

# Bienestar y familia Una mirada desde la psicología positiva

---

Norma Ivonne González Arratia  
López Fuentes  
(Compiladora)



BIENESTAR Y FAMILIA  
UNA MIRADA DESDE  
LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Norma Ivonne González Arratia  
López Fuentes  
(Compiladora)





Dr. en D. Jorge Olvera García  
*Rector*

Dr. en E. Alfredo Barrera Baca <i>Secretario de Docencia</i>	M. en A. E. D. Yolanda E. Ballesteros Senties <i>Secretaria de Cooperación Internacional</i>
Dra. en E. L. Ángeles Ma. del Rosario Pérez Bernal <i>Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados</i>	Dr. en D. Hiram Raúl Piña Libien <i>Abogado General</i>
M. en D. José Benjamín Bernal Suárez <i>Secretario de Rectoría</i>	Lic. Juan Portilla Estrada <i>Director General de Comunicación Universitaria</i>
M. en E. P. y D. Ivett Tinoco García <i>Secretaria de Difusión Cultural</i>	M. en A. Ignacio Gutiérrez Padilla <i>Contralor Universitario</i>
M. en C. I. Ricardo Joya Cepeda <i>Secretario de Extensión y Vinculación</i>	Dr. Manuel Gutiérrez Romero <i>Director de la Facultad de Ciencias de la Conducta</i>
M. en E. Javier González Martínez <i>Secretario de Administración</i>	M. en H. Blanca Aurora Mondragón Espinoza <i>Directora de Difusión y Promoción de la Investigación y los Estudios Avanzados</i>
Dr. en C. P. Manuel Hernández Luna <i>Secretario de Planeación y Desarrollo Institucional</i>	

Fotografía de portada: María Fernanda Reyes González Arratia

Primera edición: septiembre de 2014

ISBN: 978-607-8289-84-4

D.R. © Universidad Autónoma del Estado de México  
Instituto Literario núm. 100 Ote.  
Colonia Centro  
C.P. 50000. Toluca, México  
<http://www.uaemex.mx>

D. R. © Ediciones y Gráficos Eón, S.A. de C.V.  
Av. México-Coyoacán núm. 421  
Colonia Xoco, Delegación Benito Juárez  
C.P. 03330, México, Distrito Federal  
Tels.: 56 04 12 04 y 56 88 91 12  
[administracion@edicioneon.com.mx](mailto:administracion@edicioneon.com.mx)  
[www.edicioneon.com.mx](http://www.edicioneon.com.mx)

El contenido total de este libro fue sometido a dictamen en el sistema de pares ciegos.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Impreso y hecho en México  
*Printed and made in Mexico*

*Este libro está especialmente dedicado*

*A mi esposo Horacio, a mis hijos María Fernanda  
y Horacio Manuel, a mi mamá, a mi papá † ,  
a mis hermanos, a mi querido Amaury Carlos.*

*Gracias a mi familia, por ser mi principal fuente  
de apoyo, fortaleza y aliento.*



# ÍNDICE

<b>Presentación</b>	11
<b>SECCIÓN I</b>	
<b>PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR</b>	
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Psicología positiva y bienestar</b>	23
<i>Norma Ivonne González Arratia López Fuentes y José Luis Valdez Medina</i>	
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Hacia un enfrentamiento positivo a la vida. Su relación con la felicidad y la espiritualidad</b>	37
<i>Elías Alfonso Góngora Coronado e Iris Irene Vásquez Velázquez</i>	
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Fortalezas familiares, bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes</b>	61
<i>Patricia Andrade Palos y Marcela B. González-Fuentes</i>	
<b>Capítulo 4</b>	
<b>Apoyo y enfrentamiento familiar. Su impacto en los estudiantes universitarios</b>	77
<i>Minerva T. J. Vanegas Farfano y Mónica T. González Ramírez</i>	
<b>Capítulo 5</b>	
<b>Satisfacción con la vida y vivencias de la menopausia en mujeres maduras de una población mexiquense</b>	93
<i>María Dolores Martínez Garduño y Micaela Olivos Rubio</i>	
<b>Capítulo 6</b>	
<b>Estudio comparativo en torno a la resiliencia en niños y jóvenes chilenos y españoles</b>	105
<i>Eugenio Saavedra Guajardo y Jorge Álvarez Miranda</i>	

**SECCIÓN II**  
**BIENESTAR INDIVIDUAL Y FAMILIAR**

**Capítulo 7**

**Actividades de crianza realizadas por padres  
y madres del Valle de Toluca**

127

*Hans Oudhof van Barneveld, Erika Robles Estrada, Aída Mercado Maya  
y Lourdes Gabriela Villafaña Montiel*

**Capítulo 8**

**Conservación de la pareja y calidad de vida familiar**

141

*José Luis Valdez Medina, Beatriz González Colín, Maritza Casillas Ensástiga,  
Adriana Gómez Bernardino, María Guadalupe Mateo Carreño,  
Norma Ivonne González Arratia López Fuentes y Sergio González Escobar*

**Capítulo 9**

**Patrones contemporáneos de crianza en México:  
la perspectiva de los hijos**

163

*José Luis Valdez Medina, Yessica Paola Aguilar Montes de Oca,  
Mario Ulises Maya Martínez, Karla Edith Hernández Vilchis,  
Korinna González Vázquez, Norma Ivonne González Arratia  
López Fuentes y Martha Adelina Torres Muñoz*

**Capítulo 10**

**Bienestar y familia. Una perspectiva psicosocial  
desde el análisis comunitario**

173

*Marta Gil Lacruz*



## PRESENTACIÓN

El presente libro tiene el objetivo de acercar al lector a un conjunto de trabajos enmarcados en la psicología positiva y bienestar en el contexto individual, familiar y social.

El interés por el desarrollo del libro se debe a que, de manera tradicional, se ha considerado que la psicología es exclusivamente psicopatología y psicoterapia; sin embargo, es imprescindible focalizar nuestro quehacer científico y profesional en investigar las estrategias que posibilitan el desarrollo de las fortalezas humanas (Seligman, 2006).

Son muchos los temas que propone la psicología positiva y entre ellos están, precisamente, el bienestar, la resiliencia, la satisfacción con la vida, el optimismo, las fortalezas personales, la felicidad y la religiosidad-espiritualidad, por lo que nos corresponde plantearnos la necesidad de dilucidar, tanto en lo teórico como en lo metodológico, sobre estos temas, a fin de empezar a formar profesionales en el bienestar y no sólo en reparar los daños y debilidades.

Este libro está dirigido a estudiantes y profesionales en psicología y áreas afines, como enfermería, trabajo social o educación, y a los interesados en personalidad positiva. Cada capítulo se presenta de manera sencilla y con una estructura didáctica, pero sin perder rigor científico y calidad de la revisión, con el fin de facilitar el acceso a la información sobre bienestar individual, familiar y social de una forma accesible para adentrarnos al estudio de temas de psicología positiva.

Dadas las temáticas, se consideró pertinente dividir este libro en dos secciones:

- I. Psicología positiva y bienestar.
- II. Bienestar individual y familiar.

La primera sección está integrada por seis capítulos y nos proporciona una perspectiva general sobre la psicología positiva y cómo aterriza ésta en el estudio del bienestar, así como la importancia de indagar sobre los aspectos favorables de los individuos. También se analizan variables de personalidad relacionados con el tema estudiado en la obra.

De manera breve, el capítulo 1, titulado “Psicología positiva y bienestar”, nos da una panorámica general sobre el origen y antecedentes de esta área de la psicología, así como sus perspectivas teóricas. Igualmente, se incluyen las temáticas que aborda, así como el hecho de adentrarnos en el estudio del bienestar, al reportar datos respecto a este asunto en México. Uno de los puntos por tratar con respecto al futuro que tiene la psicología positiva es comprender que no es una moda pasajera, sino que es indispensable su investigación de manera crítica y reflexiva, a fin de explicarnos sobre el bienestar y salud de los individuos.

El capítulo 2 presenta, en el marco de la psicología positiva, lo más relevante de una de las investigaciones de un proyecto más amplio sobre el enfrentamiento positivo y la personalidad positiva en el contexto de la cultura, integrando en este caso el enfrentamiento positivo y dos variables de personalidad positiva: la felicidad y la espiritualidad. La psicología positiva estudia, en esencia, el funcionamiento óptimo de las personas en los diferentes ámbitos de su vida, como el trabajo, la familia, la comunidad y las relaciones interpersonales.

El objetivo de este estudio fue explorar, en el contexto de la psicología positiva, las posibles relaciones entre el enfrentamiento a la vida, la felicidad y la espiritualidad en adultos del estado de Yucatán. Para esto, participaron 153 personas, incluyendo hombres (67) y mujeres (86) con un promedio de edad de 35 años (100 de la capital y 53 del interior del estado); se emplearon tres instrumentos en escala tipo Likert pictográfica validadas en el contexto de la cultura. Los resultados indican correlaciones significativas entre el enfrentamiento directo-revalorativo y tres factores de la felicidad y entre todos los factores de felicidad y todos los de espiritualidad; sin embargo, no se encontraron correlaciones significativas entre el enfrentamiento y la espiritualidad. Los resultados parecen mostrar que el enfrentamiento a la vida directo-revalorativo se relaciona con la felicidad porque ésta es más incluyente.

En el caso del capítulo 3, la investigación que se presenta se basó en la perspectiva del desarrollo positivo del adolescente (PYD por sus siglas en inglés, *positive youth development*), la cual hace énfasis en las potencialidades manifiestas de los jóvenes y se enfoca en tratar de identificar las fortalezas de los adolescentes que tienen un desarrollo adecuado. Dicha perspectiva reconoce la existencia de adversidades y desafíos, como pueden ser los trastornos y las conductas de riesgo, pero se resiste a considerar el proceso de desarrollo únicamente como un esfuerzo para transformar déficits y riesgos. El PYD plantea una visión más afirmativa de los jóvenes, estudia sus recursos y fortalezas más que sus conductas problema, con el fin de identificar los aspectos que los influyen o determinan para que logren un desarrollo positivo y se integren adecuadamente a la sociedad (Lerner *et al.*, 2005).

El objetivo del estudio fue analizar si la comunicación y el control conductual parental, considerados como fortalezas externas desde el PYD, predicen el

bienestar psicológico (BP) de los adolescentes y si éstos a su vez protegen a los jóvenes del involucramiento en conductas de riesgo. Participaron en el estudio 1,147 estudiantes de bachillerato, 42.5% hombres y 57.5% mujeres, con un promedio de edad de 16.5 años ( $DE=1.13$ ) de la ciudad de México. Para medir la comunicación y el control conductual de los padres se utilizó la escala de prácticas parentales de Andrade y Betancourt (2008), que evalúa de manera separada las prácticas del padre y de la madre; para medir el bienestar psicológico se utilizó la escala multidimensional de González-Fuentes (no publicada) que evalúa seis dimensiones: crecimiento personal, relaciones positivas con otros, autoaceptación, propósito de vida, planes a futuro y control personal. Además, se evaluaron cuatro conductas de riesgo: si los adolescentes han tenido relaciones sexuales, si han consumido alcohol, tabaco o drogas.

Los análisis de correlación mostraron relaciones positivas y significativas entre la comunicación y supervisión de ambos padres y el BP de los adolescentes, aunque en general, éstas fueron bajas. Se llevaron a cabo análisis de regresión múltiple para conocer el nivel predictivo de las prácticas parentales en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. Los resultados mostraron que tanto las prácticas de la madre como las del padre son predictores significativos del bienestar psicológico de los adolescentes, aunque los porcentajes de varianza que explican la comunicación y el control conductual de los padres son relativamente bajos, oscilaron entre 2 y 7%.

Al analizar el nivel predictivo de la comunicación, el control conductual parental y el bienestar psicológico en las conductas de riesgo, se encontró que la supervisión de la madre fue el predictor más importante tanto en hombres como en mujeres, aunque las prácticas paternas también fueron significativas.

En el capítulo 4 se hace mención de la importancia del ciclo vital en el cual se presentan varios momentos estresantes, tanto relacionados con sus etapas como ajenos a ellas. El cambio de una etapa a otra, como sucede entre adolescencia y adultez, es un ejemplo de ello. Estudiar una carrera es un evento vinculado a este periodo que, de acuerdo con diversas investigaciones, es reportado como una experiencia estresante para los estudiantes (Pedersen, 2012).

Como un periodo en el que las responsabilidades incrementan, y no necesariamente a la par de las habilidades para manejarlas, los estudios universitarios son abordados al mismo tiempo que los problemas familiares, por subsistemas e individuales diariamente. Esta situación genera una serie de demandas que compiten por la atención y necesidad de solución en los estudiantes, dando lugar a varios focos de estrés.

Existen diversas formas de manejar situaciones estresantes. Cuando los niveles de estrés son reportados como altos, en esta población incrementa el consumo de

comida no saludable y se reducen los tiempos tanto de ejercicio como de sueño (Pedersen, 2012). Además se ha visto que, cuando los alumnos presentan altos niveles de estrés, la percepción que se tiene sobre los padres varía, por ejemplo, en aquellas familias donde no existe la figura paterna, la imagen de la madre es significativamente negativa (Parish y Osterberg, 2001).

A nivel personal, existen diversas estrategias de afrontamiento ante una situación estresante; una de ellas es el apoyo social, que, como una búsqueda de apoyo emocional, es considerada como una estrategia de manejo adecuado centrado en el problema (Cano, Rodríguez y García, 2007). Si bien éste puede obtenerse en diversos espacios, en el caso de la población estudiantil, tanto padres como pares figuran entre las fuentes cercanas. Dentro de un sistema como la familia, el enfrentamiento a los problemas es abordado de manera adaptativa a través de estrategias como la solución colaborativa, la comunicación y el apoyo social (Díaz, 2012; Kohler, Grawitch y Borchert, 2009). Sin embargo, a pesar del impacto que tiene en la satisfacción familiar percibida, la falta de comunicación familiar, aspecto vinculado al apoyo, es uno de los principales problemas que perciben los alumnos universitarios (Bosch, Segrin y Curran, 2012; Sobrino, 2007). En otras palabras, el periodo de estudios universitarios incluye la necesidad del enfrentamiento ante varios estresores; en esta etapa la percepción que se tiene de la relación con los padres es relevante.

El objetivo de las autoras de este capítulo fue triple. Primero, se describen los antecedentes teóricos del concepto *afrontamiento*; para esto, se empieza concentrando la valoración de una situación estresante, su abordaje mediante distintas estrategias de afrontamiento y su vínculo con los estados afectivos. Posteriormente, nos concentraremos en el área del afrontamiento del estrés en un periodo de la vida en particular: la etapa de los estudios universitarios. Para ello, presentamos los resultados de algunas investigaciones relativas a la relación entre las estrategias de afrontamiento vinculadas al manejo de estresores en este periodo. Por último, en la tercera parte, discutiremos los resultados y la medida en que éstos aportan oportunidades o sugerencias para futuras investigaciones.

Respecto al capítulo 5, se inicia con dos palabras que convergen por la edad, pero que tienen diferente significado: *madurez* y *menopausia*. Madurez es el juicio prudente y sensato y la edad del individuo que disfruta plenamente de sus capacidades y que todavía no alcanza la vejez; es la etapa de la vida en la que se piensa, decide y actúa por sí mismo(a) de forma coherente y convincente; mientras que el climaterio implica un proceso de transición a una etapa no reproductiva: la perimenopausia, menopausia y posmenopausia. Muchas veces el término climaterio se emplea como sinónimo de menopausia, pero ésta es el momento exacto de ausencia ininterrumpida de la menstruación durante un año.

Debido al incremento en la expectativa de vida, más mujeres alcanzan la etapa del climaterio, el cual se caracteriza principalmente por cambios que responden a la disminución hormonal, que altera su bienestar físico y estados emocionales, pero que no alteran su satisfacción con la vida, la cual depende mayormente de los sucesos vitales que se tienen entre los 45 y 59 años de edad. El objetivo de este estudio es conocer la satisfacción con la vida y las vivencias de la menopausia en mujeres maduras de una población mexicana.

Se llevó a cabo un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico en que se obtuvo información mediante una entrevista semiestructurada. Se realizaron 11 entrevistas en una población de mujeres mexicanas con menopausia natural, sin falla ovárica temprana y sin remplazo de terapia hormonal entre los 45 y 59 años de edad; la media de edad fue de  $50.9 \pm 3.8$ . La muestra fue no probabilística por conveniencia y se determinó de acuerdo con el criterio de saturación. Los núcleos temáticos que guiaron las entrevistas fueron los siguientes: conocimientos, manifestaciones físicas, percepción de imagen corporal, red de apoyo familiar y satisfacción con la vida. Éstos se utilizaron como primeros códigos que dirigieron el análisis.

Entre los resultados más importantes, la autora señala que algunas mujeres saben bien lo que es el climaterio y lo perciben como un proceso natural, mientras que otras no lo conocen y además lo relacionan con sufrimiento. Las manifestaciones físicas que la mujer percibe durante el climaterio son diversas, la más frecuente y molesta es la de los bochornos, seguida de insomnio y cambios de humor. Los aspectos físicos que preocupan a la mujer son la aparición de marcadas líneas de expresión (arrugas), cambios de la estructura corporal por la distribución de grasa, principalmente en la posmenopausia, lo cual provoca insatisfacción corporal pero no con la vida. Por otra parte, las mujeres no practican su sexualidad plenamente; en lo que se refiere a sus redes de apoyo social, no perciben apoyo familiar y con quienes se sienten más comprendidas e identificadas es con las amigas; en cuanto a la satisfacción con la vida existe una tendencia a sentirse satisfechas o medianamente satisfechas. Así pues, se concluye que las vivencias del climaterio no interfieren con la satisfacción con la vida de estas mujeres.

El capítulo 6 describe, en un primer momento, algunos conceptos centrales en torno a la resiliencia, como los factores de riesgo, los factores protectores y las áreas de desarrollo. Del mismo modo, se indaga en los niveles de resiliencia y se construyen perfiles de 1,337 sujetos entre los 9 y 18 años, provenientes de las ciudades de Barcelona, España, y Talca, Chile. Se evaluó tanto a hombres y mujeres de zonas urbanas y rurales a través de la escala de resiliencia para jóvenes y adultos SV-RES (Saavedra y Villalta, 2008) y la escala de resiliencia escolar (Saavedra y Castro, 2009). Se señalan tanto los niveles globales de resiliencia

como los desagregados por dimensiones. Se comparan los grupos por país, lugar de residencia (rural-urbano) y sexo. Se describen las dimensiones que aparecen más disminuidas y aquellas que se ven fortalecidas.

Entre los resultados más llamativos podemos destacar que los niños rurales presentan niveles de resiliencia mayores que los urbanos, las niñas españolas superan a los niños españoles, en tanto no existen diferencias significativas entre niños y niñas chilenos. La muestra de niños españoles describe niveles de resiliencia mayores que los niños chilenos, mientras que los jóvenes españoles describen puntajes significativamente menores con relación al grupo de jóvenes chilenos. Los perfiles de resiliencia de los jóvenes españoles y chilenos se caracterizan por una tendencia marcada hacia la búsqueda de éxito, que, sin embargo, se apoya en un bajo sentido práctico para el logro de metas. Una explicación posible en torno a los bajos puntajes de resiliencia obtenidos por los jóvenes españoles podría ser la gran desesperanza reinante en esa población, dada la fuerte crisis económica y social, actual en su país.

La segunda sección de este libro *Bienestar individual y familiar* está integrada por cuatro capítulos. Al respecto, podemos mencionar que el objetivo del capítulo 7, sobre actividades de crianza realizada por padres y madres del Valle de Toluca, es resaltar que la crianza es una fuente de satisfacción para los padres, ya que reportan puntuaciones altas en las frecuencias con las que los padres desempeñan las acciones de crianza en el ámbito familiar, lo que probablemente repercute de manera favorable en su propio bienestar.

El capítulo 8 presenta cuáles son las estrategias biológicas y psicosocioculturales que utilizan hombres y mujeres para la conservación de la pareja con el fin de lograr un bienestar familiar y conducir la relación de pareja en apoyo a la crianza y cuidado de los hijos. Se retomó la teoría de paz y/o equilibrio (Valdez, 2009), que sustenta que todas las conductas de amor están orientadas a la conservación de la vida y entre ellas se encuentra el establecimiento y la permanencia de la relación de pareja que, como una estrategia, requiere de promover en su interior confianza, apoyo, aceptación, seguridad y protección, puesto que al aplicarse trae como beneficio la conservación y el bienestar de la pareja y familia.

Se planteó un análisis por sexo en hombres y mujeres de la ciudad de Toluca, diseñado a través de una investigación cualitativa con una muestra de tipo intencional de 100 participantes, 50 hombres y 50 mujeres adultos con un tiempo de relación con su pareja mayor a 5 años y que tuvieran hijos. A estos sujetos se les aplicó una entrevista semiestructurada cuyos reactivos fueron: ¿por qué se ha mantenido hasta este momento con su pareja?, enumere cinco motivos que le han permitido conservarse con su pareja, enliste cinco problemas que le hayan hecho pensar en dejar a su pareja, ¿cuáles han sido las estrategias de solución a los pro-

blemas? y, finalmente, si una persona le pidiera un consejo sobre las estrategias de conservación de la pareja ¿qué le diría?

Mediante un análisis de contenido, las categorías de respuesta obtenidas permiten observar que las mujeres se mantienen en su relación de pareja con el fin de integrarse y observar el marco moral y social en el que se insertan para lograr un bienestar familiar, por el cuidado de los hijos y por la estructuración económica en la obtención de recursos que fortalece a nivel personal su posición de administradora como rol femenino en la familia. Estas participantes indicaron que utilizan la comunicación y actitudes como tolerar y evitar situaciones de conflicto para conseguir la estabilidad familiar, asimismo dejaron ver que cubren las bases biológicas de la reproducción y el trabajo en equipo como elementos esenciales en las relaciones de pareja y las familias respectivamente.

En contraste, los hombres mostraron que una de las características importantes en la conservación de su pareja y familia incluye su papel de procreador y proveedor. Se mantienen con su pareja por la parte emocional y el discurso de la integración de una familia, asumiendo que se brinda protección, aceptación y comunicación como estrategias de permanencia. Igualmente, tienden a ser instrumentales y asertivos al enfrentar y solucionar los problemas. Por otro lado, tanto hombres como mujeres consideran que las problemáticas esenciales que derivan en la disolución de las parejas son la infidelidad, los celos, la falta de comunicación y la falta de administración de tiempo y equilibrio en la manutención del hogar.

Los resultados obtenidos indican que las parejas que se mantienen unidas, con base en la comunicación, el cuidado de los hijos, la estabilidad económica, la confianza, el apoyo, la aceptación, la protección y seguridad para todos sus miembros, pueden promover la conservación de la pareja con gusto y sin queja y así la calidad de vida de la familia tal y como se establece en la teoría de la paz o equilibrio.

En el capítulo 9 se presentan los resultados de una investigación cuyo objetivo consistió en identificar la perspectiva que tienen los hijos acerca de los patrones de crianza que reciben actualmente. Mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional se seleccionaron a 300 adolescentes repartidos equitativamente por sexo, con un rango de edad de 14 a 17 años de la ciudad de Toluca, Estado de México. Se aplicó el cuestionario de “patrones de crianza” (Poblete, 2009) que consta de 53 reactivos en escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van de uno (1=nunca) a cinco (5=siempre). El instrumento permite explicar 37.9% de varianza total y una consistencia interna de alfa de Cronbach de 0.923. Las aplicaciones se realizaron colectivamente. De manera general, los resultados muestran que los factores que componen los patrones de crianza son los

siguientes: educación en valores, afiliativo/afectivo, ser emprendedor y fortaleza personal. Las diferencias por sexo indican que los hombres siguen siendo dirigidos hacia la instrumentalidad, aunque ahora se promueve además la afiliación y afectividad. En contraparte, las mujeres muestran una tendencia a ser instruidas hacia la afectividad y la afiliación como características tradicionales y hacia ser emprendedoras como una propuesta contemporánea. En conclusión, se observa que la demostración masculina de afectos y el liderazgo femenino han introducido modificaciones importantes a los roles tradicionales, aunque se sigue orientando la crianza hacia la programación biológica correspondiente para cada sexo.

En el capítulo 10 se hace mención de la psicología como ciencia social, que debe promover el bienestar y la calidad de vida, y la psicología comunitaria, que se caracteriza por su vocación de servicio y relevancia social. En España esta disciplina cuenta con una trayectoria histórica breve pero intensa. La variedad de aplicaciones y marcos teóricos es una de sus constantes y la consideración del entorno de referencia constituye uno de sus requisitos. Uno de los temas clave en este desarrollo es la investigación del papel que ocupan los grupos primarios y la interacción psicosocial en el mantenimiento y promoción de la salud. Como Caïs y Castilla (1995, p. 270) exponen:

[...] la familia española es muy cuidadora, en concreto la mujer española ha cuidado de la casa, de los hijos, de los ancianos y esto ha repercutido (sin estar institucionalizado, sin estar contabilizado como recurso), en la mejora de nuestro nivel de vida. Lo cierto es que los niveles de vida de la población (medidos con indicadores sanitarios), no se corresponden con el horizonte de salud que nos tocaría como grado de desarrollo. Sanidad no es igual a Salud y Salud no es igual a Sanidad.

Por tanto, las palabras *familia* y *comunidad* son claves para entender el capital humano y social del bienestar psicosocial (por ejemplo, actitudes de altruismo y salud e integración social). Además, toda sociedad elabora un conjunto de ideas y explicaciones sobre los conceptos de salud y bienestar que se transmiten a la comunidad y, sin lugar a dudas, a la representación particular que cada individuo tiene de ambas nociones.

Por tanto, los términos *salud*, *bienestar* y su interdependencia deben poder contextualizarse. En el barrio de Casablanca (Zaragoza) preguntamos a una muestra representativa del vecindario cuáles eran las principales fuentes de mejora de su salud. Dicha cuestión abierta se planteó en una encuesta domiciliar avalada por el Centro de Atención Primaria de la Comunidad. Se categorizaron las principales respuestas mediante un sistema de jueceo. En los resultados del estudio, se constata que variables, como el sexo, la edad y la zona de residencia en el barrio,



influyen en dicha evaluación. Entre las contestaciones más frecuentes predominaron las alternativas relativas a los estilos de vida, por ejemplo, dejar de fumar o hacer deporte. También destacaron aquellas respuestas que tenían que ver con aspectos sociales, entre las que asuntos relativos a la unidad familiar o a sus miembros ocuparon un lugar relevante.

Dicha respuesta es importante de cara a la planificación de los recursos sanitarios, a menudo demasiado centrados en el individuo aislado. Muchas medidas preventivas y promotoras de la salud deberían suponer una apuesta decidida por la intervención familiar y la educación para la salud. El desarrollo de nuestro sistema sanitario requiere no sólo de una política anticrisis y de la racionalización presupuestaria, sino también de medidas socioeconómicas que garanticen la equidad en su acceso y la participación comunitaria en su planificación.

Definitivamente, esta obra no hubiera sido posible sin las aportaciones que todos y cada uno de los autores realizaron, además de su confianza y disposición para escribir, discutir y analizar. Mi profundo agradecimiento y reconocimiento.

**Norma Ivonne González Arratia López Fuentes**  
**(Coordinadora)**

# SECCIÓN I

## PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR



# CAPÍTULO 1

## PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR

*Norma Ivonne González Arratia López Fuentes*  
*José Luis Valdez Medina\**

### INTRODUCCIÓN

Desde los inicios de la psicología, su desarrollo ha sido priorizar el estudio de la conducta patológica y disfuncional en donde los modelos están orientados a descubrir los estados patológicos o desadaptativos de los individuos y se dedican a la descripción exhaustiva de las enfermedades (Melillo y Suárez, 2003). Este fenómeno, explica Vera (2006), ha dado lugar a un marco teórico de carácter patogénico que ha sesgado ampliamente el estudio del comportamiento y ha contribuido a adoptar una visión pesimista de la naturaleza humana (Seligman, 2006).

De esta forma, el foco se ha centrado en curar el sufrimiento de los individuos por lo que ha habido un crecimiento amplio en la investigación de los trastornos mentales y los efectos negativos de estos. Sin embargo, en años recientes se ha ampliado la mirada, no sólo de la enfermedad, sino que se ha ocupado por un modelo más general de la salud en el que también se incluye la prevención y promoción de la salud mental (Kalawski y Haz, 2003).

Así, las diferentes aproximaciones intentan investigar, entre otras cosas, el sentido que la persona otorga a una situación de estrés o enfermedad, como algo negativo o como un desafío, lo cual supone la adopción de diferentes estrategias de afrontamiento, resolución de problemas y las emociones consecuentes. Si estar bien no es sólo dejar de estar mal, se necesita desarrollar y utilizar nuevas aproximaciones y estrategias para el logro de este objetivo.

\* Universidad Autónoma del Estado de México.

## PSICOLOGÍA POSITIVA

A pesar de que la psicología positiva es relativamente nueva, su historia es larga. James (1902, citado en Seligman 2006) escribió una de las primeras palabras relevantes para la psicología positiva, mencionando la mentalidad sana; Maslow promueve en 1968 el estudio de las personas sanas en lugar de los enfermos (Vázquez y Hervás, 2008); no obstante, el inicio formal de lo que se denomina *psicología positiva* lo constituyó la conferencia inaugural de Seligman, para su periodo presidencial de la American Psychological Association (Seligman, 2006).

*Psicología positiva* es un término genérico para referirse a lo que realmente vale la pena y es posible expandir y complementar a la psicología, no se trata de quitar lo anterior sino de construir sobre estos fundamentos. Se trata de una corriente científica y de pensamiento que tiene por objetivo el estudio científico de la experiencia óptima, florecimiento, fortalezas, virtudes, potenciales, motivos y capacidades humanas que facilitan la adaptación exitosa en diversas circunstancias y los efectos que éstas tienen en la vida de las personas y en las instituciones, grupos y sociedades en las que viven (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Hacer psicología positiva no es desconocer que las personas sufren y se enferman, sino dejar de igualar salud mental con ausencia de enfermedad; es encargarse de potenciar aquello que funciona bien (Castro, 2010).

La idea base de la psicología positiva es la siguiente: aun cuando la desaparición de los trastornos psicológicos trae aparejado un alivio al sufrimiento humano, no implica un mayor bienestar psicológico. Si bien esta línea de pensamiento es nueva, el aporte consistió en ubicar estas ideas en un programa de investigación, intervención y formación profesional con una dirección común.

Preguntarse sobre el bienestar humano no es una moda pasajera. En cierto sentido, la filosofía occidental no ha tenido nunca otra preocupación más central, bien desde el análisis directo de las condiciones sustantivas del bienestar (la *eudaimonía* aristotélica) o bien, más modernamente, desde el análisis de las condiciones existenciales que limitan el alcance de ese ideal. Así que Aristóteles pero también Spinoza, Bertrand Russell, Heidegger o Cioran han hecho de esta reflexión sobre la felicidad uno de los ejes del pensar sobre “lo humano”. Sin embargo, la ciencia se vio impelida a cubrir otras demandas más urgentes, ligadas a las luchas contra la enfermedad, el sufrimiento o la pobreza, y sólo recientemente ha estado en condiciones de explorar con sus herramientas esos terrenos más abonados inicialmente con lo filosófico (Vázquez, 2006).

Por su parte, Schopenhauer propone que la voluntad se expresa en la vida anímica del hombre bajo la forma de un continuo deseo siempre insatisfecho y

sostiene que toda la vida es esencialmente sufrimiento, aun cuando el hombre con todo su esfuerzo intente escaparse o mitigar ese sufrimiento, cae presa del aburrimiento. Por tanto, el hombre se debate entre el dolor y el tedio. El enfoque de Schopenhauer es, esencialmente, pesimista ya que según su propuesta vivimos en el peor de los mundos posibles.

Contrariamente, el filósofo Gottfried Wilhelm von Leibniz intenta justificar las diversas imperfecciones del mundo, afirmando que se trata del mejor de los mundos posibles ya que fue creado por un Dios perfecto. A lo anterior, Castro (2010), refiere que esta corriente filosófica da lugar al optimismo en la psicología. Ésta sería una de las ideas que dan origen a lo que Castro (2010) refiere como pseudopsicología positiva, que propone que el tener una actitud positiva ante cualquier circunstancia, negando o no prestando atención al sufrimiento o a los aspectos negativos de la vida humana, resulta la vía adecuada para alcanzar la vida plena.

Un principio filosófico que también representa la psicología positiva es la propuesta del meliorismo, doctrina anglosajona que considera que la realidad no es, por principio, ni absolutamente buena ni radicalmente mala, sino que indica una actitud frente al mundo, orientada a la esperanza de lo mejor y la voluntad de realizarlo.

En el terrero psicológico posiblemente el antecedente de la psicología positiva sean los autores de la psicología humanista y existencial, los cuales proponían que la psicología debía ocuparse con igual énfasis en estudiar tanto la enfermedad como las capacidades y potencialidades psíquicas (Gancedo, 2009). Al respecto y debido a la proliferación de la psicología positiva, es necesario mencionar que sus contenidos tienen también gran coincidencia con los de la psicología humanista. De hecho, ya hay autores que reclaman la psicología positiva como una parte de la psicología humanista (Greoning, 2004). Sin embargo, la psicología positiva ha querido distanciarse de ella desde el principio, aludiendo a la adopción del método científico por parte de la psicología positiva y al fracaso de la psicología humanista para acumular evidencia empírica. Por otra parte, Lazarus (2003) señala que los conceptos básicos de la psicología positiva están contenidos en su teoría cognitiva-motivacional-relacional de las emociones. ¿O es que el estudio del estrés y el afrontamiento formaría parte de lo que se consideraría “psicología negativa”? (Lazarus, 2003).

Ante esta encrucijada y desde la mirada crítica, es importante asumir que, como concepción teórica, a la fecha la psicología positiva carece de un modelo teórico unificado, con una base epistemológica única y coherente, por lo que en los próximos años es indispensable realizar avances teóricos y prácticos relacionados con esta aproximación.

## ¿QUÉ ESTUDIA LA PSICOLOGÍA POSITIVA?

Entre los temas que se abordan en la psicología positiva están las experiencias subjetivas, como el bienestar, la satisfacción (pasada), la alegría (actual), la esperanza y el optimismo (por el futuro). De manera individual, se acentúan los rasgos positivos: capacidad de amar y de comprometerse, valentía, competencias interpersonales, sensibilidad etc. Grupalmente, se refiere a las virtudes cívicas y todas aquellas instituciones socializadoras que comprometen al individuo a ser responsable y funcionar como un buen ciudadano hacia un ámbito educativo, altruista, cívico, tolerante y ético en lo profesional (Seligman, 2006; González Arratia y Valdez, 2012).

La investigación ha demostrado que las emociones positivas fortalecen los recursos personales, tanto físicos como psicológicos, y sociales e incrementan la resiliencia (Fredrickson, 2009); además, favorecen la creatividad en la resolución de problemas, proporcionan la flexibilidad cognitiva, respuestas innovadoras, búsqueda de información, autoprotección ante situaciones negativas, planificación y reducción del tiempo en la toma de decisiones, promueven la generosidad y el altruismo, etc., todas estas habilidades consideradas de naturaleza básicamente cognitiva, pero en las que indudablemente intervienen las emociones (Avia, 1999; González Arratia, 2011).

Además, entre las variables que podemos analizar está precisamente la resiliencia, que es un concepto fructífero y un término que fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos. Por lo que el estudio y debate sobre la resiliencia resulta ser de los que más hemos investigado dentro de la psicología positiva y, en éste caso, el primer problema al que nos enfrentamos fue su definición. A pesar de lo avanzado en este largo camino en su investigación nos parece indudable su naturaleza multidimensional vista desde una perspectiva ecológica y su efecto en el bienestar de los individuos (González Arratia, 2011).

Otro de los temas que retoma la psicología positiva es precisamente el sentido del humor, que tiene una amplia posibilidad dada su escasa exploración, ya que se le puede considerar como una de las fortalezas humanas, además de que se ha comprobado sus efectos sobre la salud y el bienestar. El humor permite enfrentar situaciones difíciles y sobre todo favorece el manejo del estrés, en coincidencia con la visión freudiana que entiende el humor como un mecanismo de defensa saludable (Camacho *et al.*, 2008). Así, desde esta perspectiva, posibilita mitigar los problemas y las consecuencias negativas de la vida (Kuiper y Martin, 1998), permitiendo disfrutar y afrontar las diferentes situaciones de una manera más

positiva y sana. La tendencia a mantener una perspectiva humorística en situaciones de adversidad es uno de los componentes del sentido del humor que los investigadores han señalado como central entre los aspectos positivos de la personalidad (Kuiper y Martin, 1998). La investigación al respecto apoya la hipótesis planteada sobre el hecho de que el sentido del humor medido con la escala de Thorson y Powell (1991) se relaciona positivamente con la resiliencia, como se esperaba; esto implica que el uso del humor puede permitir en los individuos reducir la tensión, aliviar el sufrimiento y, también, sirve como un mecanismo de defensa, lo cual es importante para la resiliencia (González Arratia *et al.*, 2012).

En el campo de la psicología positiva aparecen numerosos constructos relacionados con el bienestar de los adolescentes. Entre ellos se encuentra, específicamente, el optimismo; éste se ha investigado desde la postura de Carver y Sheier (2002) y hace referencia a las expectativas que las personas tienen para alcanzar metas. En los últimos años el estudio del optimismo se ha orientado hacia la búsqueda de evidencia con respecto a su relación con la salud mental; el optimismo ha sido descrito como un factor de protección y resistencia contra la adversidad y la enfermedad, ya que puede facilitar una adecuada evaluación y enfrentamiento hacia los cambios o dificultades en los sucesos que ocurren durante la vida; además, aumenta la supervivencia en personas que padecen una enfermedad crónica durante el final de la vida. Es decir, no sólo puede preservar la salud mental en el contexto de acontecimientos traumáticos para la vida, sino que también puede ser protector de la salud física. Investigaciones al respecto avalan la idea de que el optimismo puede ser beneficioso para la salud y, concretamente, para el bienestar físico (Viñas y Caparrós, 2000). En este sentido, se encontró que la resiliencia se relaciona positivamente con el optimismo y negativamente con el pesimismo (González Arratia y Valdez, 2012).

Bajo esta línea, afortunadamente a la psicología hoy en día también le interesa la salud mental y el bienestar individual, pero también la vulnerabilidad psicosocial de las personas, más aún cuando se trata de niños y adolescentes, por lo que es un hecho que ahora es necesario centrarnos en el desarrollo de recursos y potencialidades más que en subsanar los déficits, en trascender el modelo médico de la patología, para orientarnos en las posibilidades y fortalezas que todos los individuos tenemos.

Para esta particular mirada, la persona tradicionalmente estimada como objeto pasa a ser considerada sujeto y protagonista, lo cual implica interés por explorar todo lo que funciona bien. Este nivel parece ser el más simple, pero pensamos que es el que tiene implicaciones más profundas en el comportamiento de los individuos y, sobre todo, que tiene que ser fundamentado empíricamente a través del desarrollo de investigación e intervención.



## BIENESTAR EN MÉXICO

El principal objetivo de la psicología positiva es comprender y facilitar la felicidad y el bienestar subjetivo (Carr, 2007). En este contexto, la felicidad y el bienestar se refieren a sensaciones positivas, como alegría o serenidad, a estados positivos, como los que suponen la fluidez, y a predecir con precisión los factores que influyen en estos estados. Específicamente, el estudio del bienestar subjetivo ha sido objeto de creciente interés en los medios académicos e investigativos. Su enorme vigencia no puede ser pensada como un resultado del azar, más bien es la consecuencia de la continua ampliación que ha venido experimentando el concepto de calidad de vida, expresada en dos vertientes fundamentales.

La primera se refiere a la conciencia adquirida de la responsabilidad común ante los hechos ambientales y ecológicos, que de alguna manera se conecta con una concepción del hombre como elemento indisolublemente ligado a una red de interdependencias con dichas instancias; aspecto que le confiere al concepto su valor planetario, social, comunitario y colectivo.

