue aplicada en el municipio de Cabo Rojo. Su estado civil se describe como 11 solteras, 9 casadas, 6 divorciadas 1 viuda y 3 denominadas como otras. Las edades fluctuaron entre 18 a 65 años. Estando el por ciento mayor representado en madres cuyas edades eran de 25 a 34 años, (13), le siguieron 7 en las edades entre 25-45.

La escolaridad de las madres fue de 6to a 8vo grado, en 22 de los casos seguidas por 4 cuya escolaridad fue de 2do a 5to grado. La mayor parte de estas mujeres viven acompañadas, 29 de ellas. Del total de estas mujeres 20 viven solas con sus hijos. Sus fuentes de ingreso fueron asistencia pública, y asistencia nutricional, ambos sufragados por el gobierno estatal de Puerto Rico.

El promedio de ingreso familiar son \$400 mensuales o sea \$4,800 al año. Sus tareas son realizadas alrededor de servicio doméstico, como asistentes al hogar, enfermería, agricultura, lavanderas y cocineras. Las condiciones de sus viviendas están catalogadas, en un 100% entre buenas y regular. El total de niños de éstas mujeres fue de 90. De los cuales 16 eran menores de 5 años, 67 mayores y 7 de éstos no viven en el mismo techo de sus madres.

La segunda muestra piloto similar en el Municipio de Maunabo, n=31. De las 31 participantes entrevistadas 30 pertenecían al sexo femenino y uno al sexo masculino. En este grupo el estado civil estuvo compuesto de 15 solteras, 13 casadas 2 divorciadas y 1 viuda. La estructura de edad fue desglosada en 15 de 25-35, 10 de 36-45, 4 de 18-24 y 2 mayores de 50 años, 56-65. La escolaridad de las personas estuvo en 19 personas con 9no-12mo grado, 6 con universidad, 4 con 6to-8vo grado, 1 con un primer grado y 1 con 2do-5to. Todas estas mujeres viven acompañadas. Con sus hijos, 19, esposos e hijos 9 y 3 viven con padres e hijos. Las fuentes de ingresos son asistencia económica y asistencia nutricional y dos con Seguro Social, ayuda federal. El promedio de ingreso por familia es de \$300.00 mensuales y \$4,000 anuales.

Los trabajos que realizaban se describen como: cinco (5) domésticos, tres (3) en fábricas y los demás fueron tareas relacionadas con el hogar relacionados. Sus condiciones de salud estaban relacionadas a migraña (3) e hipertensión (2), las demás

están relacionadas con enfermedades crónicas y degenerativas, como diabetes, corazón artritis y asthma.

Las condiciones de vivienda se describen cómo buenas y regulares en un 93% y un 6 % como malas. Estas personas eran madres de 99 niños, de los cuales 9 eran menores de 5 años, 76 mayores de 6 años y 14 no vivían bajo el mismo techo de sus madres.

Después de obtener el perfil antes descrito en la población de estas dos comunidades se procedió a identificar los instrumentos debidamente probados que puedan probar la hipótesis de esta investigación. O sea como las personas en la Isla carecen de herramientas o constructos de auto-eficacia para resolver sus problemas.

## **9.2 Instrumento Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas, (ISAP)**

De los cuatro instrumentos utilizados en esta muestra el primero fue el Inventario de Solución y Afrontamiento de Problemas, ISAP. Este instrumento define tres factores, F-I; “Confianza-Inseguridad en sí mismo”, F-II, “Reflexividad-Impulsividad” y F-III, “Estrategias de Resolución.

El instrumento fue aplicado a una muestra o  $n=100$  personas de dos comunidades diferentes pero con características homogéneas. Las comunidades fueron en Puerto Rico, el Barrio Navarro del Municipio de Gurabo y el Barrio Mediania Baja del Municipio de Loíza.

El factor F-I en el instrumento de ISAP, es un factor bipolar definido por 12 “items” que reflejan aspectos como: en un polo, confianza en la habilidad personal, seguridad, satisfacción por la propia capacidad, en el otro miedo a cometer errores, intranquilidad y dudas sobre la habilidad personal. Su puntuación media en una población normal esta en 26 y 27. Lo cual quiere decir que a mayor puntuación en este factor, mayor confianza en sí mismo a la hora de resolver problemas personales, una puntuación baja refleja inseguridad.

En el factor F-II, es también un factor de carácter bipolar definido por 6 “items” que reflejan en un polo: reflexión, toma de tiempo para meditar sobre la acción y sus consecuencias y en el otro polo refleja una conducta rápida e impulsiva para tomar decisiones, inmediatez y apresuramiento. La puntuación media de la población normal en este segundo factor se encuentra en 17-18. Las puntuaciones altas reflejan conductas reflexivas y puntuaciones bajas reflejan una conducta impulsiva.

El F-III, es un factor de carácter unipolar que viene definido por 7 “items”, reflejan estrategias válidas de solución de problemas tales como búsqueda de información, evaluación de errores, análisis de condiciones y búsqueda de alternativas en la solución de problemas. la puntuación media en este factor se encuentra en 18-19 (Ver Tabla de ISAP).

En cuanto al factor F-I, el cual muestra confianza en la solución de problemas, en puntuaciones cuya mediana es de 26-27 y mayores e inseguridad en puntuaciones bajas, los datos revelan que en el 72.5 por ciento de las personas encuestadas obtuvieron

puntuaciones por encima de la media. Lo cual refleja que la mayor parte de las personas encuestadas reflejan confianza en sí mismos al momento de resolver sus problemas. El restante 27.5 por ciento estuvo por debajo de la media o sea tienen inseguridad al resolver sus problemas.

Los datos revelan que más de tres cuartas partes de la población encuestada tienen confianza en sí mismos a la hora de resolver sus problemas personales. No obstante más de una cuarta parte de esa misma población refleja inseguridad en sí misma.

En el Bo. Navarro de Gurabo se obtuvieron puntuaciones por encima de la media, 28.43. Al hacer el análisis para el Municipio de Loiza, la comunidad de Mediania los resultados son similares. Ya que la mediana de F-1, 29.98, refleja tendencias cónsonas con el del Municipio de Gurabo, la Comunidad del Barrio Navarro.

Al analizar el F-11, o sea, reflexibilidad e impulsividad a la hora de enfrentarse a un problema, en el Barrio Navarro de Gurabo se encontró una mediana por debajo a la estandarizada por el instrumento de ISAP. Esta es de 17-18 y la reflejada por la muestra para ambas comunidades Navarro y Mediania es de 15.59 y 15.84 respectivamente. Estos datos reflejan conductas impulsivas al enfrentarse a solucionar un problema, en ambas comunidades.

En cuanto al F-111, o sea en las Estrategías de Resolución en la búsqueda de información, evaluaciones de errores y la búsqueda de alternativas, la mediana es de 18-19. Los datos reflejan una mediana cónsona con la establecida en ambas comunidades de los municipios de Gurabo y Loíza, 19.53 y 19.96 respectivamente. Estos

datos evidencian que utilizan búsqueda de información, evalúan los errores y buscan alternativas cuando se enfrentan a un problema.

Cuando se analiza el banco de datos por género y afrontamiento se encontró en F-1, confianza e inseguridad cuya mediana es de 26-27 valores mayores a los estandarizados en la mediana lo cual es indicio de confianza en ambos sexos.

El F-11, refleja una tendencia cuyos valores son menores a la mediana en ambos sexos, lo cual es indicativo de impulsividad al enfrentarse al problema. Esta aseveración se hace cierta en los dos géneros siendo mayor la impulsividad en los varones, 15.24.

Al analizar el F-111 se encontraron valores mayores a las medianas los cuales indican que aunque afrontan los problemas con impulsividad buscan estrategias de solución a través de información, evalúan los errores y buscan alternativas.

El análisis por estructura de edad es indicativo de que en las edades de 20 a 39 años el F-1 es más fuerte o sea, confianza. Ya que se obtienen los valores más altos en la mediana, 31.67 y 31.00.

En el F-11 las edades de 40-49 representan los valores más altos o sea flexibilidad, 17.94 comparado con la edades menores de 19 años cuyas puntuaciones son las menores 13.67 reflejando la mayor impulsividad. Aunque los grupos de edad de 50-59 años y 60 años y más también muestran impulsividad al enfrentarse a los problemas. 15.79 y 16.00 respectivamente. Valores bajo la mediana estandarizada.

En el F-111 las edades de 20-29, 40-49 y 60 años y más representan los valores más altos, lo cual es indicativo que en casi todas las estructuras de edad utilizan las estrategias de resolución.

Al analizar este instrumento a través de pruebas de correlación no se encontraron diferencias significativas entre las diferentes puntuaciones promedio de la escala total, las subescalas y el género del participante. Tampoco se encontró una correlación significativa entre la edad del participante y las puntuaciones a la escala de afrontamiento. Este patrón fue similar ya que no se observaron diferencias en promedio cuando se observa por municipio (Ver tablas de correlación).

### **9.3 Tres Instrumentos en Grupos Focales, TRIADA, WOC y COPE**

Se trabajó con tres instrumentos a través de grupos focales los cuales fueron TRIADA, WOC Y COPE. Estos instrumentos fueron expuestos a la población de Loíza en el Comunidad de Mediana Alta. Como grupo focal fueron administrados a un grupo no menor de nueve.

Triada es un inventario para medir las cogniciones que sobre sí mismo, el mundo y el futuro tienen las personas. Woc es el instrumento más utilizado en la evaluación de afrontamiento. Fue elaborado por Folkman y Lazarus en el año 1970. Esta primera versión cuenta de 68 ítems”. Se utilizó una versión revisada y quedó reducida a 67 “ítems” clasificados en dos escalas. Las escalas son estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en la emoción. Folkman y cols, obtuvieron por medio de un análisis factorial ocho subescalas. Las dos primeras estrategias están centradas en el problema las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas

### **9.3.1 Cognitive Triad Inventory (TRIADA)**

Al analizar los resultados del primer instrumento el cual cuenta con un total de treinta premisas desglosadas en escalas Lickert de siete aseveraciones. Las siete escalas están desglosadas en totalmente, muy y parcialmente de acuerdo, neutral y parcialmente, muy y totalmente en desacuerdo.

Se encontraron los siguientes hallazgos. La premisa de mayor impacto fue “la gente importante en la vida ayuda y da apoyo la cual tuvo una puntuación de 85.7 por ciento. Esta puntuación fue seguida de cuatro premisas con escalas de 71.4 por ciento. Indentificadas como “Solucionaré mis problemas, Espero que las cosas me vayan muy bien en los próximos años, Tengo pareja o amigo y Puedo hacer las cosas bien”.

De un total de 30 premisas once (11) en la escala totalmente de acuerdo reflejaron puntuaciones mayores al 50.0 por ciento. Las restantes 19, sus distribuciones de frecuencias fueron menores al 50.0 por ciento.

En la escala totalmente de acuerdo las premisas de inferior puntuación, (14.3) fueron: “la mayor parte de la gente es amistosa y esta dispuesta a ayudar, soy un fracaso, le gusto a la gente y no hay nada en mi vida que me haga mirar el futuro con ilusión”.

Utilizando éste inventario se persigue medir las cogniciones negativas que sobre sí mismo, el mundo o el futuro tienen las personas deprimidas, y que son conocidas como triada cognitiva según la teoría de Beck.

El cuestionario fue autoaplicado y está integrado por 36 “ítems” cuyo contenido comprende la visión de sí mismo, del mundo y del futuro. De éste cuestionario se pueden obtener tres subescalas, cada una de las cuales hace referencia a: S (“visión de sí mismo”), M (“visión del mundo”) y F (“visión del futuro”).

De las 36 premisas contenidas en el inventario 22 son alusivas a S o sea, subescala “visión de sí mismo”. Esta subescala tiene 11 “ítems” positivos y 11 negativos.

Cuando se analizan las subescalas positivas se encontró en totalmente de acuerdo distribuciones de frecuencias por encima de la media. Excepto en la premisa “mis actividades diarias son divertidas y gratificantes” que reportó 28.6 por ciento y le gusto a la gente que reportó 14.3 por ciento. Además, “me gusto a mi mismo” que obtuvo una frecuencia de 42.9 por ciento.

Cuando se analizaron las premisas negativas se encontró una relación inversa ya que aunque las premisas son negativas las escalas están contestando muy en desacuerdo y totalmente en desacuerdo.

La premisa relacionada a la visión del mundo en todas las subescalas se reflejan en acuerdo excepto en la premisa de “mi familia no se preocupa de lo que me sucede que la escala pasa a estar en desacuerdo. Reflejando escalas entre 85.7 por ciento en totalmente y 14.3 en muy en desacuerdo.

Al evaluar la visión del futuro la mayoría están alineadas hacia de acuerdo entre las escalas 42 a 57 por ciento. Las premisas alineadas hacia los desacuerdo también reflejan una relación inversa ya que son premisas negativas hacia el futuro las contestaciones

están en desacuerdo entre frecuencias de 100 por ciento hasta 85.7 (Ver tablas de TRIADA).

### **9.3.2 Inventario de Modos de Afrontamiento (WOC)**

Es el cuestionario más utilizado en la evaluación del afrontamiento. La versión revisada utilizada en la investigación cuenta con 67 “items” clasificados en dos escalas: estrategias centradas en el problema (cuya función es la solución de la situación y las estrategias centradas en la emoción lo cual regula la emoción, llegando a reducir o manejar el distress emocional asociado a la situación.

Este instrumento se divide en ocho subescalas. Confrontación, definido como intentos de solucionar mediante acciones directas, agresivas y arriesgadas. Planificación, es cómo pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema. Distanciamiento, intentos de apartarse del problema no pensar en él o evitar que le afecte. Autocontrol, esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones. Aceptación de responsabilidad, reconocer la responsabilidad del problema. Huida-Evitación, emplear un pensamiento irreal. Reevaluación positiva es percibir los posibles aspectos positivos y Búsqueda de apoyo social, acudiendo a otras personas ya sean amigos, familiares en búsqueda de apoyo o ayuda. La escala Lickert se divide en cuatro: En gran medida, Bastante, En alguna medida y en Absoluto.

Describe una serie de estrategias cognitivas y comportamentales utilizadas por las personas para dirigir demandas internas y/o externas de las confrontaciones extresantes. Esta

herramienta clasifica los grupos en dos escalas: las estrategias centradas en la solución del problema en situaciones donde la persona considera hacer algo constructivo y las centradas en la emoción, llegan a reducir o manejar el “stress” de la situación.

Cuando se analizaron las premisas respecto a sus escalas se encontró que las premisas con proporciones positivas corresponden de acuerdo a la teoría de Bandura a experiencias de dominio y a experiencias vicarias.

Las premisas de WOC están atemperadas a estrategias de hacer las personas perseverantes ante las dificultades, a utilizar modelos observando a otros y a admitir que todo es aprendible y se puede modificar. También que a través del esfuerzo se puede controlar la conducta y que la misma es de control y responsabilidad de nuestros actos.

Al evaluar las premisas con estrategias cognitivas positivas se encontró que en Puerto Rico las muestras escogidas revelan que las personas a través del dominio intentan analizar el problema para comprenderlo mejor en un 66.7 por ciento. Por otro lado se comprometen o se proponen sacar algo positivo de la situación en el 77.8 por ciento del total de los casos en el grupo focal.

Un 87.5 por ciento se dicen a si mismo cosas que le hagan sentir mejor y siguen adelante cómo si no hubiese pasado nada el 66.7 por ciento. Se sintieron inspirados para hacer algo creativo un 66.6 por ciento del grupo focal. Además de que el 55.5 por ciento cambiaron y maduraron como personas después de la experiencia del problema. Por otro lado mantuvieron su orgullo y se mantuvieron

firmes además de pelear por lo que querían un 77.8 y 66.6 por ciento respectivamente.

En cuanto a las experiencias vicarias se refiere se encontró en términos positivos que las personas participantes en el grupo focal hablaron con alguien al tener el problema en un 66.6 por ciento. Además el 55.5 por ciento fueron a buscar ayuda donde un profesional.

Estas personas redescubrieron lo que era importante en la vida y cambiaron algo para mejorar las cosas, las proporciones reportadas fueron 66.6 y 55.5 por ciento. En esta muestra focal el 77.8 por ciento acudieron a buscar consejos de parientes y amigos además de recurrir a experiencias pasadas un 62.5 por ciento.

Un 66.7 por ciento desearon cambiar lo que estaba ocurriendo en sus vidas y por último un 50.0 por ciento pensaron como dominaría la situación alguna persona a quien admiraban tomándolo como ejemplo.

En resumen de acuerdo a las teorías de Bandura, y de otros autores como Seligman, Miceli, Branden, entre otros, teóricos que defienden los constructos de autoeficacia, este instrumento refuerza el utilizar los constructos de autoestima, perseverancia, autocontrol, optimismo que tienen las personas al enfrentarse a algún tipo de dificultad en sus vidas y como buscar alternativas o utilizar estrategias como lo define el instrumento WOC. Se encontró que de acuerdo con la teoría de Bandura las personas con un alto sentido de eficacia visualizan escenarios de éxitos.

Al analizar los resultados por debajo del 50.0 por ciento se encontró que en las experiencias de dominio hubo un 44.4 por ciento

que dijeron aceptar la segunda posibilidad mejor después del problema y un 33.3 por ciento se dieron cuenta que ellos eran la causa del problema.

En las experiencias vicarias un 44.4 por ciento salieron de las experiencias mejor de lo que entraron y hablaron con alguien que podía hacer algo por su problema. En las experiencias vicarias negativas hubo un 66.7 por ciento que no tenían intención de cambiar algo de ellos. También hubo un 44.4 por ciento que intentaron sentirse mejor comiendo, bebiendo, fumando tomando drogas o medicamentos.

Este resultado es significativo debido al alto consumo y uso de sustancias como licores y drogas que tienen las familias puertorriqueñas. Por otro lado es significativo la alta proporción de personas que buscan ayuda a través de la Fe, el 77.8 por ciento. Esta investigación reveló que alrededor de el 77.7 por ciento le ocultan los problemas a los demás. Hubo 66.6 por ciento que evitó estar con la gente. De acuerdo a las teorías este síntoma es una de las condiciones de la persona con depresión. Lo cual en la Isla es un condición severa (Ver tabla de WOC).

### **9.3.3 Control del Estrés y Problemas Asociados (COPE)**

El COPE es un cuestionario cuyo objetivo es evaluar cómo responden las personas habitualmente cuando se enfrentan a acontecimientos difíciles o estresantes en sus vidas. El COPE es una alternativa al WOC y pretende alcanzar una mayor precisión en la formulación de las premisas y abarcar otras áreas que no aparecen en el WOC.

Al analizar las premisas atemperadas a la teoría de Bandura se encontraron cómo premisas positivas lo siguiente: en la experiencia de dominio, las premisas de desarrollo como personas, como resultado de la experiencia, pensar como manejar el problema y hacer paso a paso lo que hay que hacer, reportaron 88.8, 87.5 y 85.8 por ciento respectivamente.