La segunda, en cambio, surge de la preocupación por los aspectos cualitativos y cotidianos de la vida, que el desarrollo económico y tecnológico sin más no puede garantizar y que guarda relación con un creciente sentimiento de frustración derivado, principalmente en el mundo desarrollado, del sometimiento del hombre por la tecnología y el mercado. Ello le otorga al concepto un rostro más humano, atento a los pequeños detalles y a los aspectos más individuales de la existencia, como son el dolor y la felicidad.

El bienestar puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas, como la matrimonial, laboral, etc.), y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas), que mediante una compleja interacción generan en el individuo percepciones que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agonía hasta el éxtasis.

Se dice que un sujeto posee un alto bienestar subjetivo si expresa satisfacción con su vida y frecuentes emociones positivas, y sólo esporádicamente emociones negativas. Si, por el contrario, el individuo expresa insatisfacción con su vida y experimenta pocas emociones positivas y frecuentemente negativas, su bienestar subjetivo se considera bajo.

Ante la importancia del estudio de este constructo y a partir de los postulados de Diener (1984), se está de acuerdo en que el bienestar subjetivo es la suma de un componente cognitivo (satisfacción con la vida) más un componente afectivo (emociones positivas y negativas), y que permite al individuo sentirse satisfecho en áreas específicas de su vida, como son la material, laboral-escolar, personal, de

pareja/amigos y familiar. El bienestar subjetivo se basa en un enfoque descriptivo que permite estudiar el bienestar de los seres humanos tal y como éstos son, y no como algunos expertos lo imaginan o como a éstos les gustaría que fueran.

Un estudio realizado por la empresa Gallup publicó la lista de bienestar en el mundo y la percepción de los habitantes de 124 países sobre cómo estarán en los próximos cinco años. México se encuentra en el lugar 19, con 52% de personas que se clasifican en una situación “próspera”; 44%, “luchando”; y 4%, “sufriendo”. El estudio se realizó con una muestra de 1,000 personas por país, y en él México se ubicó por arriba de países como Alemania y Francia, pues un mayor número de sus ciudadanos dijeron tener una percepción positiva de su vida en estos momentos y confían que seguirán así en los próximos cinco años.

Por otro lado, se encuentran los indicadores subjetivos de bienestar. Gracias a las encuestas sobre felicidad y satisfacción con la vida que se han levantado en forma sistemática en varias naciones y desde hace varias décadas, la medición del bienestar subjetivo ha ganado credibilidad a nivel mundial. Sin embargo, existe aún cierta resistencia para poder adoptarlas como fuentes de un indicador serio y confiable del bienestar social. Surge, entonces, la alternativa de combinar indicadores objetivos y subjetivos para la medición del progreso de las sociedades.

Estudios señalan que México se encuentra en el lugar 22 de 151 países dentro del Índice de Planeta Feliz 2012 (Happy Planet Index, 2012). El estudio realizado por la asociación civil Imagina México en 2012 (Ranking de la Felicidad en México, 2013) sobre el bienestar de los mexicanos encontró que el promedio de la satisfacción de vida es de 5.59 para el grupo de los municipios más felices; es decir, sus habitantes se declararon, en promedio, muy por encima de la categoría “algo satisfechos” con su vida. Por su parte, los habitantes de los municipios menos felices declararon estar, en promedio, por encima de la categoría “ni insatisfechos ni satisfechos” con su vida, pero sin llegar a la categoría “algo satisfechos” con su vida, con un promedio de 4.92, de acuerdo con el Ranking de la Felicidad en México (2013).

En una investigación previa se encontró que los hombres muestran mayores niveles de bienestar en las diferentes áreas de satisfacción, en comparación con las mujeres mexicanas. Los hombres están más satisfechos en las áreas material, laboral y de pareja, mientras que las mujeres se encuentran más satisfechas en el área personal y familiar (Legorreta, González Arratia, Valdez, González y Oudofh, 2013).

Estos hallazgos nos llevan a considerar que nuestro bienestar depende de lo que nos ocurre directamente y de la forma como lo interpretamos, así como del intercambio que mantenemos con los otros que, no necesariamente, nos son próximos. Nuestra vida, al fin y al cabo se desarrolla en el seno de sistemas sociales (familia, amigos, vecinos, etc). Además, nuestro bienestar se asienta sobre

factores sociales, de igual modo que las creencias culturales, por ejemplo, el lugar de la mujer en la sociedad (Gil, 2007).

Lo cierto es que la investigación, sin lugar a dudas, implica un cambio en nuestro paradigma y coloca la psicología ante el reto de ampliar nuestro conocimiento acerca del bienestar de los seres humanos.

## BIENESTAR Y FAMILIA

Como ya es sabido, la importancia de la familia se debe a que constituye el primer sistema que guía al niño en su proceso de socialización, además de los cuidados y supervisión de las diferentes etapas de su desarrollo. La familia es mediadora entre la estructura social y el niño, es decir, en su socialización o proceso de integración con la sociedad en que nace; asimismo, ofrece el medio más adecuado para el desarrollo y el equilibrio emocional de éste, brindando afecto y desarrollo de la afectividad como medio para el desarrollo del equilibrio emocional, seguridad, protección y desarrollo de la capacidad de riesgo (capacitarlo para hacer frente a los problemas que surgen) y relación con otras personas e instituciones.

Es precisamente esta última aproximación la que nos hace considerarla como una fuente de bienestar, por lo que ahora resulta necesario caracterizar el tema en términos numéricos.

La investigación sobre el bienestar ha sido amplia, al igual que el desarrollo de instrumentos diseñados para evaluarlo; se incluyen tanto autoinformes como *checklist*, e incluso los métodos *on line* en los que la persona lleva un *beeper* o alarma y debe completar un cuestionario de emociones predominantes cuando se lo indica la alarma, otros consideran los rasgos faciales como marcadores de las emociones. A pesar de que los autoinformes son los más utilizados para evaluar la experiencia subjetiva del bienestar, no están exentos de críticas, ya que las medidas del bienestar tienen, entre varios problemas, la deseabilidad social al emitir un juicio, pues las personas difícilmente exponen que no están satisfechas con sus vidas, además de que muchas otras variables están influyendo en la constitución de este juicio (Castro, 2010).

No obstante, y sin pretensión de ser exhaustivos respecto a la medición del bienestar, la investigación empírica ha demostrado que la felicidad está profundamente conectada con el establecimiento de vínculos significativos y profundos con nuestros semejantes, en consecuencia tendremos más oportunidades para ser felices y desarrollar una vida en plenitud en la medida que nos planteemos objetivos, metas y compromisos compartidos y solidarios. En realidad, la investigación no hace más que confirmar que la construcción de un mundo feliz no es una cuestión individual, sino un proyecto social y colectivo.

La satisfacción con la vida surge de las relaciones del individuo con su entorno familiar y social, en donde se incluyen las condiciones de vida materiales y sociales que ofrecen a las personas determinadas oportunidades para su realización personal, de esta manera el sujeto obtiene calidad de vida (López 2013). Uno de los aspectos interesantes de esta definición es que se considera a la familia un ámbito de satisfacción, lo cual tiene enorme importancia para poder expandir el concepto de bienestar más allá de la esfera individual.

Así, se entiende que la satisfacción familiar se relaciona con el grado de complacencia entre la persona respecto a las relaciones que se establecen entre los miembros de la familia (Olson, Russell y Sprankie ,1983). Sobre la base de este modelo, la funcionalidad familiar se puede representar por medio de variables, como la cohesión, adaptabilidad y comunicación familiar. Por lo que la satisfacción familiar responde a la premisa de que los adolescentes con una vida familiar funcional son personas con buen control familiar y, por tanto, ofrecen pocas posibilidades de presentar conductas desadaptativas. En tal sentido, resulta claro pensar que una elevada satisfacción personal y familiar generará, dentro del contexto familiar, una dinámica positiva que permite consolidar y fortalecer la estructura de dicha familia y concede un ambiente estable y positivo que se convierte en un óptimo soporte familiar que motiva y refuerza las acciones asumidas por éstos en situaciones difíciles. A la inversa, se ha observado que niveles altos y permanentes de insatisfacción familiar suelen afectar la personalidad de los integrantes de la familia, convirtiéndose en un factor de alto riesgo para sus integrantes (Sobrino, 2008).

Estas inquietudes han sido retomadas en las últimas décadas por investigadores, quienes han llegado a la conclusión de que la familia juega un rol muy importante en el bienestar de los individuos, ya que se ha encontrado una estrecha relación entre la participación de los padres y el bienestar de las madres, padres y niños (Twamley *et al.*, 2013). Además, se ha observado que es la familia, y en especial la calidad de esta relación, un aspecto importante del bienestar subjetivo en los niños, así como las relaciones sociales con otros adultos y los amigos (Gowswami, 2012). De manera específica, en la investigación de Tisdale y Pitt-Casuphes (2012) sus resultados sugieren que el género infantil, percepciones del entorno escolar y los padres que vienen a casa del trabajo en un buen estado de ánimo predicen significativamente la variabilidad en los autoinformes sobre el bienestar en los adolescentes. Otra investigación realizada en México indica que el ajuste familiar, bienestar familiar y apoyo familiar por parte de la madre son directamente proporcionales por parte del hijo (López, 2013).

Asimismo, la investigación de Luna, Laca y Mejía (2011) examina la relación entre la satisfacción de la vida de familia del adolescente y su bienestar subjetivo,

considerando los componentes afectivos y cognitivos de este último. Se encontró un predominio moderado de los aspectos positivos sobre los negativos del bienestar subjetivo, así como el hecho de que los varones manifestaron estar más satisfechos que las mujeres, tanto con sus atributos y logros personales como con su vida de familia. En cuanto al aspecto afectivo, las mujeres mostraron mayores puntajes, tanto de afecto negativo como del positivo, y concluyeron mencionando que la familia continúa siendo, durante la adolescencia, uno de los principales aspectos del bienestar subjetivo, no obstante que los individuos inicien nuevas e importantes relaciones con amigos y parejas durante este periodo.

Las evaluaciones del bienestar también refieren que el hecho de que exista satisfacción familiar y bienestar psicosocial en los distintos miembros de la familia incrementa sus recursos personales y sociales e incide positivamente en su funcionamiento, mientras que, por el contrario, la existencia de un consumo abusivo de sustancias tóxicas, depresión o de problemas de ansiedad en alguno de sus miembros disminuye sus recursos personales y sociales, además de que se convierte en un estresor en el sistema familiar. De tal forma, el mejor modo de favorecer el adecuado desarrollo psicosocial de los miembros de la familia, su bienestar y satisfacción es, sin duda, incidir en la potenciación de sus recursos personales, sociales y familiares (Musitu y Cava, 2007).

Un punto importante de señalar es que, supuestamente, ser padre o madre es una de las experiencias más gratificantes de la vida, pero en realidad no lo es a menos que se aborde con la misma atención con que se abordaría un deporte; comenta Csikszentmihalyi (2007) que para experimentar placeres tan simples como ser padre o madre hay que prestar atención a los hijos, saber de qué están orgullosos, en qué están totalmente metidos, Así como dedicar más atención a compartir actividades con ellos. Sólo cuando hay armonía entre los objetivos de los participantes, cuando todo el mundo está invirtiendo energía psíquica en un objetivo conjunto, es placentero estar juntos.

Cuando se habla de familia también es necesario mencionar que ésta puede actuar bajo distintas circunstancias, tanto en calidad de factor de riesgo como de protector, por lo que, si bien es interesante conocer la problemática familiar, también lo es analizar la importancia, significación teórica y práctica del bienestar familiar, de modo que se puede contribuir al conocimiento del comportamiento humano.

#### ¿HACIA DÓNDE VAMOS?

Muchos de los autores relevantes en la psicología positiva se niegan, prudentemente, a hacer predicciones sobre el futuro de la misma (Csikszentmihalyi, 2003;

Harvey y Pauwels, 2003; King, 2003). Al respecto Vázquez (2006) y Linley *et al.* (2006) refieren sobre la psicología positiva: “lo que ahora tiene de movimiento o, si se quiere, de moda, acabará disolviéndose sin más estridencias dentro del quehacer de la psicología”.

Linley *et al.* (2006) señalan que la psicología positiva está ahora mismo en una encrucijada, con tres posibles caminos abiertos ante ella. El primero es su desaparición o integración plena en la psicología, como consecuencia de dejar de ser necesaria al haber conseguido su propósito: que la psicología aprecie plenamente todo el rango del funcionamiento humano, incluido el óptimo funcionamiento (Diener, 2003). El segundo posible camino es su continuación como un área de investigación especializada y centrada en temas como la felicidad y las fortalezas humanas. El tercer camino es continuar como una especialidad progresivamente marginada, cerrada al trabajo principal de la psicología (Prieto-Ursúa, 2006).

Es probable que, paulatinamente, la parte de la psicología positiva que se centra en conceptos como fortalezas, virtudes, cualidades humanas, *flow* o felicidad acabe siendo incorporada a la psicología humanista, más cercana a dicha terminología, y que el estudio sobre recursos, afrontamiento, estrategias y actitudes que facilitan y promueven la salud y el bienestar sea bienvenido e incorporado (como lo está siendo) al caudal de conocimientos ya establecidos por la psicología de la salud.

Otro elemento importante que la psicología positiva tiene que superar es el reto de contar con instrumentos de evaluación centrados en identificar las fortalezas y bienestar sin apartarse de la metodología científica rigurosa. Coincidimos con Vázquez y Hervás (2009) en el sentido de que también es necesario crear y validar estrategias efectivas de intervención que puedan movilizar las fortalezas que ya existen en el individuo y construir además otras nuevas, que sean necesarias para sostener el bienestar de las personas.

Resulta, por el momento, arriesgado saber cuál será el futuro de lo que se denomina psicología positiva. Probablemente, lo que ahora tiene de “movimiento” o de moda, acabará disolviéndose sin más estridencias dentro del quehacer de la psicología. De hecho, desde nuestro punto de vista, y haciendo uso del conocido pensamiento atribuido a Malraux, se puede decir que la psicología positiva del futuro será psicología o no será. Es decir, el escenario más verosímil es que lo que ahora llamamos psicología positiva estará perfectamente integrada en el quehacer cotidiano de las próximas generaciones de psicólogos y el análisis y medida del bienestar, de las emociones positivas o de las mejoras efectivas en la vida de la gente que tienen nuestras intervenciones será el modo incuestionable de hacer las cosas (Vázquez, 2006).

Lo que sí es razonable pensar es la consideración de ambos enfoques de manera conjunta, ya que se sostiene que el estudio de lo negativo no es suficiente para un entendimiento del comportamiento humano.

## REFERENCIAS

- Augusto L., J. M., Aguilar-Luzón, M. C. y Salguero U., M. F. (2008). "El papel de la IEP y el optimismo/pesimismo disposicional en la resolución de problemas sociales: Un estudio con alumnos de trabajo social". *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6, 2, pp. 363-382.
- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1999). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- Camacho, J. M. et al. (2008). "Actitudes hacia el amor y estilos de humor en mujeres y varones: ¿nos diferencia el sexo o el género?". En *Área de investigación*. pp. 1-30. Recuperado de: <fundaciónforo.com>.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva*. México: Paidós.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2002). "Optimism". En C. R. Snyder y S. J. López (eds.), *Optimism and Pessimism. Implications for Theory, Research and Practice*, pp. 31-51. Washington, DC: APA.
- Castro, L. A. (2010). "El estudio del Bienestar Psicológico". En Castro S., A. (comp.), *Fundamentos de Psicología Positiva*. México: Paidós, pp. 43-68.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). "Legs or Wings? A Replay to R. S. Lazarus". *Psychological Inquiry*, 14(2), pp. 113-115.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a fluir*. España: Kairós.
- Diener, E. (1984). "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin*, 95, pp. 542-575.
- Diener, E. (2003). "What is Positive about Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyana". *Psychological Inquiry*, 14(2), 115-120.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Nueva York: CROWN.
- Gancedo, M. (2009). "Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas". *Psicodebate*, 9, pp. 15-26.
- Gil L., M. (2007). "En la encrucijada: bienestar individual y social". En Gil, L. M. (ed.), *Psicología Social y bienestar*. Pressas Universitarias de Zaragoza. España.
- González Arratia L. F., N. I. (2011). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Como desarrollarse en tiempos de crisis*. Universidad Autónoma del Estado de México.
- González Arratia L. F., N. I. y Valdez M., J. L. (2012). "Optimismo-pesimismo y resiliencia en adolescentes". *Ciencia Ergo Sum*, 19(3), noviembre 2012-febrero 2013, pp. 207-214.
- González Arratia L. F., N. I. et al. (2012). *Resiliencia y sentido del humor en adultos*. Memoria Presentada en el XX Congreso Mexicano de Psicología. pp. 1630-1633.
- Gowswami, H. (2012). "Social Relations and Children's Subjective Well-Being". *Research*, 107(3), pp. 575-588.
- Greoning, T. (2004). "Commentary". *Journal of Humanistic Psychology*, 44(2), pp. 116-119.

- Harvey, J. H. y Pauwels, B. G. (2003). "The Ironies of Positive Psychology". *Psychological Inquiry*, 14(2), pp. 125-128.
- Kalawski, J. P. y Haz, A. M. (2003). "Y... ¿dónde está la resiliencia? Una reflexión conceptual". *Revista Interamericana de psicología*, 37(2), pp. 365-372.
- King, L. A. (2003). "Some Truths Behind the Trombones?" *Psychological Inquiry*, 14(2), pp. 128-131.
- Kuiper, N. y Martin, R. (1998). "Is sense of humor a positive personality characteristic?" En Ruch, W., *The sense of humor. Explorations of a personality characteristic? Humor reseach 3*. Berlín: Mouton de Gruyter.
- Lazarus, A. (2003). "Does the Positive Psychology Movement Have Legs?" *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Legorreta, N. et al. (2013). *Bienestar subjetivo de la infancia a la vejez en una zona rural del Estado de México*. Presentado en el XL Congreso CNEIP Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, pp. 147-152.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. y Wood, A. M. (2006). "Positive Psychology: Past, present, and (possible) future". *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), pp. 3-16.
- López, B. P. (2013). "Satisfacción Familiar y relaciones Intrafamiliares en madres e hijos". Tesis no publicada de Maestría en Psicología. UAEM-Facultad de Ciencias de la Conducta.
- Luna B., A. C., Laca A., F. y Mejía C., J. C. (2011). "Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de familia en adolescentes mexicanos de bachillerato". *Psicología Iberoamericana*, 19(2), pp. 17-26.
- Melillo, A. y Suárez O., E. N. (2003). *Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Musitu O., G. y Cava, M. J. (2007). "Socialización familiar y bienestar". En Gil, L. M. (ed.) *Psicología Social y Bienestar*, pp. 95-120. Prensas Universitarias de Zaragoza: España.
- Olson, D. H., Russell, C. S. y Sprankie (1983). "Circumplex model. VI: Theoretical update". *Family Process*, 22, pp. 69-83.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). "Psicología positiva. Una moda polémica". En *Clínica y Salud*, 17(3), pp. 319-338.
- Revista Interuniversitaria de formación del profesorado* (2009), Universidad de Zaragoza, 23(3), pp. 11-12.
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. España: Byblós.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction" En *American Psychologist*, vol. 55, núm. 1, pp. 5-14.
- Sobrinho C., L. (2008). "Niveles de satisfacción familiar y de comunicación entre padres e hijos". En *AV Psicol.* 16(1). Unifé, pp. 109-137.



- Thorson, J. y Powell, F. (1991). "Measurement of Sense of Humor". En *Psychological Reports*, 69, pp. 691-702.
- Tisdale, S. y Pitt-Casuphes, M. (2012). "Linking Social Environments with the Well-Being of Adolescents in Dual-Earner and Single Working Parent Families". En *Youth & Society*, 44(1), pp. 118-140.
- Twamley, K. et al. (2013). "Fathers' Involvement and the Impact of Family Mental Health: Evidence from Millennium Cohort Study Analyses". En *Work & Family*, 16(2), pp. 212-224.
- Vázquez, C. (2006). "La Psicología positiva en Perspectiva". En *Papeles del Psicólogo*, 27(1), pp.1-2.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Biblioteca de Psicología. España: Desclée de Brouwer.
- Vera P., B. (2006). "Psicología positiva: una nueva forma de aprender la psicología". En *Papeles del Psicólogo*, 27(1), pp. 3-8.
- Viñas, P. y Caparrós, C. B. (2000). *Psicobiología, neuropsicología y desórdenes emocionales. Optimismo y salud: relación entre orientación vital (optimismo-pesimismo) y utilización de los recursos asistenciales sanitarios*. Conferencia presentada en el I congreso Virtual de Psiquiatría 15 de marzo. Recuperado de <[www.rankingfelicidadmexico.org](http://www.rankingfelicidadmexico.org)> (consultado el 13 de septiembre de 2013).

## CAPÍTULO 2

# HACIA UN ENFRENTAMIENTO POSITIVO A LA VIDA. SU RELACIÓN CON LA FELICIDAD Y LA ESPIRITUALIDAD

*Elías Alfonso Góngora Coronado*  
*Iris Irene Vásquez Velázquez\**

### INTRODUCCIÓN

En el estudio inicial del concepto del enfrentamiento (*coping*), como también de otros conceptos psicológicos, se le había dado mucho peso a los aspectos negativos (Aldwin, 2007; Folkman, 2011; Lazarus y Folkman, 1984/2001); y se había dejado al margen el estudio sistemático de todo lo positivo (Folkman, 2008; Folkman y Moskowitz, 2000) y todo lo que las personas pueden hacer para disfrutar la vida y darse cuenta que, con todo y sus problemas, vale la pena vivir.

En general, la investigación reciente, mencionada en la literatura de conceptos relacionados con el proceso de adaptación a la vida, como el estrés psicológico, el enfrentamiento y la salud, es impresionante debido a su amplitud, profundidad y complejidad (Buskits y Davis, 2007; Folkman, 2011), lo cual ha cambiado la manera en la que se puede ver la salud y la comprensión de las habilidades para la adaptación (Aldwin, 2011).

Ahora, afortunadamente ha cobrado fuerza ver al ser humano más completo y se ha insistido mucho en el estudio científico de todos sus aspectos positivos. En este avance integrador y más humano en la psicología ha ayudado mucho el movimiento de la psicología positiva (Csikszentmihalyi y Nakamura, 2011; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Snyder y Lopez, 2007), que se ha propuesto, entre sus objetivos, “entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y las virtudes y ofrecer pautas para encontrar lo que Aristóteles denominó la buena vida” (Seligman, 2002/2003: XI).

\* Universidad Autónoma de Yucatán.

La psicología positiva es un área emergente y todavía reciente de la psicología que da un golpe de timón en el viaje de una psicología centrada durante décadas en la patología y el enfoque médico, y propone una nueva mirada dirigida a las cualidades humanas positivas (Seligman, 2002/2003; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), con un peso en la ciencia y la investigación y con una visión de mayor integración que complemente la visión humana.

De acuerdo con los principios de la psicología positiva, se considera necesario ampliar el foco de atención y centrarse no sólo en el estudio de las enfermedades y problemas mentales, sino también en el de las emociones positivas, las fortalezas y las virtudes, a fin de alcanzar un entendimiento integral de la naturaleza humana (Vera Poseck, 2006).

Es cierto que el interés en lo que es bueno para los seres humanos y el funcionamiento humano óptimo, así como en el potencial humano para la plenitud ha sido un tema de mucho tiempo atrás (Duckworth, Steen y Seligman, 2005; Linley y Joseph, 2004), pero esto no le resta el mérito a esta área de la psicología de ir a contracorriente en la actualidad, con todos los riesgos y críticas que implica estudiar conceptos que todavía son calificados como demasiado subjetivos y con la visión tradicional de la psicología de que lo urgente, que se convierte en lo importante, es el “trastorno de la personalidad” con un costo para el estudio de la vida buena y la vida plena.

Como lo han señalado algunos autores muy vinculados a esta área, la psicología positiva se define como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo, y su propósito es ampliar el interés de la psicología más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Duckworth, Steen y Seligman 2005; Peterson y Seligman, 2004; Seligman, 2002/2003; Snyder y Lopez, 2007) para hacer énfasis en el desarrollo del potencial del ser humano en ese proceso de enfrentar de la mejor manera posible las distintas situaciones de la vida que lo estimulen a vivir en plenitud y no solamente conformarse con existir.

La investigación psicológica confirma, cada vez más, que para lograr una mejor adaptación a la vida ante las distintas situaciones que se presentan es necesario pensar, sentir y actuar ante ellas, pero de una manera integral y con un objetivo (Góngora Coronado, 2010). No ayuda mucho ser espectadores pasivos ante los hechos que nos ocurren en la vida, sino que es necesario convertirnos en los principales agentes y protagonistas de ella (Bandura, 2001).

Afortunadamente, la investigación ha demostrado que esa gran capacidad de adaptación del ser humano ante las diversas situaciones de la vida, ya sea las cotidianas como también las de mayor dificultad, la cual le ha permitido sobrevivir y evolucionar a través del tiempo y la historia, y que se traduce en esa habilidad para enfrentar los retos o adversidades, no es algo con lo que se nace

nada más, sino que se puede y se debe mejorar a lo largo de la vida (Kleinke, 1998).

#### EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE ENFRENTAMIENTO

El estudio psicológico del concepto de enfrentamiento (*coping*) ha llegado a la conclusión de que es un proceso complejo, dinámico, recíproco e íntimamente ligado a diversas características de personalidad, pero para poder entenderlo debe verse de manera integral (Aldwin, 2007; Folkman y Moskowitz, 2004; Lazarus, 2006), y es necesario tomar en cuenta variables de naturaleza biológica, psicológica y social tanto en un contexto particular y específico en el que ocurre, como en el más amplio que se traduce en esa variable tan importante que es la cultura (Díaz Guerrero, 2003; Frydenberg *et al.*, 2003; Góngora Coronado, 2000; Wong y Wong, 2006), porque eso es lo que implica la naturaleza humana.

En el enfrentamiento a los problemas, no obstante que es difícil separar sus formas positivas y negativas, existe cierta evidencia en diferentes países y culturas de que algunas estrategias o estilos de enfrentamiento orientados a la emoción se relacionan con algunas características negativas y de menor edad, y otras estrategias o estilos orientados al problema o la tarea están asociados con características positivas y de mayor edad (Wong y Wong, 2006). Sin embargo, a la fecha parece no haber claridad en un tipo de enfrentamiento que se pueda considerar el mejor, adaptativamente hablando; por una parte, como la unión de la solución al problema que se enfrenta en un momento determinado y, por otra, que al mismo tiempo sea la solución que más contribuya al bienestar psicológico de la persona, teniendo como finalidad el mayor beneficio, aunque éste no precisamente se manifestará en el momento.

Sin embargo, en coincidencia con esta visión positiva actual en la psicología, es importante señalar la cada vez mayor atención que se ha centrado en los factores positivos que pueden ayudar a mejorar la relación estrés-adaptación y que contribuyen a una mejor comprensión de cómo algunas personas tienen mayores habilidades y probabilidades de éxito y bienestar en su encuentro con los eventos estresantes (Carver y Scheier, 2002; Folkman, 2008; Folkman y Moskowitz, 2000; Fredrickson, 2002).

En este contexto, es oportuno mencionar que se han realizado avances significativos en el estudio del enfrentamiento al estrés y, en general, a los problemas y adversidades de la vida con una visión más positiva. Uno de ellos tiene que ver con la creciente conciencia de la presencia de las emociones positivas en el proceso del estrés (Folkman, 2008; Folkman y Moskowitz, 2000; Stanton, Parsa y Austenfeld, 2002). Esta ocurrencia conjunta de las emociones positivas y ne-

gativas tiene importantes implicaciones para el enfrentamiento, y los hallazgos sugieren que, bajo situaciones de estrés, las personas conscientemente buscan el significado positivo de los eventos para infundirlo a los eventos ordinarios, de tal manera que los provea de fortaleza ante el distrés y les ayude a aprovechar al máximo sus recursos en el enfrentamiento (Folkman, 2008; Folkman y Moskowitz, 2000). Otras variables que se han estudiado son, por ejemplo, el *optimismo* (Carver y Connor-Smith, 2009; Vera-Villaroel y Guerrero, 2003), el *afecto positivo* (Folkman y Moskowitz, 2000), la *autoeficacia* (Bandura, 2008) y la *autonomía percibida en las metas* (Sansinenea, Gil de Montes, Aguirrezabal y Garaigordobil, 2010).

En lo que toca al estudio del enfrentamiento se han identificado distintos tipos que, de una u otra manera, parecen ser los más positivos, debido a que el uso de las estrategias derivadas de ellos resultan ser las más efectivas al momento de reaccionar ante un problema o en las repercusiones que en el bienestar personal pudieran tener. Se ha hecho referencia, por ejemplo, a una *reevaluación positiva* y un *enfrentamiento adaptativo* (Folkman y Moskowitz, 2004; Lazarus, 2006), *enfrentamiento centrado en el problema* (Lazarus y Folkman, 1984/1991), *enfrentamiento con compromiso* (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007), *enfrentamiento centrado en el significado* y *reestructuración cognitiva del problema* (Folkman, 2008; Morling y Evered, 2006), *orientación positiva hacia el problema* (Nezu y D'Zurilla 1989; Vera-Villaroel y Guerrero, 2003), *enfrentamiento proactivo* (Aspinwall y Taylor 1997; Greenglass y Fiksenbaum, 2009) y *enfrentamiento directo-revalorativo* (Góngora Coronado y Reyes Lagunes, 1999), entre otros.

Es interesante cómo en la cultura mexicana el estilo de enfrentamiento directo-revalorativo, encontrado consistentemente en diversos estudios y en diferentes edades tanto a nivel nacional (Reyes-Lagunes, 2011) como estatal, en Yucatán de manera particular (Góngora Coronado y Reyes Lagunes, 1999, 2002; Góngora Coronado *et al.*, 2004; Góngora Coronado, Reyes Lagunes, Flores Cortés e Iuit, 2007), coincide con el peso que le da Díaz Guerrero (1965/1970) a la razón como la manera más conveniente de enfrentar los problemas en la vida. En este tipo de enfrentamiento se busca la solución combinando el pensar, analizar y sopesar las posibles opciones, así como tomar en cuenta los elementos positivos.

En estudios previos realizados en el contexto de la cultura mexicana, se ha encontrado que este estilo de enfrentamiento directo-revalorativo ha sido el más predominante (Góngora Coronado, 2000; Góngora *et al.*, 2004; Góngora Coronado y Reyes Lagunes, 1999; Reyes-Lagunes, 2011) y también el que más sistemáticamente ha aparecido correlacionado con características psicológicas positivas como el locus de control interno (Góngora Coronado, 2000), satisfacción marital (Pérez Benítez, 2004), asertividad (Roche Canto, 2002), autoestima (Cortés Ayala y Flores Galaz, 2004), y bienestar subjetivo (Espinoza Gamboa, 2005). Por

tanto, podría decirse que este tipo de enfrentamiento parece ser el más positivo no sólo por ser el más adaptativo, sino porque parece que ayuda mejor a resolver los problemas en nuestra cultura.

El concepto de *enfrentamiento positivo a la vida* (Góngora Coronado, 2010) iría en ese sentido, pero con algo adicional puesto que no solamente ocurriría ante las situaciones de estrés o adversidad, como originalmente es la definición de este concepto, sino 1) ante las distintas situaciones de la vida que pueden representar un esfuerzo y 2) esto no solamente sería para lograr una adaptación sino con el fin de propiciar una vida más plena. Así pues, supondría cambiar la percepción de las situaciones difíciles, como problemas o amenazas de las que se tiene uno que defender, retos o desafíos que se pueden superar y oportunidades de las que se puede aprender, con la visión de que este proceso no es solamente para existir sino para aprender a vivir en plenitud.

Por otra parte y en este mismo marco de la psicología positiva, para el enfrentamiento positivo a la vida, existen conceptos que han sido estudiados en la psicología con esa nueva mirada cada vez con mayor interés. Por ejemplo, un autor menciona que “recientemente se ha producido una explosión de estudios y publicaciones sobre la felicidad que la sitúan en el centro de los intereses personales y sociales” (Zuazua, 2012, p. 11).

## EL CONCEPTO DE FELICIDAD

El diccionario de la Real Academia Española (2001) define la felicidad como “estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien”, “satisfacción, gusto, contento” y “suerte feliz”. Pero esta definición es sólo el punto de partida porque existen muchas que toman en cuenta diferentes perspectivas, como las de la filosofía, la literatura, la psicología, y la antropología, entre otras, que se deberían ver con un enfoque integral, pues de lo contrario se corre el riesgo de la ambigüedad y confusión tanto teórica como empírica, que puede llevar a afirmaciones y conclusiones a veces encontradas por ser parciales respecto a este concepto.

En sus orígenes los griegos empleaban para referirse a ella términos como *hedoné* (placer sensible), *eudaimonía* (estado ideal, autorrealización) y *makariotes* (bienaventuranza). Para Aristóteles en su *ética Nicomaquea* (trad., 1977) la felicidad es una actividad que supone “vivir bien de acuerdo con la virtud” (excelencia), y el placer va mezclado con la felicidad, pero el más placentero de los actos conforme a la virtud es el ejercicio de la sabiduría. Desde ese momento puede verse la relación y la diferencia entre el placer y la virtud en un mismo concepto. Y, aunque actualmente en el término *felicidad* pesa mucho el significado del bienestar que

propicia el consumo y la satisfacción, también hay autores para quienes significa autorrealización e incluso autotranscendencia (Zuazua, 2012).

Por ello, dada su naturaleza compleja, no es fácil decir de una manera superficial en qué consiste la felicidad. Sin embargo, desde la filosofía griega, hasta la más contemporánea ya se ha señalado que la felicidad es algo más que el placer o la satisfacción (Suárez-Iñiguez, 1999). Por ejemplo, Ortega y Gasset (citado en Zuazua, 2012) señalaba que la felicidad no se resume en la satisfacción de los deseos y que aunque en ella hay placer éste no es la parte más importante. Para él, como para otros filósofos, el placer es breve y efímero mientras que la felicidad es algo más amplio. El placer se pliega sobre sí mismo, en cambio la felicidad trasciende y desborda a la persona. Pero estos elementos de la felicidad no tienen que contraponerse ya que, como lo precisa este filósofo, la felicidad será algo duradero, en la medida en que seamos capaces de encontrar placer en nuestras diversas actividades de la vida. De modo que se podría decir que, de acuerdo con este punto de vista, ser feliz tiene mucho que ver con la manera en la que uno recorre su camino en la vida, y ésta es una decisión personal que por tanto resulta subjetiva.

En el estudio de este concepto desde la psicología, como desde otras áreas, se ha podido comprobar que la felicidad es algo complejo, pues incluye alegría, pero también otras muchas emociones, de las cuales algunas no son necesariamente placenteras, tales como compromiso, lucha, reto e incluso dolor (Myers, 1992). En un aspecto más amplio, en cuanto a la diversidad cultural se han realizado estudios para comparar semejanzas y diferencias entre países y se han obtenido resultados interesantes, por ejemplo, que países como México han obtenido conseguido altas (Diener y Eunkook, 2003; Diener, Oishi y Lucas, 2003; Veenhoven, 1993).

Martin Seligman, el principal representante de la psicología positiva y uno de los psicólogos actuales más reconocidos en cuanto al tema de la felicidad, en su obra *La auténtica felicidad* (Seligman, 2002/2003), hizo una primera propuesta de que ésta puede ser alcanzada a través de tres vías.

La primera es la *vida agradable o placentera*, que se refiere al bienestar que invade a la persona al disfrutar de los distintos placeres de la vida y poseer las habilidades para amplificarlos. Se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas.

La segunda es la *vida buena*, que supone entrega y compromiso, y radica en saber cuáles son las fortalezas personales (las del carácter o personalidad) para después utilizarlas y potenciarlas con el fin de obtener numerosas gratificaciones en los principales ámbitos de la existencia.

La tercera vía es la *vida con sentido*, que se fundamenta en poner las fortalezas al servicio de algo que trascienda a la persona. Es la más duradera de las tres y

se trata de encontrar aquello que la persona cree que es esencial en la vida y de poner todas sus fuerzas para ese objetivo. Supone sentirse parte de las llamadas instituciones positivas.

Conforme a este enfoque la felicidad será más duradera cuando la persona evolucione del *ego* y la vida placentera al *alter ego* de la vida con sentido. Y la vida plena consistirá en integrar la experiencia de las emociones positivas, así como de las gratificaciones, producto de las fortalezas, y el uso de éstas al servicio de algo más elevado para encontrarle así un sentido a la existencia.

Más recientemente, en su libro *La vida que florece*, Seligman (2011/2012) presenta una nueva propuesta que llama el *Modelo de Bienestar PERMA* (por sus siglas en inglés), cuyo significado implica cinco medidas: 1. Emoción positiva (*positive emotions*), 2. Entrega (*engagement*), 3. Sentido (*meaning*), 4. Relaciones positivas (*positive relationships*) y 5. Logros (*achievement*). El objetivo de esta propuesta es crecer como persona aumentando estos indicadores, es decir, florecer. Aunque en esta propuesta este autor da el principal peso al bienestar, y no a la felicidad en realidad, la definición que propone de felicidad no es la de la felicidad en su sentido esencial, sino una parte de ella, y lo que significa bienestar para el autor es el equivalente de la felicidad bien entendida.

Sin embargo, las vertientes, en este caso de bienestar, que Seligman propone coinciden en gran parte con algunas teorías planteadas acerca de la felicidad por algunos filósofos a través de la historia. Por ejemplo, teorías hedonísticas de la felicidad, las cuales engloban aquellas que tienen que ver con el placer y el disfrute, y las teorías de deseo o realización personal, que contemplan las que se vinculan con metas y logros (Griffin, 1986; Scanlon, 1993; Sumner, 1996).

Los conceptos de bienestar y felicidad ya tienen una historia de relación en el estudio de la psicología. Y, aunque una de las principales razones para la preferencia del bienestar en lugar de la felicidad en esta disciplina ha sido la objetividad, en los estudios iniciales se le llamó “bienestar subjetivo”. Y uno de los autores con mayor tiempo y consistencia en el estudio de este tema ha expresado que el bienestar subjetivo es como la “ciencia de la felicidad y la satisfacción en la vida” (Diener, Lucas y Oishi, 2002).

Por otra parte, en el estudio psicológico de la felicidad empieza a haber respuestas científicas al reto importante de saber acerca de los “cómos” de su naturaleza y posibles relaciones causales. Así, parece que una variable importante en este punto es el afecto positivo (Folkman y Moskowitz, 2000; Fredrickson, 2009; Fredrickson y Losada, 2005; Greenglass y Fiksenbaum, 2009; Lyubomirsky, King y Diener, 2005). En este tema Lyubomirsky *et al.* (2005) proponen un modelo en el que el afecto positivo es el mediador entre la felicidad y el éxito. Ante la pregunta común de si el éxito hace a las personas felices, ellos la revierten para más



bien cuestionar si no es la felicidad la que propicia el éxito, y sugieren, como resultado de la integración de varios estudios, que en gran parte las personas felices son más exitosas y lo que propicia la felicidad es el afecto positivo.

Posiblemente la investigación psicológica está cerca de lo que un autor ha expresado más filosóficamente: “el contenido verdadero de la felicidad es una alegría cuya causa es el amor” (Zuazua, 2012: 25).

#### EL CONCEPTO DE ESPIRITUALIDAD

Otro de los aspectos que fue objetivo de estudio en esta investigación es la espiritualidad, que tiene una vinculación teórica con el sentido de la vida del tercer nivel de felicidad y con su significado de trascendencia. Ya que, en el contexto de la psicología positiva, la espiritualidad es una fortaleza incluida en la virtud de trascendencia, considerada por los autores como la más humana de ellas y que definen como: “Tener creencias coherentes acerca del propósito más alto y significado del universo y del lugar que ocupa uno en él” (Peterson y Seligman, 2004: 533). De acuerdo con estos autores, las personas con esta fortaleza tienen una teoría acerca del significado último de la vida que influye en su conducta y los provee de confort. Además, esta fortaleza está vinculada a un interés en los valores morales y en la búsqueda de lo bueno.

A pesar de que a la espiritualidad se le relegó durante mucho tiempo como tema de estudio de la psicología, recientemente se ha convertido en un concepto aceptable en los artículos psicológicos. Un dato que apoya esto, es que en 1988 la American Psychological Association, la principal organización a nivel internacional en psicología, añade el término de espiritualidad al índice de su base de datos; sin embargo, aún existe poca claridad acerca de lo que ésta significa (Helminiak, 1996; Kreitzer, 2012).

Si se parte de ciertas aproximaciones antropológicas, cualquiera que sea la comprensión que se pueda tener sobre las cuestiones divinas, no es más que una extrapolación razonable de la naturaleza humana (Helminiak, 1996). Es decir, no se debate en torno a la existencia de Dios, del espíritu o el del funcionamiento de cada uno, sino, más bien, lo que resulta importante estudiar son las percepciones e ideas que las personas tengan acerca de estos fenómenos; como ocurre con mucho del ser humano, son constructos creados por él mismo que podrían ayudar a dar más certidumbre a su existencia. Si esto es aceptado, la espiritualidad es un tema que también cumple con las características necesarias para ser estudiado por la psicología debido a que la percepción (de lo que fuera), representa una característica psicológica, la cual podría tener una repercusión positiva en su bienestar. La espiritualidad desde el punto de vista de Burnard (citado en Zavala,

Vázquez y Whetsell, 2006) es un concepto que se aplica a todas las personas, incluso a aquellas que no creen en un dios o ser supremo.

Es importante también señalar que, aunque la espiritualidad ha sido un tema de interés para múltiples autores en diversas áreas, en la psicología ha sido poco estudiada, probablemente porque pudiera crear conflictos al tratar de especificar su objeto de estudio o por su naturaleza subjetiva y de difícil medición para la ciencia tradicional. Sin embargo, aunque pocos, han habido psicólogos interesados en indagar acerca de este fenómeno, y sus definiciones han girado en torno a que la espiritualidad es algo que puede ayudar a generar el uso potencial de las capacidades humanas y a la búsqueda del sentido de la existencia y de trascendencia (Pargament y Mahoney, 2002).

Cuando se habla sobre espiritualidad, la mayoría de las personas tiende a asociarla con algo religioso; sin embargo, aunque la espiritualidad guarda relación con la religión, no necesariamente significan lo mismo; por ello, es importante hacer una aclaración entre estos dos términos debido a que en ocasiones se les puede confundir o malinterpretar (Vásquez Velázquez y Góngora Coronado, 2012).

Por una parte, la religiosidad es algo que se vive en lo social como un conjunto de conocimientos, comportamientos, ritos, normas y valores que rigen la vida de las personas interesadas en vincularse con lo divino (Peteet, 1994). La religiosidad posee un carácter más directivo, el cual otorga a las personas conocimientos necesarios y fundamentales para ir en busca de lo divino (no necesariamente tras la experiencia de éste), a través del adoctrinamiento y la congregación con otros. La religiosidad es de naturaleza en gran parte social; hace las veces de contenedor de lo espiritual y de protector y se podría considerar un soporte sociocultural.

Por otra parte, la espiritualidad es de naturaleza singular, específica y personal, e incluso es una dimensión que trasciende lo biológico, psicológico y social de la vida. Es un estado interno caracterizado por un sentimiento de integración con la vida y el mundo; es un proceso funcional y dinámico que se desarrolla individualmente y posteriormente se expresa en lo social, encontrándose asociado al bienestar físico y mental (Rivera Ledesma y Montero, 2004).

La espiritualidad, entonces, se asume como la experiencia en búsqueda de eso que se considera divino, mientras la religiosidad es un paso intermedio de socialización o de método durante el cual el creyente adopta conductas con relación a dicha búsqueda. La espiritualidad, desde el punto de vista psicológico, es un constructo o concepto teórico que puede ser analizado por sus efectos en las respuestas de las personas con respecto a las condiciones de su existencia y en relación con lo divino (Rivera Ledesma y Montero, 2004).

De igual manera, el interés de la psicología en la vida espiritual ha llevado a conceptualizarla, teniendo como base procesos conocidos dentro de ésta, como por ejemplo: a) Elaboración de juicios en el marco de las tradiciones religiosas (Cohen, Siegel, y Rozin, 2003), b) Fenómeno de atribución (Proudford y Shaver, 1975), c) Un estilo de orientación a lo religioso (Maltby, 1999), d) Proceso particular del pensamiento (Oser, 1991), e) Experiencia mística (Spilka, Brown y Cassidy, 1992) y f) Sistema de organización vital (Curlin y Moschovis, 2004), entre los más representativos.

La espiritualidad y el bienestar parecen ser elementos que pueden estar estrechamente relacionados, incluso para algunos autores y pensadores antiguos, la espiritualidad es la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, lo cual se asocia con el bienestar al describirse como un estado del ser en el equilibrio (Koenig, McCullough y Larson, 2001; Kreitzer, 2012; MacDonald y Holland, 2003).

De igual forma, actualmente se están realizando estudios que investigan de manera más explícita las relaciones entre la espiritualidad y la felicidad; por ejemplo, se puede mencionar la investigación realizada por Joshanloo (2011) en la que el objetivo principal fue identificar la contribución de la espiritualidad y la religiosidad en el bienestar hedónico y eudaimónico en adultos jóvenes. Los resultados mostraron que todos los aspectos del bienestar hedónicos y eudaimónicos se relacionaron positivamente con todos los aspectos de la espiritualidad y la religiosidad. Sin embargo, al realizar un análisis de regresión múltiple se demostró que la espiritualidad era un predictor más fuerte de bienestar que la religiosidad.

La relación que existe entre la felicidad y la espiritualidad también ha sido estudiada en niños. En un estudio realizado por Holder, Coleman y Wallace (2010) se encontró que la espiritualidad de los niños, pero no sus prácticas religiosas (por ejemplo, asistir a la iglesia, orar y meditar), estuvo fuertemente ligada a su felicidad. Los niños que eran más espirituales eran más felices. La espiritualidad representaba entre 3 y 26% de la varianza única en la felicidad de los niños y, aunque el temperamento fue también un predictor de la felicidad, la espiritualidad lo fue aún más. Estos hallazgos pueden llevar a la reflexión en la educación de los niños, a resaltar más la importancia de la dimensión espiritual que se puede complementar con la dimensión religiosa y no sólo enseñar las formas de una religión; es decir, estimular más el fondo que la forma, sobre todo en la cultura mexicana en que la religión tiene un gran peso para las familias (Díaz-Guerrero, 2003).

Y es por todo lo anterior que en este trabajo se tuvo como objetivo principal explorar la predominancia y las posibles relaciones entre tres conceptos: enfrentamiento, felicidad y espiritualidad en el contexto de la psicología positiva.

## MÉTODO

### Participantes

Para esta investigación participaron 153 personas, de las cuales 67 eran hombres y 86 mujeres, todas pertenecientes al estado de Yucatán, 102 de la capital y las 51 restantes del interior del Estado. La media de edad fue de 35 años con una desviación estándar de 13.94, contando con un rango que iba de los 18 a los 75 años. En cuanto a las características sociodemográficas de los participantes, la mayoría eran casados (56.2%), y el mayor grado de estudios obtenido por los mismos fue de preparatoria (40.5%).

En cuanto a la ocupación, la muestra estuvo conformada por empleados (56.9%), amas de casa (20.9%), estudiantes (14.4%), jubilados/pensionados (3.3%) y autoempleados (2.6%).

### Instrumentos

Para la medición de las variables estudiadas se utilizaron tres instrumentos, que se describen a continuación:

a) Subescala de enfrentamiento a la vida de la *Escala Multidimensional y Multisituacional de Estilos de Enfrentamiento* (Reyes Lagunes y Góngora Coronado, 1998). Esta subescala cuenta con una confiabilidad de 0.74.

La escala completa consiste en seis diferentes situaciones (salud, pareja, familia, amigos, escuela o trabajo y vida). Cada una de ellas consta de 18 reactivos con un formato de respuesta de escala tipo Likert pictográfica con siete opciones de respuesta que van de siempre (7) a nunca (1) y en las que más consistentemente han aparecido los siguientes estilos de enfrentamiento:

- 1) *Directo-revalorativo* (DR): Cuando la persona hace algo para resolver el problema tratando de aprender o ver lo positivo de la situación (alfa: 0.82).
- 2) *Emocional-negativo* (EN): Cuando la persona expresa un sentimiento o una emoción que no lleva directamente a la solución del problema (alfa: 0.74).
- 3) *Evasivo* (EV): Cuando la persona expresa un sentimiento o una emoción que no resuelve directamente el problema, y tiende a evitar o escapar del mismo (alfa: 0.68).

b) *Escala de felicidad* (Vásquez Velázquez y Góngora Coronado, 2012).

Es de tipo pictográfica y está conformada por 21 reactivos con cinco opciones de respuesta que van de totalmente de acuerdo (5) a totalmente en desacuerdo (1).

Esta escala de la felicidad presentó una confiabilidad o consistencia interna entre los factores de 0.83.

Los factores o dimensiones que la integran son:

- 1) *Sentido positivo con la vida* (SPV). Hace referencia a las actitudes y experiencias positivas hacia la vida. En este sentido, la felicidad estaría asociada a estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida (cinco reactivos. Alfa: 0.88).
- 2) *Satisfacción con la vida* (SV). Expresa la satisfacción por lo que se ha alcanzado, la persona cree que está donde tiene que estar o que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida (seis reactivos. Alfa: 0.84).
- 3) *Realización personal* (RP). Señala autosuficiencia, tranquilidad emocional y placidez, las cuales son condiciones necesarias para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de realización personal guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida, ámbito que ha sido explorado por otros autores (cuatro reactivos. Alfa: 0.70).
- 4) *Alegría de vivir* (AV). Hace referencia a lo maravilloso que es vivir, a experiencias positivas de la vida y a sentirse generalmente bien. Confiabilidad: 0.75 (tres reactivos. Alfa: 0.75).
- 5) *Valoración personal* (VP). Este factor tiene que ver con las capacidades personales, que el individuo no sólo reconoce tener, sino que también da un grado de valoración por encima de los demás. Posiblemente este factor se relacione con la autoestima o con un sentido de valoración personal más amplia (tres reactivos. Alfa: 0.74).

c) *Escala de Espiritualidad* (Vásquez Velázquez y Góngora Coronado, 2012).

Es también de tipo pictográfica y está conformada por 22 reactivos con cinco opciones de respuesta que van de totalmente de acuerdo (5) a totalmente en desacuerdo (1). La escala de espiritualidad presentó una confiabilidad de 0.85. Los factores o dimensiones que la integran son:

- 1) *Estados positivos derivados de la espiritualidad* (EP). Expresa estados emocionales de bienestar o satisfacción, como sentirse en paz, fortaleza o acompañamiento (diez reactivos. Alfa: 0.95).
- 2) *Percepción de la espiritualidad* (PE). Contempla las creencias, pensamientos, ideas y razonamientos relativos a la naturaleza y significado de la espiritualidad (siete reactivos. Alfa: 0.88).

- 3) *Experiencias espirituales* (EE). Señala las prácticas realizadas por las personas, así como las experiencias que han tenido en esta área resultantes de su espiritualidad (cinco reactivos. Alfa: 0.85).

### Procedimiento y análisis de datos

Para la aplicación de estos instrumentos, se acudió al lugar de origen de las personas, ya sea en la capital o en el interior del estado, y se les solicitó su consentimiento para la participación en el estudio explicándoles verbalmente las instrucciones de llenado y las especificaciones pertinentes.

Finalmente, se realizaron los análisis estadísticos necesarios para la descripción de las variables y el análisis de las correlaciones entre ellas. Para lo cual se utilizaron pruebas de estadística descriptiva como la media o la desviación estándar, entre otras, y la prueba paramétrica *producto momento* de Pearson.

### RESULTADOS

En lo que toca a los niveles de enfrentamiento, felicidad y espiritualidad, se encontraron puntuaciones por encima de la media teórica, en todos sus factores a excepción del enfrentamiento evasivo. Las medias de los factores pueden consultarse de manera más detallada en la Tabla 1.

**Tabla 1**  
**Medias y desviación estándar de los factores de enfrentamiento, felicidad y espiritualidad**

<i>Conceptos psicológicos</i>	<i>Factores</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación estándar</i>
Enfrentamiento	Directo-revalorativo (DR)	153	5.85	0.91
	Emocional-negativo (EN)	153	4.34	1.28
	Evasivo (EV)	153	3.86	1.20
Felicidad	Sentido positivo de vida (SPV)	153	4.34	0.62
	Satisfacción con la vida (SV)	153	4.04	0.66
	Realización personal (RP)	153	4.17	0.67
	Alegría de vivir (AV)	153	4.17	0.76
	Valoración personal (VP)	153	3.82	0.77
Espiritualidad	Percepción de la espiritualidad (PE)	153	3.88	0.88
	Estados positivos derivados de la espiritualidad (EPE)	153	3.70	0.82
	Experiencias espirituales (EE)	153	3.85	0.75

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al enfrentamiento, el directo-revalorativo fue el más predominante ( $M=5.85$ ), seguido del emocional-negativo ( $M=4.34$ ) y por último el evasivo ( $M=3.86$ ) que tuvo una puntuación por debajo de la media teórica.

En lo que respecta a la felicidad, el factor con la media más alta fue el sentido positivo de vida ( $M=4.34$ ), y el que tuvo una puntuación más baja fue el de valoración personal ( $M=3.82$ ). Finalmente, como resultado de los análisis de la espiritualidad, se encontró que sus tres factores aparecieron con un puntaje alto y muy similar en sus medias (por encima de 3.7) (véase Tabla 1).

En lo que toca a las relaciones entre las tres variables psicológicas positivas estudiadas, se encontró de manera general una tendencia de relación significativa entre ellas. Las correlaciones más significativas son las que se describen a continuación.

En cuanto al enfrentamiento y la felicidad, se encontraron correlaciones significativas y positivas entre el estilo de enfrentamiento directo-revalorativo y tres factores de la felicidad. Con el factor satisfacción con la vida se encontró una correlación de 0.344; con el factor realización personal, de 0.220; y con el factor alegría de vivir una correlación de 0.255. También se encontró otra correlación con otro estilo de enfrentamiento que es el emocional-negativo, pero esta correlación aunque significativa, fue negativa con el factor alegría de vivir, de  $-0.239$ .

Por otro lado, los cinco factores de felicidad correlacionaron de manera positiva y significativa con los tres factores que componen la escala de espiritualidad, y las correlaciones más altas fueron aquellas que se asocian con el factor de experiencias espirituales de la escala de espiritualidad. Por ejemplo, el sentido positivo de vida correlacionó con este factor de espiritualidad en 0.434; la satisfacción con la vida, en un 0.434; la realización personal, en 0.495; la valoración personal, en 0.396; y la alegría de vivir, en 0.373. Por otro lado, también se encontraron correlaciones altas entre la satisfacción personal y la percepción de la espiritualidad (0.447) y, por último, la valoración personal y los estados positivos derivados de la espiritualidad (0.417).

En lo que toca a las variables enfrentamiento y espiritualidad, no se encontraron correlaciones significativas. Las correlaciones entre las tres variables pueden observarse de manera complementaria tanto en la Tabla 2, de un modo más descriptivo, como en la Figura 1 de una manera ilustrada. Como podrá notarse, existen correlaciones importantes entre la felicidad, enfrentamiento y felicidad con la espiritualidad, pero no entre esta última y el enfrentamiento.

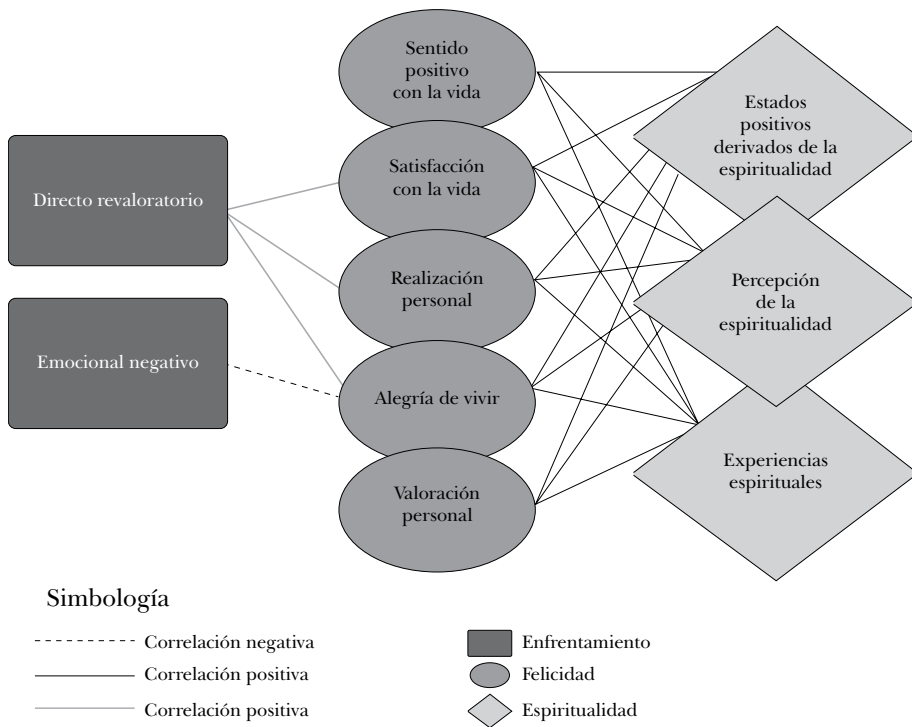
**Tabla 2**  
**Correlaciones significativas entre el enfrentamiento, la felicidad y la espiritualidad**

	Espiritualidad			Enfrentamiento		
	EP	PE	EE	DR	EN	EV
Felicidad	SPV	0.279**	0.361**	0.434**		
	SV	0.396**	0.447**	0.434**	0.344**	
	RP	0.355**	0.397**	0.495**	0.220**	
	AV	0.187*	0.276**	0.373**	0.255**	-0.239**
	VP	0.417**	0.396**	0.396**		

\*\*  $p \leq 0.01$ , \*  $p \leq 0.05$

Fuente: Elaboración propia

**Figura 1**  
**Correlaciones entre el enfrentamiento, la felicidad y la espiritualidad**



Fuente: Elaboración propia



## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio aportan información valiosa acerca de un enfrentamiento más positivo a la vida, tanto respecto a su naturaleza (el qué) como a su funcionamiento óptimo (el cómo) en el contexto de la cultura.

Es interesante que el enfrentamiento directo-revalorativo aparezca como el predominante, lo cual coincide con estudios previos (Góngora Coronado, 2000; Góngora *et al.*, 2004; Góngora Coronado *et al.*, 2007; Góngora Coronado y Reyes Lagunes, 1999; Reyes-Lagunes, 2011), y que sea el que, podría decirse, hasta ahora, es el más positivo de los estudiados en el contexto de la cultura mexicana por su relación con otras características psicológicas positivas, por ejemplo, el locus interno (Góngora Coronado, 2000), la satisfacción marital (Pérez Benítez, 2004), la asertividad (Roche Canto, 2002), la autoestima (Cortés Ayala y Flores Galaz, 2004) y el bienestar subjetivo (Espinoza Gamboa, 2005). Por otro lado, también los hallazgos obtenidos respecto a las puntuaciones altas de felicidad y espiritualidad coinciden con estudios previos (Vásquez Velázquez y Góngora Coronado, 2012). Llama la atención que esta valoración positiva de los participantes, respecto a estas características psicológicas, coincide de nuevo con resultados obtenidos sistemáticamente en otros estudios en el contexto de la cultura yucateca, en los cuáles las personas estudiadas destacan los aspectos más positivos de su personalidad (Góngora Coronado, 2000, 2010).

En lo que toca a la felicidad, los resultados de estudios comparativos con otros países, en los que México aparece repetidamente puntuando más alto en cuanto a la satisfacción con la vida, son otra coincidencia de los puntajes por encima de la media teórica (Diener y Eunkook, 2003; Veenhoven, 1993). Esto tiene una posible relación con el peso de la cultura de carácter más afiliativo.

Algo semejante podría estar ocurriendo en la interpretación de los resultados obtenidos en la espiritualidad y su posible vinculación con la cultura, ya que en México existe una predominancia religiosa (Díaz-Guerrero, 2003).

En lo que respecta a las correlaciones obtenidas en los tres conceptos estudiados, aparece información interesante acerca de su naturaleza (el qué), pues el hecho de que la felicidad y la espiritualidad correlacionen en todos sus factores refleja la cercanía de estos dos conceptos. La interpretación de estas correlaciones podría ser en el sentido de que las personas más felices tienden a ser más espirituales; y las personas más espirituales, a ser más felices (Vásquez Velázquez y Góngora Coronado, 2012).

Sin embargo, en cuanto al enfrentamiento, el directo-revalorativo, considerado hasta ahora como el más positivo, sólo correlaciona con tres factores de felicidad y con ninguno de espiritualidad. Esto significaría que las personas que

enfrentan los problemas haciendo algo para resolverlos y aprendiendo de ellos también tienden a expresar satisfacción por lo que han alcanzado, tienden a creer que están donde tienen que estar o que se encuentran muy cerca de alcanzar el ideal de su vida (satisfacción con la vida). Tienden a manifestar autosuficiencia, tranquilidad emocional y placidez, igualmente están orientados hacia metas que consideran valiosas para su vida (realización personal). Y, por último, tienden a experimentar lo maravilloso que es vivir, a tener experiencias positivas de la vida y a sentirse generalmente bien (alegría de vivir).

No obstante, de acuerdo con estos mismos resultados, las personas que tienden a enfrentar los problemas de esta manera no necesariamente son más espirituales ni tampoco las personas más espirituales tenderían a enfrentar necesariamente de manera directa y aprendiendo de ellos.

Los resultados de estas correlaciones llevarían a las siguientes conclusiones. Primero, que la felicidad es un concepto más amplio que incluye formas de enfrentar la vida pero que también se vincula a la vida con sentido. Segundo, que la espiritualidad es un concepto que implica trascendencia y el sentido de la vida pero en un nivel diferente, que podría ser una forma de enfrentar, pero de acuerdo con los resultados obtenidos, parecería que es de naturaleza distinta. Y tercero, si se parte del hecho que el enfrentamiento directo-revalorativo sólo correlacionó con tres elementos de la felicidad, y no con los factores de sentido positivo de vida y valoración personal, un enfrentamiento positivo a la vida (Góngora Coronado, 2010) posiblemente necesitaría implicar algo más que enfrentar los problemas de manera directa y aprendiendo de ellos e incluir tanto un sentido de trascendencia a la propia vida (espiritualidad) como también elementos que repercutan en su bienestar (sentido positivo de vida).

En el análisis del mismo concepto de enfrentamiento, habría también que mencionar que la correlación significativa y negativa del emocional-negativo con la alegría de vivir confirma la naturaleza de este tipo de enfrentamiento, así como el hecho de que el evasivo no haya tenido ninguna correlación significativa ni con la felicidad ni con la espiritualidad confirma esto mismo.

De manera más específica, en cuanto a la relación que existe entre la espiritualidad y la felicidad, los resultados indican que las correlaciones entre los factores que conforman la felicidad y la espiritualidad son significativas y positivas, lo cual confirma los hallazgos encontrados por otros investigadores en el área (MacDonald y Holland, 2003; Koenig *et al.*, 2001). Estos estudios coinciden en señalar que existe una conexión entre la espiritualidad y una mejoría en la salud mental, e indicadores de satisfacción de vida o bienestar subjetivo. Por lo que habrá de reconocerse la importancia de la espiritualidad en un incremento de una salud emocional y psicológica de las personas. Esto es importante mencionarlo

pero precisando la diferencia entre los conceptos de espiritualidad y religión ya que, como antes se ha mencionado, aunque tienen similitudes no necesariamente abordan los mismos contenidos.

Por tanto, de acuerdo con los resultados obtenidos, parecería que las personas participantes de esta cultura yucateca tienen una manera predominante de enfrentar los problemas, tratando de buscarles la solución, haciendo algo para resolverlos, pero además tratan de encontrarles el sentido, valoran la situación para salir adelante, procurando aprender de ellos y viendo lo positivo.

Esto confirma la característica que marca la diferencia entre enfrentar las situaciones de la vida como problemas o amenazas de los que se tiene uno que defender o enfrentarlos con una actitud y una filosofía de reto o desafío que implica psicológicamente estar por encima del problema, cambiando la situación o dándole un sentido, y buscando activamente formas de retomar el control.

Finalmente, aunque el enfrentamiento directo-revalorativo es, por una parte y hasta este momento, el más positivo de los estudiados, por otra, carece en su naturaleza de una dimensión relacionada con la felicidad (sentido positivo de vida). Este factor, que significa tener actitudes y experiencias positivas hacia la vida y sentimientos positivos hacia sí mismo, parece tener relación con el afecto positivo que es un elemento que actualmente se está estudiando cada vez más en el contexto de la psicología positiva (Folkman y Moskowitz, 2000; Fredrickson, 2009; Fredrickson y Losada, 2005; Greenglass y Fiksenbaum, 2009; Lyubomirsky *et al.*, 2005) y que incluso se ha propuesto como un mediador clave en el qué y el porqué de la felicidad (Lyubomirsky *et al.*, 2005). Por tanto, sería importante considerarlo en una definición (*el qué*) y en las bases del *cómo*, de un enfrentamiento positivo a la vida.

Este tipo de enfrentamiento supondría aprovechar todos los recursos del ser humano, acompañados de esa energía del afecto positivo, para lograr un funcionamiento óptimo en los diferentes ámbitos de la vida, como pueden ser el trabajo, la escuela, la comunidad, las relaciones personales y, desde luego, la familia.

## REFERENCIAS

- Aldwin, M. C. (2007). *Stress, Coping and Development. An Integrative Perspective* (2<sup>a</sup> ed.). Estados Unidos: The Guilford Press.
- Aldwin, M. C. (2011). "Stress and Coping across the Lifespan". En S. Folkman (ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health and Coping* (pp. 15-34). Nueva York: Oxford University Press.
- Aspinwall, L. G. y Taylor, S. E. (1997). "A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping". En *Psychology Bulletin*, 121, pp. 417-36.

- Bandura, A. (2001). "Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective". En *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 1-26.
- Bandura, A. (2008). "An Agentic Perspective on Positive Psychology". En S. J. Lopez (ed.), *Positive Psychology: Exploring the best in people*. Vol. I (pp. 167-196). Westport, CT: Greenwood Publishing Company.
- Buskits, W. F. y Davis, S. F. (eds.) (2007). *Health Psychology. 21st Century Psychology: A Reference Handbook*. Estados Unidos: SAGE Publications.
- Carver, Ch. S. y Connor-Smith, J. (2009). "Personality and Coping". *Annual Review of Psychology*, 61, pp. 679-704.
- Carver, Ch. S. y Scheier, M. F. (2002). "Optimism". En C. R. Snyder y S. J. Lopez, (ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Cohen, A. B, Siegel, J. I. y Rozin, P. (2003). "Faith versus Practice: Different Bases for Religiosity Judgments by Jews and Protestants". *European Journal of Social Psychology*, 33, 287-295.
- Cortés Ayala, L. y Flores Galaz, M. (2004). "Estilos de enfrentamiento y negociación del conflicto en mujeres". Presentado en el *II Congreso Mexicano de Relaciones Personales*. Del 10 al 11 de junio de 2004 en Oaxtepec, Morelos.
- Csikszentmihalyi, M. y Nakamura, J. (2011). "Positive Psychology: Where Did It Come from, Where Is It Going?" En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, y M. F., Steger (eds.), *Designing Positive Psychology. Taking Stock and Moving Forward*. Nueva York: Oxford University Press.
- Curlin, F. y Moschovis, P. (2004). "Is Religious Devotion Relevant to the Doctor-Patient Relationship?". En *The Journal of Family Practice*, 53, pp. 632-636.
- Díaz-Guerrero, R. (1965/1970). "Procesos socioculturales y psicodinámicos en la transición adolescente y en la salud mental". En M. Sherif y C. Sherif (eds.), *Problemas de la juventud* (pp. 156-181). México: Trillas.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del mexicano 2*. México: Trillas.
- Diener, E. y Eunkook, M. (2003). "National Differences in Subjective Well-Being". En Kahneman, D., Diener, E. y Schwartz, N. (eds.), *Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology*. Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R. y Oishi, S. (2002). "Subjective Well-Being. The Science of Happiness and Life Satisfaction". En C. R. Snyder y S. J. López (ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. (2003). "Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life". *Annual Review Psychology*, 54, pp. 403-425.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. y Seligman, M. E. P. (2005). "Positive Psychology in Clinical Practice". En *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, pp. 629-651.

- Espinoza Gamboa, N. R. (2005). "Bienestar Subjetivo y estilos de enfrentamiento en pacientes terminales de cáncer y VIH/Sida en la ciudad de Mérida". Tesis de maestría no publicada. México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Folkman, S. (2008). "The Case for Positive Emotions in the Stress Response". *Anxiety Stress Coping*, 21, pp. 3-14.
- Folkman, S. (2011). "Stress, Health, and Coping: An Overview". En S. Folkman, *The Oxford Handbook of Stress, Health and Coping*. Nueva York: Oxford University Press.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2000). "Positive Affect and the Other Side of Coping". En *American Psychology*, 55, pp. 647-654.
- Folkman, S., y Moskowitz, J. T. (2004). "Coping: Pitfalls and Promise". En *Annual Review Psychology*, 55, pp. 745-773.
- Fredrickson, B. L. (2002). "Positive Emotions". En C. R. Snyder y S. J. López (eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. Nueva York: Three Rivers Press.
- Fredrickson, B. L. y Losada, M. (2005). "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing". En *American Psychologist*, 60(7), pp. 678-686.
- Frydenberg, E. et al. (2003). "Coping With Concerns: an Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents". *Journal of Youth and Adolescence*, 32, pp. 59-69.
- Góngora Coronado, E. A. (2000). "El enfrentamiento a los problemas y el papel del control. Una visión etnopsicológica en un ecosistema con tradición". Tesis no publicada de doctorado. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Góngora Coronado, E. A. (2010). "El enfrentamiento a los problemas vs. El enfrentamiento positivo a la vida". En: M. M. Flores Galaz (comp.), *Aportaciones a la Psicología Social y Comunitaria en Yucatán*. México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Góngora Coronado, E. A., y Reyes Lagunes, I. (1999). "La estructura de los estilos de enfrentamiento: Rasgo y estado en un ecosistema tradicional mexicano". En *Revista Sonorise de Psicología*, 13, pp. 3-14.
- Góngora Coronado E. A. y Reyes Lagunes, I. (2002). "El estudio al enfrentamiento a los problemas: una opción al dilema: ética vs. control experimental". En *La Psicología Social en México*, IX, pp. 896-902. México: Amepso.
- Góngora, C. E. et al. (2004). "El enfrentamiento a los problemas en niños: Una aproximación a su estudio en escolares yucatecos". *La Psicología Social en México*, 10(17-24). México: Amepso.
- Góngora, C. et al. (2007). "Hacia la validación de una prueba para medir el enfrentamiento a los problemas en niños". XXXI Congreso Interamericano de Psicología, 1-5 de julio. México.

- Greenglass, E. y Fiksenbaum, L. (2009). "Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being: Testing for Mediation Using Path Analysis". En *European Psychologist*, 14(1), pp. 29-39.
- Griffin, J. (1986). *Well-Being: Its Meaning, Measurement and Moral Importance*. Oxford: Clarendon Press.
- Helminiak, D. (1996). "A Scientific Spirituality: The Interface of Psychology and Theology". En *International Journal for the Psychology of Religion*, 6(1), pp. 1-19.
- Holder, M., Coleman, B. y Wallace, J. (2010). "Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children". En *Journal of Happiness Studies*, 11, pp. 131-150.
- Joshanloo, M. (2011). "Investigation of the Contribution of Spirituality and Religiousness to Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Iranian Young Adults". En *Journal of Happiness Studies*, 12, pp. 915-930.
- Keyes, L. M. y Haidt, J. (2003). "Introduction: Human Flourishing. The Study of that which Makes Life Worthwhile". En C. L. M. Keyes, y J. Haidt (eds.), *Flourishing. Positive Psychology and the Life Well-Lived*, pp. 3-12. Estados Unidos: APA.
- Kleinke, Ch. L. (1998). *Coping with Life Challenges*. (2ª ed.). Estados Unidos: Brooks/Cole.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. y Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- Kreitzer, M. J. (2012). "Spirituality and Well-Being Focusing on What Matters. Western". En *Journal of Nursing Research*, 34(6), pp. 707-11.
- Lazarus, R. S. (2006). "Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping". En *Journal of Personality*, 74(1), pp. 9-46.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984/1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Ediciones Roca.
- Linley, P. A., y Joseph, S. (2004). "Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives". En P. A. Linley, y S. Joseph (eds.), *Positive Psychology in Practice*. Estados Unidos: Wiley & Sons.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?". En *Psychological Bulletin*, 131, pp. 803-855.
- MacDonald, D. y Holland, D. (2003). "Spirituality and the MMPI-2". En *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), pp. 399-410.
- Maltby, J. (1999). "The Internal Structure of a Derived, Revised, and Amended Measure of the Religious Orientation Scale: The Age-Universal I-E Scale-12". En *Social Behavior and Personality*, 27(4), pp. 407-412.

- Morling, B. y Evered, S. (2006). "Secondary Control Reviewed and Defined". En *Psychology Bulletin*, 132, pp. 269-96.
- Myers, D. (1992). *The Pursuit of Happiness*. Nueva York: Avon Books.
- Nezu, A. M. y D'Zurilla, T. J. (1989). "Social Problem Solving and Negative Affective conditions". En P. C. Kendall y D. Watson (dir.), *Anxiety and Depression: Distinctive and Overlapping Features*. Nueva York: Academic Press.
- Oser, F. K. (1991). "The Development of Religious Judgment". En *New Directions for Child Development*, 52, pp. 5-25.
- Pargament, K. y Mahoney, A. (2002). "Spirituality". En Snyder, C. y Shane J. (eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Pérez Benítez, H. (2004). "Estilos de enfrentamiento y satisfacción marital en habitantes de Mérida". Tesis de licenciatura no publicada. México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Peteet, J. R. (1994). "Approaching Spiritual Problems in Psychotherapy: A Conceptual Framework". En *Journal of Psychotherapy Practice Research*, 3, pp. 237-245.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: APA.
- Proudford, W. y Shaver, P. (1975). "Attribution theory and the psychology of religion". *Journal for the Scientific Study of Religion*, 14, pp. 317-330.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*. (22.<sup>a</sup> ed.). Madrid: Espasa Calpe.
- Reyes Lagunes, I. y Góngora Coronado, E. A. (1998). "Escala multidimensional y multisituacional de enfrentamiento a los problemas". Proyecto Conacyt, 1084. PH. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Reyes Lagunes, I. (2011). "Conceptuación y desarrollo de la etnopsicometría en México". En A. Domínguez Espinosa (comp.). *Lecturas introductorias a la psicología cultural, transcultural y etnopsicología* (pp. 279-302). México: Universidad Iberoamericana.
- Rivera Ledesma, A. y Montero, L. (2004). "Estructura de pérdidas en la adultez mayor. Memorias". *Congreso Iberoamericano en Psicología Clínica y de la Salud*. México: APICSA.
- Roche Canto, M. T. (2002). "Asertividad y enfrentamiento a los problemas en los elementos de la Secretaría de Protección y Vialidad del Estado de Yucatán". Tesis no publicada de licenciatura. México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Sansinenea, E., Gil de Montes, L., Aguirrezabal, A. y Garaigordobil, M. (2010). "Predictores del afecto positivo: el papel de la autonomía percibida y el estilo de enfrentamiento". *Estrés y Ansiedad*, 16(1), pp. 71-82.
- Scanlon, T. (1993). "Value, Desire, and Quality of Life". En M. Nussbaum y A. Sen. (eds.), *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon Press.

- Seligman, M. E. P. (2002/2003). *La auténtica felicidad*. España: B. S. A.
- Seligman, M. E. P. (2011/2012). *La vida que florece*. México: Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology". *American Psychologist*, 55, pp. 5-14.
- Skinner, E. A. y Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). "The Development of Coping". *Annual Review*, 58, pp. 119-144.
- Snyder, C. R. y Lopez, S. J. (ed.). (2007). "Positive Psychology". *The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Nueva York: Oxford University Press.
- Spilka, B., Brown, G. A. y Cassidy, S. A. (1992). "The Structure of Religious Mystical Experience in Relation to pre and post Experience Lifestyles". *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2(4), pp. 241-257.
- Stanton, A. L., Parsa, A. y Austenfeld, J. L. (2002). "The Adaptative Potential of Coping Through Emotional Approach". En C. R. Snyder y S. J. López (eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). Nueva York: Oxford University Press.
- Suárez-Iñiguez, E. (1999). *La Felicidad. Una visión a través de los grandes filósofos*. México: Patria.
- Sumner, L. W. (1996). *Welfare, happiness and ethics*. Nueva York: Oxford University Press.
- Vásquez Velázquez, I. I. y Góngora Coronado, E. A. (2012). "Explorando relaciones y diferencias ¿Son más felices las personas espirituales?" (pp. 173-229). En *Presencia Psicológica. Aportes de investigación psicológica*, vol. I. México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Veenhoven, R. (1993). *Happiness in Nations: Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946-1992*. Rotterdam: RISBO-Erasmus University Rotterdam.
- Vera Poseck, B. (2006). "Acercarse a la Psicología Positiva a través de una bibliografía comentada". *Clínica y salud*, 17(3), 259-276.
- Vera-Villaroel, P. y Guerrero, A. (2003). "Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas". *Universitas Psychologica*, 2(1), 21-26.
- Wong, P. T. P. y Wong, L. C. J. (eds.) (2006). *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. Estados Unidos: Springer-Science.
- Zavala, M., Vázquez, O. y Whetsell, M. (2006). "Bienestar espiritual y ansiedad en pacientes diabéticos". *Revista Aquichan*, 6(6), 8-21.
- Zuazua, A. (2012). *Felicidad sostenible. Claves para un nuevo proyecto de vida en el siglo XXI*. México: Paidós.



## CAPÍTULO 3

# FORTALEZAS FAMILIARES, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES

*Patricia Andrade Palos*  
*Marcela B. González-Fuentes\**

### INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo de desarrollo del ser humano caracterizado por múltiples cambios biológicos, psicológicos y sociales. Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2000), la pubertad o adolescencia inicial es la primera fase y comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende hasta los 19 años, y a esta etapa le sigue la juventud plena desde los 20 hasta los 24 años.

A principios del siglo XX Stanley Hall (1904, citado en Arnett, 2006) describió por primera vez en la historia de la psicología esta etapa de vida, su descripción fue sesgada hacia lo negativo ya que la consideraba como un periodo de “tormenta y estrés”, pero sin ninguna evidencia empírica. Para Lerner (2005) esta visión negativa, aunada al incremento de conductas de riesgo en la adolescencia, propició modelos de atención a la salud del adolescente centrados en el déficit y en los factores de riesgo, de manera que toda intervención se encaminaba a prevenir alguna conducta problema, sobre todo la violencia y el consumo de drogas, ya que su ausencia era indicador de desarrollo saludable. Benson (2002) definió a este enfoque como *paradigma de la reducción de déficit*, ya que se basaba en los conceptos de salud-enfermedad del modelo médico, donde una es la ausencia de la otra.

\* Universidad Nacional Autónoma de México.

Esta visión de la adolescencia cambió a partir de la investigación científica contemporánea, que mostró evidencia de que no todos los jóvenes experimentan los mismos desafíos de la misma manera, pues existen diferencias tanto individuales como culturales (Arnett, 1999). A finales de los años noventa, como una reacción de insatisfacción ante las posturas que desestiman las capacidades del adolescente, surgió la perspectiva del *desarrollo positivo del adolescente* (*positive youth development* [PYD]), la cual plantea que una adolescencia saludable y una adecuada transición a la edad adulta requieren más que la evitación de conductas de riesgo, esto es, centrarse en el potencial de aprendizaje que permite que el adolescente obtenga resultados positivos en y para su desarrollo (Damon, 2004; Lerner, 2005; Schwartz, Pantin, Coatsworth y Szapocznik, 2007).