Los datos recopilados con experiencias de dominio positivas menores a un 50.0 por ciento fueron habló con alguien que pueda hacer algo, bromeo sobre ello y tomo medidas adicionales, sus reportes fueron entre 44.4 y 37.5 por ciento.

En términos de las experiencias vicarias las premisas positivas reportaron porcentajes mucho más bajos, entre 66.6 y 62.5, como lo son conseguir consejos de alguien, conseguir apoyo emocional de amigos y familiares, hablar con alguien que pueda hacer algo concreto en la situación, preguntar a personas que hayan vivido experiencias similares. Esta aseveración es cierta excepto en conseguir el apoyo y la comprensión de alguien que aunque es una experiencia vicaria reportó un 87.5 por ciento.

Al analizar las premisas que tienen connotaciones negativas en el instrumento COPE se encontró que un 88.9 por ciento de las personas en el grupo focal utilizaron alcohol y drogas para sentirse mejor. Estas premisas negativas tienen relaciones directas con el pesimismo y la baja autoestima además de la no asertividad. Premisas descritas cómo, me digo a mí mismo esto no es real, me niego a creer lo que esta pasando, pospongo la estrategia, renuncio a conseguir lo que quiero, finjo que no ha sucedido nada.

Estas características de acuerdo a Bandura y Seligman no son alentadoras al resolver un problema.

Por otro lado hay premisas que su relación con la escala es inversa, por ejemplo, me altero y no dejo que mis emociones afloren, 100.0 por ciento contestaron no, en absoluto. También siguen el mismo patron, bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en los problemas. El 87.5 por ciento contestaron no, en absoluto.

En cambio la premisa de la Fe, confio en Dios, un 88.9 por ciento contestó, mucho. Cuando se preguntó si intentan encontrar alivio en su religión el 62.5 por ciento contestó que no. No obstante, cuando se preguntó si rezaban más de lo habitual un 62.5 por ciento contestó afirmativamente.

En los constructos que identifican las premisas existe mucha negatividad de aceptar los problemas e incluso hay uno que expone, duermo más de lo común, este podría estar asociado a la depresión, punto relacionado a la baja autoestima y al pesimismo (Ver tabla de COPE).

## **CAPITULO X CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **10.1 Conclusiones**

Las responsabilidades que tienen la sociedad puertorriqueña se ha quedado trunca pues a pesar de todos los esfuerzos que hacen los gobernantes al trabajar sus plataformas políticas no han logrado erradicar los problemas sociales como el maltrato, la violencia doméstica, la destrucción de los hogares, con los divorcios y el maltrato tanto de niños como de envejecientes.

La teoría de Albert Bandura se ha integrado en esta investigación con el objetivo de que sus triada de experiencias, la primera, denominada dominio, donde se constituye a las personas perseverantes ante las dificultades y pronta recuperación de sus problemas, y las experiencias innatas se utilicen en las escuelas de Puerto Rico como herramientas para el desarrollo de los niños.

A su vez se describen las experiencias vicarias donde lo importante son los modelos de esos niños . La teoría nos dice que se aprende observando a otros, quienes son esos otros, los padres y los educadores. Los conocimientos y la conducta para este autor es aprendible y modificable y hay que tener autoesfuerzo para controlar la conducta además de ser responsables de nuestros actos.

Se debe tener lo que él llama persuasión social lo cual sirve para animar la gente, definido para este propósito como niños, padres y maestros, como identificar sus dones. Los dones son productos de los estados psicológicos y emocionales del ser humano. Ya que el estado de ánimo influye sobre los juicios que tome una persona.

Por otro lado están los procesos cognitivos o los pensamientos que mientras mayor sea la autoestimación de las personas mayores serán las metas que se proponga en el desarrollo de su vida. Cuando surgen los escenarios las acciones donde primero se organizan es en el pensamiento.

Los niños y padres con altos sentidos de eficacia visualizan escenarios de éxitos y los de baja autoeficacia visualizan escenarios de fracasos. Es difícil lograr algo en lo que usted no cree. Debemos recordar qué cosas se han hecho y como han funcionado.

También en los procesos motivacionales hay que anticipar los escenarios, los resultados y las acciones futuras. Al establecer en la vida objetivos hay que planificar cursos de acción que vayan dirigidos a hacer realidad los futuros que se predicen e ir moviendo los recursos y los esfuerzos a la voluntad de uno para llegar al éxito.

A través de la expectativa la acción produce resultados. Ya que las personas guían su conducta y crean incentivos para persistir en los esfuerzos por medio de metas cognitivas. Se consiguen resultados valiosos por medio de modelos, experiencias o persuasiones o sea autoeficacia, lo que llamamos creencias internas que tenemos sobre la capacidad de resolver una situación determinada. Las creencias de eficacia modelan el entorno de la vida de una persona a través de una fuerte sensación de eficacia lo cual lleva al ser humano a obtener logros y bienestar reduciendo el estrés y evitando las enfermedades.

Los niños y padres con optimismo no se desconciertan ante una derrota, al contrario ven una mala situación como un reto y lo

intentan otra vez con más energía. Por otro lado, los pesimistas se rinden y se deprimen con mayor frecuencia.

Los estudios evidencian que los optimistas andan mejor en los estudios, trabajos y deportes. Tienen más probabilidad de triunfo y gozan de mejor salud. Además envejecen bien y tienen más longevidad.

Se asocian los rasgos de personalidad con la evolución. Todos los hombres son creados iguales. No obstante, son productos de su crianza y su cultura, herencia evolutiva. Algunas de las cosas no podemos cambiarlas ya que están unidas al pasado biológico pero si los cambios son imposibles hay que aprender a vivir con los aspectos que no podemos cambiar. Aquí entra la plegaria de la serenidad. Valentía para cambiar lo que se puede, serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar y sabiduría para ver la diferencia.

Lo importante es que esos niños y familias logren llegar a la felicidad. El optimismo es un rasgo que explica la felicidad interpretando los problemas como pasajeros, controlables y propios de una situación en un momento dado. En éste momento debemos estar llenos de gratificaciones a través de las fortalezas y las virtudes. Fortalezas tanto tónicas cómo físicas desarrolladas a través de cada uno de los ambitos de la vida. Ambitos cómo el trabajo, el amor y la educación. Estas fortalezas actúan como barreras contra las flaquezas y contra los problemas que nos encontramos en la vida.

La labor de los padres y los maestros es ayudar a los niños a modelar su vida. Ser padre es mucho más que educar para evitar que vayan por mal camino. Las emociones negativas son amenazas

a la supervivencia. Las positivas tienen un objetivo positivo en la evolución ya que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales.

Cuando se está positivo las personas mejoran en la amistad, en las relaciones amorosas y tienen mayor probabilidad de progresar y prosperar al tomar decisiones. Las emociones negativas prevalecen, lo mejor es perdonar, olvidar y eliminar los malos recuerdos. Debemos trabajar con las emociones del futuro. Fe, confianza, seguridad, esperanza y optimismo.

Como seres humanos podemos equivocarnos, podemos actuar y después darnos cuenta que la actuación fue errónea. Podemos perdonarnos al admitir que somos seres humanos y aprender de la experiencia.

Elevar la autoestima de cualquier persona en especial un niño, es la tarea más noble o el regalo más valioso que podemos hacer, contribuir a que la persona desarrolle la convicción de que es estimado y que merece ser feliz. La frustración de la necesidad de autoestima produce sufrimiento. No importa el nivel de inteligencia que tengamos lo importante es lo que obtenemos con esa inteligencia.

Esta investigación reforzó las hipótesis de la necesidad imperiosa que existe en los currículos escolares de la Isla de introducir los constructos de autoeficacia en las disciplinas escolares en todos los niveles de educación. También los resultados evidencian las soluciones de los problemas a través de la agresividad de la población.

Se puede concluir que los factores sociales que vive la población refuerzan la ausencia que tienen los habitantes del uso de los constructos de autoeficacia. Esta ausencia aumenta los problemas sociales como drogadicción, maltrato, violencia, muertes y todos lo delitos tipo uno identificados por los Departamentos de la Familia y la Policía de Puerto Rico.

## **10.2 Recomendaciones**

Las responsabilidades de los gobernantes deben estar orientadas en su plataforma política a buscar soluciones que en un futuro sirvan en la solución de los problemas sociales tan críticos, como lo son el uso de sustancias, la destrucción de las familias por el uso de alcohol y como resultado el maltrato de menores y envejecientes que tiene la sociedad puertorriqueña.

Los currículos de las escuelas deben estar orientados con la teoría de Bandura, donde los niños vayan adquiriendo herramientas de autoeficacia en sus experiencias tanto de dominio, vicarias y de persuasión social, para que en un futuro puedan lidiar con sus dificultades en el desarrollo de sus vidas como adolescentes, hombres y ciudadanos.

Los servicios comunitarios se deben orientar por medio de legislación hacia herramientas que ayuden a los niños a ser perseverantes, optimistas, con un alto grado de autoestima. Estas herramientas le servirán para que una vez los niños identifiquen en sus hogares o escuelas las dificultades a las cuales han de afrontarse sepan como buscar la solución a las mismas.

Por otro lado este trabajo pretende explicar para lecturas futuras que a las característica sociales y económicas de los habitantes de Puerto Rico le faltan las herramientas de autoeficacia obtenidas a través de la inteligencia, de las virtudes y de las fortalezas que es lo importante que le debería llegar a los niños y las familias.

Las herramientas de autoeficacia son importantes tanto para niños como para las familias a través de la triada de experiencias

que nos describe el autor, dominios y modelos a través de los educadores.

Este documento debe ser utilizado en las escuelas del país para que se integren en el currículo de las escuelas tanto públicas como privadas las teorías de Bandura, de Seligman y de otros autores lo cual redundarían en felicidad para los niños, quienes a su vez serán la fuerza obrera y los envejecientes de este país.

Que estas herramientas de autoeficacia sean utilizadas con visión de pasado, presente y futuro para el bien de toda la población que habita en Puerto Rico.

Esta investigación debe servir de preámbulo en futuras investigaciones relacionadas al tema de la autoeficacia.

## BIBLIOGRAFÍA

Abad y Lasierra, F. I. ( 1789). Historia geográfica, civil y natural de la isla de San Juan Bautista de Puerto Rico. Madrid: (Edición de la Universidad de Puerto Rico, 1959).

Acosta, D. (2002). Discriminación social y la salud.  
[www.nglf.org/downloads/Diazesp.pdf](http://www.nglf.org/downloads/Diazesp.pdf).

Administración de Corrección, Administración de Instituciones Juveniles (2000). Perfil menor transgresor. San Juan, Puerto Rico: autor.

Administración de Corrección, (2000). Perfil de la población penal. San Juan, Puerto Rico: autor.

Aiken, L. R. (1996). Test psicológicos y evaluación. México: Prentice Hall.

Alden, L. (1986). Self-efficacy and causal attributions for social feedback. *Journal of Research in Personality*, 20, 460-473.

Alegria, M. et. al. ( 2002). Income differences in persons seeking outpatient treatment for mental disorders. *Archives of general psychiatry*. Vo. 57. Puerto Rico:

Allport, G. (1897-1967): Teorías de la Personalidad,  
[www.ship.edu/cgboeree/allportesp.html](http://www.ship.edu/cgboeree/allportesp.html).

Amato, P. & Booth, A. (2001). The legacy of parent's marital discord: consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 627-638.

Antunes, C. (2002). Las inteligencias múltiples. México: Alfa Omega.

Arlin. C. C. (1990). Desarrollo y educación.

[Orbita.starmedia.com/ingá/red-neonato\\_20htm](http://Orbita.starmedia.com/ingá/red-neonato_20htm)

- Aronfreed, J. (1969). The problem of the imitation. en L. P. Lipsitt; y H. W. Reese (eds.): *Advances in child development and behavior*. New York: Academic Press.
- Arranz, E. (1989). *Psicología de las relaciones fraternas*. Barcelona: Herder
- Ashton, P. T. & Webb, R. T. (1986). *Making a difference. Teacher's sense of efficacy adn student archievement*. New York: Longman.
- Aspin, D. N., Chapman, et. al. (2001). *International handbook of lifelong learning*. London: Kluwer.
- Auger, L. (1990). *Ayudarse a sí mismo- una psicoterapia mediante la razón*. Ed. Sal Terrae.
- Aviles, L. A., Canino, G. y Rubio de Stipek, M. (2000). *Proyecciones de diagnósticos psiquiátricos*. Puerto Rico: autor.
- Azize, Y. (1974). *La lucha de la mujer en Puerto Rico, 1898-1919*. Puerto Rico:
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986/1987). *Social foundations of thought and actions, a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self regulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation* (Vol.38, pp.69-164). Lincoln: University of Nebraska Press.

- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanisms. In R. Schwarzer (Ed.), *Self efficacy: Thought control of action* (pp 3-38). Washington, DC: Hemisphere.
- Bandura, A. (1995). *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies*. New York: Cambridge Univ. Press.
- Bandura, A. *Biography*, (1997).  
[Http://education.indiana.edu/cep/courses/p540/bandbio.html](http://education.indiana.edu/cep/courses/p540/bandbio.html).
- Bandura, A. (1999). *Efficacy in Changing Societies, Auto-Eficacia, Cómo afrontamos los cambios de la Sociedad actual*. Bilbao: Ed. Descleé De Brouwer, S.A.
- Bandura, A. (1999). Self regulation of motivation through anticipatory and self regulatory mechanism. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bandura, A. (1925 - 2005). *Teorías de la personalidad*,  
<http://www.ship.edu/cgboeree/banduraesp.htm/>.
- Bandura, A. & Cervone, D. (1986). *Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation*. N.J. Prentice Hall.
- Bandura, A. & Walters, R., (1963). *Social learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Baer, M. y Sherman, J. A., (1967-1975). *El control de la imitación generalizada en los niños a través del reforzamiento*. México: Trillas.

- Bayés, T. (1990-1995). La prevalencia aparente de la enfermedad. Estimación del valor predictivo positivo y negativo de una prueba utilizando el Teorema de Bayés. [Sameens.dia.uned.es/Trabajos3/T6A/Alvarez Luna F/informe.htm](http://Sameens.dia.uned.es/Trabajos3/T6A/Alvarez%20Luna%20F/informe.htm)
- Beck, A. T. (1967). *Depression*. New York: Hoeber- Harper
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: I.U. Press
- Beck, A. T. (1990). *Con el amor no basta*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Beck, A. T., Freedman, A. y otros, (1999). *Terapia Cognitiva de los trastornos de personalidad*, Barcelona: Ed. Paidós.
- Beck, A. T, Rush, A.J. Shaw, B. F. y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Becker, G. (1971). *The economics discrimination*. Chicago, Illinois:
- Berman, P., McLaughlin, M., Bass, G., Pauly, E. y Zellman, G. (1977). *Federal programs supporting educational change*. Vol. VII: Factors affecting implementation and continuation. CA: ERIC.
- Berstein, D. A. (1982). *Introducción a la psicología clínica*. Mexico: Mc Graw-Hill.
- Biran, M., & Wilson, G. T. (1981). *Treatment of phobic disorders using cognitive and exposure methods: A self-efficacy analysis*. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 49, 886-899.
- BIRD, H., CANINO, G., RUBIO-STIPEC, M. & RIVERA, J. (1996). FURTHER MEASURES OF THE PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE CHILDREN'S GLOBAL ASSESSMENTS SCALE. *ARCH. GEN. PSYCHIATRIC*, 44, 821-824.
- Borkowski, J. G. (1992). *Metacognitive theory*. *Journal of learning*

- Disabilities, 25, (4), 253-257.
- Borkowski, J. G. y Thorpe, P. K. (1994). Self-regulation and Motivation. A life-span perspective on underachievement. N.J.: LEA.
- Bolivar, C., y Vargas C. (2004). Construcción de la autoestima y su importancia en la empresa, [www.sht.com.ar/temas](http://www.sht.com.ar/temas). Autoestima.
- Bowlby, J. (1973). La superación afectiva. Buenos Aires: Paidós.
- Bowling, Haditono y Olsen, (1980-1986). De la felicidad al bienestar subjetivo. <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Branden, N. (1973). El respecto hacia uno mismo. Barcelona: Ed. Paidós.
- Branden, N. (1987). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Ed. Paidós.
- Branden, N. (1998). El arte de vivir conscientemente. Barcelona: Ed. Paidós.
- Branden, N. (2000). *La Autoestima Dia a Dia, Reflexiones*, Barcelona: Ed. Paidós.
- Branden, N. (1992). El poder de la autoestima, Cómo potenciar este importante recurso psicológico, Barcelona: Ed. Paidós.
- Branden, N. (1998). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Ed. Paidós.
- Brau, S. (1930). La colonización de Puerto Rico. Puerto Rico: Cantero Fernández.
- Brennan, K. & Shaver, P. (1998). Attachment styles and personality disorders: their connections to each other and to parental divorce, parental death and perceptions of parental caregiving, *Journal of personality*, 66, 835-878.

- Brockert y Braun (1997). Inteligencia, mito y realidad.  
[http://galeon.com/  
Pcazau/artpsi\\_alva.htm](http://galeon.com/Pcazau/artpsi_alva.htm)
- Brown, A. L. (1984). Metacognition, executive control, self-regulation, and other even more mysterious mechanisms, In F. E. Weiner & R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation and learning* (pp.60-108). Stuttgart: Kuhlhammer.
- Brown, I., Jr., & Inouye, D.K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of personality and Social Psychology*, 36,900-908.
- Caballo, V. (1988). *Teoría, evolución y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Promolibro.
- Canino, G. J. (1987). *The prevalence of specific psychiatric disorders in Puerto Rico*. Puerto Rico: American Medical Association.
- Caprara, G.V., Pastorrelli, C., & Bandura, A. (1992). Impact of perceived academic self-efficacy on interpersonal and emotional behavior. Stanford, CA: Free Press.
- Carpintero, H. (1998). Evolución histórica de la psicología. En A. Puente (coord.): *Psicología Básica. Introducción al estudio de la conducta humana*.
- Carver, C. S., Lawrence, J. W. y Scheir, M. F. (1996). A control-process perspective on the origins of affect. En L.L. Martin y A. Tesser (Eds). *Striving and feeling: Interactions among goals, affect and regulation* (pp. 11-52). Mahwas: Erlbaum.
- Castanyer, O. (1996). *La Asertividad; Expresión de una sana autoestima*, Bilbao: Ed. Descleé De Brouwer.