Entre los primeros trabajos sobre PYD están los relacionados con las fortalezas del desarrollo (*developmental assets*) propuestas por Benson en 1990 (Benson, Scales, Hamilton y Sesma, 2006). El autor define las fortalezas del desarrollo como relaciones clave, oportunidades, valores, habilidades y autopercepciones que ayudan a los jóvenes a limitar su involucramiento en conductas de riesgo, a demostrar resiliencia ante la adversidad y a ser productivos. La familia es considerada por Benson (2002, 2007) como una fortaleza externa y, en específico, la comunicación y el apoyo que el joven perciba de su familia contribuyen a su desarrollo.

En este estudio se evaluaron la comunicación y el control conductual que los jóvenes perciben de sus padres, ya que son dos dimensiones de las prácticas parentales que hacen referencia a la frecuencia con que los hijos platican con sus padres, así como a la confianza que tienen para platicarles sus problemas. En cuanto al control conductual se refiere al conocimiento que los padres tienen de las actividades que realizan sus hijos.

Por otro lado, el PYD plantea conceptos como desarrollo positivo, bienestar psicológico, participación cívica, florecimiento o iniciativa personal, para referirse a los adolescentes que superan de forma exitosa esta etapa (Benson y Scales, 2009; Scales, Benson, Leffert y Blyth, 2000; Theokas *et al.*, 2005). La adolescencia saludable se define en términos de conductas o metas de desarrollo positivo que los adolescentes deben lograr y no sólo en la ausencia de problemas, sino que se refieren a resultados deseables que incluyen normas sociales y valores personales y culturales más que únicamente prevenir patologías.

No existe consenso de qué factores constituyen el desarrollo positivo del adolescente. Scales *et al.* (2000) propusieron siete indicadores: 1) éxito académico, 2) liderazgo, 3) ayuda a otros, 4) mantenimiento de la salud física, 5) retraso de la gratificación, 6) valoración de la diversidad y 7) transformación de la adversidad. Los autores consideraron que estos indicadores son aspectos importantes

del bienestar de los adolescentes porque están relacionados con otros resultados positivos.

Lerner *et al.* (2005) propusieron un modelo denominado las “Cinco C” (competencia, confianza, conexión, carácter y cuidado) para medir el PYD. Otros autores han operacionalizado de forma similar el PYD pero utilizan características diferentes, como orientación al futuro, toma de decisiones responsables y modelos de amigos (Oman *et al.*, 2004); involucramiento escolar, conciencia social e identidad positiva (Theokas *et al.*, 2005); crecimiento personal, resiliencia, bienestar y balance (King *et al.*, 2005); o bien, involucramiento escolar, compasión moral y visión de equidad de género y diversidad (Dowling *et al.*, 2003).

Keyes (2002, 2005, 2007) propuso que la salud mental puede concebirse como un estado en el cual los individuos están libres de patologías y tienen altos niveles de bienestar psicológico, social y emocional y, en consecuencia, pueden ser prósperos o florecientes; sin embargo, Benson y Scales (2009) señalan que también es importante considerar otras características en el PYD de los jóvenes, como desarrollo espiritual, orientación prosocial y oportunidades de desarrollo. Para esta investigación se consideró el bienestar psicológico (BP) como un indicador de PYD.

## BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico (BP) se ha estudiado desde hace varias décadas por Ryff (1989a) cuando publicó un artículo en el que cuestionaba el trabajo desarrollado hasta ese momento acerca de este constructo. Con el propósito de subsanar estas deficiencias y debido a su interés por estudiar el funcionamiento positivo del ser humano en la edad adulta y la vejez, generó un modelo multidimensional de BP centrado en la autorrealización del ser humano, en el cual integró planteamientos de diversas perspectivas teóricas derivadas de la psicología clínica, humanista, del desarrollo, del ciclo de vida y de la salud mental, pues consideró que una sola corriente no podía proporcionar las bases para definir el BP en la vejez.

Para sustentar su modelo identificó los puntos de convergencia de estas teorías y los agrupó en seis dimensiones de funcionamiento positivo: autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del ambiente, propósito de vida, autonomía y crecimiento personal. Posteriormente diseñó una escala para medirlas, de la cual existen diversas versiones que varían esencialmente en el número de reactivos que las conforman; una de las más empleadas es la de 18 ítems, tres por cada dimensión (Ryff, 1989a, b; Ryff y Keyes, 1995). Las dimensiones del modelo de BP han sido estudiadas por varios investigadores y se han correlacionado con factores sociodemográficos (edad, nivel socioeconómico, etc.), psicológicos

(personalidad, identidad, estrategias de afrontamiento, etc.), biológicos (cardio-vasculares, inmunológicos y neuroendocrinológicos) y con diversas experiencias de vida (Ryff y Singer, 2008).

Son muy pocos los estudios que se han llevado a cabo acerca de la relación entre prácticas parentales y BP, la mayoría de los trabajos publicados en esta línea de investigación hacen referencia al BP, pero valoran ajuste, satisfacción de vida, esperanza, dominio, autoestima (Kurdek y Fine, 1994; McKinney y Renk, 2008; Shek, 2005, 2007) o malestar psicológico (Shucksmith, Hendy y Glendinning, 1995).

El único estudio que se encontró fue el de Huppert, Abbott, Ploubidis, Richards y Kuh (2009), quienes examinaron la asociación entre el BP en la edad adulta y la percepción de la conducta de los padres durante la niñez y la adolescencia en mujeres británicas que pertenecían a una cohorte nacida en 1946; así pues, identificaron tres estilos parentales: cuidadoso, no involucrado y controlador. Y encontraron que los niveles altos del estilo cuidadoso se asociaron con puntajes altos en BP, mientras que los estilos negativos (no involucrado y controlador) se asociaron con niveles bajos de BP.

Por lo que respecta a las conductas de riesgo, se tiene evidencia empírica de que los jóvenes con más fortalezas se involucran menos en conductas de riesgo (Benson, 2002). Evans *et al.* (2004) evaluaron siete fortalezas, entre las que incluyeron el apoyo que los jóvenes perciben de sus padres y de otros adultos en casa, y encontraron que esta fortaleza protege a los jóvenes para no involucrarse en conductas sexuales de riesgo. Asimismo, Vesely *et al.* (2004) evaluaron nueve fortalezas y encontraron que siete de ellas se asociaron con la conducta sexual de riesgo de los jóvenes, específicamente la comunicación familiar fungió como factor protector.

También se tiene evidencia empírica de la asociación de las fortalezas con el consumo de alcohol, tabaco y drogas, aunque se han evaluado diferentes fortalezas, tanto internas como externas, en general los resultados permiten afirmar que las fortalezas son factores protectores del consumo (Beebe *et al.*, 2008; Oman *et al.*, 2004). En cuanto a bienestar psicológico y conductas de riesgo, no se encontró evidencia empírica.

En México se realizó un estudio para identificar las fortalezas de los adolescentes (Andrade, Morales, Betancourt, Sánchez y González, en prensa) y sólo hay una investigación acerca del bienestar psicológico e intento de suicidio en adolescentes (González-Fuentes y Andrade, 2013), por lo cual se diseñó esta investigación cuyo propósito es analizar la relación entre la comunicación y el control conductual parental (fortalezas), el BP de los adolescentes y algunas conductas de riesgo.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra estuvo constituida por 1,147 adolescentes seleccionados de forma no probabilística, con un promedio de edad de 16.5 años ( $DE = 1.13$ ). Todos eran estudiantes de bachillerato, 42.5% hombres y 57.5% mujeres. La mayoría de los jóvenes informó que vivía con ambos padres (70.1%).

### Instrumentos

Para medir la comunicación y el control conductual se utilizaron dos dimensiones de la subescala de Mamá de la escala de *prácticas parentales* de Andrade y Betancourt (2008):

- 1) Comunicación: frecuencia con que el(la) hijo(a) platica con su madre sobre aspectos personales y se siente escuchado (10 reactivos,  $\alpha=0.92$ ).
- 2) Control conductual: frecuencia con que la madre conoce las actividades de su hijo(a) (7 reactivos,  $\alpha=0.84$ )

Y se usó una dimensión en el caso de Papá:

- 1) Comunicación/control conductual: frecuencia con que el(la) hijo(a) platica con su padre de aspectos personales y se siente escuchado, así como la frecuencia con que el padre conoce las actividades de su hijo(a) (16 reactivos,  $\alpha=0.97$ ).

El bienestar psicológico se midió con la escala de González-Fuentes (no publicada) que consta de 24 reactivos que evalúan seis dimensiones:

- 1) Crecimiento personal: creencias del adolescente acerca de la importancia de mantenerse informado y actualizado para desarrollar sus capacidades personales (4 reactivos,  $\alpha=0.69$ ).
- 2) Relaciones positivas con otros: percepción sobre su capacidad para relacionarse con otros, comprende el trato respetuoso en sus interacciones (5 reactivos,  $\alpha=0.75$ ).
- 3) Propósito de vida: importancia que tiene para el adolescente tener un plan de vida que guíe sus acciones (4 reactivos,  $\alpha=0.88$ ).

- 4) Autoaceptación: la aceptación que el adolescente tiene de sus características positivas y negativas, así como el rechazo y la insatisfacción con su persona y su carácter (4 reactivos, alfa=0.71).
- 5) Planes a futuro: importancia que tiene para el adolescente hacer planes y conseguir metas (4 reactivos, alfa=0.69).
- 6) Control personal: percepción acerca de su capacidad para controlar sus impulsos, carácter y comportamiento aun cuando esté alterado emocionalmente (3 reactivos, alfa=0.69).

Las conductas de riesgo que se evaluaron fueron si ha tenido relaciones sexuales, si ha fumado tabaco alguna vez en la vida, si ha consumido una copa completa de alcohol alguna vez en la vida y si ha consumido alguna droga alguna vez en la vida. Se obtuvo un indicador que correspondió a la presencia o ausencia de cada una de las conductas, con un rango de 0 a 4.

### **Procedimiento**

El instrumento se aplicó de manera grupal en los salones de clase de los alumnos, se les solicitó su participación voluntaria y se les garantizó el anonimato.

### **RESULTADOS**

En primer término se presentan los datos descriptivos de hombres y mujeres en cada una de las escalas evaluadas. Como se aprecia en la Tabla 1, se encontraron diferencias significativas en todas las dimensiones excepto en comunicación/control conductual del padre y crecimiento personal. Las mujeres obtuvieron puntajes significativamente más altos que los hombres en comunicación y control conductual de la madre, así como en relaciones positivas con otros, propósito de vida y planes a futuro; mientras que los hombres puntuaron más alto en autoaceptación, crecimiento personal, comunicación/control conductual paterno y control personal.

Posteriormente se llevaron a cabo análisis de correlación por sexo de los jóvenes, con el fin de analizar si la relación de las prácticas del padre y de la madre con el bienestar subjetivo de los adolescentes presentaban patrones diferentes.

En la Tabla 2 se puede apreciar que la comunicación y el control conductual tanto del padre como de la madre correlacionaron de forma positiva con todas las dimensiones del bienestar psicológico, excepto la dimensión de comunicación con la madre y relaciones positivas con otros en el caso de los hombres y la dimensión de comunicación/control conductual del padre y la autoaceptación, en

**Tabla 1**  
**Diferencias en prácticas parentales y bienestar psicológico por sexo**

	Hombres		Mujeres		T
	M	DE	M	DE	
Prácticas parentales					
Comunicación materna	2.89	0.75	2.99	0.82	-2.06*
Control conductual materno	2.01	0.41	2.17	0.39	-6.46***
Comunicación/control conductual paterno	2.57	0.84	2.49	0.83	1.49
Bienestar psicológico					
Crecimiento personal	3.40	0.48	3.44	0.43	-1.36
Relaciones positivas con otros	3.12	0.55	3.22	0.57	-2.79**
Propósito de vida	3.49	0.57	3.59	0.52	-3.19**
Autoaceptación	3.05	0.62	2.95	0.52	2.54*
Planes a futuro	3.33	0.55	3.48	0.48	-4.46***
Control personal	2.89	0.62	2.75	0.59	3.79***

Nota: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

el caso de las mujeres. Todas las correlaciones fueron significativas pero débiles. Tanto en hombres como en mujeres, se obtuvieron correlaciones mayores a 0.20 entre tres dimensiones del bienestar psicológico (crecimiento personal, propósito de vida y planes a futuro) y las prácticas parentales; las diferencias que se encontraron fueron que la dimensión de comunicación con la madre tuvo correlaciones más altas en el caso de las mujeres, mientras que en los varones fue la dimensión comunicación/control conductual del padre.

**Tabla 2**  
**Correlaciones entre prácticas parentales y bienestar psicológico por sexo**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Comunicación materna	---	0.651**	0.556**	0.194**	0.091	0.233**	0.111*	0.164	0.122
2. Control conductual materno	0.691**	---	0.464**	0.255**	0.117*	0.220**	0.127**	0.220**	0.157**
3. Comunicación/control conductual paterno	0.446**	0.452**	---	0.221**	0.119**	0.217**	0.176**	0.223**	0.146**
4. Crecimiento personal	0.250**	0.240**	0.196**	---	0.371**	0.372**	0.327**		0.372**
5. Relaciones positivas con otros	0.179**	0.125**	0.132**	0.402**	---	0.239**	0.318**	0.334**	0.107*
6. Propósito de vida	0.212**	0.240**	0.224**	0.441**	0.235	---	0.114*	0.444**	0.132**
7. Autoaceptación	0.190**	0.102*	0.072	0.306**	0.286**	0.133**	---	0.303**	0.247**
8. Planes a futuro	0.212**	0.235**	0.165**	0.566**	0.318**	0.610**	0.173**	---	0.184**
9. Control personal	0.180**	0.182**	0.132**	0.376**	0.280**	0.218**	0.270**	0.189**	---

Nota: Los coeficientes de correlación de la diagonal derecha superior corresponden a los hombres y los de la diagonal inferior izquierda a las mujeres.

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

Dadas las diferencias por sexo en los datos descriptivos y en el análisis de correlación, se decidió llevar a cabo los análisis de regresión paso a paso por sexo, considerando de manera separada las prácticas del padre y de la madre. Primero se presentan los resultados en donde las dimensiones de comunicación y control conductual materno entraron como variables independientes y las dimensiones de bienestar psicológico como dependientes. En cuanto a los predictores de crecimiento personal de los adolescentes, en el caso de los varones sólo fue el control conductual de la madre,  $R^2=0.06$ ,  $F(1,447)=31.53$ ,  $p<0.05$ . En el caso de las mujeres, en el primer paso del análisis entró la dimensión de comunicación con la madre como predictor de la ecuación,  $R^2=0.06$ ,  $F(1,606)=39.97$ ,  $p<0.05$ . En el segundo paso se agregó el control conductual de la madre como predictor, el incremento en  $R^2$  fue significativo, mostrando una  $R^2=0.008$ ,  $F_{incremental}(2,605)=22.77$ ,  $p<0.05$ .

Sobre los predictores de relaciones positivas con otros, en el caso de los varones sólo fue el control conductual de la madre,  $R^2=0.01$ ,  $F(1,432)=6.85$ ,  $p<0.05$ . En el caso de las mujeres, sólo entró la dimensión de comunicación con la madre como predictor de la ecuación,  $R^2=0.03$ ,  $F(1,593)=19.32$ ,  $p<0.05$ .

El análisis de los predictores de propósito de vida mostró que, en el caso de los varones, sólo entró la comunicación materna como predictor de la ecuación,  $R^2=0.05$ ,  $F(1,450)=24.72$ ,  $p<0.05$ . En el caso de las mujeres, sólo entró la dimensión de control conductual materno,  $R^2=0.06$ ,  $F(1,617)=42.41$ ,  $p<0.05$ .

Las prácticas maternas que predicen la autoaceptación de los jóvenes fueron, en el caso de los varones, el control conductual materno,  $R^2=0.01$ ,  $F(1,443)=7.18$ ,  $p<0.05$ . En el caso de las mujeres, sólo entró la dimensión de comunicación materna,  $R^2=0.03$ ,  $F(1,606)=21.57$ ,  $p<0.05$ .

El control conductual materno fue el único predictor de los planes a futuro de los jóvenes, en el caso de los hombres,  $R^2=0.04$ ,  $F(1,442)=20.21$ ,  $p<0.05$ ; y en las mujeres,  $R^2=0.05$ ,  $F(1,611)=36.69$ ,  $p<0.05$ .

Las prácticas maternas que predicen el control personal de los jóvenes fueron, en el caso de los varones, el control conductual materno,  $R^2=0.02$ ,  $F(1,452)=11.59$ ,  $p<0.05$ . En el caso de las mujeres, sólo entró la dimensión de comunicación materna,  $R^2=0.03$ ,  $F(1,611)=19.22$ ,  $p<0.05$ .

Por lo que respecta a la comunicación/control conductual del padre, fue predictor del crecimiento personal en los varones,  $R^2=0.05$ ,  $F(1,411)=21.01$ ,  $p<0.05$ ; y en las mujeres,  $R^2=0.04$ ,  $F(1,571)=22.71$ ,  $p<0.05$ .

En relaciones positivas con otros, la comunicación/control conductual paterno mostró una  $R^2=0.01$ ,  $F(1,411)=5.69$ ,  $p<0.05$  en los hombres; y  $R^2=0.02$ ,  $F(1,560)=9.89$ ,  $p<0.05$  en las mujeres.



En propósito de vida, la comunicación/control conductual paterno mostró  $R^2=0.04$ ,  $F(1,415)=20.50$ ,  $p<0.05$  en los hombres; y  $R^2=0.05$ ,  $F(1,585)=30.78$ ,  $p<0.05$  en las mujeres.

En el caso de autoaceptación, la comunicación/control conductual paterno sólo fue predictor para los varones,  $R^2=0.03$ ,  $F(1,407)=13.03$ ,  $p<0.05$ .

En planes a futuro, la comunicación/control conductual paterno mostró  $R^2=0.05$ ,  $F(1,406)=21.24$ ,  $p<0.05$  en los hombres; y  $R^2=0.03$ ,  $F(1,579)=16.13$ ,  $p<0.05$  en las mujeres.

En control personal, la comunicación/control conductual paterno mostró  $R^2=.02$ ,  $F(1,415)=8.97$ ,  $p<0.05$  en los hombres; y  $R^2=0.01$ ,  $F(1,577)=10.25$ ,  $p<0.05$  en las mujeres.

También se hizo un análisis de regresión de la comunicación y el control conductual materno y paterno sobre el bienestar psicológico total. En la Tabla 3 se puede apreciar que el control conductual materno mostró  $R^2=0.06$ ,  $F(1,400)=25.03$ ,  $p<0.001$  en los hombres; y en las mujeres el predictor fue la comunicación materna con  $R^2=0.10$ ,  $F(1,551)=63.14$ ,  $p<0.001$ .

**Tabla 3**  
**Prácticas maternas como predictores de bienestar psicológico**

	<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	$R^2$
Hombres	Control conductual materno	1.24	0.24	0.24*	0.05***
Mujeres	Comunicación materna	0.82	0.10	0.32*	0.10***

Nota: \*\*\* $p<0.001$

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a las prácticas paternas, la comunicación/control conductual paterno mostró  $R^2=0.09$ ,  $F(1,360)=35.78$ ,  $p<0.001$  en los hombres; y en las mujeres  $R^2=0.05$ ,  $F(1,521)=29.81$ ,  $p<0.001$  (Tabla 4).

**Tabla 4**  
**Prácticas paternas como predictores de bienestar psicológico.**

	<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	$R^2$
Hombres	Comunicación/control conductual paterno	0.78	0.13	0.30	0.09***
Mujeres	Comunicación/ control conductual paterno	0.58	0.10	0.23	0.05***

Nota: \*\*\* $p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

Por último, se llevó a cabo un análisis de regresión para analizar el efecto de las prácticas parentales y el bienestar psicológico en las conductas de riesgo, en donde las dimensiones de comunicación y control conductual materno, comunicación/control conductual paterno y las seis dimensiones de BP entraron como variables independientes; y el número de conductas de riesgo, como dependientes. Cabe mencionar que 21.3% de jóvenes expresaron no tener alguna conducta de riesgo; 22% informó tener una de estas conductas; 27.3% informó que tenía dos; 18.1%, tres; y 11.2%, cuatro.

El análisis de regresión mostró que en el caso de los varones, en el primer paso del análisis entró la dimensión de control conductual materno como predictor de la ecuación,  $R^2=0.04$ ,  $F(1,387)=17.43$ ,  $p < 0.001$ . En el segundo paso, se agregó el control personal, el incremento en  $R^2$  fue significativo, mostrando  $R^2=0.01$ ,  $F \text{ incremental}(2,386)=11.68$ ,  $p < 0.001$ . Para las mujeres, en el primer paso del análisis entró la dimensión de control conductual materno como predictor de la ecuación,  $R^2=0.08$ ,  $F(1,531)=52.98$ ,  $p < 0.001$ . En el segundo paso, se agregó el control personal, el incremento en  $R^2$  fue significativo, mostrando  $R^2=0.02$ ,  $F \text{ incremental}(2,530)=29.97$ ,  $p < 0.001$ . Y en el tercer paso entró la variable relaciones positivas con otros,  $R^2=0.01$ ,  $F \text{ incremental}(3,529)=22.93$ ,  $p < 0.001$  (Tabla 5).

**Tabla 5**  
**Prácticas maternas y BP como predictores de conductas de riesgo**

	<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
Hombres	Paso 1. Control conductual materno	-0.62	0.16	-0.19	0.04***	
	Paso 2. Control personal	-0.25	0.10	-0.11	0.05***	0.01**
Mujeres	Paso 1. Control conductual materno	-0.94	0.13	-0.29	0.08***	
	Paso 2. Control personal	-0.28	0.09	-0.13	0.09***	0.01***
	Paso 3. Relaciones positivas con otros	0.26	0.09	0.12	0.11***	0.02***

Nota: \*\*\* $p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

Cuando se incluyó la comunicación/control conductual paterno y BP, el análisis de regresión mostró que, en el caso de los varones, en el primer paso del análisis entró la dimensión de control personal como predictor de la ecuación,  $R^2=0.02$ ,  $F(1, 351)=8.57$ ,  $p < 0.01$ . En el segundo paso, se agregó la comunicación/control conductual paterno, el incremento en  $R^2$  fue significativo, mostrando  $R^2=0.01$ ,  $F \text{ incremental}(2, 350)=7.24$ ,  $p < 0.01$ . Para las mujeres, en el primer paso del análisis entró la dimensión de control personal como predictor de la ecuación,  $R^2=0.05$ ,  $F(1, 503)=31.09$ ,  $p < 0.001$ . En el segundo paso, se agregó la comunicación/control conductual paterno, el incremento en  $R^2$  fue significativo, mostrando  $R^2=0.01$ ,  $F \text{ incremental}(2, 502)=18.41$ ,  $p < 0.001$ . En el tercer paso entró la variable relaciones positivas con otros,  $R^2=0.02$ ,  $F \text{ incremental}(3, 501)=15.59$ ,  $p < 0.001$ . Y en el cuarto paso se agregó la variable planes a futuro,  $R^2=0.01$ ,  $F \text{ incremental}(4, 500)=13.34$ ,  $p < 0.001$  (Tabla 6).

**Tabla 6**  
**Prácticas paternas y BP como predictores de conductas de riesgo**

	<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
Hombres	Paso 1. Control personal	-0.28	.09	-0.13	0.02***	
	Paso 2. Comunicación/control conductual paterno.	-0.20	.08	-0.12	0.04***	0.02***
Mujeres	Paso 1. Control personal	-0.26	0.09	-0.12	0.05***	
	Paso 2. Comunicación/control conductual paterno.	-0.33	0.06	-0.22	0.06***	0.01***
	Paso 3. Relaciones positivas con otros	0.38	0.10	0.16	0.08***	0.02***
	Paso 4. Planes a futuro.	-0.29	0.12	-0.11	0.09**	0.01**

Nota: \*\*\* $p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

## DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación permiten afirmar que la comunicación y el control conductual familiar son fortalezas que contribuyen al bienestar psicológico de los adolescentes y los protegen de involucrarse en conductas de riesgo, tal como lo plantea Benson (2002). Aunque los porcentajes de varianza explicada son relativamente pequeños, no deben menospreciarse, ya que son indicadores de que aún en la adolescencia la familia sigue siendo importante, lo que sería necesario es incluir otras variables relativas a la familia, como las estrategias de solución de conflictos padres-hijos, las reglas en casa y los padres como modelos, con el fin de identificar los factores familiares que más impacto tienen en el desarrollo saludable de los jóvenes.

Como se mencionó en la introducción, no se encontraron estudios que relacionaran las prácticas parentales con el bienestar psicológico de los adolescentes, el único estudio que se menciona es el de Huppert *et al.* (2009), que se realizó con mujeres adultas, de hecho, la mayor parte de la investigación acerca del bienestar psicológico se ha llevado a cabo con adultos, pues el interés inicial de Ryff (1989a, b) fue estudiar el funcionamiento positivo del ser humano en la edad adulta y la vejez. Sin embargo, es pertinente analizar el bienestar psicológico de los jóvenes como un indicador de salud mental, tal y como lo propone Keyes (2002, 2005, 2007), pues contar con estos indicadores a edades más tempranas permitirá promover un desarrollo positivo.

Cabe destacar que en este estudio se analizaron las prácticas maternas separadas de las paternas, en primer lugar para incluir a todos los jóvenes, no sólo a los que viven con ambos padres, y en segundo lugar para analizar el efecto diferencial del padre y la madre en el hijo y la hija. A este respecto se vio claramente que el control conductual materno, que se refiere básicamente al conocimiento que los padres tienen de las actividades de sus hijos, ya sea que éstos se las comuniquen o que los padres les pregunten, tuvo un efecto mayor en los varones; mientras que en las mujeres la comunicación con la madre tuvo un efecto mayor, lo cual quizá se deba a la cercanía que las madres establecen con la hija.

A pesar de que los porcentajes de varianza explicada por la comunicación/control conductual paterno fueron menores que los de la madre, son significativos en términos de lo que representan, ya que la mayoría de los estudios que involucran prácticas parentales se refieren esencialmente a la madre y pocos analizan el papel del padre, por lo cual se sugiere que se lleven a cabo más estudios que analicen la figura paterna, de tal manera que se tengan elementos empíricos para descartar o no su impacto.

Los datos encontrados con relación a la asociación de las prácticas parentales y el bienestar psicológico con las conductas de riesgo confirman los resultados de otros estudios (Beebe *et al.*, 2008; Oman *et al.*, 2004) en lo que se refiere a las prácticas maternas como fortalezas que protegen a los jóvenes. Es interesante resaltar que el control conductual materno fue la variable que más varianza explicó de las conductas de riesgo en hombres y en mujeres en comparación con las dimensiones de bienestar psicológico, lo cual señala la importancia de considerar el fortalecimiento de esta práctica. En el caso de la comunicación/control conductual paterno, aunque entró en segundo lugar, confirma la importancia de la relación con cada uno de los padres. En este caso, destaca la dimensión de control personal como predictor de conductas de riesgo, lo cual sugiere la necesidad de investigar el papel de otras fortalezas internas en estas conductas.

Este estudio representa una aportación en términos de la evidencia empírica acerca de las fortalezas y el bienestar psicológico de los adolescentes, constructos clave del PYD (Benson, 2007; Lerner *et al.*, 2005), y al mismo tiempo abre una línea de investigación que permite identificar factores que inciden en el desarrollo saludable de los adolescentes. Es necesario continuar con esta línea de investigación e incluir un mayor número de fortalezas, tanto internas como externas, que sirvan de base para la promoción de la salud de los jóvenes, además sería conveniente probar otros indicadores de desarrollo positivo, como los que proponen algunos autores (Benson y Scales, 2009; Lerner *et al.*, 2005).

## REFERENCIAS

- Andrade, P. y Betancourt, D. (2008). "Prácticas parentales: Una medición integral". En S. Rivera-Aragón, R. Díaz-Loving, R. Sánchez-Aragón, e I. Reyes-Lagunes (2008), *La Psicología Social en México*, vol. XII. México: Amepso.
- Andrade, P. *et al.* (en prensa). *Fortalezas de los jóvenes que no presentan conductas de riesgo*.
- Arnett, J. J. (1999). "Adolescent Storm and Stress, Reconsidered". En *American Psychologist*, 54, pp. 317-326.
- Arnett, J. J. (2006). G. "Stanley Hall's Adolescence: Brilliance and Nonsense". En *History of Psychology*, 9(3), pp. 186-197.
- Beebe, L. A. *et al.* (2008). "Protective Assets for Non-Use of Alcohol, Tobacco and Other Drugs among Urban American Indian Youth in Oklahoma". En *Maternal Child Health Journal*, 12, pp. S82-S90.
- Benson, P. L. (2002). "Adolescent Development in Social and Community Context: a Program of Research". En *New Directions for Youth Development*, 9, pp. 123-147.

- Benson, P. L. (2007). "Developmental Assets: an Overview of Theory, Research and Practice". En Rainer K. Silbereisen y Richard M. Lerner (eds.), *Approaches to Positive Youth Development* (pp. 1-58). Great Britain: Tj International Ltd, Padstow, Cornwall.
- Benson, P. L. y Scales, P. C. (2009). "The Definition and Preliminary Measurement of Thriving in Adolescence". En *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), pp. 85-104.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F. y Sesma, A. Jr. (2006). "Positive Youth Development: Theory, Research and Applications". En W. Damon y R.M. Lerner (Eds.). *Handbook of Child Psychology*, 6a ed., vol. 1, Theoretical Models of Human Development. Nueva York: John Wiley.
- Damon, W. (2004). "What is Positive Youth Development?". *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, pp. 13-24.
- Dowling, E. M. et al. (2003). "Spirituality, Religiosity, and Thriving among Adolescents: Identification and Confirmation of Factor Structures". En *Applied Developmental Science*, 7(4), pp. 253-260.
- Evans, A. E. et al. (2004). "An Exploration Between Youth Assets and Engagement in Risky Sexual Behaviors". En *Journal of Adolescent Health*, 35(5), pp. 424e21-424e30.
- González-Fuentes, M. y Andrade, P. (2013). "Autoaceptación como factor de riesgo para el intento de suicidio en adolescentes". En *Salud & Sociedad*, 4(1), pp. 26-35.
- Huppert, F. A. et al. (2009). "Parental Practices Predict Psychological Well-Being in Midlife: Life-Course Associations among Women in the 1946 British Birth Cohort". En *Psychological Medicine*, 40(9), pp. 1507-1518.
- Keyes, C. L. M. (2002). "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life". En *Journal of Health and Social Behavior*, 43, pp. 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2005). "Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health". En *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), pp. 539-548.
- Keyes, C. L. M. (2007). "Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing". En *American Psychologist*, 62, pp. 95-108.
- King, P. E. et al. (2005). "Thriving in Adolescence: The Voices of Youth-Serving Practitioners, Parents, and Early and Late Adolescence". En *Journal of Early Adolescence*, 25, pp. 94-112.
- Kurdek, L. A. y Fine, M. A. (1994). "Family Acceptance and Family Control as Predictors of Adjustment in Young Adolescents: Linear, Curvilinear, or Interactive Effects?". En *Child Development*, 65, pp. 1137-1146.

- Lerner, R. M. (2005). "Promoting Positive Youth Development: Theoretical and Empirical Bases". En *White Paper Prepared for the Workshop on the Science of Adolescent Health and Development*, National Research Council/Institute of Medicine. Washington, D.C.: National Academy of Science.
- Lerner, R. M. *et al.* (2005). "Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth Grade Adolescents: Findings from the First Wave of the 4-H Study of Positive Youth Development". En *Journal of Early Adolescence*, 25, pp. 17-71.
- McKinney, C. y Renk, K. (2008). "Multivariate Models of Parent-Late Adolescent Gender Dyads: The Importance of Parenting Process in Predicting Adjustment". En *Child Psychiatry and Human Development*, 39, pp. 147-170.
- Oman, R. F. *et al.* (2004). "The Potential Protective Effect of Youth Assets on Adolescent Alcohol and Drug Use". En *American Journal of Public Health*, 94(8), pp. 1425-1430.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2000). "Informe de un grupo de la OMS acerca de los jóvenes y la salud para todos". En *Serie de Informes Técnicos*, p. 731.
- Ryff, C. (1989a). "Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of successful Ageing". En *International Journal of Behavioral Development*. 1989, 12(1), pp. 35-55.
- Ryff, C. (1989b). "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". En *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 1069-1081.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, pp. 719-727.
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being". En *Journal of Happiness Studies*, 9, pp. 13-39.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N. y Blyth, D. A. (2000). "Contribution of Developmental Assets to the Prediction of Thriving among Adolescents". *Applied Developmental Science*, 4(1), pp. 27-46.
- Schwartz, S. J., Pantin, H., Coatsworth, J. D. y Szapocznik, J. (2007). "Addressing the Challenges and Opportunities for Today's Youth: Toward an Integrative Model and Its Implications for Research and Intervention". En *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), pp. 117-144.
- Shek, (2005). "Perceived Parental Control Processes, Parent-Child Relational Qualities, and Psychological Well-Being in Chinese Adolescents with and Without Economic Disadvantage". En *The Journal of Genetic Psychology*, 166(2), pp. 171-188.

- Shek, D. T. L. (2007). "A Longitudinal Study of Perceived Parental Psychological Control and Psychological Well-Being in Chinese Adolescents in Hong Kong". En *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), pp. 1-22.
- Shucksmith, J., Hendy, L. B. y Glendining, A. (1995). "Models of Parenting: Implications for Adolescent Well-Being within Different Types of Family Contexts". En *Journal of Adolescence*, 18, pp. 253-270.
- Theokas, C. *et al.* (2005). "Conceptualizing and Modeling Individual and Ecological Asset Components of Thriving in Early Adolescence". En *Journal of Early Adolescence*, 25(1), pp. 113-143.
- Vesely, S. K. *et al.* (2004). "The Potential Protective Effects of Youth Assets from Adolescent Sexual Risk Behaviors". En *Journal of Adolescent Health*, 34, pp. 356-365.



## CAPÍTULO 4

### APOYO Y ENFRENTAMIENTO FAMILIAR. SU IMPACTO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

*Minerva T. J. Vanegas Farfano*  
*Mónica T. González Ramírez\**

#### INTRODUCCIÓN

Con independencia de nuestras actividades, todos los adultos conocemos qué es para nuestros estándares una situación estresante. En mayor o menor medida, reconocemos en nosotros mismos una serie de comportamientos, sentimientos y cambios en nuestro organismo, los cuales nos permiten distinguir que aquello que estamos viviendo no se encuentra dentro de los estándares de lo habitual, generándonos un estado de incomodidad o malestar. Es tan característico este estado, y tan ampliamente reconocido en todos los medios, que regularmente tenemos la posibilidad de incluso ubicar eventos específicos en una o varias esferas de la vida, ya sea en lo personal, laboral o académico, marcados específicamente como estresantes. De esta manera, nos llegamos a dar cuenta de que no todas las actividades o situaciones de la vida generan la misma cantidad o tipo de estrés, tanto a lo largo de los años como en comparación con lo que otros consideran estresante.

¿Qué diferencia a una situación de otra como estresante? Para que una situación sea considerada estresante, es necesario que la persona la evalúe como tal a partir de sus creencias, valores y objetivos, así como su capacidad y opciones para enfrentar aquello que está sucediendo (Folkman, 2010; Lazarus y Folkman, 1987). Como resultado de esta valoración, se genera la respuesta emocional (Folkman, 2010) que con mayor facilidad reconocemos como “sentirnos estresados”.

\* Universidad Autónoma de Nuevo León.

Ahora bien, sentirse estresado es sólo parte de un proceso más grande y complejo: al reconocernos como estresados, nos sabemos *adentro* de una situación que nos demanda algo. Más aún, al sabernos ahí –sea o no que podamos hacer algo para resolver la situación en sí– nuestra respuesta natural es hacer algo para restablecernos internamente frente a aquello que percibimos como una demanda. Este tipo de respuestas reciben el nombre de *estrategias de afrontamiento* y, hasta años recientes, habían sido catalogadas únicamente por su enfoque en lo que se piensa o lo que se siente, es decir, enfocadas cognitivamente o emocionalmente (Nava, Ollua, Vega y Soria, 2010). Si bien todos podemos utilizar unas u otras, tendemos a enfocar su uso de acuerdo con el tipo de evento que estemos enfrentando (Schroevers, Kraaij y Garnefski, 2007) y, como recientemente señaló Folkman (2010), a la valoración que hacemos, no nada más al control que tenemos de las circunstancias, sino también a la esperanza o expectativa que tenemos sobre lo que sucede, lo que hacemos y el futuro.

Con lo anterior queda clara la importancia del componente cognitivo detrás de la percepción de la situación, el estrés, como ya se ha señalado, comprende un importante componente emocional. De acuerdo con diversos estudios, la tendencia por utilizar más unas u otras estrategias se encuentra ligada a las emociones. Por ejemplo, se ha visto que aquellos individuos con altos niveles de afecto negativo buscan solucionar los problemas enfocándose en las emociones (O'Brien, Terry y Jimmieson, 2008). Sin embargo, aun cuando lo anterior pareciese, de primera mano, algo positivo –enfocarse en las emociones cuando predominan las emociones negativas– en algunos casos este enfoque lleva a repasar continuamente (rumiar) la situación, generando un incremento del estado depresivo y culpa en la persona (McLaughlin, Borkovec y Sibrava, 2007); mientras que en otros casos las estrategias emocionales utilizadas, logran un aumento en el bienestar subjetivo (Brougham, Zail, Mendoza y Miller, 2009). Asimismo, el componente emocional detrás de las estrategias de afrontamiento es aún más complejo, por ejemplo, cuando nos enfrentamos a algo altamente deseable pero que al mismo tiempo nos genera mucho miedo. Esta ambivalencia emocional o coexistencia de emociones opuestas sobre una misma situación le permite a la persona generar relaciones inusuales entre sus elementos y desarrollar a partir de ello soluciones o alternativas (Forgeard, 2011), logrando incluso el reconocimiento posterior del evento estresante como una experiencia que posibilita el crecimiento personal y, con ello, el bienestar (Karlsen, Dybdahl y Vittersø, 2006).

Así como no todas las estrategias para manejar el estrés funcionan de la misma manera, no todas presentan el mismo grado de eficacia, al menos, en términos de lo que se refiere tanto a lo mental como físico. Dados los efectos que pueden tener en la salud, las estrategias de afrontamiento son catalogadas en *adaptativas*

y *no adaptativas* (Schroevers *et al.*, 2007). Una estrategia adaptativa permite el acomodo a la situación, por ejemplo, reenfocando, aceptando o buscando soluciones al problema. En contraposición, lo no adaptativo no deriva en un cambio con relación al evento; la distracción, la rumiación o supresión emocional son ejemplos comunes (Kohl, Rief y Glombiewski, 2012).

#### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO A LO LARGO DE LA VIDA: EL PERIODO ESTUDIANTIL

Independientemente de la carrera que se estudie, el periodo universitario es catalogado por muchos jóvenes como estresante (Brougham, Zail, Mendoza y Miller, 2009). Debido a que esta actividad se conjuga con el periodo de transición entre la adolescencia y la adultez, existe la hipótesis de que aspectos como la edad juegan un rol importante en la vulnerabilidad que presentan los jóvenes para considerar una situación como estresante. Si bien las investigaciones demuestran que dentro de este periodo el desarrollo de las habilidades de autorregulación emocional, cognitiva y conductual confluyen directamente en el aspecto académico, pocos estudios se han concentrado en observar tanto su desarrollo como su cambio. Uno de ellos, realizado por Park, Edmondson y Lee (2012), concluye que la habilidad de autorregulación no presenta un crecimiento continuo durante este periodo, sino más bien una variabilidad apegada al incremento de demandas propias de un periodo de transición y a la posibilidad de los jóvenes para ir ajustando y desarrollando destrezas en torno a ellas.

Como ya se señaló, lo que se considera estresante varía de persona a persona y a lo largo de la vida. En el caso particular de los alumnos universitarios, situaciones, como problemas académicos, de relaciones sociales, financieras, familiares y de la vida cotidiana, son referidas en la literatura especializada como los más usuales y revisadas tanto de forma conjunta como por separado. Gracias a estas investigaciones, hoy también es posible saber que la forma de afrontarlos difiere. ¿Qué diferencias se han encontrado en este sector particular de la población? En un primer nivel, los estudios destacan las diferencias por sexo: las mujeres reportan más que los hombres situaciones estresantes vinculadas a aspectos familiares, sociales o de la vida diaria; y se ha visto que para afrontarlos tienden más que sus compañeros masculinos al empleo de estrategias enfocadas a las emociones (Brougham, Segrin, Mendoza y Miller, 2009; Jovic, Ristic, Bogdanovic, Radulovic, Visnjic y Sagric, 2012).