- Castells, M. (1997). La era de la información. Economía, sociedad y cultura. Madrid: Alianza.
- Castillo, G. (1999). El adolescente y sus retos. Madrid: Pirámide.
- Chamberlain, G. (1999). El Estado del Mundo 2000. Anuario económico geopolítico mundial. Paris: Ed. La Découverte et Syros.
- Chapman, J. and Aspin, D. (2001). Schools and the learning community. Internality hand book of lifelong learning. London: pp. 405-446.
- Chwalisz, K. D., Altmaier, E. M., & Russell, D. W. (1992). Causal attribution, self-efficacy cognitions, and coping with stress. Journal of Social and Clinical Psychology, 11, 377-400.
- Clemes, H. & Bean, R. (1998). Como desarrollar la autoestima en los niños. Editorial Debate.
- Clifton, Chadwick. (2004). Teorías del aprendizaje para el docente. Edu.cnc.una.py/docs/cnc/gripos/bandura/bandura.html.
- COLL, C., MARTÍN, E., MAURI, T. Y COLS. (1993). EL CONSTRUCTIVISMO EL AULA. BARCELONA: GRAÓ.
- Collado A. y Rodríguez Roldán, N. (1995). Los rumbos de la juventud puertorriqueña, Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico, Facultad de Ciencias Sociales.
- Cooper, Okamura y McNeil, 1995. De la felicidad al bienestar subjetivo. <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Cruz Cruz, C. N. (1990). Estudio Longitudinal de Divorcio. Puerto Rico: Tesis M. S.
- Cskszentmihalyi, M. (1990). The enjoyment and quality of life. 3, 43-70. [www.vantagepoint video.com/dangut wein/courses/mus\\_mid /syllabus.htm](http://www.vantagepointvideo.com/dangutwein/courses/mus_mid/syllabus.htm).

- Cutrona, C. E., & Troutman, B. R. (1986). Social support, infant temperament and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57, 1507-1518.
- Davis, F. (1998). *El Lenguaje de los Gestos*, Barcelona: Editorial Paidós.
- De Cordova, P. T. (1968). *Memorias geográficas, históricas, económicas y estadísticas de la isla de Puerto Rico*. Puerto Rico: Ed. P.R.
- Del Campo, E. (1995). *Psicología de las masas y análisis del yo*.  
[www.librodot.com/listado%20cd%202004.xls](http://www.librodot.com/listado%20cd%202004.xls)
- De Neve y Cooper, 1998. *De la felicidad al bienestar subjetivo*.  
<http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Departamento de Comercio de los Estados Unidos (1990). *Censo de Población y Vivienda, 1990. Datos sobre Puerto Rico*. Washigton, D.C: autor.
- Departamento de Comercio de los Estados Unidos (2000). *Censo de Población y Vivienda, 2000. Datos sobre Puerto Rico*. Washigton, D.C: autor.
- Departamento de Educación, (2001-2002). *Matrícula, bajas y por ciento de bajas, por nivel y distrito fin de años escolares 2000-2001 y 2001-2002*. Hato Rey, Puerto Rico: autor.
- Departamento de Salud (1998). *Informe anual de estadísticas vitales, 1967, 1970,1980*. San Juan, Puerto Rico: Autor.
- Departamento de Salud (1998). *Informe anual de estadísticas vitales, natalidad y mortalidad, Vol.1 y Vol.2.*, San Juan, Puerto Rico: autor.

- Departamento del Trabajo (1981, 1984-1986). Serie histórica de empleo y desempleo. San Juan, Puerto Rico: Autor.
- Departamento del Trabajo (2002). Datos fuerza trabajadora y desempleo, Hato Rey, Puerto Rico: autor.
- Descartes, S. L. (1946). Basic statistics on Puerto Rico. Puerto Rico.
- DeVries, H., Dijkstra, M. y Kuhlman, P. (1988). Self-efficacy. The third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions. *Health education research*. 3, 273-282.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychology Bulletin*. 95, 542-575.
- Diener, E. (1998). De la felicidad al bienestar subjetivo. <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factor predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Psychology*. 69, 851-864.
- Dietz, J. (1986). Economic history of Puerto Rico. Princeton: University Press.
- Dolto, F. (1988). Cuando los padres se separan. Barcelona: Paidós.
- Donaldson, M. (1997). *La mente de los niños*. Madrid: Ed. Morata.
- Dunn, J. (1986). Relaciones entre hermanos. Madrid: Morata.
- Dunn, J. y Kendrick, C. (1986). Hermanos y Hermanas. Madrid: Alianza.
- Dunn, R. y Dunn, L. (1978). Teaching students through their individual learning styles. V. A. Reston.
- Elder, G. H., & Ardelt, M. (1992). Families adapting to economic

- pressure: Some consequences for parents and adolescents. Paper presented at Biennial Meeting of the Society for Research on Child Development, New Orleans, LEA.
- Elder, G. H., Jr., Eccles, J. S., Ardel, M., & Lord, S. (1993) Inner city parents under economic pressure: Perspective on the strategies of parenting. Paper presented at Biennial Meeting of the Society for Research on Child Development, New Orleans, LA.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals. Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 2292-3000.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Ellias, A. y Grieger, R. (2000). *Manual de la Terapia Racional- Emotiva*, Bilbao: Ed. Descleé de Brouwer.
- Ellias, M. J., Stevens, E. T., y Friedlander, B. S. (2002). *Educación con inteligencia emocional*. México: Ed. Plaza Janes.
- Ellis, A. (1913). *Teorías de la personalidad*. <http://www.ship.edu/cgboeree/ellisesp.htm/>
- Ellis, A. (1999). *Una Terapia Breve, más Profunda y Duradera, Enfoque teórico de la terapia racional, emotivo, conductual*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser Feliz, Terapia racional emotiva para superar la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Ellis, E. S. y Lenz, B. K. (1996). *Perspective on instruction in learning strategies*. Denver: Lone Pub. Co.

- Erez, Johnson y Judje (1995). De la felicidad al bienestar subjetivo.  
<http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Ewart, C. K. (1992). Role of physical self-efficacy in recovery from heart attack. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* ) pp. 287-304. Washington, DC: Hemisphere.
- Fabregas, J.J. y Garcia, E. (1988). *Técnicas de autocontrol*. Ed. Alhambra, Biblioteca de Recursos Didácticos.
- Felson, R. B. (1983). Agression and violence between siblings. *Social psychology quarterly*, 46, 271-285.
- Feltz, D. L., Landers, D.M., & Raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1, 112-122.
- Feuerstein, R. (1980). *Intrumental Enrichment. An intervention Program for cognitive*. Illinois: S. Fand Co.
- Fierro A. (1998). *Personalidad: Teorías y estudio*. En A. Puente (coor.): *Psicología Básica. Introducción al estudio de la conducta humana*. Madrid: Ed. Pirámides.
- Fisher, H. (2000). *El primer sexo, Las capacidades innatas de las mujeres y como están cambiando el mundo*, Colombia: Ed. Aguilar.
- Fuchs, V. (1974). *Who shall live? Health, economics and social choice*. New York: Basic Books.
- Freud, A. (1982). *El yo y los mecanismos de defensa*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Gaja Jaumendreu, R. (1996). *Bienestar, autoestima y felicidad*. Barcelona: Ed. Plaza y Janes.

- García, García, E. (1989). La teoría piagetiana. En J. Mayor (dir.): Psicología Evolutiva, Madrid: Anaya.
- García, García, E. (1991). El programa FpN y el desarrollo de la metacognición. Aprender a pensar, 4, 44-65.
- García, García, E. (1994). Actividad humana y cultura. En A. Puente (coor.): La conducta y sus contextos. Madrid: EUDEMA.
- García, García, E. (1998). Aprendizaje social. En A. Puente (coor.): Psicología Básica. Introducción al estudio de la conducta humana. Madrid: Ed. Pirámides.
- García, García, E. (2001). Mente y cerebro. Madrid: Síntesis, S.A.
- García Martín, M. A. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual, [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Revista Digital, Año 8 No. 48.
- García, F. y Musitu, G. (1993). Un programa de intervención basado en la autoestima. Análisis de un experiencia. Revista de psicología universitas. Tarraconensis XV (1), 57-78.
- Gardner, H. (1983). Frames of mind. The theory of multiple intelligences. Nueva York: Basic Book.
- Gardner, H. (1988). La nueva ciencia de la mente. Barcelona: Ed. Paidós.
- Gardner, H. (1994). Estructuras de la mente. la teoría de las estructuras de la mente. México: F.C.E.
- Gardner, H. (1995). Inteligencias multiples. la teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.

- Garrido Gutiérrez, I. (1998). Motivación biológica. En A. Puente (coor.): Psicología Básica. Introducción al estudio de la conducta humana. Madrid: Ed. Pirámides.
- Garrido Gutiérrez, I. (1998). Motivación cognitiva y social. En A. Puente (coor.): Psicología Básica. Introducción al estudio de la conducta humana. Madrid: Ed. Pirámides.
- Gewirtz, J. L. (1971). Conditional responding as a paradigm for observational imitative learning and vicarious reinforcement. H. W. Reese (eds.): Advances in child development and behavior. New York: Academic Press.
- Gist, M. E. (1989). The influence of training method on self-efficacy and idea generation among managers. *Personnel Psychology*, 42, 787-805.
- Goleman, D. (1995). La psicología del autoengaño. Argentina: Ed. Atlantida.
- Goleman, D. (1996). Mejore su cociente emocional. [Geocities.com/psicoresumenes/articulos/iemocional.htm](http://Geocities.com/psicoresumenes/articulos/iemocional.htm).
- Goleman, D. (1998). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (2000). La inteligencia emocional. México: Vergara.
- Gonzalez, M.C. y Touron, J. (1992). Autoconcepto y rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje. Pamplona: E.U.N.S.A.
- González-Pumariega S. Núñez Pérez, J. C., et al, (1999). Estrategias de Intervención en Niños con Dificultades de Aprendizaje. [copsa.cop.es/congresoiberia/base/educati](http://copsa.cop.es/congresoiberia/base/educati).
- González, R. y Brown, R. J. (1998). El rol de los procesos de

- categorización sub-grupal y superordinada en la reducción del sesgo intergrupalo. London: UK.  
[www.psic.puc.cl/profesores/rgonzales.htm](http://www.psic.puc.cl/profesores/rgonzales.htm).
- Gregorc, A. F. (1979). Learning/teaching styles. Potent forces Behind them. Educational leadership. N.36,4. P, 234-236.
- Griffin y de la Torres (1985). Investigación enseñanza y diffusion. [www.alipsi.com.ar/bibliotema.asp?p=p/](http://www.alipsi.com.ar/bibliotema.asp?p=p/)
- Grossman, M. & Rowat, K. (1995). Parental relationships, coping Strategies, received support and well-being in adolescents of Separated or divorce and married parents. Res Nurs Health, 18, 249-261.
- Grove, J. R. (1993). Attributional correlates of cessation self-efficacy among smokers. Additive Behaviors. 18, 311- 320.
- Hackett, G. (1985). The role of mathematics self-efficacy in the choice of math related majors of college woman and men: A path analysis. Journal of Counseling Psychology, 32, 47- 56.
- Haditono, S. R. (1986). Jornadas psicologicas de la intervención social. Madrid: 649-672. [www.efdeportes.com/edf48/bienes4.html](http://www.efdeportes.com/edf48/bienes4.html)
- Henson y Borthwick, D. (1984). Teorias de aprendizaje y nuevo Enfoque de la educación.  
[www.uls.edu.mx/~edudist1/habilidades\\_vclecturas/m4/12.doc](http://www.uls.edu.mx/~edudist1/habilidades_vclecturas/m4/12.doc)
- Hernstain, R. J. (1994). The bell Curve. New York: Free Press.
- Hill, R., J., Stycos, M. and Back, K. W. (1979). The family and population control. North Carolina: University Press.
- Holland, J. L. (1973). Making vocational choices. A theory of carers. N. J.: Prentice Hall.

- Holden, G. W. (1992). Parental acceptance. *Revista de psicología Social*. 4,(1) 53-72. [vm.uconn.edu/~rohner/csparbl.html](http://vm.uconn.edu/~rohner/csparbl.html)
- Howard, K., Krasner, R.F., Saunders, S.M. (2000). *Evaluation of psychotherapy*. Philadelphia: Eds. Lippincott, William and Wilkins.
- Huss, M. & Lehmkuhl, U. (1996). Coping in the family context. Active and avoidance strategies in adolescents from divorce family. *Praxis der kinderpsychologie and kinderpsychiatrie*, 45, 123-130.
- Ifergan, H. y Etienne, R. (1999). *Guía para los padres con hijos de 7-12 años, La edad de la incertidumbre*, Madrid: Ed. Síntesis.
- Jauregui, J. A. (2000). *Cerebro y emociones*. Mexico: Editorial Océano.
- Jerusalem, M., & Mittig, W. (1995). Self-efficacy in stressful lifetransitions. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp.177-201) New York: Cambridge University Press.
- Jessor, Donovan, C. (1991). *Psicología, comunicación y dadáctica*. [www.israsociety.com/xiv/poster](http://www.israsociety.com/xiv/poster) 40-49.
- Junta de Planificación, (1990). *Indicadores socioeconómicos de la situación de las mujeres, 1970-1989*. Puerto Rico: Autor.
- Junta de Planificación, (1996). *Informe económico al gobernador*. Puerto Rico: Autor.
- Kahn, S., Zimmerman, G., Csiksentmihalyi, H. y Getzels, J. W. (1985). *De la felicidad al bienestar subjetivo. La importancia del auto concepto como del apoyo de los demás*. <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>

- Kasser, T. y Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream. Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Kavanagh, D. J., & Bower, G. H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive therapy and Research*, 9, 507-525.
- Kelly, G. (1955). La psicología de los constructos personales. [http://www.ship.edu/~cgboerce/Kelly\\_esp.html/](http://www.ship.edu/~cgboerce/Kelly_esp.html/)
- Kolb, D. A. (1974). *On management and the learning process*. N. J.: Prentice Hall.
- Landa Durán, P. (1998). Algunas Consideraciones Sobre el Qué y el Cómo de la Psicología Conductual, Vol. I No.2  
[www.iztacala.unam.mx/carreras.psicologia](http://www.iztacala.unam.mx/carreras.psicologia).
- Lent, R. W. y Hackett, G. (1987). La autoeficacia. *Fs-morente*. [filos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/iberpsi3/Gomez/Gomez.htm](http://filos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/iberpsi3/Gomez/Gomez.htm)
- Lenz, B. K., Ellis, E. S. y Scandon, D. (1996). *Teaching learning strategies to adolescents and adults with learning disabilities*. Texas: PRO.ED, Inc.
- Lewinsohn, P. M., y Yungren, M. A. y Grosscup, S. L. (1979). *Reinforcement and depression*. New York: Academic Press.
- Lindenfield, G. (1999). *Autoestima*, Barcelona: Ed. S. A.
- Litt, M. D. (1988). Self-efficacy and perceived control: Cognitive mediators of pain tolerance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 149-160.
- Lock, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lock M. y Hume, F. M. *Trastorno depresivo mayor. Conociendo la*

- depression. <http://angel.fire.com/pe/actualidadpsi/depression.html>
- Maceiras, M. (1994). *La Filosofía como Reflexión Hoy*, Bilbao: Ed. Verbo Divino.
- Machargo, J. (1992). Eficacia del feedback en la modificación del autoconcepto académico. *Revista de psicología general y aplicada*, 45, 63-72.
- Mahoney, M. (1974). *Cognition and behavior modification*. Cambridge: MA. Ballinger.
- Mahoney, M. (1983). *Cognición y modificación de la conducta*. Mexico: Ed. Trillas.
- Mahoney, M. y Freeman, A. (1988). *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Maldonado de Oms, M. (1994). *Puerto Rico health care reform*. Washigton, D.C. : Asoc. Americana S.P.
- Marcelo, C. (2002). *E-learning-teleformación. Diseño, desarrollo y evaluación de la formación a internet*. Barcelona: <http://www.gestion2000.com/asp/asp/alibrook.asp?busca=6978>
- Margalit, A. (1997). *La Sociedad Decente*, Madrid: Ed. Paidós.
- Marin, H. A. (1997). *Apuntes hacia una política económica racional para la promoción de la salud*. Puerto Rico: Univ. Rio Piedras.
- Marks y Macdermid (1996). *De la felicidad al bienestar subjetivo*. <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Markus, H. R. & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*. 41, 954-969.
- Marx, M. H. (1976). *Procesos de aprendizaje*. México: Ed. Trillas.
- Martínez Sánchez, F. y García Montalvo, C., (1998). *Emoción estrés y estudio de la conducta humana*. Madrid: Ed. Pirámide.

- Martínez Riog, A. y Ochotorena, J. de P. (2000). *Maltrato y abandono en la Infancia*, Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- McAuley, E. (1991). Efficacy, attributional and affective responses to exercise participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 382-393.
- MCGUIRE, S., MCHALE, S. M. Y UPDEGRAFF, K. (1996). CHILDREN'S perceptions of the sibling relationship in middle childhood: Connections within and between family relationships. *Personal Relationships*, 3, 229-239.
- Meyer, C.V. (1993). *Terapéutica del comportamiento en psiquiatría clínica*. México: en <http://www.Iztacala.unam.mx/carreras/psicologia.psiclin/alfonso.html>.
- Mestre, V. y Frías, D. (1996). La mejora de la autoestima es el aula. *Revista de psicología general y aplicada*, 49, 279-290.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Michalos, A. C. (1988). Optimism in thirty countries over a decade. *Social Indicators Research*, 20, 177-180.
- Meddin, J. R. (1986). Sex differences in depression and satisfaction with self. *Social science and medicine*, 22, (8), 807-812.
- Meichenbaum D, (1986). Cognitive behavior modification. In F. H. hkamber and A. P. , New York: Goldstain Eds.
- Miceli, M. (2000). *La autoestima. El yo y sus múltiples papeles. Conocerse y gustarse*, Autoestima: Constante e inestable. Bienestar psicológico y éxito. Diferentes rostros de la autoestima. Madrid: Ed. Acento.

- Mikulincer, M., Peer, I. (1991). Psicología y la calidad de vida. De la felicidad al bienestar subjetivo. [www.efdeportes.com/efd.48/bienes3.html](http://www.efdeportes.com/efd.48/bienes3.html).
- Moran, Arce, L. (1994). *Historia de Puerto Rico*, República Dominicana: Ed Carripio.
- Morin, S. & Welsh, L. (1991). Teaching efficacy Scale. Job analysis and theoretical factors. Paper. New York: Am. Educ.
- Mowrer, O. H. (1960). Learning theory and symbolic process. New York: Wiley.
- Moya Santoyo, J. (1998). El pensamiento. En A. Puente (coor.): Psicología Básica. Introducción al estudio de la conducta humana. Madrid: Ed. Pirámide.
- Murray and López, (1996). Medicina basada en la evidencia. [Anm.encolombia.com/j-03mbe.htm](http://Anm.encolombia.com/j-03mbe.htm)
- Myer D. G. (1980). Teoría del aprendizaje constructivista. [www.ucsm.edu.pe/rabarcaf/taco03.htm](http://www.ucsm.edu.pe/rabarcaf/taco03.htm).
- Myers L. B. y Myers P. B. (1980). A guide to use of the Myers-Briggs type indicator. Manual.
- Negrón Díaz, S. (1996). Análisis de la literatura sobre la situación de la sociedad postindustrial. Proyecto Especial. Puerto Rico:
- Newman, J. (1994). Conflict and friendship in sibling relationships. *Child Study Journal*, 24, 119-152.
- Oficina de Gerencia y Presupuesto (1996). Reorganización de la rama ejecutiva. Puerto Rico: Autor.
- Okum, Stock, Haringy & Witter, (1984). De la felicidad al bienestar subjetivo. <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>

- O'Leary, A. (1992). Self-efficacy and health: behavioral and stress-physiological mediation. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2), 229-245.
- Olioff, M, & Aboud, F. E. (1991). Predicting postpartum dysphoria in primiparous mothers: Roles of perceived parenting self-efficacy and self-esteem. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 5, 3-14.
- Olsin, D. R. (1980). Language and learning. [www.canadianshakespears.ca/production\\_shakespeare](http://www.canadianshakespears.ca/production_shakespeare)
- Ortigosa, J.M. (1999). *El niño celoso*, Madrid: Ed. Pirámide.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, 66, 4, 543-578.
- Palys, T. S. y Little, B. R. (1983). *Many faces*. New York: Guilford.
- Paris, S. G., & Newman, R. S. (1990). Developmental aspects of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25, 87-102.
- Parodi, L.M. (1996). *La Filosofía y el Ser Humano*, Colombia: Ed. Publicaciones Puertorriqueñas.
- Perinat, A. (1998). *Psicología del desarrollo. Un enfoque sistémico*. Barcelona: EDIUOC Y EDHASA
- Perkins, D. (1981). The teaching of stories of love. *Revista psicológica contemporanea*. Año 3,4-17. [www.yale.edu/pase/teammembers/personal.pages/sternberg%20vita.202004.doc](http://www.yale.edu/pase/teammembers/personal.pages/sternberg%20vita.202004.doc)
- Piaget, J. (1972). *The Psychology of intelligence*. New Jersey: Littlefield, Adams.
- Pintrich, P. R. y Shunk, D. H. (1995). *Autoeficacia y Educación*. [www.inaf.c/hernan\\_saavedra\\_03htm](http://www.inaf.c/hernan_saavedra_03htm)
- Podolsky, E. (1954). The jealous child. *Archives of Pediatric*, 71, 54-56.

- Polaino-Lorente, A. (1991). La educación del niño celoso. *Revista Española de Pedagogía*, 187, 441-459.
- Polaino-Lorente, A. (1991). *Hijos celosos*. Barcelona: CEAC.
- Puente Ferreras, A. (1998). *Psicología Básica. Introducción al estudio de la conducta humana*. Madrid: Ed. Pirámide.
- Pueyo, A. A. (1997). *Manual de la psicología diferencial*, Madrid: Ed. McGraw Hill.
- Prieto Navarro, L. (1992). "Self motivation for academic attainment: The role of Self efficacy. [www.emory.edu/educ/Zimmerman](http://www.emory.edu/educ/Zimmerman), B y otros, Prieto Recuesos.
- Prieto Navarro, L. (2001). La Autoeficacia en el contexto académico, [www.emory.edu/educ/Zimmerman](http://www.emory.edu/educ/Zimmerman), B y otros, Prieto Recuesos.
- Ramírez, F. R. (1999). *Conductas Agresivas en la Edad Escolar, Aproximación teoría y metodología, Propuestas de intervención*, Madrid: Ed. Pirámide.
- Raundenbush, S. W. (1992). Desarrollo y situación actual en los estudios de eficacia escolar. *RELIEVE*, vol.3, n. 1. [http://www.uv.es/RELIEVE/v3n1/RELIEVEv3n1\\_.htm](http://www.uv.es/RELIEVE/v3n1/RELIEVEv3n1_.htm)
- Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: Ed. Mcgraw Hill.
- Rehm, L. P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8, 787- 804.
- Reich y Satura, (1981). De la felicidad al bienestar subjetivo. <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Reid y Ziegles, (1980). De la felicidad al bienestar subjetivo. <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Regier, D. & Buker, J. (2000). *Serius mental illness and its Co.*

- Occurrence with substance use. Oas.samhsagov/CoD/CoD/htm
- RELICH, J., DEBUS, R.L., & WALKER, R. (1986). THE MEDIATING ROLE OF attribution and self-efficacy variables for treatment effects on achievement outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 11, 195-216.
- Rimm, D. C. y Masters, J. C. (1984). *Terapia de la conducta*. México: Trillas.
- Rinn, R. C. y Markle, A. (1981). *Paternidad positiva*. México: Trillas.
- Rivera de Morales, N. (1974). *Tendencias de la natalidad y diferencias de fecundidad, 1888-1972*. Puerto Rico: Mimeografiado.
- Ríos Cabrera, P. y Ruiz Bolívar, C. (1998). Conceptualización, evaluación y mejora. En A. Puente (coor.): *Psicología Básica*. Introducción al estudio de la conducta humana. Madrid: Ed. Pirámide.
- Robert, S. y Lamontagne, Y. (1977). *Depresión*. Madrid: Debate.
- Roca Perrara, M. A. (2003). *Resiliencia un recurso para la salud*. [Http://www.anirch.islagrande.cu](http://www.anirch.islagrande.cu).
- Rodríguez Campuzano, M., Díaz-González, A. y Zarzoza Escobedo, L., (2002). *Las Psicoterapias Cognoscitivas*, [www.iztaca.unam.mx/carreras/psicología/psiclin](http://www.iztaca.unam.mx/carreras/psicología/psiclin)., vol. 5, núm. 2.
- Rodríguez Delgado, J. M. (1999). *La mente del niño*. México: Ed. Aguilar.
- Rodríguez Figueroa, J. & Irizarry, A., (2004). *El homicidio en Puerto Rico. Características y nexus con la violencia*. Puerto Rico: Autor.

- Rojas, E. 2004. Tres consejos para la educación, [www.sitio-de-exito.com](http://www.sitio-de-exito.com).
- Romo, R. M. (1996). Trabajo sobre VIH/SIDA en México.  
[www.aids-sida.org/particnal\\_rhtml](http://www.aids-sida.org/particnal_rhtml)
- Roselló J. A. (1975). Historia de la Psiquiatría en Puerto Rico. Madrid: Ed. Juan Ponce de León.
- Rousseau, J.J. (1987). El contrato social, Madrid: Ed. Alba.
- Rudkin, L., Hagell, A., Elder, G.H., & Conger, R. (1992). Perceptions of community well-being and the desire to move elsewhere. Unpublished manuscript, University of North Carolina at Chapel Hill.
- Ryan, R. M. y Solky, J. A. (1996). What is supportive about social support?. New York: Plenun Press.
- Sacco, W. P. (1985). Depression and expectations of satisfaction. Psychological Reports, 57,99-102.
- Sánchez, A. (1993c). Organización del pensamiento. Mexico: Trillas.
- Sánchez, A. (1993d). Planifica y decide. Mexico: Trillas.
- Sánchez, A. (2002). La investigación sobre el desarrollo y la enseñanza de las habilidades de pesamiento. Redie.ens.uabc.mx/vol4no1/contents-amestoy.html.
- Sánchez, A. (2004). La autoestima, una ayuda más a la Salud. Textos/ la autoestima.htm.
- Sánchez, M. E. (2001). El 1.5 % de los alumnos de 6-12 años son superdotados. <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/627/info.html>
- Sánchez, N. J., (1991). La teoría de Gibson y la filosofía de la Ciencia. Cognitiva. Vol. 3, no.1: 45-48.
- Salinas Rodríguez, J. L. (1998). La Aplicación de Técnicas Cognitivo

- y Conductuales para el Tratamiento de la Depresión.  
[www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/](http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/) Vol. 1.
- Santoro E. (1998). Aprendizaje respondiente. En A. Puente (coor.):  
Psicología Básica. Introducción al estudio de la conducta humana.  
Madrid: Ed. Pirámide.
- Sanz Ruiz, A. & Villamarín Cid, F. (1997). Interactive Effect of Self-  
EFFICACY AND INCENT VALUE ON PERIPHERAL PHYSIOLOGICAL  
REACTIVITY THE PERFORMANCE OF A COGNITIVE TASK,  
[WWW.PSYCHOLOGYINSPAIN.COM](http://WWW.PSYCHOLOGYINSPAIN.COM), VOL.1 No. 1.
- Schunk, D.H., & Gunn, T. P. (1986). Self-efficacy and skill  
development: Influence of task strategies and attributions.  
Journal of Educational Research, 79, 238-244.
- Schunk, D.H. (1987). Peer models and children's behavioral change.  
Review of Educational Research, 57, 149-174.
- Schunk, D.H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors.  
Educational Psychology Review, 1, 173-208.
- Schunk, D.H. (2004). Teorías de aprendizaje. [Edu.cnc.una.py/docs  
/cnc/grupos/bandura/bandura.html](http://Edu.cnc.una.py/docs/cnc/grupos/bandura/bandura.html).
- Schunk, D.H. y Zimmerman, B. J. (1996). Modeling and self-efficacy  
Influences on children's development of self-regulation. New  
York: Univ. Press.
- SCHWARTZ, R. (1992). SHIFTS IN AFFECTIVE BALANCE DURING COGNITIVE  
therapy of mayor depression. Journal of consulting and clinical  
psychology, 60, 260-266.
- Senge, P. (2000). Schools that learn. New York: Doubleday.

- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Madrid: Ed. Punto de Lectura.
- Shaw, G. B. (1990). Ser. [Wwwbuscador.com/fr/ser.html](http://www.buscador.com/fr/ser.html)
- Sheldon y Elliot, (1999). *De la felicidad al bienestar subjetivo*.  
<http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
- Seligman, Martín, E. P. (1995). *No puedo ser más alto pero puedo ser mejor*, Barcelona: Ed. Grigalbo.
- Seligman, Martín, E. P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, Martín, E. P. (1996). *Niños optimistas. Cómo prevenir la depresión en la infancia*. Barcelona: Grilalbo.
- Seligman, Martín, E. P., (1998). *Aprenda optimismo*. Barcelona: Giralbo.
- Seligman, Martín, E. P., (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona: Ed. B, S. A.
- Sierra Berdecía, F. (1956). *La emigración puertorriqueña*. Puerto Rico: La Torre.
- Skinner, B. F. (1953a). *Science and human behavior*. Nueva York: Macmillan.
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. Nueva York: Knopf.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Knopf.
- Skinner, B. F. (1989). *The origins of cognitive thought*. In B. F. Skinner, *Recent issues in the analysis of behavior* (pp.13-25. Columbus, OH: Merril.
- Solomon, R. I. (1980). *The opponent process theory of acquired motivation. The cost of pleasure and the benefits of pain*

- American psychologist, 35,691-712.
- Sternberg, R. J. (1987). Intelligence applied. Understanding and increasing your intellectual skills. Nueva York: W.H. Freeman.
- Sternberg, R. J. (1990). Más allá del cociente intelectual. Bilbao: DDB.
- Sternberg, R. J. y Lubart, T. I. (1995). Defying the Crowd: Cultivating Creativity in a Culture of Conformity, New York: Free Press.
- Sternberg, R.J. (1996). *Investigar en psicología, una guía para la elaboración de textos científicos, dirigida a estudiantes, investigadores y profesionales*, Barceloneta: Ed. Paidós.
- Sternberg, R.J. (1998). Estilos de pensamiento, Claves para identificar nuestro modo de pensar y enriquecer nuestra capacidad de reflexión, Barcelona: Ed. Paidós.
- Sternberg, R.J. (1999). *El amor es como una historia, una nueva teoría de las relaciones*, Barcelona: Ed. Paidós.
- Sternberg, R. J. (1989). Educación y desarrollo de la inteligencia. [www.yale.edu/poace.teammembers/personalpages/sternberg%20veta](http://www.yale.edu/poace.teammembers/personalpages/sternberg%20veta).
- Sternberg, R. J. y Detterman, D. K. (1988). Qué es la inteligencia. Madrid: Piramide.
- Sternberg, R. J., y Spear- Swerling, L. (1996). *Enseñar a Pensar*, .Madrid: Santillana, Ed. Aula XXI.
- Stewart, L. (1983). Psicología cognitiva. [www.cesuc.br/revista/ed-3/gestao-PELA-qualidades-total](http://www.cesuc.br/revista/ed-3/gestao-PELA-qualidades-total) pdf.
- Stutsman, H. R., Okun, M. A. y Stock, W. A. (1984). The influence of self-ascribed handicapped. Social psychology. 23, 1619-1637.

- Súarez, G. V. (1988). Validación de la escala de automedición de la depresión de Zung en adolescentes estudiantes de secundaria mexicanos. Mexico: UNAM.
- Suarez, J. M. y Valle, A. (1998). Variables motivacionales, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de orientación y psicopedagogía*, 9. (16), 217-229.
- Suengas, Goenetxea, (1998). Aprendizaje cognitivo. En A. Puente (coord.): *Psicología Básica, Introducción al estudio de la conducta humana*. Madrid: Ed. Pirámide.
- Teti, D. M., & Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62, 918-929.
- Tobal, M. y Cano-Vindel, A. (1994). *Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad*. ISRA. Madrid: TEA.
- Tschannen-Moran, M. y Woolfolk Hoy, A. y Hoy, W. (1998). Teacher efficacy. Its meaning and measure. *Review of educational research*, 68. 202-248.
- U. S. Bureau of the census. (1970-1980). *United states census of population*. Puerto Rico:
- Valadez Ramírez, A. (1998). *Un Caso Específico de Manejo Conductual en el Contexto Familiar*, [www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/psclin](http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/psclin). Vol.1, Núm. 2.
- Valdivia Correa, S. (2004). *Teoría de la Autoeficacia*. [www.exitoya.com](http://www.exitoya.com).
- Vales, Pedro A. (2003). *Perfil y Necesidades del Joven Puertorriqueño*, Oficina de Asuntos de la Juventud, Estado Libre

Asociado, P.R.

- Vallés, A. (1990). *Cómo cambiar la conducta infantil: Guía para padres*. Alcoy: Marfil.
- Van Middleedyk, R. A. (1903). *A history of Puerto Rico*. New York:
- Vázquez Calzada, J. (1988). *La Población de Puerto Rico y su Trayectoria Histórica*, Colombia: Ed. Publicaciones Puertorriqueñas.
- Vázquez Calzada, J. and Morales del Valle, Z. (1982). Female sterilization in Puerto Rico and Its demografic effectiveness. *Journal. Puerto Rico:*
- Vázquez Calzada, J., Cunningham I. y Morales, Z. (1981). Patrones de nupcialidad de la mujer puertorriqueña. *Revista. Puerto Rico: U.I.A..*
- Villamarín, F. (1987). Verificación de la teoría de la auto-eficacia de Bandura mediante técnicas de biorretroalimentación en <http://www.psychology.inspain.com/content/full/1197/14bis.htm>.
- Villamarín, F. (1994). Autoeficacia. *Investigaciones en psicología de la salud*. Alfama.si,.ucm.es/wwwisis2/wwwisis.exe/[psyke2.in/
- Walker R. & A. Shea, (1987). A model of saccade generation based on parallel processing and competitive inhibition. *Behavior and Brain Sciences*, 22, 661-721. [psychology.dur.ac.uk/staff/pubs/TMF-1999c.pdf](http://psychology.dur.ac.uk/staff/pubs/TMF-1999c.pdf)
- Weisinger, H. (1988). *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- Wielkiewicz, R. M. (1992). *Manejo conductual en las escuelas. Principios y Métodos*. México: Limusa.

- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- Winterbottom, M. R. (1953). The relation of need for achievement of learning experiences in independence and mastery. N.J.: Van Nostrand.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and should we study it?. *Personality and social psychology. Bulletin* 5, 520-537.
- Woolfolk, A. (1996). *Psicología educativa*. (6a ed). Mexico: Prentice Hall.
- World Health Report, (2001). *Mental Health, New Understanding, New Hope*, Switzerland:
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development in self efficacy in changing societies (A. Bandura), Ed). New York: Cambridge Univ. Press.
- Zimmerman, B. J., Bandura, A. & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainments: The role of self-efficacy beliefs and personal goal-setting. *American Educational Research Journal*, 29, 663-676.
- Zimmerman, B. J., Bonner, S. y Kovach, R. (1996). Developing self-regulated learners, Beyond achievement to self-efficacy. Eshington, DC: APA.

## APÉNDICES

## LISTAS DE APÉNDICES

	Página
I Tabla de ISAP, TRIADA, WOC y COPE.....	344
II Lista de Tablas.....	399
III Lista de Gráficas.....	402
IV Lista de Instrumentos.....	413

## LISTA DE TABLAS APÉNDICES I, II, III y IV

	Página
Apéndice I ISAP – Inventario de solución y afrontamiento de problemas	
Medidas de dispersión.....	345
1.2 Independent simples test.....	346
1.3 Independent simples test.....	347
1.4 Análisis de correlación entre la edad y las puntuaciones total y sub-escalas.....	348
1.5 Prueba T Municipio y afrontamiento.....	349
Apéndice II TRIADA – Inventario de la Triada cognitiva	
2.1 Tabla resumen TRIADA.....	350
2.2 Distribución de frecuencia y % de las premisas...	351
2.3 Distribución de frecuencias – TRIADA.....	353
Apéndice III WOC – Inventario de modos de afrontamiento	
3.1 Tabla resumen – WOC.....	361
3.2 Distribución de frecuencia y % de las premisas...	362
3.3 Distribución de frecuencias – WOC.....	365
Apéndice IV COPE – Control del estrés y problemas asociados	
4.1 Tabla resumen – COPE.....	379
4.2 Distribución frecuencia y % de las premisas.....	380
4.3 Distribución de frecuencias.....	383

# APÉNDICES I- ISAP – Inventario de solución y Afrontamiento de Problemas

## 1.1 Medidas de dispersión

### Prueba T – Género y afrontamiento

#### Group Statistics

SEXO			N	MEAN	STD. DEVIATION	STD. ERROR MEAN
F1	1	femenino	54	29.72	9.61	1.31
	2	masculino	37	29.84	9.27	1.52
F2	1	femenino	54	16.17	5.14	.70
	2	masculino	37	15.24	5.51	.91
F3	1	femenino	54	19.94	6.48	.88
	2	masculino	37	20.49	6.76	1.11
TOTAL	1	femenino	54	65.83	18.68	2.54
	2	masculino	37	65.57	18.55	3.05

## 1.2 Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variance		T-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
F1	Equal variance assumed	.006	.938	-.057	89	.955	-.12	2.02	-4.13	3.90
	Equal variance assumed			-0.58	79.345	.954	-.12	.201	-4.11	3.88
F2	Equal variance assumed	.456	.501	.817	89	.416	.92	1.13	-1.32	3.17
	Equal variance assumed			.807	73.914	.422	.92	1.14	-1.36	3.20
F3	Equal variance assumed	.903	.345	-.384	89	.701	-.54	1.41	-3.34	2.25
	Equal variance assumed			-.382	75.311	.703	-.54	1.42	-3.37	2.28
TOTAL	Equal variance assumed	0.45	.832	.067	89	.947	.27	3.98	-7.63	8.17
	Equal variance assumed			.067	77.869	.947	.27	3.97	-7.64	8.17