Por otro lado, a pesar de que existen similitudes en cuanto a los espacios, relaciones y demandas, no todas las poblaciones de estudiantes son iguales, como tampoco los estresores relacionados con sus carreras. En consonancia con sus ob-

jetivos, algunos programas académicos orientados a la salud –población abordada en el estudio que se presenta a continuación– exigen tanto actividades prácticas como reportes cuya cantidad genera altos niveles de estrés (Weitzel y McCahon, 2008) los cuales tienen que ser abordados al mismo tiempo que las demandas de la vida diaria. Otra diferencia que podría ser señalada como vinculada a lo vocacional es que dentro de estas poblaciones los problemas relacionales son los que con mayor frecuencia se consideran como los más estresantes (Jovic *et al.*, 2012; Weitzel y McCahon, 2008).

Frente a todas estas demandas, existen varios factores que permiten aminorar el estrés e incluso apoyar el ajuste emocional y desarrollo de estrategias de afrontamiento en los jóvenes adultos. Si bien se sabe que la dinámica interpersonal en ocasiones complica una situación y genera más estrés (Folkman, 2010), los intercambios en las relaciones, por ejemplo, las familiares, como son el apoyo social, la comunicación y la posibilidad de autonomía, pueden permitir un cambio positivo (Brougham *et al.*, 2009) y, más allá de esto, vincularse con el enfoque que tiene la persona sobre el problema, quiénes participan, cómo participan, los resultados e incluso las esperanzas que se tienen sobre los resultados.

Saber qué sucede con los estudiantes en cuanto a sus estresores y la forma como éstos se vinculan a las distintas áreas de su vida es una preocupación propia de todo ambiente educativo. Dentro del sector de los programas académicos vinculados a la salud, la interacción entre las demandas educativas y las propias del ciclo de vida presentan la importancia particular del conocimiento, de que se están formando profesionistas avocados a observar y, sobre todo, actuar frente a situaciones donde existen aspectos en detrimento del bienestar, por lo que observar cómo desarrollan habilidades y estrategias que les permitan afrontar adecuadamente las demandas se vuelve tan importante como el desarrollo de estrategias para apoyarlos (Jovic *et al.*, 2012; Weitzel y McCahon, 2008). Es por ello que, a partir de lo anterior, se realizó el presente estudio con el objetivo de evaluar el apoyo que el estudiante percibe recibir de los otros miembros de la familia y las estrategias adoptadas en una situación de crisis (estrés) familiar, además de explorar la percepción del impacto que tiene dicha situación en el desenvolvimiento académico.

## MÉTODO

### **Participantes**

La muestra consistió en 179 jóvenes adultos de entre 18 y 33 años, de los cuales 47 eran hombres y 132 mujeres. La media de edad fue de 20.9 años, con una des-

viación estándar de 2.3. Los estudiantes cursaban del tercero al décimo semestre (en psicología,  $M=7.46$ ;  $DE=2.27$ ; en odontología,  $M=5.52$ ;  $DE=2.64$ ). Del total de la muestra 71 eran estudiantes de tiempo completo ( $M=39.7$ ); 78 ( $M=43.6$ ), estudiantes y practicantes; 23 ( $M=12.8$ ) estudian y trabajan; 7 ( $M=3.9$ ) estudian, realizan prácticas y cuentan con una actividad laboral remunerada. El 58.5% vive con sus papás y hermanos; 10.6%, con sus papás; 1.1%, con su madre y hermanos; 9.7%, con su padres y otros familiares; 1.1%, con otros familiares; y 4.3%, con su pareja e hijos. Trece alumnos reportaron ser foráneos, de éstos, 9.6% viven con no parientes, 3.3% viven con algún familiar o hermanos, 1.1% comentó vivir por su parte y 1.1% no especificó.

### **Instrumentos**

Para realizar la presente investigación se utilizaron dos escalas psicológicas de autoevaluación y una serie de preguntas cerradas para obtener los datos demográficos de los participantes. A fin de conocer el grado de apoyo percibido por los alumnos para resolver los problemas que enfrentaban, se agregó una pregunta cerrada. Los instrumentos utilizados se describen a continuación.

1. *Inventario de estrategias de afrontamiento* realizado por Cano, Rodríguez y García (2007), adaptación española de la Escala de modos de afrontamiento de Tobin, Hoolroyd, Reynolds y Wigal (1989). Esta escala explora los tipos de estrategias comunes para la persona mediante 40 ítems, con una escala tipo Likert de cinco puntos, y recoge tanto información cualitativa como cuantitativa, permitiendo así realizar un análisis narrativo que profundice en el significado individual de la situación estresante (Cano, Rodríguez y García, 2007). Su componente cuantitativo presenta una estructura jerárquica con ocho estrategias primarias, cuatro secundarias y dos terciarias. Dichos niveles comprenden ocho estrategias de afrontamiento primarias (resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica); en su nivel secundario, la agrupación empírica de dichas estrategias en términos de su uso: para enfrentar la situación centrándose en el manejo del problema o de las emociones; y en un tercer nivel, la reclasificación de éstas como adecuadas o inadecuadas (las segundas son aquellas que sugieren comportamientos no adaptativos o pasivos). Su validez convergente fue realizada mediante el *inventario de personalidad Neo-FFI* y presenta una estructura factorial de primer orden idéntica al instrumento original, la cual fue confirmada posteriormente, avalando sus propiedades psicométricas para la investigación en las áreas de estrés y salud (Nava *et al.*, 2010). En la muestra de estudiantes de psicología se encontró el coeficiente alfa de 0.85; y en la muestra de odontología, de 0.87.

2. *Escala de afecto positivo y negativo* (PANAS; Watson, Clark y Tellegen, 1988), en su validación y versión corta en castellano para población mexicana realizada por Robles y Páez (2003). La escala mide dos dimensiones de emocionalidad: afecto positivo y negativo. Ésta refleja la disposición psicobiológica para experimentar los eventos de la vida como felices o estresantes, respectivamente, y se encuentra compuesta por dos apartados de 20 reactivos cada uno, 10 para medir el afecto positivo y 10 para el afecto negativo. La versión utilizada se concentra en la valoración de sentimientos y emociones en la última semana, las cuales presentaron como fiabilidad interna 0.85 y 0.81 en afectividad positiva y negativa, respectivamente. Su validez externa fue obtenida mediante la correlación con los *inventarios de depresión* (Ramos, 1986 en Robles y Paez, 2003) y *de ansiedad* de Beck (Robles, Varela, Jurado y Paez, 2001, en Robles y Paez, 2003). Este inventario ha sido utilizado en evaluaciones conjuntas sobre estrategias de afrontamiento y respuestas emocionales ante eventos estresantes (Kohl, Rief y Glombiewski, 2012; McLaughlin, Borkovec y Sibrava, 2007). En la muestra de estudiantes de psicología el alfa de Cronbach fue de 0.73; y en la muestra de odontología, de 0.85.

### **Procedimiento**

El estudio se llevó a cabo con participantes de dos facultades de la Universidad Autónoma de Nuevo León, dentro del área de la salud. La administración de los instrumentos se realizó dentro del horario de clase de los alumnos, ocupando cerca de 20 minutos en total para su llenado. Asimismo, la participación fue voluntaria y anónima.

### **Análisis de datos**

Los datos demográficos de esta muestra fueron analizados mediante técnicas descriptivas. Para estudiar las diferencias entre las muestras específicas, se realizó un ANOVA, tomando como variable independiente el grupo o submuestra; y como variable dependiente, la situación estresante. Esta misma técnica se utilizó para evaluar el apoyo percibido de los otros miembros de la familia, la capacidad de afrontamiento percibida por los alumnos de acuerdo con el tipo de situación estresante reportada y las estrategias adoptadas en una situación de crisis. El estudio de las relaciones entre las estrategias de afrontamiento y afectividad positiva y negativa en las muestras se calcularon mediante correlaciones de Pearson.

Para conocer cómo impactan en el desenvolvimiento académico de los estudiantes las situaciones estresantes reportadas, se hizo el análisis del componente cualitativo del *inventario de estrategias de afrontamiento*, mediante la técnica de lec-

tura y documentación, utilizando como unidad de registro los temas aportados por los participantes (Hodder, 2000, en Denzin y Lincoln, 2000).

## RESULTADOS

Para explorar qué situaciones son consideradas por los estudiantes como estresantes se revisó el componente cualitativo del inventario de estrategias de afrontamiento; seis categorías fueron extraídas tras su análisis (Tabla 1):

- a) Académico. Donde fueron ubicadas las situaciones propias del contexto escolar como exámenes, entrega de trabajos, participación en equipos o proyectos.
- b) Laboral. Que incluye problemas relacionados con el área donde laboraban: jefes, compañeros, exceso de trabajo, tiempo o experiencia limitada para cumplir con las demandas, por mencionar algunos.
- c) Familiar. Donde se incluyeron tanto problemas con la familia como con amistades o con la pareja, además de los domésticos y de salud. Es decir, aquellas situaciones que no fueron consideradas propias de las esferas académica o laboral.

Si bien en un inicio se consideró establecer únicamente esta tipología, el estudio de este primer componente arrojó tres combinaciones, dado el énfasis hecho por los estudiantes en la forma como unos y otros aspectos incidían en otras esferas de su vida. Asimismo, el reconocimiento de las distintas esferas dio pauta al análisis de otros participantes o involucrados, no necesariamente del ámbito familiar.

**Tabla 1**  
**Tipo de situaciones estresantes vividas durante el último mes**

	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje (%)</i>
Académico	73	40.8
Familiar	73	40.8
Laboral	6	3.4
Escuela-trabajo	7	3.9
Escuela-familia	13	7.3
Escuela-trabajo-familia	7	3.9
Total	179	100.0

Nota: Se consideraron las categorías escuela-trabajo, escuela-familia y escuela-trabajo-familia en aquellos casos donde los alumnos reportaban estresores que, siendo de una esfera, generaba nuevos estresores en otra.

Fuente: Elaboración propia

A partir de esta clasificación fue analizado por separado el apoyo percibido por las otras personas involucradas en la situación. Los resultados del ANOVA no mostraron diferencias significativas entre los eventos estresantes en términos del apoyo percibido de los implicados para ser afrontado ( $F=1.9$ ;  $p=0.09$ ). En cuanto a la capacidad de afrontamiento para resolver individualmente la situación estresante, de acuerdo con el tipo de estrategia utilizada y en correspondencia con las ocho estrategias de afrontamiento pertenecientes al nivel primario, los resultados del ANOVA tampoco mostraron diferencias significativas ( $F=0.1$ ;  $p=0.97$ ). Tras agrupar a los estudiantes en dos muestras por rangos de semestre (del 3° al 6° y del 7° al 10°), los resultados del ANOVA no mostraron diferencias significativas en el uso de las estrategias de afrontamiento.

### **Estrategias utilizadas por tipo de situación**

Las medias como las desviaciones estándar de las estrategias adoptadas en una situación de crisis se presentan en la Tabla 2. Las estrategias con las puntuaciones superiores al baremo de Cano, Rodríguez y García (2007) por muestra fueron el apoyo y la retirada social. En cuanto a las medias por estrategias, los puntajes mayores fueron en resolución de problemas ( $M=12.87$ ;  $DE=5.14$ ), pensamiento desiderativo ( $M=12.21$ ;  $DE=5.35$ ) y apoyo social ( $M=11.39$ ;  $DE=5.70$ ). Se observó también un abanico más amplio de estrategias a utilizar en situaciones académicas y académico-laboral-familiar; combinación que incluye aquellos casos donde los alumnos reportaban estresores que, siendo de una esfera, generaba nuevos estresores en otra; dentro de esta última muestra se encontraron las puntuaciones más altas por estrategia en reestructuración cognitiva y resolución de problemas. Se encontraron algunas diferencias significativas en el tipo de afrontamiento utilizado en términos de los estresores, en el uso de la autocrítica ( $F=4.4$ ,  $p=0.001$ ), reestructuración cognitiva ( $F=2.6$ ,  $p=0.02$ ) y retirada social ( $F=2.2$ ,  $p=0.04$ ). A fin de conocer en cuáles categorías de situaciones estresantes se concentraban el uso de unas u otras estrategias de afrontamiento, posteriormente se realizó un análisis con la prueba de Tukey (Tabla 3). Cabe recalcar que, con relación a las situaciones familiares y académico-familiares (A-F), la estrategia más empleada fue el pensamiento desiderativo (definido por los autores como el deseo de que la realidad no sea estresante), con los puntajes de  $M=12.48$  ( $DE=5.04$ ) y  $M=14.31$  ( $DE=5.04$ ).

En cuanto a las diferencias por sexos, se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el empleo de la expresión emocional,  $t(177)=2.32$ ,  $p=0.021$ , en donde las mujeres ( $M=9.68$ ,  $DE=5.36$ ) tuvieron una media estándar mayor que los hombres ( $M=7.57$ ,  $DE=5.26$ ); pensamiento desiderati-



**Tabla 2**  
**Comparación por grupos: medias y desviaciones estándar**

	Muestras											
	A		F		L		A-L		A-F		A-L-F	
Estrategia de afrontamiento	M	(DE)	M	(DE)	M	(DE)	M	(DE)	M	(DE)	M	(DE)
Resolución de problemas	14.08	(4.80)	11.40	(5.11)	11.50	(4.84)	13.14	(7.33)	13.38	(5.09)	15.43	(3.82)
Autocrítica	8.00	(5.30)	5.54	(4.86)	6.83	(7.98)	5.14	(6.20)	10.54	(4.70)	1.50	(1.04)
Expresión emocional	8.54	(5.06)	9.46	(5.59)	12.00	(6.57)	7.86	(5.92)	8.77	(6.09)	11.14	(4.14)
Pensamiento desiderativo	12.48	(5.04)	12.20	(5.24)	11.83	(7.62)	10.14	(6.51)	14.31	(5.04)	7.50	(5.92)
Apoyo social	11.75	(5.72)	11.22	(5.89)	12.50	(6.15)	10.33	(5.68)	10.00	(5.43)	12.14	(4.98)
Reestructuración cognitiva	10.64	(4.97)	9.88	(4.88)	8.67	(5.27)	10.86	(4.22)	9.23	(4.36)	16.29	(2.36)
Evitación de problemas	6.29	(4.40)	7.30	(3.76)	5.33	(4.84)	3.50	(2.88)	8.08	(3.22)	5.00	(3.46)
Reivindicación social	5.82	(4.41)	6.15	(4.38)	5.40	(5.22)	3.57	(1.71)	9.62	(4.59)	5.43	(3.59)

A: Académico; F: Familiar; L: Laboral; A-L: Académico-Laboral; A-F: Académico-Familiar; A-L-F: Académico-Laboral-Familiar. Las estrategias de afrontamiento señaladas corresponden al nivel primario del CSI  
Fuente: Elaboración propia.

vo,  $t(177)=4.09$ ,  $p<0.001$ . Las mujeres presentaron una media mayor 13.18 (DE.=4.9) que los hombres 9.6 (D.S.=5.6). Y a nivel de tipo de estrategias empleadas, centradas en las emociones o en el problema, hubo diferencia significativa en ambos: afrontamiento centrado en emociones,  $t(177)=2.11$ ,  $p=0.03$  en donde las mujeres presentaron una media mayor 34.81 (DE=11.99) que los hombres 30.22 (D.S.=13.59). En el caso del afrontamiento centrado en el problema, la diferencia,  $t(177)=3.33$ ,  $p=0.001$ , presentó una media mayor en el caso de las mujeres ( $M=43.84$ ,  $DE=11.20$ ), que en los hombres ( $M=37.56$ ,  $DE=9.74$ ).

**Tabla 3**  
**Prueba de Tukey que indica en qué situaciones estresantes se concentraban el uso de las estrategias de afrontamiento, con significancia estadística**

		<i>Diferencia de medias</i>	<i>Error estándar</i>	<i>P</i>	<i>95% intervalo de confianza</i>	
					<i>Límite inferior</i>	<i>Límite superior</i>
<i>Resolución de problemas</i>						
A	F	2,68*	0.833	0.019	0.28	5.09
<i>Autocrítica</i>						
A	A-L-F	6.50*	2.187	0.039	0.20	12.80
A-F	F	5.00*	1.555	0.019	0.51	9.48
A-F	A-L-F	9.04*	2.541	0.006	-16.36	-1.71
<i>Reestructuración cognitiva</i>						
A-L-F	A	5.65*	1.906	0.040	0.15	11.14
A-L-F	F	6.41*	1.905	0.012	0.92	11.90
A-L-F	A-F	7.05*	2.257	0.25	0.55	13.56
<i>Retirada social</i>						
A-F	A	3,8*	1.309	0.048	0.02	7.57
A-F	A-L	6.04*	2.036	0.039	0.17	11.91

\*  $p<0.05$

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 4 muestra el cálculo de las correlaciones de Pearson entre las estrategias de afrontamiento y las escalas de afectividad positiva y negativa para la muestra total. Como puede observarse, ambos afectos se relacionan con distintos tipos de estrategias, excepto en los casos de la expresión emocional y el pensamiento desiderativo, que muestran resultados significativos en ambas medidas.

Ya que no todos los entrevistados añadieron en el componente cualitativo la forma como se veía perjudicada su actividad académica con el estresor, los resultados aquí señalados se presentan en proporción directa al número de respuestas otorgadas ( $n=52$ ). Destaca un primer dato relacionado con el programa académico optado por los alumnos: la incidencia de la preocupación por la promoción

de semestre vinculada al alcance de pacientes necesarios por actividad práctica en el área de odontología (19.23%); seguido de la misma preocupación por la aprobación de la materia debido a problemas económicos (15.38%) en la misma escuela; en un tercer lugar, la falta de concentración en las actividades académicas al tener presente un conflicto de orden familiar (13.46%) en la facultad de psicología; en cuarto lugar, se encontró tener que faltar a clases en el caso de las estudiantes que tienen hijos o se encontraban embarazadas (7.6%), situación común a ambos planteles.

**Tabla 4**  
**Correlaciones de Pearson con efectividad positiva y negativa**

	<i>Estrategia de afrontamiento</i>							
	<i>Resolución de problemas</i>	<i>Autocrítica</i>	<i>Expresión emocional</i>	<i>Pensamiento desiderativo</i>	<i>Apoyo social</i>	<i>Reestructuración cognitiva</i>	<i>Evitación de problemas</i>	<i>Retirada social</i>
Afectividad positiva	0.339**	-1.03	0.157*	-0.222**	0.246**	0.321**	-0.094	-0.123
Afectividad negativa	-0.101	0.510**	0.152*	0.374**	-0.056	-0.065	0.149*	0.396**

\*\* $p < 0.01$  \*  $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia.

## DISCUSIÓN

Este capítulo tuvo como objetivo abordar el tema del enfrentamiento del estrés mediante su abordaje teórico y empírico, tanto general como observando una etapa particular de la vida: el periodo de estudios universitarios. Gracias a ello fue posible ver cómo el estrés es una reacción que se deriva de la relación entre los eventos, objetivos y capacidades de quien lo vive, presente en todas las esferas de la vida y con la capacidad de influenciar las distintas áreas.

Considerando que toda la muestra ( $n=179$ ) pudo ubicar un evento estresante en su vida en el último mes, coincidimos con Pedersen (2012) en que este periodo de estudios incluye situaciones con esta característica. Tras analizar las respuestas del componente cualitativo de esta investigación, lo que se considera estresante comprende al menos dos grandes áreas: lo académico y lo relacional o familiar, básicamente en la misma proporción (73%), y en menor medida en las situaciones laborales y las combinaciones de estas tres áreas; concordando de esta forma con Folkman (2010) y Lazarus y Folkman (1987) con la existencia de una gama de estresores. Pero apuntando, como señalan Weitzel y McCahon (2008) y Jovic *et al.* (2012), que los principales estresores en este tipo de población, estudiantes pertenecientes al sector salud, son tanto los académicos como los relacionales. En

esta misma área, el componente cualitativo de la investigación destacó aspectos interesantes que afinan el conocimiento de las situaciones observadas como problemáticas por los alumnos: la promoción de grado, las dificultades económicas y los conflictos familiares; los cuales no sólo fueron los más nombrados, sino también aquellos en donde los alumnos destacaban la manera en que influenciaban otros aspectos de su vida, por ejemplo, no pudiéndose concentrar en otras actividades al tener presente estas preocupaciones en torno a sus objetivos profesionales y personales.

Al observar la tabla de estrategias utilizadas por tipo de estresor (Tabla 2), se concuerda con Schroevers, Kraaij y Garnefski (2007) en la existencia del enfoque o uso de estrategias según el tipo de evento enfrentado. Cabe señalar que en esta muestra, al momento de evaluar la autoeficacia frente a los estresores, no hubo diferencias significativas en el empleo de unas u otras. Este resultado señala que los alumnos participantes enfrentan sus problemas de la mejor manera posible y con un adecuado apoyo por parte de las personas que ellos consideran influyentes en los resultados. Un aspecto central dentro de ésta dinámica es el apoyo social, que fue estimado como una estrategia adecuada para la solución del problema en todas las situaciones (A, F, L, A-F, A-L y A-L-F), con puntajes medios con relación a las otras estrategias de afrontamiento, pero al mismo tiempo presentando puntajes mayores a lo señalado en el baremo de Cano, Rodríguez y García (2007). Si bien este dato concuerda con Díaz (2012) y Kohler, Grawitch y Borchert (2009) en cuanto al uso de estrategias colaborativas, la presencia a un mismo nivel de la retirada social como la otra estrategia mayormente empleada señala un aspecto no esperado.

Otro resultado que posiblemente se vincula con no tener la necesidad de un mayor apoyo por parte de otros involucrados es la presencia de las puntuaciones más altas en las estrategias de reestructuración cognitiva y resolución de problemas, tanto dentro de la muestra académico-familiar-laboral como también en un nivel global; las cuales, cabe recalcar, son consideradas por Kohl, Rief y Glombiewski (2012) como ejemplos de estrategias adaptativas.

La agrupación por semestres no presentó diferencias significativas en el uso de las estrategias de afrontamiento; si bien este dato es interesante, ha de tomarse con reserva pues, de acuerdo con Park, Edmondson y Lee (2012), el crecimiento en habilidades se relaciona con las demandas, que se encuentran dadas por factores distintos, por ejemplo, la presencia o no de apoyo u otros estresores, y no el grado en que se encuentre matriculado el alumno.

En cuanto a los sexos, y como fue observado por Brougham, Zail, Mendoza y Miller (2009) y Jovic *et al.* (2012), en esta muestra las mujeres tienden más al empleo de estrategias enfocadas a las emociones que sus compañeros. Es interesante

señalar que las jóvenes presentaron un mayor uso del pensamiento desiderativo y un empleo de las estrategias enfocadas a la solución de problemas, en comparación con los hombres, lo que abre áreas por explorar, por ejemplo, en estudios con grupos equivalentes de hombres y mujeres.

El análisis de correlación entre los estados afectivos y los tipos de estrategias de afrontamiento utilizadas por los alumnos muestra datos interesantes. Primero, la presencia de un estado estadísticamente significativo entre el afecto positivo relacionado con la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, que puede ser vinculado indirectamente con la esperanza o expectativa señalada por Folkman (2010) sobre un futuro incierto; aspecto que consideramos que podría ser abordado en futuras investigaciones. Y uno más en la relación entre la afectividad negativa con la autocrítica, retirada social, pensamiento desiderativo y evitación de problemas, lo cual nos remonta al reconocimiento de estrategias saludables y no saludables y su vínculo con la adaptación (Kohl, Rief y Glombiewski, 2012; Schroevers, Kraaij y Garnefski, 2007). La presencia de puntuaciones significativas en la afectividad positiva y negativa, al ser empleadas las estrategias emocionales, corrobora lo propuesto por McLaughlin, Borkovec y Sibrava (2007) y Brougham, Zail, Mendoza y Miller (2009) en cuanto a que el enfoque en las emociones puede derivar en un incremento del estado depresivo, culpa o, por el contrario, bienestar subjetivo.

Muchos de los resultados vistos en este estudio concuerdan con investigaciones previas en torno a los problemas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes. La variabilidad de estrategias, la relación entre el sexo y preferencia de su uso, entre otros, son ejemplo de ellos. Otros, como la importancia o uso del apoyo social, objetivo del capítulo, no sólo se confirman, sino que también presentan diferencias culturales que subrayan cómo para los jóvenes adultos es necesario contar con otros para dar respuesta a sus estresores y percibir que las personas involucradas en el problema están colaborando o buscando aportar soluciones al mismo.

Cabe recalcar, dentro de éste mismo aspecto, el bienestar indirectamente señalado entre el afecto positivo y estrategias como la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, pues de ello se pueden derivar tanto investigaciones como programas de tutoría que permitan a los alumnos, como señala Folkman (2010), el desarrollo de éstas en función al reconocimiento de esperanzas u otras expectativas sobre un futuro incierto, o bien, en consonancia con lo observado por Forgeard (2011), con un enfoque en la generación de relaciones inusuales entre los elementos que componen el estresor y desarrollo de otras soluciones o alternativas. Este último aspecto podría promover el reconocimiento en un futuro al evento estresante como una experiencia que conlleve el crecimiento personal

y, con ello, al bienestar, como señalan Karlsen, Dybdahl y Vittersø (2006), aspecto que no fue revisado en este estudio, dado su diseño, pero se presenta también como otra área por explorar.

#### REFERENCIAS

- Bosch, L., Segrin, C. y Curran, M. (2012). "Identity Style During the Transition to Adulthood: The Role of Family Communication Patterns, Perceived Support, and Affect". En *Identity*, 12(4), pp. 275-295.
- Brougham, R., Zail, C., Mendoza, C. y Miller, J. (2009). "Stress, Sex Differences, and Coping Strategies among College Students". En *Current Psychology*, 28(2), pp. 85-97.
- Cano, F., Rodríguez, L. y García, J. (2007). "Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento". En *Acta Española de Psiquiatría*, 35(1), pp. 29-39. Recuperado de <<http://personal.us.es/fjcano/drupal/?q=node/8>>.
- Denzin, N. y Lincoln, Y. (2000). *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Díaz, I. (2012). "La investigación en terapia familiar". En *Claves del Pensamiento*, 6(11), pp. 163-196. Recuperado de <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=141125357010>>.
- Folkman, S. (2010). "Stress, Coping and Hope". *Psycho-Oncology*, 19, pp. 901-908.
- Forgeard, M. (2011). "Happy People Thrive on Adversity: Pre-Existing Mood Moderates the Effect of Emotion Inductions on Creative Thinking". En *Personality and Individual Differences*, 51, pp. 904-909.
- Jovic, S. et al. (2012). "Sources of Stress among Future Helper Professionals in Human Services". En *HealthMed*, 6(8), pp. 2886-2892.
- Karlsen, E., Dybdahl, R. y Vittersø, J. (2006). "The Possible Benefits of Difficulty: How Stress Can Increase and Decrease Subjective Well-Being". En *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, pp. 411-417.
- Kohler, J., Grawitch, M. y Borchert, D. (2009). "Dealing with the Stress of College". *Adult Education Quarterly*, 59(3), 246-263.
- Kohl, A., Rief, W. y Glombiewski, A. (2012). "How Effective Are Acceptance Strategies? A Meta-Analytic Review of Experimental Results". En *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, pp. 988-1001.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1987). "Transactional Theory and Research on Emotions and Coping". En *European Journal of Personality*, 1, pp. 141-169.
- McLaughlin, K., Borkovec, T. y Sibrava, N. (2007). "The Effects of Worry and Rumination on Affect States and Cognitive Activity". En *Behavior Therapy*, 38, pp. 23-38.

- Nava, C., Ollua, P., Vega, C. y Soria, R. (2010). "Inventario de estrategias de afrontamiento: una replicación". En *Psicología y Salud*, 20(2), pp. 213-220. Recuperado de <<http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-20-2/20-2/Carlos-Nava-Quiroz.pdf>>.
- O'Brien, A., Terry, D. y Jimmieson, N. (2008). "Negative Affectivity and Responses to Work Stressors: An Experimental Study". En *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), pp. 55-83.
- Parish, T. y Ostenberg, J. (2001). "Evaluations of Self, Parents, and Family: Variations Caused by Family Structure and Personal Stress". En *The Journal of Psychology*, 119(3), pp. 231-233.
- Park, C., Edmondson, D. y Lee, J. (2012). "Development of Self-Regulation Abilities as Predictors of Psychological Adjustment across the First Year of College". En *Journal of Adult Development*, 19(1), pp. 40-49.
- Pedersen, D. (2012). "Stress Carry-Over and College Student Health Outcomes". En *College Student Journal*, 46(3), pp. 620-627.
- Robles, R. y Páez, F. (2003). "Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS)". En *Salud Mental*, 26 (1), pp. 69-75.
- Schroevers, M., Kraij, V. y Garnefski, N. (2007). "Goal Disturbance, Cognitive Coping Strategies, and Psychological Adjustment to Different Types of Stressful Life Event". En *Personality and Individual Differences*, 43, pp. 413-423.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V. y Wigal, J. K. (1989). "The Hierarchical Factor Structure of the Coping Strategies Inventory". *Cognitive Therapy and Research*, 13, pp. 343-361.
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales". En *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), pp. 1063-1070.
- Weitzel, M. y McCahon, C. (2008). "Stressors and Supports for Baccalaureate Nursing Students Completing an Accelerated Program". En *Journal of Professional Nursing*, 24(2), pp. 85-89.

## CAPÍTULO 5

# SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y VIVENCIAS DE LA MENOPAUSIA EN MUJERES MADURAS DE UNA POBLACIÓN MEXIQUENSE

*María Dolores Martínez Garduño  
Micaela Olivos Rubio\**

### INTRODUCCIÓN

Existen dos palabras que convergen por la edad pero que tienen diferente significado: *madurez* y *menopausia*. La definición de madurez de acuerdo con la Real Academia Española, es el juicio prudente y sensato y la edad del individuo que disfruta plenamente de sus capacidades y que todavía no alcanza la vejez. Es la etapa de la vida en la que se piensa, decide y actúa por sí mismo(a), de forma coherente y convincente. Erikson (citado en Lefrançois, 2001) refiere el conflicto psicosocial de esta etapa como la productividad contra el estancamiento; describe una necesidad de asumir responsabilidades sociales, laborales y comunitarias que beneficien a los demás, en lugar de estar estancado en el yo.

Esta definición es el marco de referencia de lo que debería ser una mujer en edad madura; sin embargo, los estereotipos tradicionales ubican a la mujer en estado de decadencia y dependencia; posiblemente por la relación que algunos autores, en sus descripciones, han establecido con la transición hacia la vejez.

El climaterio es un periodo de transición de la adultez a la vejez e implica la perimenopausia, menopausia y posmenopausia. Muchas veces este término se emplea como sinónimo de menopausia, que es el momento exacto de ausencia ininterrumpida de la menstruación durante un año.

Hoy en día, debido al incremento en la expectativa de vida, más mujeres alcanzan la etapa del climaterio; se estima que para el año 2030 la población feme-

\* Universidad Autónoma del Estado de México.



nina de 45 a 59 años de edad ocupe 17% de la población general en México. Esta etapa se caracteriza por importantes cambios físicos, psicológicos y sociales.

Los cambios responden, entre otros factores, a la disminución hormonal que, como consecuencia, presentan síntomas vasomotores (bochornos y sudoraciones), y que varía de frecuencia e intensidad en diferentes grupos de mujeres, de acuerdo con la altitud del lugar donde se vive. Diversas investigaciones muestran dos aspectos positivos del climaterio, por un lado se dice que los síntomas no son universales debido a que existe una variabilidad cultural, ejemplo de ello son las mujeres japonesas cuyo porcentaje de quienes presentan síntomas es inversamente proporcional al de las mujeres caucásicas (Melby, 2005).

En el caso de mujeres mexicanas, en la ciudad de México las mujeres perimenopáusicas experimentaron los síntomas climatéricos con mayor intensidad que las del medio rural, hecho que puede estar influido por el estilo de vida en la cultura occidental (Carranza, Flores y Gómez, 2010). Otras de las manifestaciones descritas en la literatura médica son insomnio, depresión, disminución de la libido y labilidad emocional. Lo más trascendente en el aspecto fisiológico es la osteoporosis, debido a las complicaciones que representa en la funcionalidad, y las enfermedades cardiovasculares, que llegan a ocupar las primeras causas de mortalidad, ambos motivos son los principales para el uso de la terapia de reemplazo hormonal.

Asimismo, durante el proceso hacia el envejecimiento, la piel y los músculos empiezan a perder elasticidad, las arrugas son inevitables, hay cambios en la pigmentación, flacidez de todo el tejido tegumentario por pérdida de masa corporal, y mayor acumulación de tejido adiposo en la cintura, abdomen y cadera, característico de un patrón androide (Becerra, 2003).

#### CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR SUBJETIVO

Si bien es evidente que las manifestaciones físicas y algunas psicológicas mejoran con el uso de terapia de reemplazo hormonal, la calidad de vida de la mujer madura va más allá de estos aspectos y para sustentar esta afirmación es imprescindible revisar algunos conceptos y antecedentes que están relacionados con este constructo de calidad de vida. Para iniciar habría que analizar el concepto de salud, que se define como el completo “bienestar físico, mental y social” y no solamente en calidad de ausencia de enfermedad, entendiendo como estado de bienestar cuando la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la sociedad (OMS, 2010).

La salud mental está determinada por diversos factores: biológicos (factores genéticos, equilibrio bioquímico cerebral, etc.), sociales (estado civil, escolaridad, ocupación, redes de apoyo social [familia y amigos]) y psicológicos (personalidad, autoestima, resiliencia, etc.). De acuerdo con el comportamiento de estos factores, pueden ser de riesgo o de protección.

La salud mental incluye el bienestar subjetivo, que como línea de investigación tiene sus orígenes en el siglo XVII. Desde el punto de vista ideológico se sustenta en que el propósito de la vida humana es la vida en sí misma, y la realización personal, felicidad y satisfacción con la vida son valores centrales; de ahí que el bienestar subjetivo y, en especial, la satisfacción con la vida sea un indicador de la calidad de vida.

De forma general, el bienestar subjetivo contempla los aspectos afectivos y cognitivos, en este último es donde está referida la evaluación de satisfacción que el sujeto hace de sí mismo y de su vida. Este indicador captura una valoración reflexiva de las circunstancias y condiciones de la vida que son importantes para el bienestar subjetivo; existe evidencia de personas que con elevado bienestar subjetivo reportan menos enfermedades (Díaz, Alonso y Bayarre, 2002).

El bienestar subjetivo ha sido explicado desde diferentes teorías; ejemplo de ellas es la *teoría de la autodeterminación*, descrita por Ryan y Deci (2000), quienes parten del supuesto de que las personas son responsables y proactivas, de lo que depende su funcionamiento social, fundamento para el éxito en el desarrollo individual. Si el contexto es negativo la respuesta del sujeto es la alineación e inactividad.

El *modelo multidimensional del bienestar subjetivo* (Ryff y Keyes, 1995) propone que el funcionamiento psicológico está conformado por las seis siguientes dimensiones: autoaceptación, dominio del medio ambiente, autonomía, propósitos de vida, relaciones positivas y crecimiento personal. Los autores reportan, a través de sus investigaciones, cambios en el bienestar subjetivo a lo largo de la vida, por las diferencias del significado de cada dimensión, ejemplos de ello son los propósitos en la vida y las redes sociales en la adultez tardía y la vejez.

Asimismo, el *modelo de acercamiento a la meta* considera los cambios internalizados deseados por los individuos, este modelo plantea que los marcadores de bienestar están determinados por las metas y valores de cada individuo (Diener y Fujita, 1995; Emmons y Diener, 1985; Diener, y Suh, 2000).

En este contexto, estudios realizados con mujeres que viven la etapa del climaterio muestran un alto índice de satisfacción con la vida, que se explica por diversas causas, entre ellas destaca la autoestima y el apoyo familiar (Martínez, González Arratia, Oudhof y Domínguez, 2012).

Por lo anterior, el objetivo del presente estudio es conocer la satisfacción con la vida y vivencias de la menopausia en mujeres maduras de una población mexicana.

## MÉTODO

### Participantes

Se realizó un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico para explorar la satisfacción con la vida y vivencias de estas mujeres desde su perspectiva a través del uso de la entrevista semiestructurada. Esta técnica permitió profundizar en las experiencias del climaterio de la mujer madura. Se realizaron 11 entrevistas en una población mexiquense, a mujeres de 45 a 59 años; la media de edad fue de  $50.9 \pm 3.8$ . La muestra fue no probabilística, por conveniencia con la técnica de bola de nieve; se determinó de acuerdo con el criterio de saturación. Como criterio de inclusión, fueron mujeres con menopausia natural, sin falla ovárica temprana y sin reemplazo de terapia hormonal. Las características sociodemográficas se presentan en la Tabla 1.

**Tabla 1**  
**Datos sociodemográficos de las mujeres, población mexiquense**

<i>Clave</i>	<i>Edad</i>	<i>Estado civil</i>	<i>Ocupación</i>	<i>Escolaridad</i>	<i>Periodo climaterio</i>
E1	54	Casada	Trabajo no remunerado	Secundaria	Posmenopausia
E2	50	Casada	Trabajo no remunerado	Primaria	Premenopausia
E3	45	Divorciada	Profesora	Nivel técnico	Premenopausia
E4	49	Unión libre	Empleada		Premenopausia
E5	59	Casada	Empleada		Posmenopausia
E6	52	Casada	Comerciante		Posmenopausia
E7	47	Casada	Trabajo no remunerado		Premenopausia
E8	53	Casada	Trabajo no remunerado		Premenopausia
E9	52	Divorciada	Trabajo no remunerado		Posmenopausia
E10	48	Viuda	Empleada		Premenopausia
E11	51	Casada	Empleada		Posmenopausia

Fuente: Elaboración propia.

### Instrumento

En la guía de entrevista se contemplaron, en primer lugar, datos sociodemográficos como edad, estado civil, escolaridad. Las temáticas que guiaron las entrevistas fueron las siguientes: conocimientos, manifestaciones físicas, percepción de imagen corporal, red de apoyo familiar y satisfacción con la vida. Estos datos se utilizaron como primeros códigos que dirigieron el análisis.

## **Procedimiento**

Tras contactar a cada una de las mujeres, se acordó una hora y lugar a su elección para la realización de la entrevista, con el fin de favorecer un ambiente más familiar, tranquilo y privado, donde no se sintieran intimidadas y fueran capaces de expresar sus sentimientos con mayor fluidez. Todas escogieron sus propias casas y las entrevistas se realizaron de manera individual. En el momento de la entrevista se les reiteró el objetivo del estudio y, con previo consentimiento informado, se llevó a cabo la entrevista que tuvo una duración de 40 minutos en promedio. Se utilizó grabadora digital marca Sony modelo ICD-UX512F, con micrófono estéreo integrado.

Las entrevistas se transcribieron en Word, del programa de Microsoft Office. Se codificaron las respuestas de acuerdo con cada eje temático, y se realizó la interpretación de contenidos por cada uno de los seis ejes: conocimientos del climaterio, manifestaciones vasomotoras, percepción de imagen corporal, sexualidad, redes de apoyo y satisfacción con la vida.

## ANÁLISIS DE DATOS

### **Conocimientos del climaterio**

La etapa reproductiva de la mujer se concluye con la menopausia, ésta va acompañada de cambios físicos, psicológicos y sociales, que deben ser conocidos por todas las mujeres adultas, con la finalidad de enfrentar de la mejor manera los efectos de la deficiencia de estrógenos. Muchas veces por desconocimiento, la demanda de servicios de salud se incrementa a partir de esta etapa, en la que las mujeres buscan ayuda de los servicios de salud. Esta situación es variable en la población de estudio, algunas mujeres saben bien lo que es el climaterio y lo perciben como un proceso natural, mientras que otras no lo conocen pero, además, lo relacionan con sufrimiento.