### 1.3 Independent Samples Test

		T-test for Equality of Means								
		Levene's Test for Equality of Variance		T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.						Lower	Upper
F1	Equal variance assumed	2.563	.113	-.769	99	.444	-.155	2.01	-5.54	2.45
	Equal variance assumed			-.772	90.386	.442	-1.55	201	-5.54	2.44
F2	Equal variance assumed	3.768	.055	.223	99	.824	-.25	1.13	-2.49	1.99
	Equal variance assumed			.224	88.697	.823	-.25	1.12	-2.49	1.98
F3	Equal variance assumed	3.007	.086	-.310	99	.757	-.43	1.39	-3.19	2.32
	Equal variance assumed			-.311	90.380	.756	-.43	1.38	-3.18	2.32
TOTAL	Equal variance assumed	4.528	.036	.556	99	.580	-2.23	4.01	-10.20	5.74
	Equal variance assumed			.558	84.741	.578	-2.23	4.00	-10.18	5.72

#### 1.4 Análisis de correlación entre la edad y las puntuaciones total y sub-escalas

		EDAD	F1	F2	F3	TOTAL
EDAD	Pearson	1.000	-.068	.109	.029	.007
	Corelation					
	Sig. (2-tailed)	.93	.93	.93	.93	.93
	N					
F1	Pearson	-.068	1.000	.683	.600	.901
	Corelation	.516	.	.00	.000	.000
	Sig. (2-tailed)	.93	.101	.101	.101	.101
	N					
1	Pearson	.109	.683	1.000	.768	.889
	Corelation	.301	.000	.	.000	.000
	Sig. (2-tailed)	.93	.101	.101	.101	.101
	N					
F3	Pearson	0.29	.600	.768	1.000	.863
	Corelation	.782	.000	.000	.	.000
	Sig. (2-tailed)	.93	.101	.101	.101	.101
	N					
TOTAL	Pearson	.007	.901	.889	.863	1.000
	Corelation	.947	.000	.000	.000	
	Sig. (2-tailed)	.93	.101	.101	.101	.101
	N					

\*\* .Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 1.5 Prueba T – Municipio y afrontamiento

### Group Statistics

PUEBLO		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
F1	1	51	28.43	11.64	1.63
	Gurabo	50	29.98	8.28	1.17
F2	2				
	Loíza				
F2	1	51	15.59	6.60	.92
	Gurabo	50	15.84	4.53	.64
F3	2				
	Loíza				
TOTAL	1	51	63.55	24.06	3.37
	Gurabo	50	65.78	15.22	2.15
TOTAL	2				
	Loíza				

## Apéndice II.Triada- Inventario de la Triada Cognitiva

### 2.1 Tabla Resumen- TRIADA

Premisa de TRIADA	S ( Visión de sí mismo) Positivo	S ( Visión de sí mismo) Negativo	M (Visión del Mundo)	F (Visión del Futuro) Positivo	F (Visión del Futuro) Negativo
Tengo mucho talento	X				
Hago mi trabajo adecuadamente	X				
Mis actividades diarias son divertidas y gratificantes	X				
Le gusto a la gente	X				
Estoy tan capacitado como otra gente que conozco	X				
La gente importante en mi vida me ayuda y da apoyo	X				
Solucionaré mis problemas	X				
Tengo un (a) pareja o amigo (a) que me da su apoyo y es afectivo conmigo	X				
Soy una persona que vale la pena	X				
Me gusto a mi mismo	X				
Mi trabajo, tareas es desagradable		X			
Soy un fracaso		X			
He fracasado en casi todas las relaciones que he tenido		X			
No hago nada bien		X			
Mis problemas estarán siempre ahí de una manera u otra		X			
Me odio a mí mismo		X			
Me suceden muchas cosas malas		X			
Soy culpable de gran cantidad de cosas		X			
No importa lo que haga siempre habrá alguien que me ponga impedimento		X			
Estoy encontrándome con muchas dificultades		X			
Mi carácter tiene serios defectos		X			
La mayor parte de la gente es amistosa y está dispuesta a ayudar			x		
La gente que conozco me ayudan cuando lo necesito			x		
El mundo es un lugar hostil			x		
Mi familia no se preocupa de lo que me sucede			x		
Me gusta pensar sobre las cosas buenas que me sucederán				x	
El futuro promete ser excitante				x	
Espero que las cosas me vayan muy bien en los próximos años				x	
En el futuro las cosas me irán mejor				x	
A medida que pasen los años estaré más contento y satisfecho				x	
No hay nada en mi vida que me haga mirar la vida con ilusión					X
No hay razón para que tenga esperanza sobre mi futuro					X
Mi futuro esta demasiado negro para pensar en él					X
No hay nada en los años venideros que me haga esperarlos con ilusión					X

## 2.2 Distribución de frecuencia y por ciento de las premisas contenidas en la escala de medición “Triada” (n=9)

Premisa	Escala (%)						
	Totalmente De acuerdo	Muy de Acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Neutral	Parcialmente en desacuerdo	Muy en Desacuerdo	Totalmente En desacuerdo
Tengo mucho talento y habilidades.	62.5	12.5	25.0	-	-	-	-
Mi trabajo (tareas domésticas, de la escuela, obligaciones diarias) es desagradable.	-	-	-	-	42.9	28.6	28.6
La mayor parte de la gente es amistosa y está dispuesta a ayudar.	14.3	14.3	42.9	28.6	-	-	-
Soy un fracaso.	14.3	-	-	-	-	-	85.7
Me gusta pensar sobre las cosas buenas que me sucederán.	42.9	14.3	14.3	28.6	-	-	-
Hago mi trabajo (laboral, escolar, doméstico) adecuadamente.	57.1	42.9	57.1	-	-	-	-
La gente que conozco me ayuda cuando lo necesito.	28.6	57.1	14.3	-	-	-	-
Espero que las cosas me vayan muy bien en los próximos años.	71.4	28.6	-	-	-	-	-
He fracasado en casi todas las relaciones importantes que he tenido.	-	-	-	28.6	14.3	14.3	42.9
El futuro promete ser excitante.	42.9	14.3	-	28.6	14.3	-	-
Mis actividades diarias son divertidas y gratificantes.	28.6	28.6	-	14.3	14.3	14.3	-
No hago nada bien.	-	-	-	-	-	-	100.0
Le gusto a la gente.	14.3	42.9	14.3	28.6	-	-	-
No hay nada en mi vida que me haga mirar el futuro con ilusión.	14.3	-	-	-	28.6	-	57.1
Mis problemas y preocupaciones estarán siempre ahí de una manera u otra.	-	14.3	42.9	14.3	-	28.6	-
Estoy tan capacitado/a como otra gente que conozco.	57.1	14.3	28.6	-	-	-	-
El mundo es un lugar hostil.	-	14.3	14.3	28.6	-	14.3	28.6
No hay razón para que tenga esperanzas sobre mi futuro.	-	-	-	-	-	28.6	71.4
La gente importante en mi vida me ayuda y da su apoyo.	85.7	-	-	14.3	-	-	-
Me odio a mi mismo.	-	-	-	-	-	-	100.0
Solucionaré mis problemas.	71.4	28.6	-	-	-	-	-
Me suceden muchas cosas malas.	-	-	-	28.6	-	14.3	57.1
Tengo una pareja o amigo/a que me da su apoyo y es afectuoso/a conmigo.	71.4	-	-	28.6	-	-	-

## 2.2 Distribución de frecuencia y porcentaje de las premisas contenidas en la escala de medición “Triada” (n=9)

Premisa	Escala (%)						
	Totalmente de acuerdo	Muy de Acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Neutral	Parcialmente en desacuerdo	Muy en Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Puedo hacer muchas cosas bien.	71.4	28.6	-	-	-	-	-
Mi futuro está demasiado negro para pensar en él.	-	-	-	-	-	-	100.0
Mi familia no se preocupa de lo que me sucede.	-	-	-	-	-	14.3	85.7
En el futuro las cosas mi irán bien.	57.1	28.6	-	14.3	-	-	-
Soy culpable de gran cantidad de cosas.	-	-	14.3	-	28.6	14.3	42.9
No importa lo que haga, siempre habrá alguien que me ponga impedimentos.	-	-	-	14.3	-	42.9	42.9
Soy una persona que vale la pena.	85.7	14.3	-	-	-	-	-
No hay nada en los años venideros que me haga esperarlos con ilusión.	-	14.3	-	-	-	14.3	71.4
Me gustó a mi mismo/a.	42.9	42.9	-	14.3	-	-	-
Estoy encontrándome con muchas dificultades.	-	-	-	14.3	14.3	57.1	14.3
Mi carácter tiene serios defectos.	-	14.3	14.3	28.6	-	28.6	14.3
A medida que pasen los años estarés más contento y satisfecho.	57.1	14.3	14.3	14.3	-	-	-

## 2.3 Distribución de Frecuencias-TRIADA

P1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	5	55.6	62.5	62.5
	MA	1	11.1	12.5	75.0
	PA	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

P2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PD	3	33.3	42.9	42.9
	MD	2	22.2	28.6	71.4
	TD	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

P5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	1	11.1	14.3	14.3
	TD	6	66.7	85.7	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

P6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	3	33.3	42.9	42.9
	MA	1	11.1	14.3	57.1
	PA	2	22.2	28.6	85.7
	TD	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	4	44.4	57.1	57.1
	MA	3	33.3	42.9	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	2	22.2	28.6	28.6
	MA	4	44.4	57.1	85.7
	PA	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	5	55.6	71.4	71.4
	MA	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	N	2	22.2	28.6	28.6
	PD	1	11.1	14.3	42.9
	MD	1	11.1	14.3	57.1
	TD	3	33.3	42.9	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	3	33.3	42.9	42.9
	MA	1	11.1	14.3	57.1
	N	2	22.2	28.6	85.7
	PD	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	2	22.2	28.6	28.6
	MA	2	22.2	28.6	57.1
	N	1	11.1	14.3	71.4
	PD	1	11.1	14.3	85.7
	MD	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TD	7	77.8	100.0	100.0
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	1	11.1	14.3	14.3
	MA	3	33.3	42.9	57.1
	PA	1	11.1	14.3	71.4
	N	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	1	11.1	14.3	14.3
	PD	2	22.2	28.6	42.9
	TD	4	44.4	57.1	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MA	1	11.1	14.3	14.3
	PA	3	33.3	42.9	57.1
	N	1	11.1	14.3	71.4
	MD	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	4	44.4	57.1	57.1
	MA	1	11.1	14.3	71.4
	PA	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MA	1	11.1	14.3	14.3
	PA	1	11.1	14.3	28.6
	N	2	22.2	28.6	57.1
	MD	1	11.1	14.3	71.4
	TD	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MD	2	22.2	28.6	28.6
	TD	5	55.6	71.4	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P20**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	6	66.7	85.7	85.7
	N	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P21**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TD	7	77.8	100.0	100.0
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P22**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	5	55.6	71.4	71.4
	MA	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P23**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	N	2	22.2	28.6	28.6
	MD	1	11.1	14.3	42.9
	TD	4	44.4	57.1	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P24**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	5	55.6	71.4	71.4
	N	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P25**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	5	55.6	71.4	71.4
	MA	2	22.2	28.6	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P26**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TD	7	77.8	100.0	100.0
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P27**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MD	1	11.1	14.3	14.3
	TD	6	66.7	85.7	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P28**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	4	44.4	57.1	57.1
	MA	2	22.2	28.6	85.7
	N	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P29**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PA	1	11.1	14.3	14.3
	PD	2	22.2	28.6	42.9
	MD	1	11.1	14.3	57.1
	TD	3	33.3	42.9	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P30**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	N	1	11.1	14.3	14.3
	MD	3	33.3	42.9	57.1
	TD	3	33.3	42.9	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P31**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	6	66.7	85.7	85.7
	MA	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P32**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MA	1	11.1	14.3	14.3
	MD	1	11.1	14.3	28.6
	TD	5	55.6	71.4	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P33**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	3	33.3	42.9	42.9
	MA	3	33.3	42.9	85.7
	N	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P34**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	N	1	11.1	14.3	14.3
	PD	1	11.1	14.3	28.6
	MD	4	44.4	57.1	85.7
	TD	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P35**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MA	1	11.1	14.3	14.3
	PA	1	11.1	14.3	28.6
	N	2	22.2	28.6	57.1
	MD	2	22.2	28.6	85.7
	TD	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P36**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TA	4	44.4	57.1	57.1
	MA	1	11.1	14.3	71.4
	PA	1	11.1	14.3	85.7
	N	1	11.1	14.3	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

Apéndice III WOC-Inventario de Modos de Afrontamiento

3.1 Tabla Resumen-WOC

Premisa	Dominio	Vicario	Presuación Social	%
Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo		x		77.8
Le conté a alguien como me sentía			X	55.5
Me mantuve firme y pelee por lo que quería	x			66.6
Recurrí a experiencias pasadas, ya me había encontrado antes en una situación similar		x		62.5
Prepare un par de soluciones distintas al problema	x			66.6
Deseé cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma cómo me sentía		x		66.7
Cambié algo de mi		x		66.7
Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tome como modelo		x		50.0
Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor	x			66.7
Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación	x			77.8
Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación		x		66.6
Seguí adelante como si no hubiera pasado nada	x			66.7
Me dije a mi mismo cosas que me hicieron sentir mejor	x			87.5
Me sentí inspirado para hacer algo creativo	x			66.6
Busque la ayuda de un profesional		x		55.5
Cambié, maduré como persona	x			55.5
Desarrollé un plan de acción y lo seguí	x			55.5
Acepté la segunda posibilidad mejor después de la que yo quería	x			44.4
Me di cuenta de que yo fui la causa del problema	x			33.3
Salí de la experiencia mejor de lo que entré		x		44.4
Hablé con alguien que podía hacer algo concreto con mi problema		x		44.4
Tomé una decisión muy importante o hice algo muy arriesgado	x			55.5
Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara	x			77.8
Redescubrí lo que es importante en mi vida	x			66.6
Cambié algo para que las cosas fueran bien		x		55.5

### 3.2 Distribución de frecuencia y porcentaje de las premisas contenidas en la escala de medición "WOC" (n=9)

Premisa	Habitualmente hago esto... (%)			
	Mucho	Bastante	Un poco	No en absoluto
Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación (en el próximo paso).	25.0	37.5	12.5	25.0
Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	11.1	55.6	11.1	22.2
Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás.	11.1	22.2	33.3	33.3
Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	-	44.4	33.3	
Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.	11.1	66.7	11.1	11.1
Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	11.1	33.3	55.6	-
Intenté encontrar al responsable de hacerle cambiar de opinión.	11.1	22.2	44.4	22.2
Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.	44.4	33.3	22.2	-
Me critiqué o me sermoneé a mi mismo.	33.3	33.3		
Confié en que ocurriera un milagro.	11.1	33.3	33.3	11.1
Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	11.1	55.6		
Intenté guardar para mí mis sentimientos.	37.5	12.5	25.0	11.1
Busqué algún resquebrajamiento de esperanza por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno.	22.2	55.67	11.1	11.1
Dormí más de lo habitual en mí.	22.2	11.1	33.3	33.3
Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema.	11.1	33.3	33.3	
Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.	33.3	44.4	11.1	11.1
Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentirme mejor.	25.0	62.5	-	12.5
Me sentí inspirado para hacer algo creativo.	22.2	44.4	22.2	11.1
Intenté olvidarme de todo.	22.2	33.3	22.2	11.1
Busqué la ayuda de un profesional.	33.3	22.2	-	44.4
Cambié, maduré como persona.	33.3	22.2	-	44.4
Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.	22.2	11.1	44.4	22.2
Me disculpé o hice algo para compensar.	22.2	22.2	22.2	33.3
Desarrollé un plan de acción y lo seguí.	22.2	22.2	22.2	33.3

Distribución de frecuencia y porcentaje de las premisas contenidas en la escala de medición "WOC" (n=9)

Premisa	Habitualmente hago esto... (%)			
	Mucho	Bastante	Un poco	No en absoluto
Acepté la segunda posibilidad mejor después de la que yo quería.	11.1	33.3	22.2	33.3
De algún modo expresé mis sentimientos.	11.1	33.3	44.4	11.1
Me di cuenta de que yo fui la causa del problema.	11.1	22.2	33.3	33.3
Salí de la experiencia mejor de lo que entré.	33.3	11.1	11.1	44.4
Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	22.2	22.2	22.2	33.3
Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones.	22.2	22.2	22.2	33.3
Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos.	22.2	22.2	-	55.6
Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado.	11.1	44.4	22.2	22.2
Intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	11.1	66.7	11.1	11.1
Tuve fe en algo nuevo.	11.1	66.7	22.2	-
Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.	11.1	66.7	11.1	11.1
Redescribí lo que es importante en la vida.	22.2	44.4	22.2	11.1
Cambié algo para que las cosas fueran bien.	22.2	33.3	33.3	11.1
Evité estar con la gente en general.	22.2	33.3	11.1	33.3
No permitir que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo.	33.3	55.6	-	11.1
Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo.	22.2	55.6	11.1	11.1
Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas.	11.1	22.2	44.4	22.2
No tomé en serio la situación; me negué a considerarla en serio.	-	44.4	22.2	33.3
Le conté a alguien cómo me sentía.	22.2	33.3	-	44.4
Me mantuve firme y peleé por lo que quería.	22.2	44.4	22.2	11.1
Me desquité con los demás.	22.2	11.1	22.2	44.4
Recurrí a experiencias pasadas; ya me había encontrado antes en una situación similar.	22.2	44.4	22.2	11.1
Sabía lo que había que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien.	12.5	50.0	25.0	12.5

Distribución de frecuencia y porcentaje de las premisas contenidas en la escala de medición "WOC" (n=9)

Premisa	Habitualmente hago esto... (%)			
	Mucho	Bastante	Un poco	No en absoluto
Me negué a creer lo que había ocurrido.	11.1	11.1	33.3	44.4
Me prometí a mi mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	11.1	33.3	22.2	33.3
Propuse un par de soluciones distintas al problema.	-	33.3	33.3	33.3
Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	-	55.6	33.3	11.1
Intenté que mis sentimientos no interfieran demasiado en otras cosas.	-	66.7	22.2	11.1
Deseé cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma cómo me sentía.	11.1	33.3	33.3	22.2
Cambié algo de mí.	-	33.3	55.6	11.1
Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	11.1	22.2	22.2	44.4
Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.	11.1	33.3	11.1	44.4
Fantaseé e imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas.	37.5	12.5	25.0	25.0
Recé.	50.0	25.0	12.5	25.0
Me preparé para lo peor.	37.5	50.0	-	12.5
Repasé mentalmente lo que haría o diría.	37.5	50.0	-	12.5
Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a quien admiro y le tomé como modelo.	12.5	37.5	25.0	25.0
Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.	37.5	37.5	-	25.0
Me recordé a mi mismo cuánto peor podrían ser las cosas.	12.5	37.5	-	50.0
Hice jogging u otro ejercicio.	25.0	25.0	50.0	-
Intenté algo distinto de todo lo anterior.	25.0	12.5	12.5	50.0

Nota: El guión significa ausencia de casos.

### 3.3 Distribución de Frecuencias-WOC

**P1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
	en alguna medida	1	11.1	12.5	37.5
	bastante	3	33.3	37.5	75.0
	en gran medida	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
	en alguna medida	1	11.1	11.1	33.3
	bastante	5	55.6	55.6	88.9
	en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
	en alguna medida	3	33.3	33.3	66.7
	bastante	2	22.2	22.2	88.9
	en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
	en alguna medida	3	33.3	33.3	55.6
	bastante	4	44.4	44.4	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P5**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida	1	11.1	11.1	22.2
bastante	6	66.7	66.7	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P6**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en alguna medida	5	55.6	55.6	55.6
bastante	3	33.3	33.3	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P7**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida	4	44.4	44.4	66.7
bastante	2	22.2	22.2	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P8**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en alguna medida	2	22.2	22.2	22.2
bastante	3	33.3	33.3	55.6
en gran medida	4	44.4	44.4	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P9**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida	2	22.2	22.2	33.3
bastante	3	33.3	33.3	66.7
en gran medida	3	33.3	33.3	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P10**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida bastante	4	44.4	44.4	66.7
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P11**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida bastante	3	33.3	33.3	55.6
en gran medida	3	33.3	33.3	88.9
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P12**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida bastante	5	55.6	55.6	77.8
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P13**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida bastante	2	22.2	22.2	33.3
en gran medida	5	55.6	55.6	88.9
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P14**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
en alguna medida bastante	2	22.2	25.0	50.0
en gran medida	1	11.1	12.5	62.5
Total	3	33.3	37.5	100.0
Missing System	8	88.9	100.0	
Total	9	100.0		

**P15**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida bastante	1	11.1	11.1	22.2
bastante	5	55.6	55.6	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P16**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
en alguna medida bastante	3	33.3	33.3	66.7
bastante	1	11.1	11.1	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P17**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida bastante	3	33.3	33.3	55.6
bastante	3	33.3	33.3	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P18**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida bastante	1	11.1	11.1	22.2
bastante	4	44.4	44.4	66.7
en gran medida	3	33.3	33.3	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P19**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	12.5	12.5
bastante	5	55.6	62.5	75.0
en gran medida	2	22.2	25.0	100.0
Total	8	88.9	100.0	
Missing System	1	11.1		
Total	9	100.0		

**P20**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida	2	22.2	22.2	33.3
bastante	4	44.4	44.4	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P21**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida	2	22.2	22.2	44.4
bastante	3	33.3	33.3	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P22**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	4	44.4	44.4	44.4
bastante	2	22.2	22.2	66.7
en gran medida	3	33.3	33.3	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P23**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	4	44.4	44.4	44.4
bastante	2	22.2	22.2	66.7
en gran medida	3	33.3	33.3	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P24**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida	4	44.4	44.4	66.7
bastante	1	11.1	11.1	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P25**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
en alguna medida	2	22.2	22.2	55.6
bastante	2	22.2	22.2	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P26**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida	2	22.2	22.2	44.4
bastante	3	33.3	33.3	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P27**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
en alguna medida	2	22.2	22.2	55.6
bastante	3	33.3	33.3	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P28**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida	4	44.4	44.4	55.6
bastante	3	33.3	33.3	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P29**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
en alguna medida	3	33.3	33.3	66.7
bastante	2	22.2	22.2	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P30**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	4	44.4	44.4	44.4
en alguna medida bastante	1	11.1	11.1	55.6
en gran medida	3	33.3	33.3	66.7
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P31**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
en alguna medida bastante	2	22.2	22.2	55.6
en gran medida	2	22.2	22.2	77.8
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P32**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
en alguna medida bastante	2	22.2	22.2	55.6
en gran medida	2	22.2	22.2	77.8
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P33**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	5	55.6	55.6	55.6
bastante	2	22.2	22.2	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P34**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
en alguna medida bastante	2	22.2	22.2	44.4
en gran medida	4	44.4	44.4	88.9
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P35**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida	1	11.1	11.1	22.2
bastante	6	66.7	66.7	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P36**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en alguna medida	2	22.2	22.2	22.2
bastante	6	66.7	66.7	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P37**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida	1	11.1	11.1	22.2
bastante	6	66.7	66.7	88.9
en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P38**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida	2	22.2	22.2	33.3
bastante	4	44.4	44.4	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P39**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida	3	33.3	33.3	44.4
bastante	3	33.3	33.3	77.8
en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**P40**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
	en alguna medida	1	11.1	11.1	44.4
	bastante	3	33.3	33.3	77.8
	en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P41**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	bastante	5	55.6	55.6	66.7
	en gran medida	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P42**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	en alguna medida	1	11.1	11.1	22.2
	bastante	5	55.6	55.6	77.8
	en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P43**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
	en alguna medida	4	44.4	44.4	66.7
	bastante	2	22.2	22.2	88.9
	en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P44**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
	en alguna medida	2	22.2	22.2	55.6
	bastante	4	44.4	44.4	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P45**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en alguna medida	4	44.4	44.4	44.4
	bastante	3	33.3	33.3	77.8
	en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P46**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	en alguna medida	2	22.2	22.2	33.3
	bastante	4	44.4	44.4	77.8
	en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P47**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	4	44.4	44.4	44.4
	en alguna medida	2	22.2	22.2	66.7
	bastante	1	11.1	11.1	77.8
	en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P48**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	en alguna medida	2	22.2	22.2	33.3
	bastante	4	44.4	44.4	77.8
	en gran medida	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P49**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	12.5	12.5
	en alguna medida	2	22.2	25.0	37.5
	bastante	4	44.4	50.0	87.5
	en gran medida	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P50**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	4	44.4	44.4	44.4
en alguna medida bastante	3	33.3	33.3	77.8
en gran medida	1	11.1	11.1	88.9
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P51**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
en alguna medida bastante	2	22.2	22.2	55.6
en gran medida	3	33.3	33.3	88.9
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P52**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
en alguna medida bastante	3	33.3	33.3	66.7
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P53**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida bastante	3	33.3	33.3	44.4
Total	5	55.6	55.6	100.0
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P54**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
en alguna medida bastante	2	22.2	22.2	33.3
Total	6	66.7	66.7	100.0
Total	9	100.0	100.0	100.0

**P55**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
	en alguna medida	3	33.3	33.3	55.6
	bastante	3	33.3	33.3	88.9
	en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P56**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	en alguna medida	5	55.6	55.6	66.7
	bastante	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P57**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	4	44.4	44.4	44.4
	en alguna medida	2	22.2	22.2	66.7
	bastante	2	22.2	22.2	88.9
	en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P58**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	4	44.4	44.4	44.4
	en alguna medida	1	11.1	11.1	55.6
	bastante	3	33.3	33.3	88.9
	en gran medida	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P59**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
	en alguna medida	2	22.2	25.0	50.0
	bastante	1	11.1	12.5	62.5
	en gran medida	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P61**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	12.5	12.5
	en alguna medida	4	44.4	50.0	62.5
	en gran medida	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P62**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en alguna medida	1	11.1	12.5	12.5
	bastante	4	44.4	50.0	62.5
	en gran medida	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P63**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
	en alguna medida	2	22.2	25.0	50.0
	bastante	3	33.3	37.5	87.5
	en gran medida	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P64**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
	en alguna medida	3	33.3	37.5	62.5
	en gran medida	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P65**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en alguna medida	4	44.4	50.0	50.0
	bastante	3	33.3	37.5	87.5
	en gran medida	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P66**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en alguna medida	4	44.4	50.0	50.0
	bastante	2	22.2	25.0	75.0
	en gran medida	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P67**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	4	44.4	50.0	50.0
	en alguna medida	1	11.1	12.5	62.5
	bastante	1	11.1	12.5	75.0
	en gran medida	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

## Apéndice IV. COPE-Control del Estrés y Problemas asociados

### 4.1 Tabla Resumen-COPE

Premisa COPE	Dominio, Positivo	Vicario Positivo	Negatividad	Fe	%
Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia	X				88.8
Intento conseguir consejo de alguien sobre que hacer		x			62.5
Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares		x			66.6
Tomo medidas adicionales para intentar alcanzar mi objetivo	X				37.5
Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo		x			66.6
Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema		x			44.4
Me centro en hacer frente a este problema y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado	X				50.0
Consigo el apoyo y comprensión de alguien		x			87.5
Bromeo sobre ello	X				37.5
Busco algo bueno en lo que esta sucediendo	X				71.4
Pienso en cómo podría manejar mejor mi problema	X				87.5
Pregunto a personas que han tenido experiencias similares que hicieron		x			62.5
Llevo a cabo una acción directa en torno al problema	X				50.0
Medito profundamente acerca de qué pasos tomar	X				75.0
Hago lo que ha de hacerse paso a paso	X				85.8
Aprendo algo de la experiencia	X				100.0
Me digo a mi mismo esto no es real			x		66.6
Me niego a creer que ha sucedido			x		66.6
Confio en Dios				x	88.9
Busco la ayuda de Dios				x	55.5
Intento encontrar alivio en mi religión				x	37.5
Rezo más de lo habitual				x	62.5

4.2 Distribución de frecuencia y porcentaje de las premisas contenidas en la escala de medición "COPE" (n=9)

Premisa	Habitualmente hago esto... (%)			
	Mucho	Bastante	Un poco	No en absoluto
Intento desarrollarme como persona resultado de la experiencia.	44.4	44.4	-	0.0
Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.	44.4	22.2	22.2	11.1
Me altero y dejo que mis emociones afloren.	-	-	44.4	55.6
Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.	37.5	2.50	37.5	-
Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.	33.3	44.4	22.2	-
Me digo a mis mismo "esto no es real".	33.3	33.3	22.2	11.1
Confío en Dios.		11.1	-	11.1
Me río de la situación.	33.3	22.2	22.2	
Admito que no puedo hacerlo frente y dejo de intentarlo.	11.1	22.2	33.3	33.3
Me disuado a mi mismo de hacer algo demasiado rápidamente.	22.2	11.1	-	66.7
Hablo de mis sentimientos con alguien.	11.1	22.2	33.3	33.3
Utilizo alcohol o drogas para hacerme sentir mejor.	33.3	55.6	-	11.1
Me acostumbro a la idea de lo que pasó.	22.2	11.1	44.4	22.2
Hablo con alguien para averiguar más acerca de la situación.	11.1	11.1	22.2	55.6
Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	11.1	11.1	22.2	55.6
Sueño despierto con cosas diferentes de ésta.	77.7	11.1	11.1	-
Me altero y soy realmente consciente de ello.	33.3	33.3	22.2	11.1
Busco la ayuda de Dios.	22.2	33.3	33.3	11.1
Elaboro un plan de acción.	55.6	11.1	22.2	11.1
Hago bromas sobre ello.	25.0	12.5	50.0	12.5
Acepto que esto ha pasado y que no se puede cambiar.	66.7	11.1	11.1	11.1
Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permita.	22.2	11.1		
Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares.	22.2	44.4		11.1
Simplemente dejo de intentar alcanzar mi objetivo.	22.2	11.1	-	66.7

Distribución de frecuencia y porcentaje de las premisas contenidas en la escala de medición "COPE" (n=9)

Premisa	Habitualmente hago esto... (%)			
	Mucho	Bastante	Un poco	No en absoluto
Tomo medidas adicionales para intentar alcanzar mi objetivo.	12.5	25.0	25.0	37.5
Intento perderme un rato bebiendo alcohol o consumiendo drogas.	22.2	33.3	-	44.4
Me niego a creer que ha sucedido.	33.3	33.3	33.3	-
Dejo aflorar mis sentimientos.	22.2	33.3	44.4	-
Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.	33.3	33.3	33.3	-
Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema.	22.2	22.2	22.2	22.2
Duermo más de lo habitual.	37.5	37.5	25.0	-
Intento posponer una estrategia sobre que hacer.	37.5	37.5	25.0	-
Me centro en hacer frente a este problema y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.	37.5	12.5	25.0	25.0
Consigo el apoyo y comprensión de alguien.	50.0	37.5	12.5	-
Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.	12.5	-	-	87.5
Bromeo sobre ello.	12.5			
Renuncio a conseguir lo que quiero.	37.5	12.5	12.5	37.5
Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	57.1	14.3	28.6	-
Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	50.0	37.5	12.5	-
Finjo que no ha sucedido realmente.	25.0	12.5	12.5	50.0
Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.	37.5	62.5	-	-
Intento firmemente evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.	25.0	62.5	12.5	-
Voy al cine o veo televisión para pensar menos en ello.	37.5	12.5	37.5	12.5
Acepto la realidad del hecho que ha sucedido.	37.5	50.0	12.5	-
Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.	37.5	25.0	37.5	-
Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.	50.0	25.0	12.5	12.5

Distribución de frecuencia y porcentaje de las premisas contenidas en la escala de medición "COPE" (n=9)

Premisa	Habitualmente hago esto... (%)			
	Mucho	Bastante	Un poco	No en absoluto
Llevo a cabo una acción directa entorno al problema.	25.0	25.0	37.5	12.5
Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.	25.0	12.5	25.0	37.5
Hago bromas de la situación.	25.0	12.5	37.5	25.0
Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.	25.0	12.5	12.5	50.0
Hablo con alguien de cómo me siento.	50.0	12.5	37.5	-
Utilizo drogas o alcohol para ayudarme a superarlo.	12.5	12.5	-	75.0
Aprendo a vivir con ello.	25.0	62.5	12.5	.
Dejo de lado otras actividades para concentrarme en esto.	25.0	25.0	12.5	37.5
Medito profundamente acerca de qué pasos a tomar.	25.0	50.0	25.0	-
Actuo como si nunca hubiera sucedido.	37.5	25.0	25.0	12.5
Hago lo que ha de hacerse, paso a paso.	42.9	42.9	14.3	-
Aprendo algo de la experiencia.	62.5	37.5	-	-
Rezo más de lo habitual.	50.0	12.5	12.5	25.0

Nota: El guión significa ausencia de casos.

### 4.3 Distribución de Frecuencias-COPE

**P1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	bastante	4	44.4	44.4	55.6
	mucho	4	44.4	44.4	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	un poco	2	22.2	22.2	33.3
	bastante	2	22.2	22.2	55.6
	mucho	4	44.4	44.4	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	5	55.6	55.6	55.6
	un poco	4	44.4	44.4	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	3	33.3	37.5	37.5
	bastante	2	22.2	25.0	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
	Total	9	100.0		

**P5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	2	22.2	22.2	22.2
	bastante	4	44.4	44.4	66.7
	mucho	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	un poco	2	22.2	22.2	33.3
	bastante	3	33.3	33.3	66.7
	mucho	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	bastante	1	11.1	11.1	22.2
	mucho	7	77.8	77.8	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
	un poco	2	22.2	22.2	44.4
	bastante	2	22.2	22.2	66.7
	mucho	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
	un poco	3	33.3	33.3	66.7
	bastante	2	22.2	22.2	88.9
	mucho	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	6	66.7	66.7	66.7
	bastante	1	11.1	11.1	77.8
	mucho	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
	un poco	3	33.3	33.3	66.7
	bastante	2	22.2	22.2	88.9
	mucho	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	bastante	5	55.6	55.6	66.7
	mucho	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
	un poco	4	44.4	44.4	66.7
	bastante	1	11.1	11.1	77.8
	mucho	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	5	55.6	55.6	55.6
	un poco	2	22.2	22.2	77.8
	bastante	1	11.1	11.1	88.9
	mucho	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	5	55.6	55.6	55.6
	un poco	2	22.2	22.2	77.8
	bastante	1	11.1	11.1	88.9
	mucho	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	1	11.1	11.1	11.1
	bastante	1	11.1	11.1	22.2
	mucho	7	77.8	77.8	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	un poco	2	22.2	22.2	33.3
	bastante	3	33.3	33.3	66.7
	mucho	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	un poco	3	33.3	33.3	44.4
	bastante	3	33.3	33.3	77.8
	mucho	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	un poco	2	22.2	22.2	33.3
	bastante	1	11.1	11.1	44.4
	mucho	5	55.6	55.6	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P20**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	12.5	12.5
	un poco	4	44.4	50.0	62.5
	bastante	1	11.1	12.5	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P21**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	un poco	1	11.1	11.1	22.2
	bastante	1	11.1	11.1	33.3
	mucho	6	66.7	66.7	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P22**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	33.3	33.3
	un poco	3	33.3	33.3	66.7
	bastante	1	11.1	11.1	77.8
	mucho	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P23**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	11.1	11.1
	un poco	2	22.2	22.2	33.3
	bastante	4	44.4	44.4	77.8
	mucho	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P24**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	6	66.7	66.7	66.7
	bastante	1	11.1	11.1	77.8
	mucho	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P25**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	37.5	37.5
	un poco	2	22.2	25.0	62.5
	bastante	2	22.2	25.0	87.5
	mucho	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P26**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	4	44.4	44.4	44.4
	bastante	3	33.3	33.3	77.8
	mucho	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P27**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	3	33.3	33.3	33.3
	bastante	3	33.3	33.3	66.7
	mucho	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P28**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	4	44.4	44.4	44.4
	bastante	3	33.3	33.3	77.8
	mucho	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P29**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	3	33.3	33.3	33.3
	bastante	3	33.3	33.3	66.7
	mucho	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P30**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	22.2	22.2
	un poco	2	22.2	22.2	44.4
	bastante	2	22.2	22.2	66.7
	mucho	3	33.3	33.3	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

**P31**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	37.5	37.5
	un poco	3	33.3	37.5	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P32**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	2	22.2	25.0	25.0
	bastante	3	33.3	37.5	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P33**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
	un poco	2	22.2	25.0	50.0
	bastante	1	11.1	12.5	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P34**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	1	11.1	12.5	12.5
	bastante	3	33.3	37.5	50.0
	mucho	4	44.4	50.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P35**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	7	77.8	87.5	87.5
	mucho	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P36**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	37.5	37.5
	un poco	2	22.2	25.0	62.5
	bastante	2	22.2	25.0	87.5
	mucho	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P37**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	37.5	37.5
	un poco	1	11.1	12.5	50.0
	bastante	1	11.1	12.5	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P38**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	2	22.2	28.6	28.6
	bastante	1	11.1	14.3	42.9
	mucho	4	44.4	57.1	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P39**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	1	11.1	12.5	12.5
	bastante	3	33.3	37.5	50.0
	mucho	4	44.4	50.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P40**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	4	44.4	50.0	50.0
	un poco	1	11.1	12.5	62.5
	bastante	1	11.1	12.5	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P41**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bastante	5	55.6	62.5	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P42**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	1	11.1	12.5	12.5
	bastante	5	55.6	62.5	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P43**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	12.5	12.5
	un poco	3	33.3	37.5	50.0
	bastante	1	11.1	12.5	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P44**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	1	11.1	12.5	12.5
	bastante	4	44.4	50.0	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P45**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	3	33.3	37.5	37.5
	bastante	2	22.2	25.0	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P46**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	12.5	12.5
	un poco	1	11.1	12.5	25.0
	bastante	2	22.2	25.0	50.0
	mucho	4	44.4	50.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P47**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	12.5	12.5
	un poco	3	33.3	37.5	50.0
	bastante	2	22.2	25.0	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P48**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	37.5	37.5
	un poco	2	22.2	25.0	62.5
	bastante	1	11.1	12.5	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P49**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
	un poco	3	33.3	37.5	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P50**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
	un poco	3	33.3	37.5	62.5
	bastante	1	11.1	12.5	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P51**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	4	44.4	50.0	50.0
	un poco	1	11.1	12.5	62.5
	bastante	1	11.1	12.5	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P52**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	3	33.3	37.5	37.5
	bastante	1	11.1	12.5	50.0
	mucho	4	44.4	50.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P53**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	6	66.7	75.0	75.0
	bastante	1	11.1	12.5	87.5
	mucho	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P54**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	1	11.1	12.5	12.5
	bastante	5	55.6	62.5	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P55**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	3	33.3	37.5	37.5
	un poco	1	11.1	12.5	50.0
	bastante	2	22.2	25.0	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P56**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	2	22.2	25.0	25.0
	bastante	4	44.4	50.0	75.0
	mucho	2	22.2	25.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P57**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	1	11.1	12.5	12.5
	un poco	2	22.2	25.0	37.5
	bastante	2	22.2	25.0	62.5
	mucho	3	33.3	37.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P58**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	un poco	1	11.1	14.3	14.3
	bastante	3	33.3	42.9	57.1
	mucho	3	33.3	42.9	100.0
	Total	7	77.8	100.0	
Missing	System	2	22.2		
Total		9	100.0		