E1. Sí, me he informado y mi médico me ha comentado que los cambios que tengo se deben a la menopausia.

E5. Es un proceso natural de la mujer, todas las mujeres lo vivimos, aunque no todas sienten lo mismo, yo sí la he sufrido.

E7. No, no sé que es el climaterio, bueno más o menos, es cuando se deja de reglar, pero no sé más.

### **Manifestaciones vasomotoras**

Son diversas las manifestaciones físicas que la mujer percibe durante el climaterio, que caracteriza esta etapa, la más frecuente y molesta es la de los bochornos, seguida de insomnio y cambios de humor.

E2. Sí tengo bochornos, y son muy molestos, sobre todo en la noche que sudo hasta empaparme, no aguanto ni las sábanas.

E3. Al principio pensé que mis cambios de humor eran por mi carácter, siempre he sido enojona, pero creo que se debe a la menopausia.

E4. Sí he tenido, de repente se siente un calor que me hace adivinar que ahí viene, me he tenido que meter a bañar porque me siento mejor.

E10. Es una cosa que no pensé que a mí me llegara, es un calor muy molesto que se siente en todo el cuerpo.

E11. Los bochornos hacen que despierte por las noches y ya no puedo dormir.

### **Percepción de imagen corporal**

Los aspectos físicos que preocupan a la mujer son la aparición marcada de líneas de expresión (arrugas) y los cambios de la estructura corporal por la distribución de grasa, principalmente en la posmenopausia, lo cual provoca insatisfacción corporal, pero no con la vida. Asimismo, se observa una percepción de invisibilidad social, por ya no ser foco de admiración. A pesar de estas circunstancias, la fortaleza que muestra una de estas mujeres participantes es una postura de seguridad que refleja ver para sí misma.

E1. Ahora sí que... te diré que no me gusta verme al espejo, cada día encuentro nuevas arrugas y del cuerpo... apenas si huelo la comida y engordo.

E2. Aún estoy en forma, creo que no he perdido que me vea bien, me siento y estoy bien.

E5. Me acepto como estoy, cuando me llegó la menopausia me dije "qué descanso", pero al paso del tiempo te das cuenta de que todo se viene encima: las molestias, los bochornos y todas las enfermedades te llegan.

E7. Pues ahorita estoy bien porque todavía reglo, por eso no quiero dejar de reglar, dicen que cuando dejas de menstruar se da el viejazo... es cuando los años se te vienen encima, eso sí me preocupa.

E11. Me veo al espejo y me siento vieja, ya no soy tan atractiva, de hecho los hombres voltean a ver a las jóvenes, uno se convierte en una sombra, no existes, sin embargo, a estas altura no me interesa, yo estoy bien.

## **Sexualidad**

En esta etapa se termina la capacidad reproductiva y se observan cambios físicos en el aparato reproductor femenino, lo cual da pauta a lo que se denomina atrofia vaginal, caracterizada por adelgazamiento de la pared vaginal, resequeidad y ardor. En contraparte, si es que se ha mantenido una buena relación de pareja, hay factores que promueven la vida sexual, por ejemplo, se esperaría mayor madurez emocional, mayor disponibilidad de tiempo, además de que el hecho de que los hijos abandonen el hogar podría ayudar a una vida sexual satisfactoria. No obstante, al respecto las mujeres opinan no practicar su sexualidad plenamente.

E1. Mmmm... pues verás, la verdad no se me antoja estar con mi marido, no me dan ganas, a veces lo hago por cumplir.

E4. Ah, en eso sí que no hay problema, el problema es él, que no puede.

E6. No, no tengo problemas, desde hace muchos años no tenemos intimidad.

E7. En eso no tengo problemas, disfruto plenamente del sexo y mi marido me cumple.

E10. Como quedé viuda hace muchos años, pues no me hace falta, ya me acostumbré a no extrañar nada de eso.

## **Redes de apoyo**

El apoyo social juega un importante papel en la salud. Sentirse querido y apoyado por los demás hace sentir bien a las personas y la percepción de acontecimientos vitales es diferente, en este sentido, las mujeres entrevistadas no perciben el apoyo familiar; es con las amigas que viven este periodo con quienes se sienten más identificadas y comprendidas.

E3. Con quien platico más de este tema es con mis amigas, estamos viviendo lo mismo o casi lo mismo y sabemos entre nosotras de qué hablamos.

E4. Es algo que no les interesa, pero mis hijos me ven, van a casa. Una de ellas vive con nosotros, tiene un hijo. A mí me gustaría que viviera aparte, pero mi marido no quiere.

E8. Sí, aunque yo creo no alcanzan a comprender por qué a veces me pongo malhumorada o triste.

E9. [...] me escuchan, pero no siento el apoyo, sólo me escuchan y más nada.

E10. Mis hijos me apoyan en todo, y cuando tengo el bochorno pues a veces hacen bromas, eso me hace sentir mejor.

### **Satisfacción con la vida**

Las mujeres de este estudio permiten plantear que en las mujeres en el climaterio –comprendidas entre los 45 y 59 años de edad– existe una tendencia a sentirse satisfechas o medianamente satisfechas.

E1. Me siento satisfecha porque tengo una familia y tengo buenos hijos, lo que he hecho me hace sentir que he cumplido.

E2. [...] creo que no del todo, algunas cosas no las hice como yo hubiera querido.

E5. Yo me siento satisfecha... por último quiero decir que nadie se debe sentir menos mujer porque ya no tiene la regla, somos igual de importantes o más por todo lo que hemos hecho en la vida y lo que falta!

E8. Me siento muy satisfecha, y eso no tiene que ver con lo que estoy pasando, sí, a veces estoy triste, pero eso no tiene que ver con las cosas que he logrado, toda la gente en ocasiones siente tristeza.

E9. No, pude haber hecho mejor las cosas... siento como un vacío, los hijos pronto se irán de la casa y yo me voy a quedar sola.

### **DISCUSIÓN**

Con lo anterior se reitera que la satisfacción con la vida no necesariamente se ve afectada durante este periodo de transición, es una etapa en la que la mujer expresa más fácilmente sus pensamientos y valores más profundos, muchas mujeres buscan ese reencuentro consigo mismas; a menudo la satisfacción se incrementa por el solo hecho de mantenerse ocupadas y útiles. Se ha demostrado en diversas investigaciones que la autoestima y el apoyo familiar son factores esenciales en la satisfacción con la vida (Martínez, González Arratía, Oudhof y Domínguez, 2012), pero también están el cúmulo de vivencias del que se aprende a manejar la frustración y a ser feliz.

Estos resultados también coinciden con un estudio cualitativo realizado con 24 mujeres danesas. En él se reportan más aspectos positivos durante este periodo, las participantes expresan como aspectos relevantes el haber adquirido experiencia, libertad, posibilidades de desarrollo personal que las hace defender sus puntos de vista y que tienen relación con aspectos subjetivos de bienestar.

En contraparte, los aspectos negativos se relacionaron a los cambios o pérdidas físicas y corporales (Hvas, 2006). En este aspecto, se observa que la mayor preocupación de la mujer es el proceso de envejecimiento: habría que considerar que en el medio cultural donde estamos son sobrevaloradas la belleza, sinónimo de juventud, y la capacidad de reproducción.

Por otro lado, existen diversos factores que favorecen un autocuidado para la salud física, mental y social, entre ellos está la información que se tenga acerca de los cambios propios de esta etapa (McLaughlin y Taylor, 2003)

La sexualidad constituye una parte y atributo humano importante que, si bien puede cambiar con el tiempo, se mantiene toda la vida hasta la muerte. Por tanto el climaterio no debe ser causa de retiro o reposo sexual. Potter (2007) menciona que a partir de la menopausia disminuye la libido, la rapidez de la excitación sexual y la intensidad del orgasmo. Se solicita información sobre las estrategias para optimizar la función sexual, para lo cual menciona que, además del tratamiento hormonal, se debe informar a la mujer acerca de la importancia del estilo de vida, dispositivos mecánicos y ejercicios de suelo pélvico, para maximizar el placer sexual y satisfactorio. En este sentido las mujeres entrevistadas manifestaron tener disminución de la libido, pero también se ve la necesidad de brindarles información al respecto para una vida sexual más plena, aun cuando no externaron que ésta influyera para su satisfacción con la vida.

Las actitudes y emociones negativas no tienen relación con la edad, pues dependen más bien de la personalidad, las experiencias vivenciales previas, las expectativas y los logros alcanzados. Ésta es una etapa de reorganización de la vida y en la que se trazan nuevas metas con mayor libertad, porque se goza de mayor madurez y, en muchas ocasiones, se han concluido con las responsabilidades de formar a los hijos, así como con la angustia de complacer a los demás, también se ha desarrollado la capacidad de adaptarse a los cambios que se van produciendo a lo largo de la vida, en la que se van acumulando poco a poco las experiencias, pero de manera significativa, las cuales favorecen una mejor adaptación a los cambios de la penúltima etapa del ciclo vital.

Lo anterior sustenta la necesidad de brindar cuidado de la salud mental, en un periodo de crisis vital que se genera por todos los cambios que se enfrentan, de tal forma que se aproveche su propia energía de forma positiva y establecer relaciones asertivas que favorezcan su salud integral.

Con relación a conocimientos, se pudo observar que las mujeres sí cuentan con la información acerca de esta etapa y que presentan muchas de las manifestaciones que caracterizan esta etapa; que los cambios físicos sí afectan su sexualidad y autopercepción de imagen corporal, que se puede mejorar a través de la



comprensión de la pareja; y que la satisfacción con la vida se relaciona más con la historia que con una etapa de la vida.

La descripción acerca de la satisfacción con la vida y vivencias de la mujer en el climaterio favorece la comprensión de necesidades no sólo desde el punto de vista sino también desde el bienestar subjetivo, de tal forma que se presentan evidencias, en voz de las mujeres participantes, de que la terapia hormonal, si bien es una alternativa para mejorar su estado físico, no es la solución que proporciona a la mujer una sensación plena de bienestar, por lo que se debe considerar, en la intervención o cuidado de su salud, los aspectos psicosociales y culturales.

#### REFERENCIAS

- Becerra F., A. (2003). *La edad de la menopausia*. Madrid: Díaz de Santos.
- Carranza L., S., Flores M., M. A. y Gómez B., I., (2010). "Comparación de los síntomas del climaterio entre mujeres perimenopáusicas de la Ciudad de México y las de una comunidad zapoteca del estado de Oaxaca". En *Ginecol Obstet Mex*, 78(2), pp. 116-120.
- Col, N. F., Guthrie, J. R., Politi, M. y Dennerstein L. (2009). "Duration of Vasomotor Symptoms in Middle-Aged Women: A Longitudinal Study". En *Menopause*, 16(3), pp. 453-457.
- Díaz, G., Alonso, R. y Bayarre, H. (2002). "Factores de riesgo de insatisfacción con la vida en mujeres de edad mediana". En *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 40(3), pp. 222-241.
- Diener, E. y Fujita, F. (1995). "Resources, Personal Striving, and Subjective Well-Being: A Nomothetic and Idiographic Approach". En *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), pp. 926-935.
- Diener, E. y Suh, E. M. (2000). *Culture and Subjective Well-being*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Emmons, R. y Diener, E. (1985). "Personality Correlates of Subjective Well-Being". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- Hvas, L. (2006). "Menopausal Women's Positive Experience of Growing Older". En *Maturitas*, 54(3), pp. 245-251.
- Lefrançois, R. G. (2001). *El Ciclo de la Vida*. México: Thomson.
- McLaughlin, R. K. y Taylor, G. S. (2003). *Self Care Theory in Nursing*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Martínez, G. D., González Arratia L. F., N. I., Oudhof van B., J. y Domínguez E., A. C. (2012). "Factores psicosociales predictores de la satisfacción con la vida en la perimenopausia y posmenopausia". En *Aquichan*, 12(3), pp. 298-307.

- Melby, M. (2005). "Vasomotor Symptom Prevalence and Language of Menopause". En *Japan Menopause*, 12(3), pp. 250-257.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (octubre 2011.). *Salud Mental un estado de bienestar*. Recuperado de <[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)>.
- Partida B., V. (2006). *Proyecciones de Población en México 2005-2050*. Consejo Nacional de la Población. México. Recuperado de <[http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/proyecciones\\_estatales/Proy05-50.pdf](http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/proyecciones_estatales/Proy05-50.pdf)>.
- Potter, J. E. (2007). "A 60-Year-Old Woman With Sexual Difficulties". *JAMA*, 297(6), pp. 620-633. Recuperado de <<http://revistaliteratura.uchile.cl/index.php/RCSP/article/viewFile/1706/1580>>.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). "Self Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being". En *American Psychologist*, 55, pp. 68-78.
- Ryff, C. D. y Keyes, L. M. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". En *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, pp. 719-727.

## CAPÍTULO 6

# ESTUDIO COMPARATIVO EN TORNO A LA RESILIENCIA EN NIÑOS Y JÓVENES CHILENOS Y ESPAÑOLES

*Eugenio Saavedra Guajardo*  
*Jorge Álvarez Miranda\**

### INTRODUCCIÓN

La resiliencia la entendemos como una capacidad humana y universal para sobreponerse a las adversidades e incluso ser transformado por ellas. Es propiamente humana, no de los animales ni de los insectos. Involucra el espíritu, los sentimientos y cogniciones. La resiliencia es una capacidad, no es magia, no es un milagro ni algo que sucede a un grupo selecto de personas. Es parte del proceso del desarrollo que puede ser promovido desde muy temprana edad (Grotberg, 2003).

En esta dirección nos planteamos, en este trabajo, describir y comparar los perfiles de resiliencia en una muestra de niños y jóvenes chilenos y españoles, de ambos sexos, evaluados a través de la escala SV-RES y la escala ERE.

### CONCEPTO DE RESILIENCIA

Es la capacidad universal de todo ser humano de resistir ante condiciones adversas y recuperarse, desarrollando paulatinamente respuestas orientadas hacia la construcción de un ajuste psicosocial positivo al entorno, a pesar de la existencia simultánea de dolor y conflicto intrapsíquico (Saavedra, 2011b). Los autores hacen referencia a que la resiliencia es una competencia universal, lo que nos lleva a formular que es una capacidad que todos tenemos en potencia y que se activa bajo determinadas circunstancias de adversidad. Con todo lo expuesto, comprendemos que la resiliencia es una capacidad que abarca el desarrollo de aspectos

\* Universidad Católica Del Maule-Chile.

cognitivos, emocionales y socioculturales del ser humano, como respuesta positiva ante la adversidad.

Para nuestro estudio optamos por la definición de resiliencia como la capacidad de enfrentar la adversidad y proyectarse (Kotliarenco, 1997). Esta capacidad tiene una naturaleza dinámica y puede variar a través del tiempo y las circunstancias, por lo que se puede hablar más precisamente de “estar resiliente” más que “ser resiliente”.

#### DEFINICIÓN DE RIESGO

Al hablar de riesgo se alude específicamente a un número de factores adversos para el sujeto. La pobreza, las desavenencias familiares, la violencia, el abuso de sustancias y las enfermedades están entre los factores de riesgo más nombrados.

De esta manera, se pueden identificar factores de riesgo biológicos y factores de riesgo medioambientales, aunque debemos agregar, como sabemos, que la biología y el ambiente no son aspectos completamente independientes.

Entre los factores de riesgo biológico se pueden mencionar los defectos congénitos, el bajo peso al nacer, la falta de cuidado médico durante el embarazo, la ingestión de sustancias antes del nacimiento, entre otros. Entre los factores ambientales se encuentran la pobreza, discordia familiar, violencia, numerosos hermanos, enfermedades mentales presentes en la familia, baja educación de los padres, negligencia paterna, etcétera (Saavedra, 2011b).

El riesgo, o los factores de riesgo, supone el potencial para un resultado negativo, sin embargo, también implica que ese resultado puede evitarse. En este sentido resulta útil identificar de dónde proviene el factor de riesgo y, así, poder trabajar en torno a él.

De acuerdo con esto, se pueden destacar tres vertientes o lugares de donde provienen fundamentalmente los riesgos, a saber, características del niño, características familiares y experiencias familiares (Saavedra, 2004), como lo apreciamos en la siguiente tabla:

**Tabla 1**  
**Factores de riesgo psicosociales**

<i>a. Factores en el niño y/o adolescente</i>	<i>b. Características familiares</i>	<i>c. Experiencias familiares</i>
Efectos secundarios por alcohol y drogas en el proceso de nacimiento.		Vínculo pobre con el niño, en el contexto familiar.
Complicaciones médicas asociadas al nacimiento.	Pobreza y marginalidad.	Ausencia temporal o total por parte de la persona que provee cuidado.
Temperamento difícil.	Familia numerosa, cuatro o más hijos.	Ser testigos de conflictos fuertes o violencia.
Temperamento tímido, pasivo.	Nacimiento de hermanos a los dos años de edad del niño.	Negligencia parental.
Alteraciones neurológicas CI menor a 80.	Padres con enfermedades mentales.	Separación/divorcio/madre o padre soltero.
Enfermedad crónica en el niño.	Abuso de sustancias en los padres.	Relación negativa padres-hijo.
Desorden psiquiátrico en el niño.	Presencia de criminalidad en los padres.	Abuso sexual.
Abuso de sustancias.		Maltrato físico.
Involucramiento en delitos.		Frecuentes mudanzas familiares.
Fracaso escolar.		Embarazo en adolescentes.

Fuente: Elaboración propia con datos de Saavedra (2004).

Es importante señalar que los factores de riesgo descritos no necesariamente conducen a problemas en la vida, pero sí aumentan la probabilidad de que tales problemas se presenten.

Ahora bien, estando conscientes de la existencia de factores adversos o de riesgo, notaremos que en los adolescentes resilientes aparecen algunos rasgos o factores protectores que permiten contrarrestar la situación negativa o bien dar una base sólida para enfrentar los obstáculos.

#### DEFINICIÓN DE PROTECCIÓN

En la protección se consideran fuerzas internas y externas que contribuyen a que el sujeto resista o aminore los efectos del riesgo, por lo que reduce la posibilidad de disfunción y problemas en estas circunstancias, los factores protectores involucran también variables genéticas, disposiciones personales, factores psicológicos, situacionales y sociales.

Así se diferenciarían estos sujetos en que: a) presentan un acercamiento activo hacia el problema; b) tienen habilidad para captar la atención positiva de los otros; c) desarrollan una visión optimista de sus experiencias; d) presentan

una habilidad para mantener una visión positiva de una vida significativa; e) habilidad para estar alerta y mantener la autonomía; f) tendencia a buscar nuevas experiencias; y g) desarrollan una perspectiva proactiva (Saavedra, 2004).

Otros factores mencionados en estudios anteriores (Kotliarenco, 1997) son:

- Autoestima positiva.
- Confianza, optimismo y sentido de esperanza.
- Autonomía y sentido de independencia.
- Sociabilidad.
- Capacidad para experimentar algún rango de emoción.
- Habilidades positivas de imitación.
- Empatía.
- Humor positivo.
- Motivación al logro. Sentido de competencia.
- Ambiente familiar cálido.
- Padres apoyadores y estimuladores.

Estos rasgos resilientes comienzan a formarse a edades muy tempranas, estableciendo coordinaciones entre las influencias biológicas heredadas, el sistema vincular de crianza y la influencia social.

Así, la familia es el universo en el cual el niño vive y se transforma en un elemento protector, cuando en ella existe calidez, estabilidad y logra brindar apoyo. La seguridad que ofrece al niño es un factor que reduce el estrés psicológico, cuando se vive en situaciones de desventaja. No debe entenderse la familia como el grupo nuclear solamente, sino que la participación de otros miembros más distantes (tíos, abuelos) ofrecen modelos alternativos al niño y, eventualmente, son fuente de apoyo y guía (Saavedra, 2004).

Se debe tener presente que la comunidad también puede promover la resiliencia y proveer de factores de protección al niño. El ambiente social que rodea al niño puede ofrecer apoyo, sentimiento de pertenencia, estabilidad y continuidad.

Así pues, un ambiente favorable, estimulará la confianza, la autonomía y la iniciativa de los niños en formación. También las comunidades, a través del apoyo brindado a los padres en sus labores de crianza, estarán contribuyendo a la generación de situaciones encaminadas hacia la resiliencia.

Además de los factores protectores antes mencionados, el autoconcepto construido juega un papel fundamental en la conducta resiliente. De esta forma, la manera de entenderse a sí mismo y a los otros establece los límites de comprensión para evaluar las situaciones vividas, dando significado y coherencia a las experiencias acumuladas por el sujeto (Saavedra, 2004).

Para sintetizar tenemos que mencionar los factores protectores, que tienen su origen en el propio niño (incluida su biología), la familia y el ambiente social que lo rodea, como se puede observar en la siguiente tabla.

**Tabla 2**  
**Factores de protección psicosociales**

<i>a. En el niño y/o joven</i>	<i>b. Características familiares</i>	<i>c. Ambiente social</i>
Temperamento "tranquilo".	Vive en casa con la presencia de adultos a cargo de él.	Un modelo adulto para el niño, fuera de la familia inmediata.
Autonomía e independencia en sus desplazamientos.	Presencia de vínculo seguro.	Red de ayuda que cuida de la familia.
Expectativas para el futuro.	Relación cálida con uno de los padres al menos.	Apoyo de amigos hacia el niño.
Control interno en la adolescencia.	Disciplina consistente por parte de los padres.	Apoyo para el niño de la escuela.
Sociabilidad y empatía.	Apoyo de los padres.	Apoyo a la familia por parte de la iglesia.
Sentido del humor.	Establecer rutinas claras en la casa.	Apoyo a la familia del lugar de trabajo.
Competencias percibidas. CI > 100.		
Habilidades de solución de problemas en la edad escolar.		

Fuente: Elaboración propia con datos de Saavedra (2004).

#### DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

Grotberg (en Kotliarenco, 1997) opina que existen características que favorecen el desarrollo de la resiliencia, tales como:

- *Ambiente facilitador*: incluye acceso a la salud, educación, bienestar, apoyo emocional, reglas y límites familiares, estabilidad escolar y del hogar, entre otros.
- *Fuerza intrapsíquica*: incluye la autonomía, el control de impulsos, el sentirse querido y la empatía.
- *Habilidades interpersonales*: incluye el manejo de situaciones, la solución de problemas y la capacidad de planeamiento.

Una persona puede tener la fortaleza intrapsíquica suficiente y las habilidades sociales necesarias, pero, si carece de oportunidades para educarse o trabajar, sus recursos se verán limitados. Por tanto, generar respuestas resilientes se verá condicionado a la interacción del sujeto con su ambiente.

En esta dirección la articulación entre distintos enfoques actuales de la resiliencia puede generar un camino de respuesta, que considere diferentes dimensiones internas de la persona, como lo hace el modelo de Grotberg (1996) y

el modelo expresado por Saavedra (2004) que recoge el sentido histórico de la respuesta ante el obstáculo.

Como una manera de dar respuesta a este dinamismo la escala SV-RES (Saavedra y Villalta, 2008) considera modalidades de interacción del sujeto: a) consigo mismo, b) con los otros y c) con sus posibilidades; en relación con distintos actos de conciencia para aprender y transformar proactivamente sus juicios sobre: 1) la capacidad de generar metas orientadoras de la acción, 2) la capacidad para resolver situación problemática, 3) la definición de sí mismo, y 4) la definición de la historia que la constituye como tal.

El articular estos modelos, permite distinguir 12 dimensiones que se presentan en la siguiente tabla (Saavedra y Villalta, 2008).

**Tabla 3**  
**Dimensiones de la resiliencia**

<i>Dimensiones internas de la persona</i>	<i>Niveles de estructuración de la respuesta resiliente.</i>			
	<i>Condiciones de base</i>	<i>Visión de sí mismo</i>	<i>Visión del problema</i>	<i>Respuesta resiliente</i>
Yo soy, yo estoy	D1: Identidad	D2: Autonomía	D3: Satisfacción	D4: Pragmatismo
Yo tengo...	D5: Vínculos	D6: Redes	D7: Modelos	D8: Metas
Yo puedo	D9: Afectividad	D10: Auto eficacia	D11: Aprendizaje	D12: Generatividad

Fuente: Elaboración propia con datos de Saavedra y Villalta (2008).

La resultante de la interacción de ambos modelos genera la identificación de estas dimensiones, que facilitan la explicación de la conducta del sujeto y permiten diferenciar áreas de desarrollo que potencialmente pueden ser intervenidas en programas psicoeducativos o de intervención social.

A modo de definiciones operacionales (Saavedra y Castro, 2009) podemos conceptualizar las dimensiones como:

- *Identidad*: autodefinición básica, autoconcepto relativamente estable en el tiempo y caracterización personal.
- *Autonomía*: sentimiento de competencia frente a los problemas, buena imagen de sí mismo e independencia al actuar. Control interno.
- *Satisfacción*: percepción de logro, autovaloración, adaptación efectiva a las condiciones ambientales y percepción de desarrollo.
- *Pragmatismo*: sentido práctico para evaluar y enfrentar los problemas y orientación hacia la acción.



- *Vinculos*: condiciones estructurales que sirven de base para la formación de la personalidad. Relaciones vinculares y apego. Sistema de creencias.
- *Redes*: condiciones sociales y familiares que constituyen un apoyo para el sujeto. Sistemas de apoyo y referencia cercanos y disponibles.
- *Modelos*: personas y situaciones que sirven de guía al sujeto para enfrentar sus problemas. Experiencias anteriores que sirven de referente frente a la resolución de problemas.
- *Metas*: objetivos definidos y acciones encaminadas hacia un fin. Proyección a futuro.
- *Afectividad*: autorreconocimiento de la vida emocional del sujeto, valoración de lo emocional y características personales en torno a la vida emocional. Tono emocional, humor y empatía.
- *Autoeficacia*: capacidad de poner límites, controlar los impulsos, responsabilizarse por los actos, manejo de estrés y terminar lo propuesto.
- *Aprendizaje*: aprovechar la experiencia vivida, aprender de los errores, evaluar el propio actuar y corregir la acción.
- *Generatividad*: capacidad de crear respuestas alternativas frente a los problemas, construir respuestas y planificar la acción.

## MÉTODO

### Participantes

Para el presente estudio se utilizó una muestra intencional, atendiendo a las facilidades de acceso a los sujetos y las características de edad.

La muestra total llegó a 1,337 sujetos entre 9 y 18 años, provenientes de las ciudades de Barcelona, España, y Talca, Chile.

En el caso chileno se pudo tener acceso a una muestra de carácter rural, cuestión que se dificultó en el grupo español.

### Instrumentos

Para obtener la información requerida se utilizaron dos escalas, la primera destinada a personas de 15 años o más y la segunda para personas entre 9 y 14 años:

1. Escala de resiliencia para jóvenes y adultos, SV-RES (Saavedra y Villalta, 2008) que cuenta con una validez de 0.76 (Pearson) y una confiabilidad de 0.96 (alfa de Cronbach). Para el caso español arrojó una confiabilidad de 0.83. La escala SV-RES permite obtener un puntaje global de resiliencia y puntajes en 12

dimensiones específicas. Los puntajes totales fluctúan entre 60, como mínimo, y 300 puntos, como máximo; y el percentil 50 se sitúa en los 257 puntos.

2. Escala de resiliencia escolar, ERE (Saavedra y Castro, 2009) que cuenta con una validez de 0.78 y una confiabilidad de 0.88. Para el caso de la muestra española, se obtuvo una confiabilidad de 0.95. Para las estimaciones se consideró 5% de errores, máximo. Esta escala permite obtener un puntaje total de resiliencia y desagregar en tres áreas específicas. Los puntajes totales fluctúan entre 27 puntos, el mínimo, y 135, el puntaje máximo.

### **Análisis de resultados**

Los datos fueron sometidos a medidas de tendencia central, de dispersión, comparación de grupos y graficación de la información, utilizando para ello el programa SPSS 18.0.

### **RESULTADOS**

Los resultados se ordenan señalando los puntajes obtenidos por los diferentes grupos de niños, tanto españoles como chilenos, para luego describir los resultados de los jóvenes encuestados.

Con relación a los niveles globales de resiliencia en niños, podemos observar en la Tabla 4 cómo el grupo chileno rural obtiene los puntajes más altos en resiliencia, en tanto el grupo chileno urbano presenta el nivel más bajo. En la Tabla 5 se realiza una comparación de los promedios de cada grupo.

**Tabla 4**  
**Promedios de resiliencia en muestras**  
**de niños españoles y chilenos**

	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
España urbano	116.68	9.02	289
Chile urbano	114.63	12.00	207
Chile rural	117.96	9.50	195
Chile total	116.25	10.90	402

(Total de la muestra de niños N = 691)

Fuente: Elaboración propia.

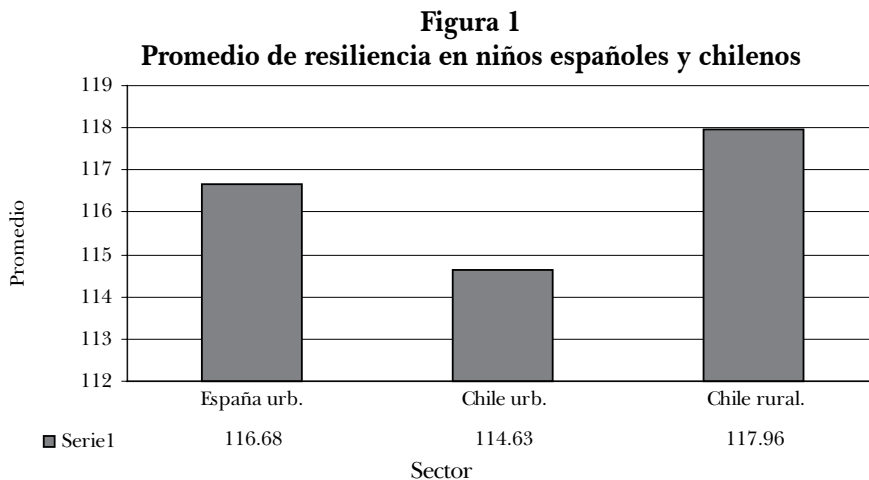
**Tabla 5**  
**Comparación de grupos de niños españoles y chilenos (alfa de 0.05)**

	<i>Probabilidad diferencia significativa.</i>	<i>Puntaje t</i>
España urbano – Chile urbano.	96.96 %	2.17
España urbano – Chile Rural	86.54 %	1.49
España urbano – Chile grupo total	41.48 %	0.54

Fuente: Elaboración propia.

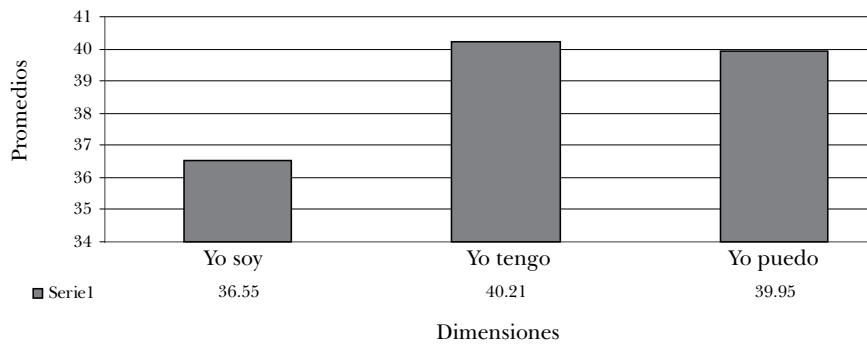
Se aprecia diferencia estadísticamente significativa al comparar la muestra de niños españoles con la muestra de niños chilenos urbanos, a favor de la muestra española (véase Figura 1).

Al revisar la muestra española urbana por dimensiones, encontramos que la dimensión “Yo tengo” es la más desarrollada, en tanto la dimensión “Yo soy” refleja menor puntaje en la Figura 2.



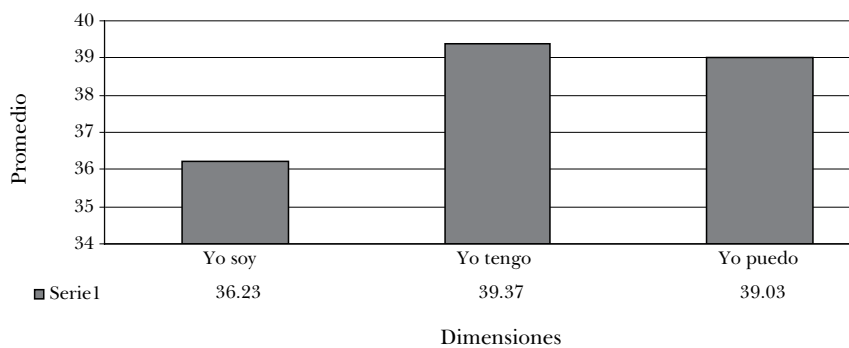
Fuente: Elaboración propia.

**Figura 2**  
**Puntaje de niños españoles urbanos por dimensiones**  
**(N=289)**



Fuente: Elaboración propia.

**Figura 3**  
**Puntaje de niños chilenos urbanos por dimensiones**  
**(n=207)**



Fuente: Elaboración propia.

En la muestra chilena de niños urbanos, el análisis por dimensiones nos muestra un panorama similar al español (véase Figura 3).

Ambas muestras describen perfiles similares, sin embargo, la muestra chilena presenta promedios más bajos.

Al comparar a los niños españoles por sexo, podemos observar lo siguiente:

**Tabla 6**  
**Comparación por sexo en niños españoles**

<i>España</i>	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
Hombres	115.30	9.25	159
Mujeres	118.45	8.38	130
	Prob. Dif. Sig. 99.71%	Puntaje t= 3.00	

Fuente: Elaboración propia.

Se aprecia diferencia estadísticamente significativa al comparar a hombres y mujeres de la muestra española, a favor de las mujeres. Al realizar la comparación de niños por sexo en la muestra chilena, observamos lo siguiente:

**Tabla 7**  
**Comparación por sexo en niños chilenos**

<i>Chile</i>	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
Hombres	113.98	12.63	110
Mujeres	115.37	11.26	97
	Prob. Dif. Sig. 59.31%	Puntaje t= 0.83	

Fuente: Elaboración propia.

No se aprecia diferencia estadísticamente significativa al comparar a hombres y mujeres en la muestra chilena urbana. Del mismo modo, si nos concentramos sólo en los niños españoles y chilenos, observamos lo siguiente:

**Tabla 8**  
**Comparación España-Chile por sexo masculino (urbanos)**

<i>Hombres</i>	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
España	115.30	9.25	159
Chile	113.98	12.63	110
	Prob. Dif. Sig. 67.66%	t= 0.98	

Fuente: Elaboración propia.

No se aprecian diferencias estadísticamente significativas al comparar a los hombres (niños) de España y Chile. Si repetimos la operación con las niñas de ambos países, podemos ver:

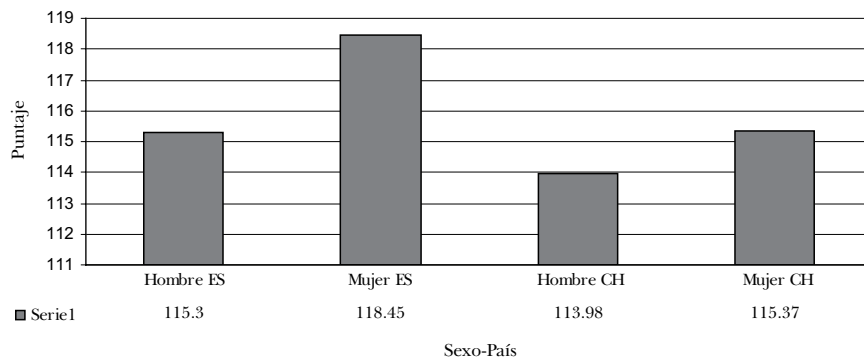
**Tabla 9**  
**Comparación España-Chile por sexo femenino (urbanos)**

<i>Mujeres</i>	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
España	118.45	8.38	130
Chile	115.37	11.26	97
Prob. Dif. Sig. 98.10%		t= 2.36	

Fuente: Elaboración propia.

Se aprecia diferencia estadísticamente significativa al comparar a mujeres de España y Chile, a favor de las españolas. Podemos graficar lo antes expuesto y comparar en la Figura 4 tanto a hombres como mujeres (niños) de ambos países.

**Figura 4**  
**Comparación por sexo y país, en niños urbanos**  
**(N=496)**



Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, diremos como dato adicional, que el promedio de edad de los niños españoles fue de 11,5 años, en tanto que el de los niños chilenos fue a 11,7 años. A continuación apreciamos los resultados obtenidos por los grupos de jóvenes, españoles y chilenos.

**Tabla 10**  
**Promedio de resiliencia en jóvenes españoles y chilenos**

	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
España urbano	245,10	26.21	267
Chile urbano	263.60	22.31	180
Chile rural	260.10	21.13	199
Chile total	261.84	21.59	379

(Muestra total de jóvenes N= 646)

Fuente: Elaboración propia.

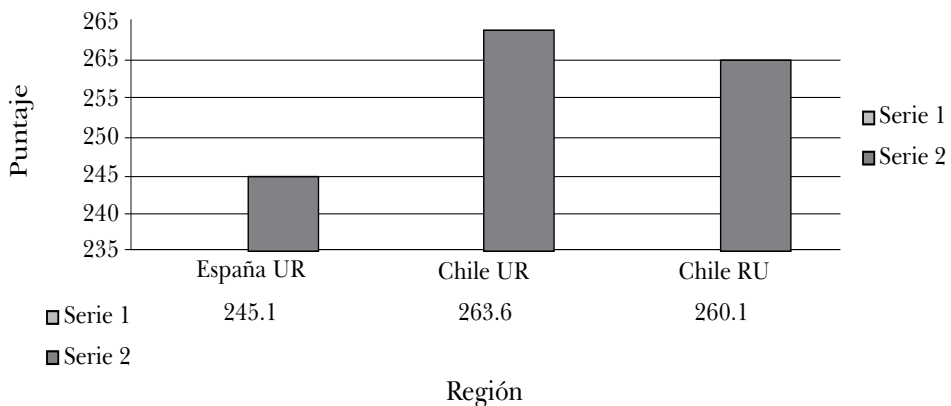
Podemos ver cómo la muestra de jóvenes chilenos urbanos presenta el promedio más alto de autopercepción de resiliencia, en tanto los jóvenes españoles presentan el promedio más bajo. Al comparar a las diferentes muestras de jóvenes, vemos cómo en todas ellas se aprecian diferencias estadísticamente significativas.

**Tabla 11**  
**Comparación por grupos de jóvenes españoles y chilenos**

	<i>Probabilidad diferencia significativa</i>	<i>Puntaje t</i>
España urbano – Chile urbano	99.99 %	7.76
España urbano – Chile rural	99.99 %	6.62
España urbano – Chile total	99.99 %	8.87

Fuente: Elaboración propia.

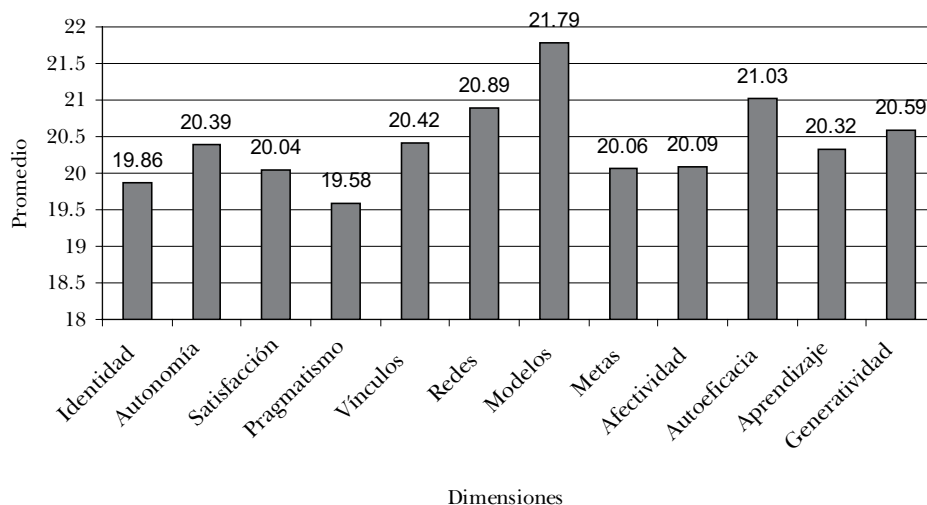
**Figura 5**  
**Promedio de resiliencia en jóvenes españoles y chilenos**



Fuente: Elaboración propia.