**P59**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bastante	3	33.3	37.5	37.5
	mucho	5	55.6	62.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

**P60**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	en absoluto	2	22.2	25.0	25.0
	un poco	1	11.1	12.5	37.5
	bastante	1	11.1	12.5	50.0
	mucho	4	44.4	50.0	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

## **LISTA DE TABLAS**

LISTA DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Población Libre No Indígena Puerto Rico, 1510-1765.....	13
Tabla 2. Población Total Puerto Rico, 1820-1897.....	14
Tabla 3. Población Total y Tasas en Décadas Puerto Rico, 1899-2000.....	15
Tabla 4. Razón de Masculinidad por Zona Puerto Rico, 1910-1990.....	21
Tabla 5 Razón de Masculinidad Puerto Rico, 1950-2000.....	24
Tabla 6 Promedio de Personas por Hogar Puerto Rico, 1899-2000.....	25
Tabla 7 Por Ciento de la Población por Sexo Que Saben Leer y Escribir Puerto Rico, 1899-1990.....	29
Tabla 8 Mediana de Escolaridad Puerto Rico, 1940-1990.....	30
Tabla 9 Número y Tasa de Divorcio Puerto Rico, 1940-1990.....	46
Tabla 10 Presupuesto de Gastos del Gobierno Central (en millones de \$ años fiscales) Puerto Rico, 1950-1990.....	60
Tabla 11 Total de Organismos de la Rama Ejecutiva (años seleccionados) Puerto Rico.....	62
Tabla 12 Tasa de Participación por Grupos de Edad. Hembras Puerto Rico, 1950-1990,1995.....	76

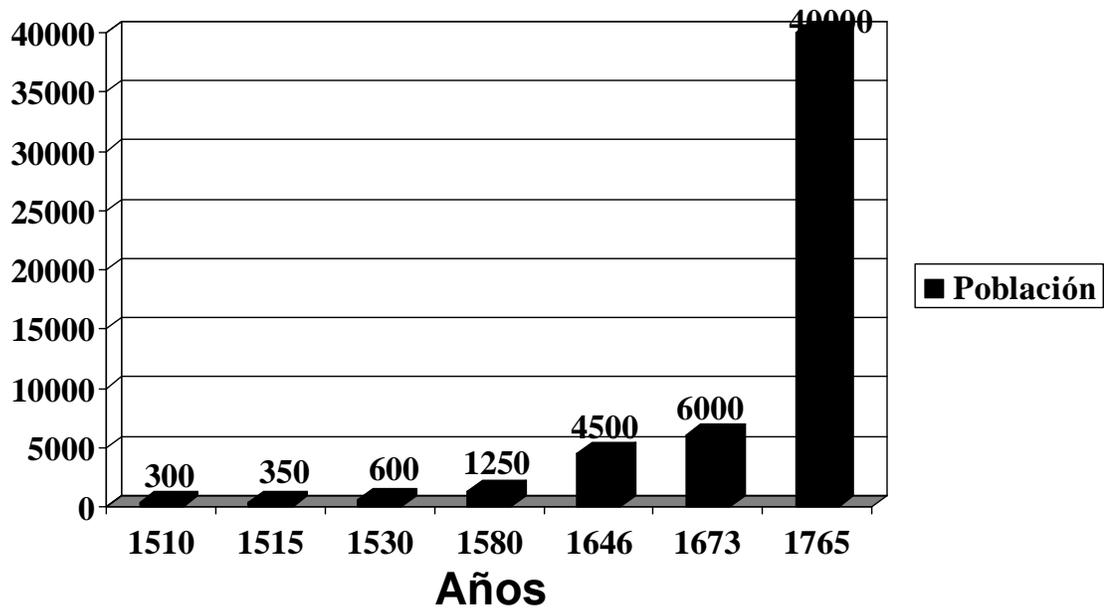
## **LISTA DE GRÁFICAS**

## LISTA DE GRÁFICA

	Páginas
GRAFICA 1 Población Libre no Indígena, Puerto Rico, 1510-1765.....	403
GRAFICA 2 Tasa de participación por Grupo de Edad PR, 1950-1990-1995.....	404
GRAFICA 3 Población total Puerto Rico, Años 1820-1897.....	405
GRAFICA 4 Población Total y tasa de crecimiento en Décadas Puerto Rico, 1899-2000.....	406
GRAFICA 5 Razón de masculinidad por zona, Puerto Rico, 1910-1990.....	407
GRAFICA 6 Promedio de personas por hogar Puerto Rico, 1899-2000.....	408
GRAFICA 7 Por ciento de la población que saben leer y escribir por sexo Puerto Rico, 1899-1990.....	409
GRAFICA 8 Tasa de Divorcio, Puerto Rico 1940-1990.....	410

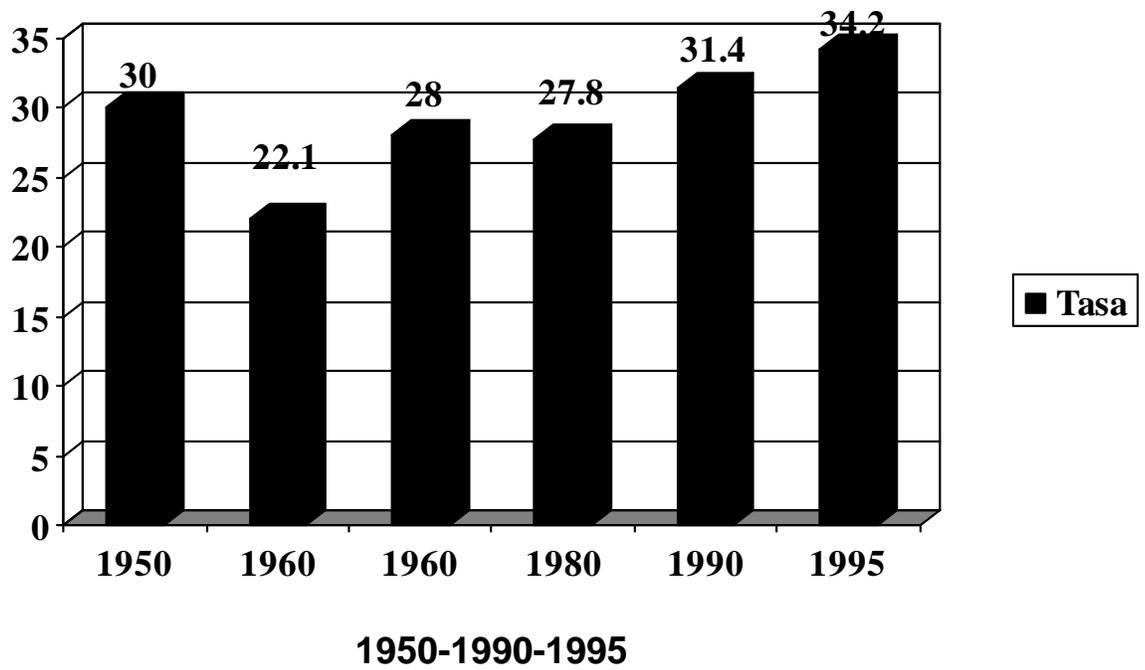
GRAFICA 1

**POBLACIÓN LIBRE NO INDIGENA**  
**Puerto Rico, 1510-1765**

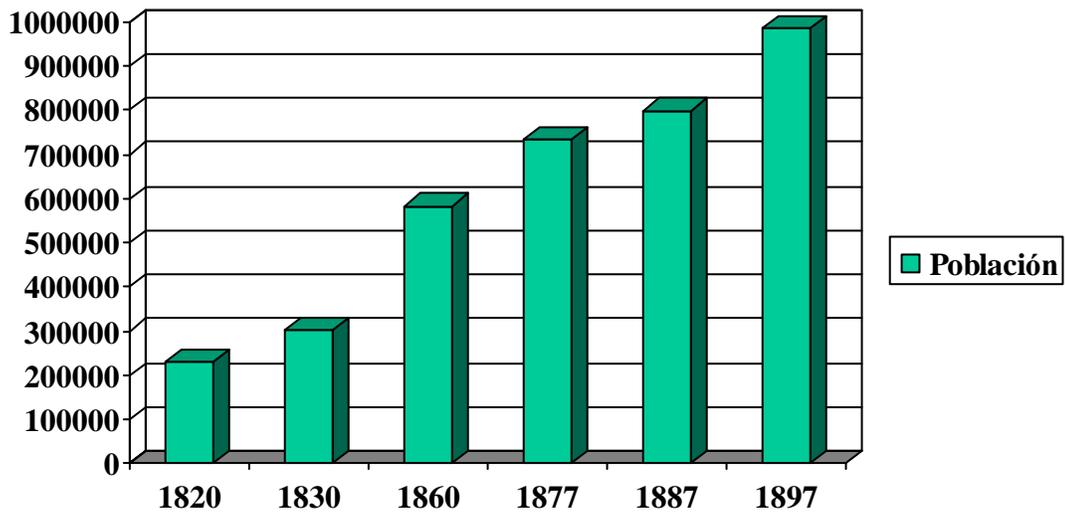


## GRAFICA 2

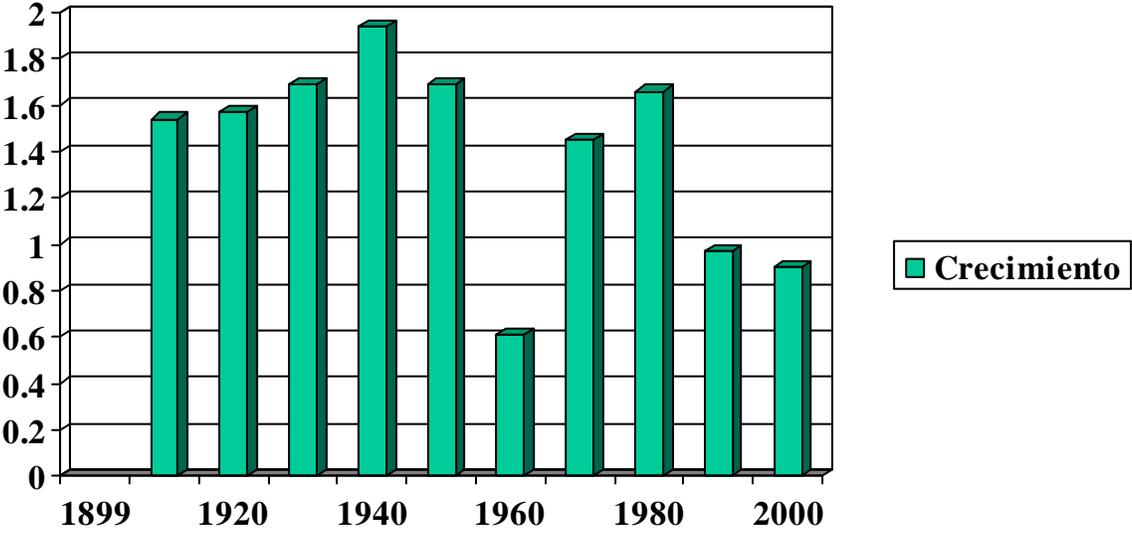
Tasa de participación por Grupo de Edad PR,



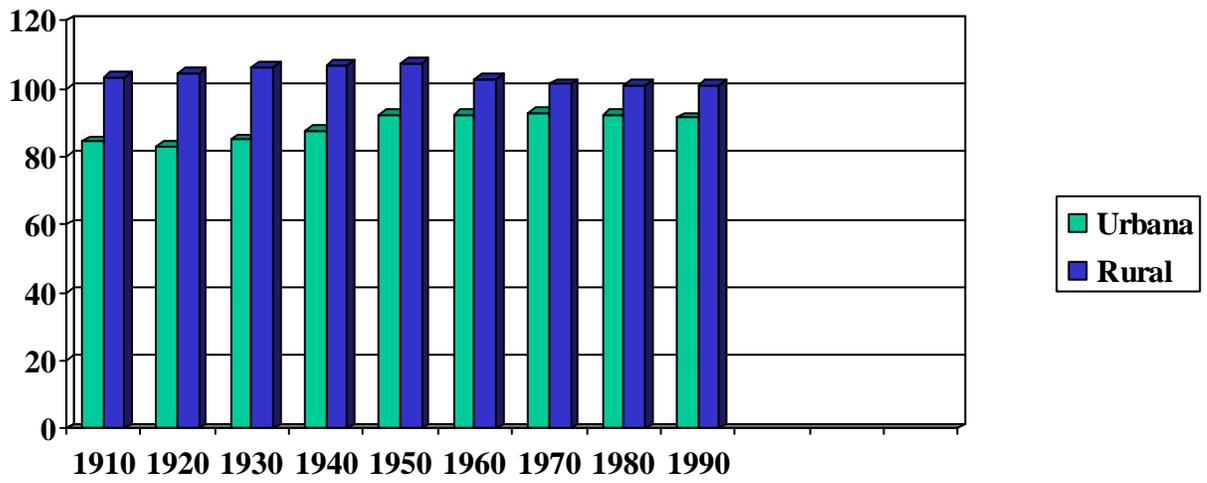
**GRAFICA 3**  
**Población total Puerto Rico, Años 1820-1897**



**GRAFICA 4**  
**Población Total y tasa de crecimiento en Décadas**  
**Puerto Rico, 1899-2000**

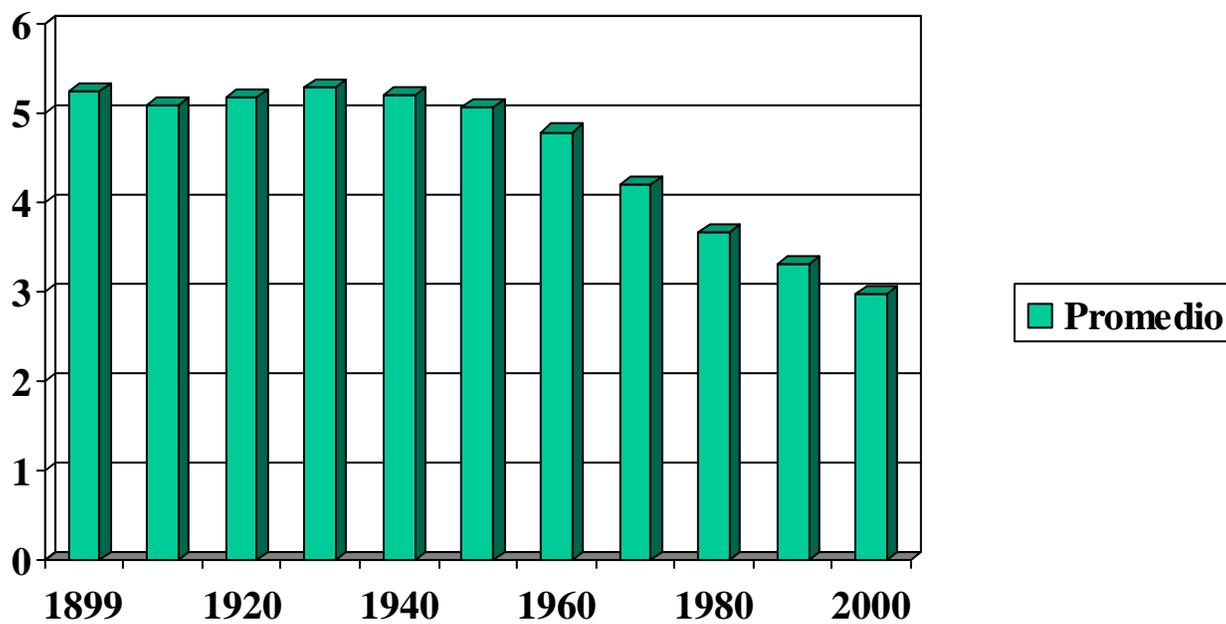


**GRAFICA 5**  
**Razón de masculinidad por zona, Puerto Rico,**  
**1910-1990**



### GRAFICA 6

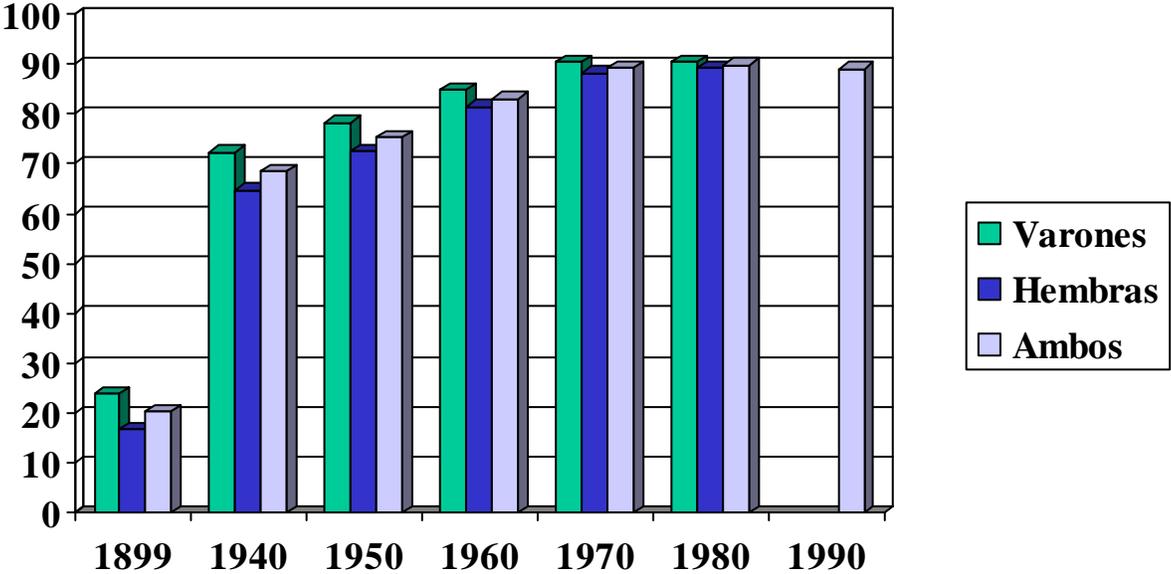
#### Promedio de personas por hogar Puerto Rico, 1899-2000



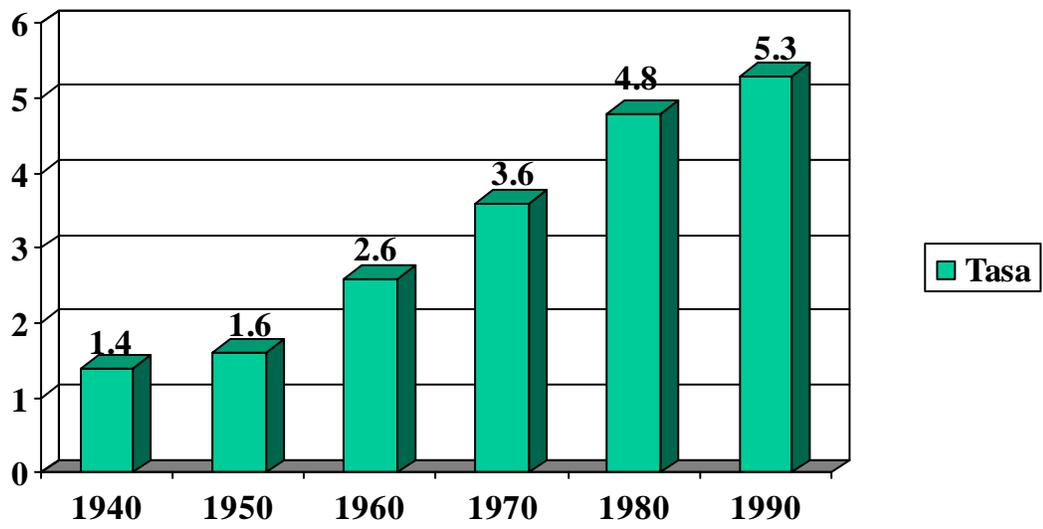
**GRAFICA 7**

**Por ciento de la población que saben leer y escribir  
por sexo**

**Puerto Rico, 1899-1990**



**GRAFICA 8**  
**Tasa de Divorcio, Puerto Rico 1940-1990**



## **INSTRUMENTOS**

## LISTA DE INSTRUMENTOS

Páginas

I. ISAP – Inventario de solución de afrontamiento..... de problemas	413
II. TRIADA – Inventario de la triada cognitiva.....	415
III. COPE – Control del estrés y problemas asociados...	417
IV. WOC – Inventario de modos de afrontamiento.....	420

## I.S.A.P.

Apellidos y nombre:

Edad:

Sexo:

Fecha:

Centro:

Curso/puesto:

Otros Datos:

En este cuestionario no existen contestaciones “buenas” ni “malas”. Se trata de saber cómo reaccionan las personas ante los diversos problemas y situaciones que les ocurren en la vida diaria. Por favor, responda al cuestionario lo más sinceramente posible para saber exactamente cómo actúa Vd. frente a sus problemas. No conteste pensando en cómo debería actuar para resolver sus problemas, sino en cómo actúa Vd. realmente a la hora de resolverlos.

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrará una lista de preguntas. Lea cada una de ellas atentamente e indique a continuación la frecuencia con la que Vd. se comporta de esa forma, utilizando la siguiente escala:

0: Casi Nunca      1: Pocas Veces      2: Unas Veces Sí      3: Muchas Veces  
4: Casi Siempre                      Otras Veces No

Rodee con un círculo, de los números que encontrará a la derecha de cada pregunta, el que mejor se ajuste a la frecuencia con la que Vd. actúa de esa forma ante los problemas de la vida diaria.

1. A la hora de tomar decisiones soy una persona insegura.	0 1 2 3 4
2. Confío en mi habilidad para resolver problemas nuevos y difíciles.	0 1 2 3 4
3. Para resolver un problema tomo la primera idea que me viene a la mente.	0 1 2 3 4
4. Cuando me enfrento a un problema, me siento inseguro/a de que pueda manejar la situación.	0 1 2 3 4
5. Cuando sospecho de la posible existencia de un problema, trato de averiguar a fondo de qué se trata.	0 1 2 3 4
6. Después de haber cometido algún error, doy demasiadas vueltas a las cosas sin llegar a conclusiones claras.	0 1 2 3 4
7. Cuando mis primeros esfuerzos para resolver un problema fracasan, empiezo a intranquilizarme por mi falta de habilidad para manejar la situación.	0 1 2 3 4
8. Cuando me enfrento con un problema tiendo a hacer lo primero que se me ocurre para resolverlo.	0 1 2 3 4
9. Cuando la situación de un problema no es satisfactoria me paro a pensar el porqué.	0 1 2 3 4
10. Cuando alguien me molesta o cuando discuto, tengo pensamientos negativos sobre mí (tales como sentirme inferior torpe, etc).	0 1 2 3 4

Continuación I.S.A.P.

11. No me paro ni tomo tiempo para manejar mis problemas sino que actúo sin tener las ideas claras.	0 1 2 3 4
12. Antes de decidirme por una idea o solución posible a un problema, me paro a considerar las posibilidades de éxito de cada alternativa.	0 1 2 3 4
13. Cuando me encuentro con un problema, examino qué tipo de factores externos están influyendo en él.	0 1 2 3 4
14. Después de que he resuelto un problema, analizo lo que salió bien o mal.	0 1 2 3 4
15. Cuando hago planes para resolver un problema, estoy seguro de que puedo conseguir que funcionen.	0 1 2 3 4
16. Al elegir una forma de actuar, intento predecir cual será el resultado general.	0 1 2 3 4
17. Cuando me enfrento con un problema complicado busco la forma de recoger información para conocerlo más a fondo.	0 1 2 3 4
18. Después de que he intentado resolver un problema de una determinada manera, me paro a comparar el resultado real con lo que yo pensaba que debería haber ocurrido.	0 1 2 3 4
19. Con el tiempo y esfuerzo suficientes creo que puedo resolver los problemas con los que me enfrento.	0 1 2 3 4
20. Cuando me enfrento con un problema me paro y pienso sobre ello antes de decidir el próximo paso.	0 1 2 3 4
21. Puedo pensar en alternativas creativas y eficaces para resolver un problema.	0 1 2 3 4
22. Después de tomar una decisión, el resultado que esperaba concuerda con el resultado real.	0 1 2 3 4
23. Tomo decisiones y después estoy satisfecho/a con ellas.	0 1 2 3 4
24. Antes de un examen o si voy a ser entrevistado/a para un trabajo, me preocupo fácilmente.	0 1 2 3 4
25. Ante la aparición de un problema tiendo más a escaparme que a enfrentarme a él.	0 1 2 3 4

ASEGÚRESE DE HABER CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS Y CONTÍNE

---

Autores: J.J. MIGUEL TOBAL Y M.I. CASADO MORALES.

Programa sin registrar.  
Le quedan 21 días de uso.  
Regístrese para que aquí aparezcan sus datos  
Personales y profesionales.

## INVENTARIO DE LA TRIADA COGNITIVA

(Cognitive Triad Inventory) – CTI.Beckham,E.E.;Leber,W.R.;Watkins,J.T.;Boyer,  
J.L. y Cook, J.B.

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: H – M  
FECHA: \_\_\_\_\_

### ITEMS

Dé el grado de acuerdo con cada una de estas afirmaciones según esta escala:

- 1) TA. – Totalmente de acuerdo.
- 2) MA. – Muy de acuerdo.
- 3) PA. – Parcialmente en desacuerdo.
- 4) N. – Neutral.
- 5) PD. – Parcialmente en desacuerdo.
- 6) MD. – Muy en desacuerdo.
- 7) TD. – Totalmente en desacuerdo.

- ( ) 1. Tengo mucho talento y habilidades.  
( ) 2. Mi trabajo (tareas domésticas, de la escuela, obligaciones diarias) es desagradable.  
(+M) 3. La mayor parte de la gente es amistosa y está dispuesta a ayudar.  
( ) 4. Probablemente nada me saldrá bien.  
(-S) 5. Soy un fracaso.  
(+F) 6. Me gusta pensar sobre las cosas buenas que me sucederán.  
( ) 7. Hago mi trabajo (laboral, escolar, doméstico) adecuadamente.  
(+M) 8. La gente que conozco me ayuda cuando lo necesito.  
(+F) 9. Espero que las cosas me vayan muy bien en los próximos años.  
(-S) 10. He fracasado en casi todas las relaciones importantes que he tenido.  
(+F) 11. El futuro promete ser excitante.  
(+M) 12. Mi actividades diarias son divertidas y gratificantes.  
(-S) 13. No hago nada bien.  
( ) 14. Le gusto a la gente.  
(-F) 15. No hay nada en mi vida que me haga mirar el futuro con ilusión.

- (-F ) 16. Mis problemas y preocupaciones estarán siempre ahí de una manera u otra.
- (+S) 17. Estoy tan capacitado/a como otras personas que conozco.
- (-F ) 19. No hay razón para que tenga esperanza sobre mi futuro.
- (+M) 20. La gente importante en mi vida me ayuda y da su apoyo.
- (-S ) 21. Me odio a mi mismo/a.
- ( ) 22. Solucionaré mis problemas
- (-M ) 23. Me suceden muchas cosas malas.
- (+M) 24. Tengo una pareja o amigo/a que me da su apoyo y es afectuoso/a conmigo.
- (+S ) 25. Puedo hacer muchas cosas bien.
- (-F ) 26. Mi futuro está demasiado negro para pensar en el.
- (-M ) 27. Mi familia no se preocupa de lo que me sucede.
- (+F ) 28. En el futuro las cosas me irán bien.
- (-S ) 29. Soy culpable de gran cantidad de cosas.
- (-M ) 30. No importa lo que haga, siempre habrá alguien que me ponga impedimentos.
- (+S ) 31. Soy una persona que vale la pena.
- (-F ) 32. No hay nada en los años venideros que me haga esperarlos con ilusión.
- (+S ) 33. Me gusto a mi mismo/a.
- (-M ) 34. Estoy encontrándome con muchas dificultades.
- (-S ) 35. Mi carácter tiene serios defectos.
- (-F ) 36. A medida que pasen los años estaré más contento y satisfecho.

## COPE

(Carver, Scheier & Weintraub, 1989)

Estamos interesados en cómo las personas responden cuando se enfrentan a acontecimientos difíciles o estresantes en sus vidas. Hay muchas maneras de intentar hacer frente al estrés. Este cuestionario le pide que indique lo que usted habitualmente hace o siente cuando *usted* experimenta sucesos estresantes. Evidentemente, acontecimientos diferentes provocan respuestas algo distintas, pero piense en lo que usted hace *habitualmente* cuando se encuentra bajo estrés.

Responda a cada uno de los ítems rodeando con un círculo el número que corresponda a su respuesta para cada uno de ellos, teniendo en cuenta las alternativas de respuesta que a continuación se indican. Por favor, intente responder a cada ítem *separándolo mentalmente de los otros temas*. Elija sus respuestas concienzudamente y haga que las respuestas sean tan exactas PARA USTED como pueda. Por favor, responda a *todos los ítems*. No existen respuestas “buenas” o “malas”, por tanto, elija aquella respuesta que es más adecuada para USTED, no la que usted crea que “la mayoría de las personas” diría o haría. Indique lo que USTED habitualmente hace cuando USTED experimenta un acontecimiento estresante.

- 1 = Habitualmente no hago esto en absoluto
- 2 = Habitualmente hago esto un poco
- 3 = Habitualmente hago esto bastante
- 4 = Habitualmente no hago esto mucho

1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	1	2	3	4
2	Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.	1	2	3	4
3	Me altero y dejo que mis emociones afloren.	1	2	3	4
4	Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.	1	2	3	4
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.	1	2	3	4
6	Me dio a mí mismo “esto no es real”.	1	2	3	4
7	Confío en Dios.	1	2	3	4
8	Me río de la situación.	1	2	3	4
9	Admito que no puedo hacerlo frente y dejo de intentarlo.	1	2	3	4
10	Me disuado a mí mismo de hacer algo demasiado rápidamente.	1	2	3	4
11	Hablo de mis sentimientos con alguien.	1	2	3	4
12	Utilizo alcohol o drogas para hacerme sentir mejor.	1	2	3	4
13	Me acostumbro a la idea de lo que pasó.	1	2	3	4

Continuación COPE

14	Hablo con alguien para averiguar más acerca de la situación.	1	2	3	4
15	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	1	2	3	4
16	Sueño despierto con cosas diferentes de ésta.	1	2	3	4
17	Me altero y soy realmente consciente de ello.	1	2	3	4
18	Busco la ayuda de Dios.	1	2	3	4
19	Elaboro un plan de acción.	1	2	3	4
20	Hago bromas sobre ello.	1	2	3	4
21	Acepto que esto ha pasado y que no se puede cambiar.	1	2	3	4
22	Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permita.	1	2	3	4
23	Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.	1	2	3	4
24	Simplemente dejo de intentar alcanzar mi objetivo.	1	2	3	4
25	Tomo medidas adicionales para intentar hacer desaparecer el problema.	1	2	3	4
26	Intento perderme un rato bebiendo alcohol o consumiendo drogas.	1	2	3	4
27	Me niego a creer que ha sucedido.	1	2	3	4
28	Dejo aflorar mis sentimientos.	1	2	3	4
29	Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.	1	2	3	4
30	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema.	1	2	3	4
31	Duermo más de lo habitual.				
32	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
33	Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.				
34	Consigo el apoyo y comprensión de alguien.				
35	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.				
36	Bromeo sobre ello.				
37	Renuncio a conseguir lo que quiero.				
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
39	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.				
40	Finjo que no ha sucedido realmente.				
41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.				
42	Intento firmemente evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos.				
43	Voy al cine o veo la televisión paRa pensar menos en ello.				

Continuación COPE

44	Acepto la realidad del hecho que ha sucedido.				
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.				
46	Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.				
47	Llevo a cabo una acción directa entorno al problema.				
48	Intento encontrar alivio en mi religión.				
49	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.				
50	Hago bormas de la situación.				
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.				
52	Hablo con alguien de cómo me siento.				
53	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
54	Aprendo a vivir con ello.				
55	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en esto.				
56	Medito profundamente acerca de qué pasos tomar.				
57	Actúo como si nunca hubiera sucedido.				
58	Hago lo que hade hacerse, paso a paso.				
59	Aprendo algo dela experiencia.				
60	Rezo más de lo habitual.				

Traducción del COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) realizada por J.A. Cruzado, C. Vázquez y M. Crespo (Dpto. Psicología, Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid)

## CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO WOC – Revisado

(Lazaruz & Folkman, 1984)

Instrucciones: lea por favor cada uno de los ítems que se indican a continuación. Cada uno de ellos describe formas de hacer frente a los problemas. Piense en el último problema que tuvo, enuncielo brevemente y rodee con un círculo la categoría que exprese en que medida *actuó como se describe en cada una de estas afirmaciones*.

		En absoluto	En alguna medida	Bastante	En gran medida
1	Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación (en el próximo paso).	0	1	2	3
2	Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	0	1	2	3
3	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás.	0	1	2	3
4	Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	0	1	2	3
5	Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.	0	1	2	3
6	Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	0	1	2	3
7	Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.	0	1	2	3
8	Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.	0	1	2	3
9	Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.	0	1	2	3
10	No intenté quemar mis naves sino que dejé alguna posibilidad abierta.	0	1	2	3
11	Confié en que ocurriera un milagro.	0	1	2	3
12	Seguí adelante con mi destino (simplemente, alguna vez tengo mala suerte).	0	1	2	3
13	Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	0	1	2	3
14	Intenté guardar para mí mis sentimientos.	0	1	2	3

Continuación Cuestionario de Modos de Afrontamiento WOC – Revisado

		En absoluto	En alguna medida	Bastante	En gran medida
15	Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno.	0	1	2	3
16	Dormí más de lo habitual en mí.	0	1	2	3
17	Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema.	0	1	2	3
18	Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.	0	1	2	3
19	Me dije a mi mismo cosas que me hicieron sentirme mejor.	0	1	2	3
20	Me sentí inspirado para hacer algo creativo.	0	1	2	3
21	Intenté olvidarme de todo.	0	1	2	3
22	Busqué la ayuda de un profesional.	0	1	2	3
23	Cambié, maduré como persona.	0	1	2	3
24	Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.	0	1	2	3
25	Me disculpé o hice algo para compensar.	0	1	2	3
26	Desarrollé un plan de acción y lo seguí.	0	1	2	3
27	Acepté la segunda posibilidad mejor después de la que yo quería.	0	1	2	3
28	De algún modo expresé mis sentimientos.	0	1	2	3
29	Me dí cuenta de que yo fui la causa del problema.	0	1	2	3
30	Salí de la experiencia mejor de lo que entré.	0	1	2	3
31	Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	0	1	2	3
32	Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones.	0	1	2	3
33	Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos.	0	1	2	3

Continuación Cuestionario de Modos de Afrontamiento WOC – Revisado

		En absoluto	En alguna medida	Bastante	En gran medida
34	Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado.	0	1	2	3
35	Intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	0	1	2	3
36	Tuve fe en algo nuevo.	0	1	2	3
37	Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.	0	1	2	3
38	Redescubrí lo que es importante en la vida.	0	1	2	3
39	Cambié algo para que las cosas fueran bien.	0	1	2	3
40	Evité estar con la gente en general.	0	1	2	3
41	No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo.	0	1	2	3
42	Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo.	0	1	2	3
43	Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas.	0	1	2	3
44	No tomé en serio la situación; me negué a considerarla en serio.	0	1	2	3
45	Le conté a alguien como me sentía.	0	1	2	3
46	Me mantuve firme y peleé por lo que quería.	0	1	2	3
47	Me desquité con los demás.	0	1	2	3
48	Recurrí a experiencias pasadas; ya me había encontrado antes en una situación similar.	0	1	2	3
49	Sabía lo que había que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien.	0	1	2	3
50	Me negué a creer lo que había ocurrido.	0	1	2	3
51	Me prometí a mi mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	0	1	2	3

Continuación Cuestionario de Modos de Afrontamiento WOC – Revisado

		En absoluto	En alguna medida	Bastante	En gran medida
52	Propuse un par de soluciones distintas al problema.	0	1	2	3
53	Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	0	1	2	3
54	Intenté que mi sentimientos no interfirieran demasiado en otras cosas.	0	1	2	3
55	Deseé cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma cómo me sentía.	0	1	2	3
56	Cambié algo de mí.	0	1	2	3
57	Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	0	1	2	3
58	Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.	0	1	2	3
59	Fantaseé e imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas.	0	1	2	3
60	Recé.	0	1	2	3
61	Me preparé para lo peor.	0	1	2	3
62	Repasé mentalmente lo que haría o diría.	0	1	2	3
63	Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo.	0	1	2	3
64	Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.	0	1	2	3
65	Me recordé a mi mismo cuanto peor podrían ser las cosas.	0	1	2	3
66	Hice "jogging" u otro ejercicio.	0	1	2	3
67	Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor, describalo).	0	1	2	3