Al desagregar por dimensiones podemos observar, en la Figura 6, el perfil descrito por lo jóvenes españoles.

**Figura 6**  
**Perfil de resiliencia en jóvenes españoles**



Dimensiones altas: modelos, autoeficacia y redes.  
Dimensiones bajas: pragmatismo, identidad y satisfacción.  
Fuente: Elaboración propia.

Del mismo modo desagregamos por dimensiones a los jóvenes chilenos y observamos, en la Figura 7, su perfil de resiliencia.

Tanto la muestra española de jóvenes como la chilena presentan algunas similitudes en su perfil. Si comparamos por sexo a los jóvenes españoles, notamos que no existe diferencia entre los grupos, como se aprecia en la Tabla 12.

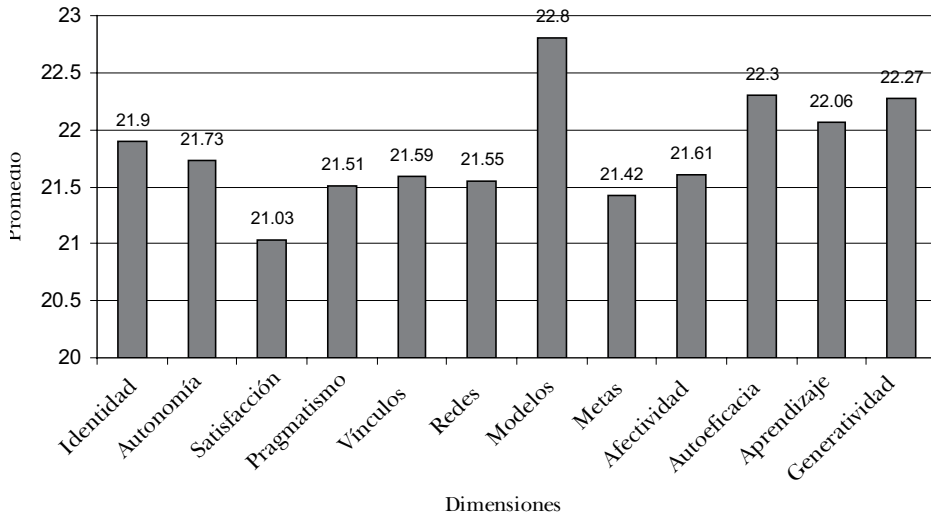
**Tabla 12**  
**Comparación por sexo en jóvenes españoles**

<i>España</i>	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
Mujeres	246.16	25.06	119
Hombres	244.24	27.15	148
Diferencia sig. 44.72 %		Puntaje t= 0.59	

Fuente: Elaboración propia.



**Figura 7**  
**Perfil por dimensiones en jóvenes chilenos**



Dimensiones altas: modelos, autoeficacia y generatividad.

Dimensiones bajas: satisfacción, metas y pragmatismo.

Fuente: Elaboración propia.

Una cuestión similar se observa en los jóvenes chilenos, que no describen diferencias, como lo vemos en la Tabla 13.

**Tabla 13**  
**Comparación por sexo en jóvenes chilenos**

Chile	Promedio	DS	N
Mujeres	262.33	25.63	90
Hombres	264.69	18.28	90
	Prob. Diferencia	Puntaje t = 0.71	
	sig. 52.21 %		

Fuente: Elaboración propia.

Al poner atención sólo en el grupo de mujeres de ambos países, podemos ver, en la Tabla 14, que existen diferencias a favor de las jóvenes chilenas.

**Tabla 14**  
**Promedios de resiliencia en jóvenes mujeres españolas y chilenas**

<i>Mujeres</i>	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
España	246.16	25.06	119
Chile	262.33	25.63	90
	Prob. Diferencia	Puntaje t = 4.57	
	Sig. 99.99 %		

Fuente: Elaboración propia.

Al realizar la misma operación con los hombres de ambos países observamos, en la Tabla 15, que existe diferencia significativa a favor del grupo de los jóvenes chilenos.

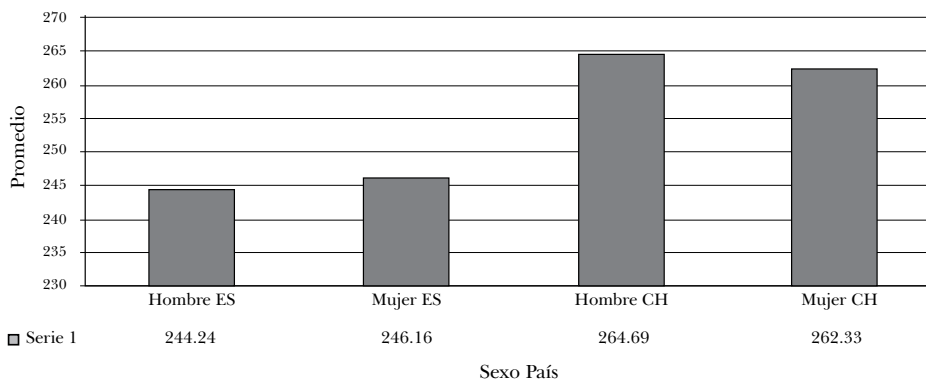
**Tabla 15**  
**Promedios de resiliencia en jóvenes hombres españoles y chilenos**

<i>Hombres</i>	<i>Promedio</i>	<i>DS</i>	<i>N</i>
España	244.25	27.15	148
Chile	264.69	18.28	90
	Prob. Diferencia	Puntaje t = 6.30	
	Sig. 99.99 %		

Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 8 podemos graficar lo antes expuesto.

**Figura 8**  
**Promedio de resiliencia en jóvenes por sexo y país**



Fuente: Elaboración propia.

Finalmente señalaremos que los jóvenes españoles describieron un promedio de edad de 15.69 años, en tanto que el de los chilenos fue de 15.17 años.

Si sumamos tanto la muestra de niños como la de jóvenes de ambos países, llegamos a los 1,337 sujetos.

## DISCUSIÓN

La muestra rural de niños chilenos obtiene los promedios más altos, producto quizá del estilo de las zonas más apartadas, que con frecuencia se caracterizan por un ritmo más calmado de vida, familias más numerosas (más redes) y mayor conocimiento de las personas de su entorno, lo que genera niveles superiores de confianza entre las personas (Cornejo, Morales, Saavedra y Salas, 2013).

Al comparar los grupos de niños urbanos de ambos países, encontramos diferencias significativas a favor de los españoles, indicando con ello que dicho grupo cuenta con mayores recursos resilientes para enfrentar adversidades, en parte debido a los niveles de desarrollo alcanzados por ese país.

En todos los grupos de niños encuestados, la dimensión “Yo soy” se ve disminuida con relación a las otras, ya que es una dimensión que apunta a aspectos identitarios, cuestión que aún no estaría resuelta a esta edad y se seguirá desarrollando a lo largo de la adolescencia y la juventud (Saavedra, 2004).

En el grupo de niños españoles, existe diferencia estadísticamente significativa a favor de las mujeres, que describen tener más elementos resilientes, cuestión que no se repite en el caso chileno. Cabe preguntarse si en el caso español los patrones de crianza o los recursos disponibles para niños y niñas hacen esta diferencia. En el caso de las niñas españolas, describen diferencias significativas respecto de sus pares chilenas, evidenciando la presencia de mayores recursos resilientes.

Por otro lado, al comparar los grupos de jóvenes, claramente el más disminuido es el español, frente a los grupos chilenos urbanos y rurales. Como posible explicación puede surgir la actual crisis motivacional que atraviesa a este grupo, que visualiza un panorama poco alentador, falta de oportunidades y pesimista respecto del futuro. Recordemos los índices de desempleo y los salarios bajos que existen hoy en España.

Lo anterior es reafirmado al comparar el grupo de jóvenes españoles con el de los chilenos, encontrando diferencias significativas tanto con el grupo chileno urbano como con el rural.

Los perfiles descritos en los grupos de jóvenes españoles y chilenos, se caracterizan por un fuerte componente ligado a la obtención de éxito en lo que se proponen, que, sin embargo, se apoya en un bajo sentido pragmático de las cosas. Lo anterior puede conducir a establecer metas altas, sin desarrollar los medios prácticos para alcanzarlas (Saavedra, 2012).

Tanto las mujeres como los hombres del grupo de jóvenes chilenos describen mayores niveles de resiliencia que sus pares españoles. Lo anterior puede encontrar explicación en el buen momento económico y social por el que atraviesa Chile, sumado al empoderamiento cada vez mayor de su juventud, transformándose en actores principales de demandas sociales y del diseño de propuestas de solución a dichos problemas, prueba de ello son las movilizaciones estudiantiles que hemos presenciado en la última década (Alfaro y Berroeta, 2007).

Lo antes expuesto nos lleva a pensar en la fuerte relación que podemos describir entre los niveles de resiliencia y la percepción de bienestar personal de los sujetos. En el caso español vemos cómo una situación de fuerte deterioro en el bienestar de las personas afecta de manera directa su percepción de afrontamiento de los problemas, decayendo la confianza, la motivación, el sentido de futuro y la proyección realista de metas. En el caso chileno llaman la atención los bajos niveles de satisfacción expresados, que, sin embargo, van acompañados por una alta percepción de “generatividad”, lo que los hace proponer soluciones frente a los problemas percibidos y no inmovilizarse frente a las dificultades. Si bien reconocen los problemas de la sociedad y les genera un nivel de insatisfacción, tienen herramientas para proyectarse a partir de esas dificultades.

#### REFERENCIAS

- Alfaro, J. y Berroeta, H. (2007). *Trayectoria de la Psicología Comunitaria en Chile*. Valparaíso: Universidad de Valparaíso.
- Cornejo, C., Morales, P., Saavedra, E. y Salas (2013). *Aproximaciones en Psicología Educativa: diversidades ante la contingencia actual*. Talca: Universidad Católica del Maule.
- Cyrulnik, B. (2002). *Los Patitos Feos*. Madrid: Carvigraf.
- Grotberg, E. (1996). *Guía de Promoción de la Resiliencia en los Niños para Fortalecer el Espíritu Humano*. Buenos Aires: Paidós.
- Grotberg, E. (2003). *Resiliencia en la Escuela*. Buenos Aires: Paidós.
- Kotliarenco, M. A. (1997). *La pobreza desde la mirada de la Resiliencia*. Santiago de Chile: Sename.
- Melillo, A. (2004). *Resiliencia y Subjetividad, los ciclos de la vida*. Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A. y Suárez, E. (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Puerta, M. (2002). *Resiliencia: la estimulación del niño para enfrentar desafíos*. Buenos Aires: Lumen.

- Saavedra, E. (2004). "El enfoque cognitivo procesal sistémico, como posibilidad de intervenir educativamente en la formación de sujetos resilientes. Estudio de casos". Tesis doctoral, Universidad Valladolid, España.
- Saavedra, E. (2011a). *La resiliencia desde una mirada post racionalista: dos estudios de caso*. Saarbrücken: Editorial Académica Española.
- Saavedra, E. (2011b). *Investigación en Resiliencia: Algunos estudios cualitativos y cuantitativos*. Saarbrücken: Editorial Académica Española.
- Saavedra, E. (2012). *Jóvenes, cultura y religión: segundo informe*. Talca: Universidad Católica del Maule.
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). *Escala de Resiliencia SV RES: para jóvenes y adultos*. Santiago de Chile: Ceanim.
- Saavedra, E. y Castro, A. (2009). *Escala de resiliencia escolar*. Santiago de Chile: Ceanim.
- Suárez, N. (2004). *Resiliencia, Tendencias y Perspectivas*. Buenos Aires: Universidad de Lanus.
- Vanistendael, S. (1996). *Cómo crecer superando los percances. Resiliencia: Capitalizar las Fuerzas del Individuo*. Ginebra: Ediciones Bice.

## SECCIÓN II

### BIENESTAR INDIVIDUAL Y FAMILIAR



## CAPÍTULO 7

### ACTIVIDADES DE CRIANZA REALIZADAS POR PADRES Y MADRES DEL VALLE DE TOLUCA

*Hans Oudhof van Barneveld*  
*Erika Robles Estrada*  
*Aída Mercado Maya*  
*Lourdes Gabriela Villafaña Montiel\**

#### INTRODUCCIÓN

La crianza se ha llevado a cabo en las familias de distintos tipos a lo largo de la historia y en diversos contextos culturales. Forma parte de la función educativa de la familia que, desde una perspectiva transcultural, se considera como su papel central en la actualidad, dado que es el que más se ha resistido a los procesos de cambio social y cultural que han modificado la organización y la interacción en los hogares (Georgas, 2006). Sin embargo, los fines que se persiguen para los hijos pueden variar considerablemente entre culturas, de acuerdo con las demandas y expectativas del entorno, lo que da lugar a distintos modelos de crianza, algunos orientados al fomento de la autonomía de los hijos, mientras que otros enfatizan en mayor medida mantener la interdependencia entre los integrantes de la familia (Keller *et al.*, 2006). Esto se refleja en la existencia de distintas creencias, estilos y prácticas de crianza.

La crianza se ubica dentro del proceso de socialización, que consiste en la transmisión de valores, normas, actitudes, creencias y pautas de comportamiento en el que se involucran distintos agentes socializadores, siendo la familia, generalmente, el primero de ellos; y, sobre todo, durante la niñez, el más importante. Para que la familia pueda cumplir esta tarea es esencial que haya un adecuado funcionamiento familiar y que, efectivamente, los adultos asuman su rol como educadores, ayudando a sus hijos a crecer (Savater, 1997). Por tanto, la crianza se

\* Universidad Autónoma del Estado de México.



dirige principalmente de los padres a los hijos, dado que implica una variedad de aspectos, como la formación, instrucción y orientación a los hijos, para ayudarles a desarrollarse, así como el cuidado, el acompañamiento, el apoyo y la protección. No obstante, en la actualidad la crianza ya no se considera exclusivamente como un proceso unilateral, determinado por los padres hacia los hijos, sino de carácter dinámico y bidireccional, en el que participan activamente todos los miembros de la familia. En las familias contemporáneas los hijos generalmente no cumplen un papel de meros espectadores pasivos, sino que intervienen de manera activa en la interacción con sus progenitores o cuidadores y pueden, incluso, influir en los propios valores de los padres (Musitu y Cava, 2001). Martínez y García (2012) afirman que los hijos influyen en los ambientes familiares y en su propio proceso de socialización, por lo que actualmente el estudio de la crianza se realiza centrándose no sólo en las maneras en que los padres influyen en sus hijos, sino también en cómo éstos influyen sobre los padres, guiada por la bidireccionalidad que involucra factores biológicos y sociales. Sin embargo, en este trabajo se enfatizará la crianza a partir de las prácticas parentales.

En este capítulo se presentan los resultados de un estudio realizado en 120 padres y madres de familia del Valle de Toluca, cuyo fin es identificar con qué frecuencia realizan sus actividades de crianza en el hogar. Como punto de partida, se hacen algunas precisiones sobre el concepto y se aborda su relación con el bienestar. Se analizan las principales dimensiones de crianza, en cuanto a la manera en que los padres y madres pueden llevarla a cabo, así como el contenido de lo que se transmite en este proceso, para posteriormente revisar los hallazgos de algunos estudios realizados en México.

## CRIANZA Y BIENESTAR

La crianza debe considerarse como un proceso complejo que incluye diversos factores y aspectos. Desde una visión sistémica, Rink (2008) la dimensiona a partir de un modelo integral compuesto por cuatro variables: el educando, el educador, los tipos situacionales y el contexto. El niño o adolescente es a quien la crianza se dirige principalmente, y su funcionamiento está determinado por sus características personales, así como por la forma en que reacciona a la crianza realizada por el educador. El adulto en su función de educador o cuidador es el principal encargado de llevar a cabo la crianza, en el cual inciden su actitud, el estilo parental y las tareas que desarrolla. La variable de tipos situacionales se refiere a las condiciones y acontecimientos que se presentan en el ambiente directo del hogar y que se repiten constantemente en la interacción diaria entre sus integrantes, mientras que el contexto incluye el entorno social, cultural y económico más am-

plio. El desarrollo y el resultado de la crianza son producto de la interrelación dinámica y recíproca de estas cuatro variables.

Otros autores abordan los distintos aspectos involucrados en la crianza. Flores, Cortés y Góngora (2008) hacen mención de tres componentes en la socialización primaria: los agentes, los contenidos y metas, y los métodos. A partir de esta visión, los autores conceptualizan la crianza como un conjunto de actitudes, creencias, percepciones y costumbres sociales relacionadas con la construcción humana. Izzedin y Pachajo (2009) plantean que la crianza implica tres facetas psicosociales: las pautas de crianza, que se refieren a la normatividad de los padres frente al comportamiento de sus hijos; las prácticas de crianza, que consisten en las acciones concretas que los padres llevan a cabo para guiar a los hijos; y las creencias, que representan el conocimiento y los valores que orientan a los padres. Se observa que hay diversos factores que pueden ser retomados para analizar y entender la crianza parental, por lo que se afirma que este proceso efectivamente implica múltiples dimensiones y que puede ser abordado desde distintos constructos teóricos y enfoques.

Existe mayor consenso acerca de la finalidad de la crianza, considerada como fomentar el desarrollo personal y social de los hijos, de acuerdo con las características y exigencias del entorno sociocultural, lo que implica que existe una relación clara y directa con su bienestar. A partir de la idea que la crianza produce un efecto sobre la personalidad y el comportamiento de los hijos, se ha estudiado la asociación de la crianza parental a múltiples variables, tales como las habilidades interactivas, la conducta prosocial, el desarrollo socioafectivo, el rendimiento escolar, entre otras. También se ha intentado demostrar que las prácticas de crianza inadecuadas constituyen un factor de riesgo para la presencia de conductas antisociales, la angustia, la depresión y la agresividad, teniendo un efecto negativo sobre la salud mental de los niños y menores.

Tur, Mestre, Samper y Malonda (2012) revisaron diversas investigaciones en culturas occidentales que indican que el apoyo y la atención de los padres tienden a desarrollar un mejor ajuste y un más elevado nivel de autoestima en los hijos. Señalan que es particularmente importante la implicación de los padres para lograr seguridad emocional y expresividad positiva en los hijos. Por el contrario, cuando hay inconsistencia en el comportamiento de los padres durante la crianza y cuando aparecen la agresividad y el autoritarismo, esto se refleja en consecuencias negativas en los hijos (alteraciones emocionales y conductuales, estrés, angustia, agresividad). De acuerdo con Oliva, Parra, Sánchez y López (2007), en un principio los estudios sobre la relación entre la crianza parental y el ajuste, las competencias y el desarrollo de los hijos se centraron sobre todo en la infancia, pero en años recientes se han abordado cada vez más las familias con hijos ado-

lescentes. Los autores señalan que existe consenso sobre la importancia de las dimensiones de afecto y comunicación para la evolución favorable de los hijos, pero hay menos acuerdo y claridad sobre el papel del control parental.

La crianza no se relaciona únicamente con las variables psicológicas y de personalidad de los niños y adolescentes, sino también con la interacción con los demás a través de la competencia social, que se refiere a la habilidad para enfrentar de manera adecuada las demandas de una situación, responder correctamente a las emociones de otros niños y saber controlar las propias. Esto implica iniciar y sostener interacciones sociales positivas, saber hacer amigos y solucionar conflictos. Pichardo, Justicia y Cabezas (2009) encontraron una mayor incidencia de los padres mediante prácticas justas y razonadas y mostrando consistencia en el comportamiento parental, lo que incluye respetar a los niños, enseñarles la importancia del cumplimiento de las normas y evitar formas extremas de castigo.

De lo anterior queda claro que, desde el propio objetivo de la crianza, existe una asociación a muchos aspectos del bienestar de los hijos. Adicionalmente, la realización de la crianza también es una fuente potencial de satisfacción para los padres, contribuyendo a la generación de un clima de convivencia armónica en el cual prevalecen relaciones familiares placenteras. Cuando existe un acuerdo básico entre los padres o cuidadores acerca de la crianza en el hogar, así como una respuesta positiva de los hijos, se producirá generalmente una convivencia agradable al interior del hogar, lo que permite regular y resolver de manera apropiada las discusiones y conflictos que pueden presentarse durante la interacción cotidiana.

#### DIMENSIONES BÁSICAS DE LA CRIANZA PARENTAL

Para la caracterización y el análisis de la crianza en el ámbito familiar es de utilidad diferenciar entre el “qué” y el “cómo” de este proceso. Musitu y Cava (2001) indican que en la socialización se distingue entre qué elementos sociales y culturales se aprenden en la familia, a través de los valores y principios que los padres buscan transmitir a los hijos, y las estrategias que se emplean para inculcar normas y principios y ejercer cierto control sobre la conducta de los hijos. Es decir, conviene separar analíticamente las prácticas o tareas que adoptan los padres de los estilos de crianza.

Las estrategias parentales han sido estudiadas a partir del concepto de *estilos de crianza*, siendo particularmente relevantes los trabajos realizados por Baumrind (1971) y Maccoby y Martin (1983), quienes aportaron conceptualizaciones importantes sobre las formas de crianza utilizadas por los padres, de modo se impulsó el desarrollo posterior de muchos estudios para caracterizar las pautas educativas

que utilizan en su calidad de socializadores de los hijos. Actualmente, se tiende a clasificar los estilos parentales como resultado de la combinación de dos dimensiones generales: por un lado, el expresar afecto y apoyo al hijo y responder a sus necesidades y, por el otro, el ejercicio del control y de la disciplina a través de límites y expectativas. La combinación de ambas dimensiones llega a clasificar cuatro estilos básicos: el autoritativo (alto grado de apoyo y control), el autoritario (control alto, apoyo bajo), el indulgente (control bajo, apoyo alto) y el negligente (bajo grado de apoyo y control). Cada uno de estos estilos tiene efectos socializadores distintos, considerándose generalmente que el autoritativo, que se basa en una interacción bidireccional entre padres e hijos a través del uso de la argumentación, la explicación, el razonamiento y la negociación, es el que tiene un impacto más favorable en el desarrollo de los hijos (Palacios y Moreno, 1999). Sin embargo, los estilos de crianza no deben considerarse fijos y generalmente no se encuentran en forma pura; se presentan más en una forma de un *continuum* que en una versión de todo o nada (Ceballos y Rodrigo, 2001). Además, los mismos padres pueden variar la orientación de las estrategias de crianza a lo largo del tiempo y en función de la edad, el sexo y la personalidad de los hijos.

La dimensión del “qué” de la crianza es el centro de atención de este trabajo y se enfoca principalmente en determinar las acciones que realizan los padres durante la socialización de los hijos en el ámbito familiar. Este aspecto ha sido abordado a través de la noción de *prácticas de crianza*, que se ubican en el nivel más concreto y, de acuerdo con Darling y Steinberg (1993), son las conductas definidas por un contenido específico y por ciertas metas socializadoras. Las prácticas de crianza se pueden entender de mejor manera como operando en ámbitos de socialización delimitados, tales como el desempeño académico, la independencia o la cooperación con el grupo de iguales. Los estilos parentales difieren de las prácticas en el sentido de que describen interacciones entre padres e hijos sobre un amplio rango de situaciones, mientras que las prácticas por definición son específicas de cierto ámbito. Por lo anterior, para estos autores el estilo parental puede pensarse como una variable contextual que modera la relación entre prácticas particulares y los resultados en el desarrollo de los hijos. Izzedin y Pachajo (2009) coinciden en señalar que las prácticas de crianza son los comportamientos concretos que los padres utilizan para encaminar a los hijos a una socialización que consideran adecuada.

Rink (2008) propone para analizar las actuaciones parentales el concepto de *tareas de crianza*, que tiene una connotación normativa, dado que se refiere a las diversas cuestiones que los padres deben cuidar y atender durante la crianza. La tareas van dirigidas al objetivo central de criar, siendo esto fomentar y fortalecer el desarrollo físico, psicológico y social del hijo como educando, para lo cual se

toman en cuenta distintas facetas, tales como la comunicación mutua entre padres e hijos, el cuidado de la salud física y mental de los hijos, asegurar condiciones adecuadas de la vivienda, generar un buen clima de convivencia en el grupo familiar y proveer una red social favorable. Cada una de estas tareas se desglosa en actividades específicas que se consideran necesarias para llevar a cabo la crianza y que constituyen el componente más concreto del proceso. Estas actividades son estudiadas determinando la frecuencia con la que se llevan a cabo, es decir, identificando en qué medida los padres han realizado cada actividad en la crianza de sus hijos en cierto periodo de tiempo.

#### INVESTIGACIÓN ACERCA DE LA CRIANZA EN MÉXICO

Anteriormente se contaba con muy pocos estudios sobre los objetivos, métodos y actividades de crianza utilizados por los padres mexicanos en contextos específicos, faltando investigaciones empíricas y datos precisos al respecto. Aparentemente, uno de los principios que habitualmente fundamentaba la educación de los hijos en la mayoría de las familias mexicanas era el énfasis en la obediencia de los hijos; según Díaz-Guerrero (1999), el mostrar respeto y obediencia hacia los padres constituye una de las virtudes socioculturales importantes en el país, lo que se relaciona con los patrones colectivistas que caracterizan a la cultura nacional. Como consecuencia, en las familias mexicanas predominaban frecuentemente las relaciones verticales y autoritarias entre padres e hijos, mientras que el papel de los hijos solía reducirse a seguir las reglas familiares establecidas, adecuar su conducta a las expectativas de sus padres y respetar los valores y las normas que les imponían. Leñero (1996) coincide en afirmar la existencia de relaciones autoritarias y asimétricas en la interacción entre padres e hijos, señalando la necesidad de introducir estructuras más democráticas e igualitarias que fomenten el diálogo y la negociación entre los miembros de la familia.

Aunque se tenía una idea general de algunos de los principios que subyacían en la relación entre padres e hijos, que se identificaban como de tipo tradicional, el estudio sistemático de la crianza parental en el país es de fechas recientes; a continuación se revisarán algunos de los hallazgos más importantes de los estudios realizados, enfocándose a la dimensión de las prácticas que ejercen padres y madres, es decir, la dimensión del “qué” de la crianza. Uno de los primeros trabajos publicados es el de Garduño y Cervantes (1995), quienes encontraron en una investigación entre 21 familias participantes en un proyecto comunitario en Cholula, Puebla, que en la mayoría de los casos las madres se hacían cargo completamente de la crianza y de premiar o castigar a los hijos, dado que los padres se dedicaban al trabajo o incluso estaban ausentes por migración temporal. Se

señalaron como metas de socialización más importantes el impulsar la formación escolar de los hijos y la obtención de un buen trabajo, mientras que las prácticas de crianza que se reportaron como las más utilizadas fueron el consejo y el apoyo, expresando que se recurre en menor medida a dar el ejemplo y que el castigo físico se emplea sólo excepcionalmente. Sin embargo, se detectó que algunos padres son autoritarios y sólo exigen obediencia de sus hijos.

En un amplio estudio en familias yucatecas, tanto en Mérida como en el interior del estado, Flores, Cortés y Góngora (2008) desarrollaron una escala de medición para padres y madres. Encontraron que sus prácticas de crianza se caracterizan principalmente por ser positivas, dado que las puntuaciones más altas se obtuvieron en las dimensiones de comunicación, afectividad y apoyo escolar, mientras que las medias más bajas aparecieron en los factores negativos de corrección física e irritabilidad. Se obtuvieron resultados similares para madres y padres, aunque sí hubo diferencias significativas entre ellos, siendo las madres las que muestran más afecto, tienen más comunicación con los hijos, apoyan más en las tareas escolares y también ejercen mayor control y disciplina.

Robles y Oudhof (2008) investigaron en qué medida 100 madres de familias biparentales y monoparentales de la ciudad de Toluca realizan las tareas de crianza. Los resultados muestran que las madres prestan atención a todas las tareas y las ejercen frecuentemente, pero haciendo más énfasis en poner expectativas y límites, cuidar la salud física y mental de los hijos y mantener relaciones familiares cordiales. Por otro lado, se otorga menor prioridad a promover una red social externa y proveer recursos materiales. No apareció ninguna diferencia entre las madres de familias biparentales y monoparentales en cuanto a su desempeño en las tareas de crianza: en ambos casos, las madres expresaron llevar a cabo la crianza de manera similar y dar importancia a todas las facetas del proceso de socialización, independientemente del tipo de familia. Desde una perspectiva transcultural, se encontró mucha similitud con respecto a estudios llevados a cabo en madres de Holanda y Eslovaquia, a las que se había aplicado el mismo instrumento.

Actualmente se está realizando un proyecto de investigación interinstitucional sobre crianza, personalidad y adolescencia en el que participan grupos de investigación de varias universidades mexicanas, se encuentra en su fase exploratoria. González, Garza y Hernández (2011) hicieron un estudio cualitativo en 30 madres y padres de familia en Saltillo, Coahuila; encontraron que en la crianza se cuidan las dimensiones afectivas (trato digno y apertura hacia los hijos), de control (enseñanza de valores, regaño y llamar la atención y establecer límites y normas) y de implicación (manifestar interés por el estudio y apoyo económico).

Frías, Fraijo y Tapia (2012) trabajaron con una muestra de 201 padres de Hermosillo, Sonora, y detectaron que sus prácticas de crianza más comunes son mandar a los hijos a la escuela, comunicarse, enseñar valores y buenas modales, resultando similares para las hijas y los hijos. En las formas más utilizadas para disciplinar, los padres enfatizan aconsejar y platicar, así como los castigos no físicos (regaño o quitarle al hijo cosas que le gustan). En general, prevalecieron las prácticas positivas y poco punitivas.

En un estudio en 30 padres y 30 madres del medio rural en la zona poniente del Estado de México, se encontró que las prácticas de crianza más frecuentes son mandar a los hijos a la escuela, la comunicación, enseñar valores, dar consejos y ayuda. Al igual que en el caso de Sonora, el manejo de la desobediencia de los hijos se centra en llamar la atención, hablar con ellos y ejercer castigos no físicos, tales como privarles temporalmente de algo importante, no dejarlos salir o una sanción económica (Oudhof, González Arratia, Robles y Rodríguez, 2012).

Los hallazgos de las investigaciones en las familias mexicanas contemporáneas retratan un panorama general que indica un cambio cualitativo en las prácticas de crianza en años recientes, que se orientan en mayor medida al apoyo, afecto y comunicación, con un ejercicio más autoritativo del control y la disciplina. En este sentido, Esteinou (2008) señala que, en la actualidad, la parentalidad se caracteriza por formas más democráticas y menos restrictivas de educar a los hijos, en las que la obediencia y el respeto siguen siendo importantes para los padres, pero su influencia ha disminuido a raíz del desarrollo de otros factores, como el acercamiento emocional, la comunicación más abierta y el brindar apoyo a los hijos que no es únicamente de tipo material sino también psicológico y social. Este proceso de transición podría relacionarse con una ruptura intergeneracional que se presenta en muchos padres, estableciendo pautas de crianza contrapuestas a las prácticas rígidas y estrictas con las que fueron educados (Balzano, 2003).

## MÉTODO

### **Participantes**

Se utilizó una muestra no probabilística por cuotas de 60 padres y 60 madres residentes del Valle de Toluca, con algún hijo en el rango de edad de 6 a 17 años. Los criterios de inclusión fueron que vivieran en la misma casa con el hijo y que se hicieran cargo personalmente de su crianza. El 33% de las madres se dedica exclusivamente al hogar y 67% tiene un trabajo remunerado. En el caso de los padres, 100% cuenta con una ocupación o empleo fuera de la casa. El número de

hijos de la muestra total se distribuye de la siguiente manera: 1 o 2 hijos 51%, de 3 a 5 hijos 44%, y 6 o más 5%.

### **Instrumento**

Se utilizó el cuestionario de reporte de crianza de Rink, van Loon, van Lokven, van der Meulen y Jansen (2008), que está diseñado para medir la frecuencia con la que el padre o la madre ejerce actividades de crianza de un hijo particular en el rango de edad de 6 a 17 años. Se estructura de acuerdo con cuatro opciones de respuesta: casi nunca (1), pocas veces (2), frecuentemente (3) y casi siempre (4). El instrumento fue desarrollado originalmente en Holanda, y para su uso en muestras mexicanas se realizó la traducción y la adaptación cultural mediante jueces, resultando así en la reformulación de varios reactivos en cuanto a su redacción y al uso de términos adecuados al lenguaje mexicano cotidiano. Posteriormente se realizó la validación para muestras mexicanas, como resultado se obtuvieron dos versiones, una para madres y una para padres, con 29 y 26 reactivos, respectivamente. El cuestionario para madres consta de seis factores: control (6 reactivos), cuidado de la salud física y mental (5), cuidado del ambiente socioemocional (5), comunicación y convivencia (6); satisfacción con la crianza (4) y corrección de conducta (3). El alfa de Cronbach total es de 0.87 y la proporción de la varianza total explicada es de 37.1%. El cuestionario para padres consta de cinco factores: control (10 reactivos), comunicación (5), autonomía (4), satisfacción con la crianza (4) y convivencia (3), con un alfa de Cronbach total de 0.87 y explicando en 35.9% de la varianza.

### **Procedimiento**

La aplicación se realizó de manera individual a domicilio o en espacios públicos, con el consentimiento de los participantes y garantizando el uso confidencial de la información proporcionada. Para el procesamiento y el análisis de datos se empleó la estadística descriptiva.

### **RESULTADOS**

En la Tabla 1 se presentan algunas características generales de la organización de la crianza de los participantes. El parentesco con el hijo es de tipo biológico en 95% de los casos, y 92% está realizando la crianza desde que nació el hijo. La mayoría (61%) educa al hijo junto con otra persona, generalmente la pareja, pero 25% expresó hacerse cargo solo, siendo el porcentaje de madres en esta



condición más alto que el de los padres: 32% y 19%, respectivamente. El 9% hace uso de los servicios profesionales de un psicólogo o pedagogo durante el proceso; 91%, no.

**Tabla 1**  
**Aspectos generales de la crianza**

	<i>Total (%)</i> <i>N = 120</i>	<i>Padres (%)</i> <i>n = 60</i>	<i>Madres (%)</i> <i>n = 60</i>
<i>Parentesco con el hijo</i>			
Padre/madre biológica	95	95	95
Padraastro/madrastra	3	3	2
Tutor	2	2	3
<i>Con quién cría al hijo</i>			
Solo/ sola	25	19	32
Con otra persona	61	71	51
Con otras personas	14	10	17
<i>Tiempo de crianza del hijo</i>			
Desde que nació	92	90	95
Otro	8	10	5
<i>Apoyo profesional en la crianza</i>			
No	91	93	88
Sí	9	7	12

Fuente: Elaboración propia.

Las actividades que las madres enfatizan en mayor medida durante la crianza y que realizan en el rango que se sitúa entre frecuentemente y casi siempre se ubican en los factores de cuidado del ambiente socioemocional (3.6), control (3.5) y cuidado de la salud física y mental (3.5). El cuidado del ambiente socioemocional consiste en acciones como la creación de un entorno agradable en casa y cuidar el escenario que rodea al hijo; el control se refiere a saber dónde está el hijo, con quién está y qué hace; mientras que el cuidado de la salud implica acciones de prevención de situaciones peligrosas y de atención a cuestiones emocionales y de salud física del hijo. Con frecuencia las madres buscan convivir y comunicarse con los hijos a través de pláticas sobre sus experiencias y acerca de lo que pasa en el mundo, así como viendo la televisión juntos; también expresaron que comúnmente se sienten satisfechas con la crianza en cuanto al comportamiento de los hijos y su propio papel de educadoras. El factor donde se obtuvo la media más baja (2.7) es el de corrección de la conducta a través de castigos por conducta indeseable, molestarse con el hijo y realizar acciones correctivas (véase Tabla 2).

**Tabla 2**  
**Actividades de crianza de las madres por factor**

<i>Factores</i>	<i>Media</i>	<i>DE</i>
Control	3.5	0.4
Cuidado de la salud física y mental	3.5	0.5
Cuidado del ambiente socioemocional	3.6	0.4
Comunicación y convivencia	3.1	0.6
Satisfacción con la crianza	3.1	0.7
Corrección de la conducta	2.7	0.5

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a las actividades reportadas por los padres, se encontró que el factor control obtuvo la puntuación más alta (3.5) indicando que este aspecto se atiende entre frecuentemente y casi siempre. Los demás factores se ubican alrededor de la opción de frecuentemente, por lo que los padres comúnmente buscan mantener una comunicación con su hijo a través de pláticas (3.2), convivir desayunando, cenando y viendo la televisión juntos (2.9), pero también otorgándoles cierta autonomía para probar cosas por sí mismos y para establecer contactos con vecinos o familiares (2.9). Al igual que las madres, manifestaron sentirse satisfechos con el funcionamiento de la crianza (véase Tabla 3).

**Tabla 3**  
**Actividades de crianza de los padres por factor**

<i>Factores</i>	<i>Media</i>	<i>DE</i>
Control	3.5	0.4
Comunicación	3.2	0.5
Autonomía	2.9	0.6
Satisfacción con la crianza	3.0	0.5
Convivencia	2.9	0.7

Fuente: Elaboración propia.

## DISCUSIÓN

En las características de los padres se detectó que casi todos son los progenitores biológicos de los hijos que están criando y que cumplen este papel desde su nacimiento. En la mayoría de los casos, la organización de la crianza se centra alrededor de la pareja, ocasionalmente con el apoyo de otras personas, pero aproximadamente una cuarta parte de los participantes manifestó realizarla solo. Esto se relaciona con el crecimiento de las familias monoparentales en décadas recientes, que, según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e In-

formática (INEGI) (2011), constituyen aproximadamente 20% de los hogares familiares en el país. La mayoría de estas familias son encabezadas por mujeres, lo que se refleja en la proporción más alta de madres en el presente estudio que son encargadas únicas de la educación de sus hijos, aunque también hay varios padres que se encuentran en esta condición.

En cuanto a los factores que los padres enfatizan durante la crianza, el de control obtuvo puntuaciones muy altas tanto en los padres como en las madres, lo que indica la importancia que se le da al manejo de ciertas reglas y exigencias parentales. Particularmente, se manifestó preocupación por realizar un seguimiento de los hijos, para saber qué hacen, con quiénes se juntan y dónde se encuentran. Por otro lado, en los resultados también se aprecia de forma clara la importancia que los padres le otorgan al aspecto afectivo y de apoyo, promoviendo la comunicación, la convivencia con el hijo y la creación de un ambiente favorable para una interacción diaria placentera. Esto confirma la prevalencia de estos aspectos como elementos básicos de la crianza (Musitu y Cava, 2001) y coincide con los hallazgos de otras investigaciones realizadas en México (Flores, Cortés y Góngora, 2008; Garduño y Cervantes, 1995; González, Garza y Hernández, 2011).

La corrección de la conducta, factor que únicamente se incluye en la escala para madres, resultó ser el aspecto que se atiende con menor frecuencia en las actividades de crianza reportadas en este estudio. De tal manera, el uso de los castigos y el molestarse con los hijos en caso de conductas indeseables aparecieron como menos prioritarios en las prácticas de crianza ejercidas. El uso de pautas de crianza positivas y poco punitivas se encontró también en estudios realizados recientemente en Yucatán (Flores, Cortés y Góngora, 2008), Sonora (Frías, Fraijo y Tapia, 2012) y el Estado de México (Oudhof, González Arratia, Robles y Rodríguez 2012), lo que parece confirmar la transición de las características de la crianza en las familias mexicanas señalada por Esteinou (2008), dirigiéndose hacia modelos menos autoritarios.

En términos generales, se encontraron puntuaciones altas en las frecuencias con las que los padres desempeñan las acciones de crianza en el ámbito familiar, lo que permite afirmar que efectivamente buscan cumplir con sus responsabilidades en el proceso de socialización y, de esta manera, promover el bienestar de sus hijos. También expresaron sentirse habitualmente satisfechos con el desarrollo del proceso de crianza, lo que probablemente repercute de manera favorable en su propio bienestar.

El estudio que se llevó a cabo tiene como limitantes que es de carácter descriptivo y que se trabajó con una muestra relativamente pequeña en un ámbito regional específico, por lo que se reducen las posibilidades de generalización de los hallazgos. Se considera que es importante continuar investigando la crianza

en el contexto mexicano empleando instrumentos de medición adaptados al entorno sociocultural, así como llevar a cabo estudios cualitativos para entender con mayor profundidad el significado y la realidad cotidiana de la interacción entre padres e hijos.

#### REFERENCIAS

- Balzano, S. (2003). "No todo tiempo pasado fue mejor... Percepciones de las diferencias generacionales en la crianza y educación de los hijos". En *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas, Nueva Época*, IX (18), pp. 103-126.
- Baumrind, D. (1971). "Current Patterns of Parental Authority". *Developmental Psychology Monograph*, 4.
- Ceballos, E. y Rodrigo, M. J. (2001). "La familia como contexto de desarrollo de los hijos". En Palacios, J. y Rodrigo, M. (eds.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 225-243). Madrid: Alianza.
- Darling, N. y Steinberg, L. (1993). "Parenting Style as a Context: An Integrative Model". En *Psychological Bulletin*, 113(3), pp. 487-496.
- Díaz-Guerrero, R. (1999). *Psicología del mexicano. Descubrimiento de la etnopsicología*. México: Trillas.
- Esteinou, R. (2008). *La familia nuclear en México: Lecturas de su modernidad. Siglo XVI al XX*. México: CIESAS/Miguel Ángel Porrúa.
- Flores, M. M., Cortés, M. L. y Góngora, E. A. (2008). *Familia, crianza y personalidad: Una perspectiva etnopsicológica*. Mérida: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Frías, M., Fraijo, B. y Tapia, C. (2012). "Prácticas de crianza y desarrollo afectivo emocional de los niños". *Psicumex*, 4, pp. 30-41.
- Garduño, L. R. y Cervantes, D. (1995). "Prácticas de crianza en familias participantes en un proyecto de desarrollo comunitario en el Estado de Puebla". En *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 25(3), pp. 87-108.
- Georgas, J. (2006). "Family and family change". En Georgas, J. et al., *Families Across Cultures. A 30-Nation Psychological Study*. Cambridge: Cambridge University Press.
- González, J., Garza, R. I. y Hernández, A. (2011). "Análisis padre-hijo de las prácticas educativas en familia con hijos adolescentes". En *Revista Mexicana de Psicología, Número especial. Memoria in extenso XIX Congreso Mexicano de Psicología*, 243-244.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2011). *Estadísticas a propósito del día de la familia mexicana*. Recuperado de <<http://www.inegi.gob.mx>>.
- Izzedin, R. y Pachajo, A. (2009). "Pautas, prácticas y creencias acerca de la crianza... ayer y hoy". En *Liberabit. Revista de Psicología*, 15(2), pp. 109-115.

- Keller, H. *et al.* (2006). "Cultural Models, Socialization Goals and Parenting Ethnotheories: A Multicultural Analysis". En *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(2), pp. 155-172.
- Leñero, L. (1996). "La familia y sus respuestas organizacionales". En Fuentes, M. I. *et al.*, *La familia: Investigación y política pública*. México: DIF/UNICEF/El Colegio de México.
- Maccoby, E. E. y Martin, J. A. (1983). "Socialization in the context of the family: Parent-child interaction". En Hetherington, E. M. (ed.), *Socialization, personality and social development*, vol. IV. Nueva York: John Wiley.
- Martínez, M. y García, M. C. (2012). "La crianza como objeto de estudio actual desde el modelo transaccional". En *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), pp. 169-178.
- Musitu, G. y Cava, M. L. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro.
- Oliva, A., Parra, A., Sánchez, I. y López, F. (2007). "Estilos educativos materno y paterno: Evaluación y relación con el ajuste adolescente". En *Anales de Psicología*, 23(1), pp. 49-56.
- Oudhof, H., González Arratia, N. I., Robles, E. y Rodríguez, B. (2012). "La crianza que ejercen padres y madres con hijos adolescentes en el medio rural: Un estudio exploratorio". En *Psicumex*, 4, pp. 54-61.
- Palacios, J. y Moreno, M. (1999). "Contexto familiar y desarrollo social". En Rodrigo, J. (ed.), *Contexto y desarrollo social*. Madrid: Síntesis
- Pichardo, M. C., Justicia, F. y Cabezas, M. F. (2009). "Prácticas de crianza y competencia social en niños de 3 a 5 años". *Pensamiento Psicológico*, 6(13), pp. 37-48.
- Rink, J. E. (2008). *Pedagogía práctica en la situación familia*. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Rink, J. E. *et al.* (2008). *Vragenlijst Rapportage Opvoeding voor ouders*. Bedum, Holanda: Stichting JSL.
- Robles, E. y Oudhof, H. (2008). "Tareas de crianza en familias monoparentales y biparentales". En H. Oudhof, M. Morales y S. S. Zarza, *Socialización y familia. Estudios sobre procesos psicológicos y sociales*. México: Fontamara.
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. México: Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América.
- Tur, A., Mestre, V., Samper, P. y Malonda, E. (2012). "Crianza y agresividad de los menores: ¿Es diferente la influencia del padre y de la madre?". *Psicothema*, 24(2), pp. 284-288.

## CAPÍTULO 8

### CONSERVACIÓN DE LA PAREJA Y CALIDAD DE VIDA FAMILIAR

*José Luis Valdez Medina*

*Beatriz González Colín*

*Maritza Casillas Ensástiga*

*Adriana Gómez Bernardino*

*María Guadalupe Mateo Carreño*

*Norma Ivonne González Arratia López Fuentes*

*Sergio González Escobar\**

#### INTRODUCCIÓN

Uno de los temas trascendentales de la psicología en las diversas teorías es el estudio de las relaciones sociales e interpersonales del ser humano. Adler (1933) mencionaba que para el individuo la conquista de su ambiente es la meta principal, pero esto se equilibraría con la importancia del interés social y el sentimiento comunitario. Así, las personas sólo pueden existir en relaciones definidas con otras e intercambiando un sistema de valores, creencias e intereses que a lo largo de su vida constituye la base de una cultura adoptada y la integración a una sociedad.

El antecedente de todo tipo de grupo humano es la pareja, en el transcurso de su historia y en el hecho de convivir en un mismo lugar las personas han creado gradualmente una forma particular de sobrevivir como grupo y han construido una manera de crecer y de ser. En la mayor parte de las sociedades se ha protegido a la pareja y la familia como una forma de asegurar la continuidad de la especie y el progreso de la civilización. La pareja cumple funciones biológicas, psicológicas y sociales sin las cuales la posibilidad de existencia de la especie humana no sería posible (Eguiluz, 2008).

\* Universidad Autónoma del Estado de México.

La vida en pareja es una historia que se teje a partir de nuestros primeros vínculos (incluso los de origen netamente biológicos), de los legados culturales y familiares que van marcando la pauta y dando forma a nuestras relaciones, a la manera en que se inician, se transforman, se fortalecen o se derivan (Salgado, 2003).

Cornachione (2006) refiere que la persona tiende a buscar su pareja con quienes tiene afinidades o semejanzas que posibiliten compartir aspectos culturales, sociales, económicos, étnicos, geográficos, religiosos y físicos. Aunado a ello menciona que la elección de pareja es significativa cuando los involucrados intentan que la relación se consolide bien y no fracase. Con respecto a esta situación, el hecho de que se mantengan las semejanzas culturales entre los involucrados en la relación podrían considerarse como positivas para la permanencia o conservación de la pareja.

Buss (2005) menciona que las fases del emparejamiento humano son cuatro: atracción, cortejo, conservación de la pareja y ruptura. Después del cortejo frecuentemente las parejas llegan al establecimiento de la relación de pareja, una vez establecida el primer objetivo para la relación será conservarse a través del tiempo.

Es por lo anterior que en la presente investigación serán integrados tres apartados de referencia desde el proceso del emparejamiento humano, la conservación de la pareja y las estrategias que se desarrollan en beneficio de que los miembros de la familia tengan una calidad familiar como resultado de una relación sana y satisfactoria.

#### EL EMPAREJAMIENTO HUMANO: LA CONFORMACIÓN DE LA PAREJA

En la formación de pareja, las personas suelen pasar por un proceso de enamoramiento, lo cual se inicia por una atracción física o sexual, en donde el sujeto enamorado se siente satisfecho y entusiasmado con una sensación de libertad (Álvarez-Gayou, 1996). Cuando el proceso de enamoramiento llega a niveles elevados, surge el deseo de formar una relación estable, con una visión hacia la permanencia y perpetuación de la vida en pareja, existiendo así un signo elevado de reciprocidad, siendo esta condición la que conlleva a lo que la sociedad considera el camino idóneo para construir una familia: el matrimonio.

El asentamiento de una pareja debe de entenderse como la permanencia y consolidación de la vida en común (Atkinson, 1992). Esta fase se logra con el paso del tiempo, para lo que se requiere una proyección a futuro de la vida en conjunto. Asimismo, conlleva la necesaria actitud de sostenerse al lado de la otra persona, independientemente de las adversidades que se presenten en este proceso.

La permanencia es posible cuando se construye un nexo que proyecte al futuro a ambos miembros, basándose el mismo en la estabilidad de ciertas expectativas y características comunes, como pueden ser la comunicación, el respeto y un plan de vida conjunta (Guerra-Vargas, 2003).

Dada la importancia que tiene la conservación de la pareja en el proceso de ser parte del otro, el término se ha definido como “relación intersubjetiva de un hombre y una mujer que crea conocimiento, orden social y se apoya en la sexualidad, se habla de la pareja que reconoce su encuentro con el otro como una elección y que trasiende los aspectos prácticos del encuentro (Manrique 1996, citado en Fernández, 2007).

De esta manera, para estudiar la conservación de la pareja en la actualidad es necesario tomar en cuenta los componentes de una relación, tales como el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Los tres primeros son de tipo social y dependerán de la cultura donde se vivan las conductas que demostrarán dichos componentes y la intensidad en que son necesarios en una relación amorosa, pues, de acuerdo con Maureira (2011), el amor es un componente biológico por lo cual es independiente de la cultura y es específico en cada individuo. Al respecto Valdez Medina (2009) y Valdez Medina, Sanchez, Gonzalez Arrratia y Aguilar (2012), consideran que el amor, efectivamente tiene una base biológica pues lo definen como todas aquellas conductas que se orientan a la conservación de la vida, tanto de forma individual como social.

Por ello será importante definir todas aquellas conductas que se orientan al amor dentro de la relación de pareja que los llevará a obtener una armonía familiar en el afán de mantener un grupo con el seguimiento de las estrategias que conllevan a permanecer en él con gusto y sin queja.

#### ESTRATEGIAS DE CONSERVACIÓN DE LA PAREJA

¿El matrimonio se considera una parte esencial en la conformación de la familia? la respuesta se desarrolla a través de la premisa de que mientras un matrimonio esté satisfecho, la familia también. Así la satisfacción marital está relacionada con los aspectos de contacto físico-sexual, la interacción que favorece el vínculo afectivo, la organización, la toma de decisiones, la familia, la distribución y cooperación en la realización de tareas en el hogar, la forma en que se divierta la pareja, la atención y educación de los hijos (Cortés, Reyes, Díaz-Loving y Morijaraz, 1994, citado en Flores Galaz, 2012).

Las parejas se involucran en la búsqueda de estrategias mediante las que se incrementa la base económica, la comunicación, la intimidad y la cercanía entre sus miembros, lo que les permitirá sentirse bien el uno con el otro, de tal manera que



cada uno llegue a tener un mayor conocimiento acerca de lo que siente y piensa tanto individualmente como en unión (Fisher, 2005; Lemaire, 1986), fomentando con ello que ambos miembros busquen satisfacer las necesidades personales y de pareja para evitar problemas y obtener un equilibrio que les haga posible permanecer unidos y cubrir con mayor facilidad los objetivos centrales de la vida en común.

Por otra parte, se tiene la noción de que la conservación de la pareja está relacionada con el aspecto biológico, así como con la intuición del carácter, el cual puede ser indispensable para la seguridad y protección, el trabajo en equipo, la repartición de tareas, la obtención de recursos para la manutención, el apareamiento con fines reproductivos, la conservación de la especie y la tarea de cuidar, criar y preparar a los hijos para la sobrevivencia y la vida futura (Attenborough, 2005; Buss, 2005)

El establecimiento de una pareja y la conservación de la misma es algo biológicamente inherente a la vida (Attenborough, 2005; Buss, 2005; Morin, 2002; Morris, 2002, 2003; Valdez Medina, 2009); definirlo desde esta propuesta ha llevado a la conformación de estrategias psicosocioculturales de comportamiento que, desde una base de origen biológico, intentan lograr el establecimiento y conservación de la pareja.

Díaz-Guerrero (2003) menciona que tradicionalmente a las madres se les encarga el cuidado de los hijos y su educación dentro del hogar, la atención de los mismos y del cónyuge; mientras que a los padres, proveer a la familia, proteger al hogar, garantizar la educación de los hijos fuera del hogar y su emancipación. No obstante, con la incorporación de la mujer al mercado laboral, estos roles están cambiando, jugando la madre el papel de sostén; y el padre, un rol de cuidador y educador.

En muchas especies la permanencia y conservación de la pareja dependen, en gran medida, de la inversión de tiempo que se requiere para el cuidado de los hijos (Morris, 2002, 2003). En el caso de los seres humanos, debido a que las crías necesitan de 12 a 18 años de cuidados de parte de los padres para lograr las habilidades mínimas de sobrevivencia por cuenta propia, es necesario que se requiera o incluso se obligue la permanencia o conservación de la pareja durante más tiempo para cuidar y hacer independientes a los hijos.

Con base en ello, Dominian (1996), indica que hoy en día lo que mantiene a una pareja es la calidad de su relación, donde cada uno de los cónyuges debe satisfacer adecuadamente las necesidades mutuas y personales, tales como la disponibilidad del uno para el otro, la comunicación, la demostración de afecto y la capacidad de resolución de conflictos, que, tal como indica Gray (2000), promuevan que los hombres y mujeres puedan aceptar y respetar sus diferencias con

base en el amor, que desde su punto de vista se refiere a un sentimiento y un compromiso que incluye independencia, libertad, trabajo, comunicación, igualdad y amistad, y desde el cual se procura el bienestar de la persona amada.

En este sentido, Cornachione (2006), refiere que amar reúne la preocupación de ser feliz y hacer feliz, crea la voluntad de poseer y el deseo de dar; Valdez Medina (2009) complementa esta idea afirmando que la felicidad es una consecuencia de ser libre, amar y estar en paz, lo cual no sólo se intenta conseguir de manera individual, sino también en las relaciones sociales dentro de las que se encuentra la pareja.

Para que el amor funcione y se preserve de manera adecuada, es necesario que se acompañe fundamentalmente de apoyo, confianza, protección, libertad y sobre todo de la aceptación abierta, con gusto y sin queja, tanto de uno mismo, como de aquellos que se dice amar, pues de otra manera el amor no funciona ni se mantiene de manera adecuada entre las personas (Valdez Medina, Sánchez, Bastida, González Arratia, Aguilar, 2012).

No obstante, la comunicación en una relación de pareja es fundamental para el funcionamiento de ésta, ya que es el medio con el que se expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, llevando a sus integrantes a una negociación y solución de problemas (Montgomery y Soller, 1997).

De esta manera, las estrategias biológicas y psicosocioculturales que se emprenden en la vida en pareja para su permanencia o conservación, consisten de manera general en que se promueva el apareamiento con fines reproductivos (actualmente también para el placer), el cuidado de los hijos, la complementariedad, un buen nivel de comunicación, confianza, solidaridad, amor, aceptación y amistad, el equilibrio económico, la obtención suficiente de recursos, que tienen el objetivo central de que cada miembro y cada pareja constituida se conserve y viva de la mejor manera posible, intentando con ello evitar al máximo la posible ruptura de la relación.

Cuando los individuos influyen en el nivel en que los resultados de su pareja se cumplen, se desarrolla una dependencia mutua, y esta experiencia psicológica se traducirá en la percepción de compromiso. Así, Thibaut y Kelley (1959, citado en González y García, 2011) en su *teoría del intercambio social* menciona que se da por hecho que una relación perdura cuando los resultados de la misma son benéficos y satisfacen a los individuos.

Por otro lado, Rusbult y Van Lange (1996, en González y García, 2011) señalaron que el compromiso es afectado por tres factores: la satisfacción, la calidad de las alternativas a la actual relación y las inversiones llevadas a cabo en la misma, las parejas tienden a evaluar la satisfacción y a proponer alternativas para decidir permanecer o terminar con ésta.

Por consiguiente, Kelley (1998, en González y García, 2011) expuso que el nivel de adherencia hacia una pareja se basa en factores de mantenimiento constantes conformados en parte por amor y en parte por el ambiente.

Posteriormente, Johnson (1991; citado en González y García, 2011) indicó que en la relación de pareja tres experiencias distintas se integran: querer permanecer casado (como el factor personal), sentirse moralmente obligado a permanecer casado (como el factor moral) y sentirse obligado a permanecer casado (como el factor estructural).

Finalmente, Stanley y Markman (1992) afirman que el compromiso en una pareja está definido como dedicación personal, refiriéndose al deseo de un individuo por mantener o mejorar la calidad de su relación para el beneficio de ambos, con un deseo de continuar en la relación, sacrificarse y vincular metas personales en ella, en busca de un bienestar personal y de la pareja.

De ahí que el concepto asociado al compromiso establezca una conservación de la relación de pareja con gusto y sin queja, y no de forma obligada, impactando este hecho en el desarrollo de la armonía familiar al descubrimiento de metas y estrategias de mantenimiento.

#### CONSERVACIÓN DE LA PAREJA COMO FACTOR DE BENEFICIO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS FAMILIAS

Un matrimonio satisfactorio brinda a la pareja, felicidad y bienestar, lo cual genera relaciones familiares saludables y un ambiente óptimo de desarrollo para los miembros de la familia, ya que ante el conflicto se puede afectar el rol de padres y las relaciones con los hijos.

El papel que la familia juega en el bienestar familiar es importante, ya que promueve la funcionalidad de la misma, esto permitirá que los miembros en iniciativa de la pareja logren el cumplimiento de las acciones socialmente asignadas, cubran necesidades afectivas-emocionales, materiales y favorezcan la creación de una identidad para sus miembros, haciendo que a la variable de familia se sumen elementos como los valores, la elección, la conservación y satisfacción marital en la relación.

Los roles que a hombres y mujeres, como miembros de un género, se les ha asignado y asumido determinarán las relaciones en el seno de la familia, generando en la misma que las responsabilidades que poseen en el proceso de desarrollo de la personalidad de la descendencia, sostén de la familia y dirección de las funciones familiares se identifiquen y desarrollen (Flores Galaz, Cortés y Campos, 2012).

Respecto a lo anterior, los hombres, al establecerse en una relación de pareja que derive en el funcionamiento familiar, retoman mayores aspectos instrumentales; mientras para las mujeres los aspectos expresivos determinan la percepción de la vida en pareja.

Según Espejel (1997, en Flores Galaz, 2012), el funcionamiento familiar se conforma por la adecuada manera de establecer y supervisar la autoridad, el manejo de límites y control de conducta, las conductas no aceptadas socialmente; así como una buena comunicación, demostración de sentimientos, al igual que su capacidad de desarrollo y el apoyo que se da entre los miembros de la familia.

Además de lo anterior, las habilidades que tienen en pareja para manejar sus emociones favorecerá la adopción de un estilo parental específico y, por ende, un funcionamiento positivo al interior de la familia. Esto último se asocia con un mayor bienestar en los hijos, mayor expresividad, claridad y regulación emocional, es decir, una mayor inteligencia emocional que se proyecte desde la relación de pareja.

Finalmente, en estudios realizados por Flores Galaz (2012), para el hombre, la satisfacción que tiene la pareja en la convivencia y comunicación afectiva, dentro y fuera del hogar, predicen el buen funcionamiento familiar, en cuanto al grado que los miembros de la pareja tienen actividades juntos, la capacidad de la familia para expresar ideas, discutir conflictos y negociar acuerdos; mientras contrariamente para las mujeres los factores de funcionamiento familiar son dictados a partir de la satisfacción con los aspectos emocionales, afectivos y de comprensión que facilitan la interacción de la pareja.

Por lo anterior, el objetivo de la presente investigación es detectar las estrategias biológicas y psicoculturales de conservación de la pareja que utilizan en la vida cotidiana los hombres y mujeres a fin de llevar una vida más armónica de sus relaciones y de la familia que han conformado.

## MÉTODO

### **Participantes**

Se trabajó con una muestra de tipo intencional de 100 participantes, 50 hombres y 50 mujeres adultos con un tiempo de relación con su pareja mayor a 5 años y que tuvieran hijos.

### **Instrumento**

Se aplicó una entrevista semiestructurada en la que se incluyeron los siguientes reactivos:

1. ¿Por qué se ha mantenido hasta este momento con su pareja?
2. Enumere cinco motivos que le han permitido conservarse con su pareja.
3. Enliste cinco problemas que le hayan hecho pensar en dejar a su pareja.
4. ¿Cuáles han sido las estrategias de solución a los problemas?
5. ¿Si alguien le pidiera un consejo sobre las estrategias empleadas para la conservación de la pareja que le diría?

### **Procedimiento**

Las entrevistas fueron realizadas en los domicilios particulares de los entrevistados, ubicados en la ciudad de Toluca, en espacios que cubrían las condiciones óptimas para el desarrollo de la entrevista, de forma individual y con un consentimiento informado de confidencialidad para los participantes.

### **RESULTADOS**

En la primer pregunta, “¿por qué se ha mantenido con su pareja hasta este momento?”, los hombres establecen que se conservan en su relación en mayor importancia por los hijos, por un sentido de compromiso y responsabilidad de darles una buena vida, en el ámbito emocional buscan la compañía de la mujer y se orientan a buscar empatizar y tener una atracción física hacia su pareja. El amor y la afirmación de que se permanece porque tienen cosas en común como pareja lo ubican como un factor intermedio de entendimiento; los hombres están en la relación en busca de compañía. Las mujeres permanecen en una relación de pareja ubicando en primer punto la responsabilidad de cuidar y criar a los hijos, de forma efectiva indican que es la voluntad de Dios y el deseo de formar una familia en el futuro y con mayor inclinación interviene el amor como punto esencial para evitar la separación; no obstante, las mujeres consideran mantenerse en la relación por costumbre, por miedo a quedarse solas y, en menor medida por la influencia del sistema familiar (véase Tabla 1).

En la pregunta 2, que dice “¿para qué se mantiene en una relación de pareja?”, los hombres mencionan que se mantienen en su relación de pareja para tener un crecimiento personal y cubrir objetivos juntos, llevarse bien y mantenerse por tiempo unidos; el hombre lo toma como una ley personal y de vida, no obstante, la compatibilidad con la relación y la estabilidad percibida de que él y su pareja son el uno para el otro se presenta en menor idea. La importancia de mantenerse unidos para formar a la familia es una de las causas que ubican en prioridad. En este mismo sentido las mujeres tienen presente la idea de mantener a su pareja con el propósito de cubrir una idea del deber familiar y espiritual, tener una

**Tabla 1**  
**Frecuencias de respuesta: ¿por qué se mantienen en la relación de pareja?**

<i>Categorías de respuesta</i>	<i>Hombres N= 50</i>	<i>Mujeres N= 50</i>
Amor	Cariño (1), amor (20), la quiero (2), atracción física (1), no puedo estar sin mi esposa (1). Frecuencia total: 25	Cariño (3), amor (20), porque lo amo (2), lo quiero (3). Frecuencia total: 28
Hijos	Hijos (11), por embarazo (1), evitar sufrimiento (2), dar ejemplo de unión familiar (1), responsabilidad (2), sacarlos adelante (1). Frecuencia total: 18	Hijos (28), niños (4), buen papá (1). Frecuencia total: 33
Evitar sentir soledad	Por compañía (2), estar junto a alguien (2), compartir cosas y la vida (5). Frecuencia total: 9	Sentirse solo (4), estar solo (5). Frecuencia total: 9
Mantener la economía	Apoyo en la economía familiar (4). Frecuencia total: 4	Apoyo económico (6). Frecuencia total: 6
Por costumbre	Por costumbre (3). Frecuencia total: 3	Ya me acostumbre (8). Frecuencia total: 8
Por Dios	Es una voluntad divina (2). Frecuencia total: 2	Casamiento (5), religión (1), así lo quiere Dios (1), la Biblia (1). Frecuencia total: 8
Porque nos llevamos bien	Nos llevamos bien (2), nos comprendemos (1), buena comunicación (1), pasar toda mi vida con ella (1). Frecuencia total: 5	Nos llevamos bien (2), nos comprendemos (2), buena comunicación (1), buena relación (1), me hace sentir feliz (1). Frecuencia total: 7
Tenemos cosas en común	Cosas en común (2), ideas similares (1), intereses comunes (1), nos apoyamos mutuamente (1), compartir sentimientos y emociones (3), me he adaptado (1). Frecuencia total: 9	Cosas en común (5), compartir cosas (2), compartir pensamientos (1), intereses comunes (1), ideas similares (1). Frecuencia total: 10
Por la familia	Familia (11), sentar cabeza (1), crecer como persona (1), satisfacción con hijos y nietos (1), no permiten la separación (1). Frecuencia total: 15	Familia (15), mantenerse unidos (1). Frecuencia total: 16
Por la sexualidad		La sexualidad nos ha mantenido en pareja (1). Frecuencia total: 1

Fuente: Elaboración propia.

familia integrada y un hogar para los hijos y con la percepción de que la relación se deberá mantener por mucho tiempo porque así debe ser. Sin embargo, la posición contraria a éste va reflejada en que se ubican en la relación de pareja por el miedo de quedarse solas hacia un mayor tiempo provoca en ellas la idea de continuar con la relación. Los hijos figuran como un elemento esencial de mantenimiento de la relación en el sentido de tener una responsabilidad a la cual acceder y conformarse en este vínculo (véase Tabla 2).

**Tabla 2**  
**Frecuencias de respuesta: ¿para qué se mantiene en su relación de pareja?**

<i>Categorías de respuesta</i>	<i>Hombres N = 50</i>	<i>Mujeres N = 50</i>
Para crecer como pareja	Amor y cariño (7), madurar (1), aprender (1), crecer como persona (4), lograr objetivos juntos (2). Frecuencia total: 17	Crecer como persona (6), madurar (6), aprender (1), compartir (5), amor y cariño (3). Frecuencia total: 21
Para vivir bien	Llevarse bien (21), para estar con alguien (1), vivir bien (1), estar unidos siempre (3). Frecuencia total: 26	Llevarse bien (7), vivir bien (3). (9) Frecuencia total: 19
Para darles una familia a los hijos	Formar una familia (14), darles una familia (12). Frecuencia total: 26	Formar una familia (21), darles una familia (4), unión (4). Frecuencia total: 29
Estar juntos mucho tiempo	Estar juntos siempre (6), costumbre (2). Frecuencia total: 8	Estar juntos siempre (11). Frecuencia total: 11
Por qué así debe de ser	Es la ley de la vida (7), tradiciones familiares (1). Frecuencia total: 8	Así debe ser (8). Frecuencia total: 8
Por qué me da miedo quedarme solo	No estar solo (3), por compañía en la vejez (3). Frecuencia total: 6	No estar sola (8). Frecuencia total: 8
Por qué somos el uno para el otro	Somos el uno para el otro (5), compatibilidad con mi pareja (2), estabilidad emocional (2). Frecuencia total: 9	Estar al lado de la persona que quieres (4), somos el uno para el otro (2). Frecuencia total: 6
Para mantener a mis hijos y darles un estudio	Para darles estudios a mis hijos (11). Frecuencia total: 11	Mantener a mis hijos (15). Frecuencia total: 15

Fuente: Elaboración propia.

Respecto a los resultados derivados de la pregunta 3, acerca de los problemas principales que sobrevienen en la relación de pareja, se encontró que en las diferentes categorías existen semejanzas en la frecuencia de aparición y apreciación en hombres y mujeres; no obstante, los hombres enumeran la infidelidad, los celos y las diferencias en el carácter como factores problema, y mantienen la apreciación de que existen enojos normales y discusiones leves en la relación, respuestas que se ubican en el supuesto de lo que es normal dentro de la relación. Factores económicos y su posición de proveedor dentro de la relación están presentes en menor índole en su percepción de conflicto al interior de la relación, dejando en último término como problema que existen dificultades en la pareja por la intervención de la familia. Las mujeres asocian la presencia de las principales problemáticas cuando existe infidelidad de su pareja, la presencia de celos en ambas figuras y la diferencia en el carácter, ya que no coinciden los puntos de vista, hay falta de comunicación y acuerdos, aunado a lo anterior dan énfasis a que se presenten conflictos cuando la pareja no aporta a los gastos de la casa o no es el proveedor oportuno que se necesita para estos gastos. En menor medida las mujeres ubican como problemáticas centrales el que no sepa separar los problemas y haya intervenciones inadecuadas conforme a lo que se suscita, y asocian en este punto que no haya respeto por su pareja hacia sus cosas y sus ideas. La falta de comunicación es otro problema, los hombres ante esto incluyen las discusiones y las mujeres el hecho de que sus parejas no saben escuchar; ambos están de acuerdo en que la falta de tiempo es un problema, al igual que la cuestión económica y los hombres lo atribuyen a quedarse sin trabajo (véase Tabla 3).

Con relación a los resultados obtenidos para la pregunta “¿cuáles son las estrategias de solución para los problemas?” se identificó que ambos sexos coincidieron en la mayor parte de las categorías de respuesta obtenidas.

Respecto al tipo de respuestas ubicadas en cada categoría se observa que las estrategias de solución para los problemas que utilizan los hombres dentro de la relación de pareja son decir, comentar y conversar las cosas; sin embargo, las mujeres no lo mencionan como algo importante. Asimismo, se observa que el respeto y la comprensión se encuentran como estrategias de solución para ambos sexos. Para los hombres es importante manejar como estrategia el olvido; mientras que para las mujeres lo hacen mediante el dejar sin resolver las cosas pero no olvidan, en consecuencia, los hombres mencionan que, para ellos, dejarlas que hablen es una más de las posibles estrategias; sin embargo, las mujeres no lo mencionan, para ellas, analizar la situación es buena estrategia.

Se puede observar que el tolerar y evitar se encuentra presente en ambos sexos, así como el pensamiento en Dios. Los hombres argumentan que mostrarse enojados es una más de las estrategias, al igual que las mujeres lo mencionan,



**Tabla 3**  
**Frecuencias de respuesta: problemas en la relación de pareja**

<i>Categorías de respuesta</i>	<i>Hombres N= 50</i>	<i>Mujeres N= 50</i>
La familia de mi pareja	Su familia (6), su mamá (1). Frecuencia total: 7	Su familia (9), su mamá (3), malos entendidos (1). Frecuencia total: 14
Infidelidad	Buscar otra persona (4), infidelidad (12). Frecuencia total: 16	Buscar a otra persona (3), la infidelidad (10), engañar (5), mentira (2). Frecuencia total: 20
Porque somos diferentes de carácter	No hay acuerdos (2), somos diferentes (11), objetivos diferentes (1), no me acostumbro a su carácter (1). Frecuencia total: 15	Somos diferentes (12), no hay acuerdos (1), no coinciden los pensamientos (4). Frecuencia total: 17
Celos	Desconfianza (7), celos (11). Frecuencia total: 18	Celos (18), desconfianza (3). Frecuencia total: 21
No aporta tiempo a la familia	No tenga tiempo para mi familia por el trabajo (5). Frecuencia total: 5	No saber escuchar (2), falta de comunicación (7), somos diferentes (9). Frecuencia total: 18
Economía	Lo económico (6), quedarse sin trabajo (1). Frecuencia total: 7	No tiene tiempo para mí (7). Frecuencia total: 7
No aportar al gasto de la casa	Falta de dinero (8), no cumplo con mis obligaciones (2). Frecuencia total: 10	Lo económico (7). Frecuencia total: 7
Los normales dentro de la rutina	Enojos leves (2), los problemas normales (10), discusiones (1). Frecuencia total: 13	Como todos peleamos (2), enojos leves (1), los problemas normales (12), no cumplir con sus obligaciones (11), falta de dinero (3). Frecuencia total: 29
No respeta mi tiempo y mis cosas	No respeta mis cosas (3). Frecuencia total: 3	No respeta mis cosas (2), falta de respeto (3), no supo separar sus problemas (1). Frecuencia total: 6

Fuente: Elaboración propia.

pero cabe señalar que los hombres también prefieren decir las cosas, algo que las mujeres no consideran como fundamental. Como última estrategia de solución, tanto hombres como mujeres mencionan buscar ayuda de un profesional (véase Tabla 4).

**Tabla 4**  
**Frecuencias de respuesta: ¿cuáles son las estrategias de solución para los problemas?**

Categorías de respuesta	Hombres N= 50	Mujeres N= 50
Comunicación	Dialogar (4), hablar (15), comunicación (14), platicar (6), comentar (1), decir (2), conversar (1). Frecuencia total: 43	Platicar (8), comunicación (20), dialogar (9), hablar (12). Frecuencia total: 49
Respeto y comprensión	Comprensión (6), apoyarse (2), respetar (9), entenderse (2), amor (1), equilibrio (1). Frecuencia total: 21	Llevarse bien (6), comprensión (8), respetar (13), confianza (4), valorarse (1), entenderse (2). Frecuencia total: 34
Olvidar	Olvidar (3). Frecuencia total: 3	Dejar problemas sin resolver (6). Frecuencia total: 1
Dar un tiempo fuera	No contestar (3), dejarla que hable (3), darle su tiempo (5), salirse o irse (2). Frecuencia total: 13	No contestar (3), darle su tiempo (1), analizar-balanza (1). Frecuencia total: 5
Tolerar	Tolerar (2), tener paciencia (1). Frecuencia total: 3	Adaptarnos (3), tolerar (7). Frecuencia total: 10
Evitar	No contestarle (2), no pelear (1), la dejo sola (1), evitar (7), no caer en rutina (1), nos dejamos de hablar (1). Frecuencia total: 13	Lo dejo solo (4), no contestarle (3), no pelear (1), aguantar (1), pedir que cambie para que no haya problemas (1), no caer en la rutina (2), evitar (4). Frecuencia total: 16
Dios	Religión (2), la Biblia (1). Frecuencia total: 3	Dios (7), religión (1). Frecuencia total: 8
Mostrar momentos de enojo y molestia	Expresar (2), decir las cosas (9), me molesto (1), mostrarse enojado (1). Frecuencia total: 13	Expresar (11), mostrarme enojada (6), me molesto (3). Frecuencia total: 20
Ayuda profesional	Ayuda profesional (1). Frecuencia total: 1	Ayuda profesional (1). Frecuencia total: 1

Fuente: Elaboración propia.

Con relación a los resultados obtenidos para la última pregunta, “¿cuáles son las estrategias de solución para los problemas?”, se identificó que hombres y mujeres coincidieron en la mayor parte de las categorías de respuesta obtenidas.

De acuerdo con el tipo de respuestas ubicadas en cada categoría, se observa que el consejo que más se les da a las parejas para que no se separen es mantener la comunicación, argumentando que es lo primordial para solucionar los problemas. En cuanto al respeto, los hombres mencionan la idea de que dentro de este punto la tolerancia a la pareja es la estrategia, mientras que las mujeres dicen que se tiene que valorar a la pareja para brindarse respeto. Las mujeres ubican la confianza como un sinónimo de dar otra oportunidad, enfocado a la tolerancia al cambio, como solución y consejo en la vida de pareja; mientras que el amor para hombres y mujeres se toma como un factor primordial de mantenerse al recomendar a la gente amarse y quererse día a día. En lo que respecta a llevarse bien, los hombres sólo agregan estar bien y tener una buena relación; mientras que las mujeres incluyen dentro de esto la convivencia, cuidar su matrimonio y tolerar, no fue un punto fuerte de elección la ayuda profesional; no obstante, las mujeres se inclinan más por ella, así como por la búsqueda de la religión, si bien son los factores y/o consejos menos indicados para mantener una relación de pareja (véase Tabla 5).

## DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos, se observó que tanto hombres como mujeres se mantienen en su relación de pareja con el fin de integrarse y observar el marco moral y social en que se desarrollan para lograr un bienestar familiar. El cuidado de los hijos, la dinámica de las tareas propias del hogar, así como los roles que permean al interior de la relación como proveedor o bien como administradora son aspectos presentes que se evalúan en los momentos de consolidación en la relación de pareja. Las bases biológicas de la reproducción y el trabajo en equipo orientan las actividades realizadas en la pareja para su conservación. Hombres y mujeres presentan diferencias en el aspecto emocional desde el momento de conformar, consolidar y conservarse en una relación de pareja. Elementos como la comunicación y actitudes como tolerar y evitar situaciones de conflicto para conseguir la estabilidad familiar son un sinónimo actual en la conducción de las relaciones, ya que se llega a la conclusión de que al asumir que se brindará protección, aceptación y comunicación se busca la solución de problemas y con ello la conformación de un bienestar familiar.

Las personas tienden a buscar afinidad desde el momento de la elección de pareja, que coincide con lo que Cornachione (2006) refiere al definir que la persona

**Tabla 5**  
**Frecuencias de respuesta: ¿qué consejo le daría usted a las parejas para que no se separen?**

<i>Categorías de respuesta</i>	<i>Hombres N=50</i>	<i>Mujeres N=50</i>
Comunicación	Comunicación (26), dialogar (5), platicar (8), hablar (4), conversar (1). Frecuencia total: 44	Platicar (13), dialogar (5), hablar (6), comunicación (23), decir (1). Frecuencia total: 48
Respeto	Respetar (12), comprenderse (2), entenderse (2), tolerancia (2). Frecuencia total: 18	Respetar (19), comprenderse (1), valorarse (2), entenderse (1). Frecuencia total: 23
Confianza	Confianza (19). Frecuencia total: 19	Confianza (21), valorarse (1), otra oportunidad (1). Frecuencia total: 23
Amor	Amor (11), quererse (2), amarse (1). Frecuencia total: 14	Amor (9), quererse (4), amarse (2). Frecuencia total: 15
Llevarse bien	Llevarse bien (12), comprensión (3), buena relación (4), estar bien (1). Frecuencia total: 20	Convivir (1), llevarse bien (12), cuidar su matrimonio (1), tolerancia (5), comprensión (2), sobrellevar la relación (1). Frecuencia total: 22
Ayuda profesional	Ayuda profesional (3). Frecuencia total: 3	Ayuda profesional (4). Frecuencia total: 4
Religión	Acercarse a Dios (5), la Biblia (1). Frecuencia total: 6	Acercarse a Dios (8), espiritualidad (1). Frecuencia total: 9

Fuente: Elaboración propia.

tiende a buscar su pareja con aquellas personas que tienen semejanzas que posibiliten compartir aspectos culturales, sociales, económicos, étnicos, geográficos, religiosos y físicos. Además de ello, él mismo autor menciona que la elección de pareja es significativa cuando los involucrados intentan que la relación se consolide bien, permanezca y no fracase; así pues, las razones por las cuales las parejas permanecen unidas a través del tiempo, tomando como referencia cinco años como mínimo en el matrimonio, se relacionan con la educación de los hijos, esta respuesta se presenta en igualdad de percepción en ambos sexos, para el hombre su estancia en la relación obedece a razones de compañía e integración y en menor medida por el amor. La mujer se valúa en una posición emocional, pues presenta mayor énfasis en el aspecto de amor dentro de la relación de pareja y la valoración social. Al per-

cibir la importancia de que la pareja permanezca junta para evitar situaciones de insatisfacción y soledad, Attenbourough (2005), Buss (2005), Morin (2002), Morris (2002, 2003), Valdez-Medina, Díaz Loving y Pérez (2005) indican que la pareja se une por una carga biológica, para evitar la soledad y pertenecer a una familia en la cual se tiene la obligación de cuidar tanto el hogar como los hijos, así como los planes que la pareja ha establecido en un inicio, además se procura el apareamiento con fines reproductivos para conservar la especie. Es importante resaltar que, según teóricos, desde un punto de vista naturalista en muchas especies la permanencia y conservación de la pareja depende en gran medida de la inversión de tiempo que se requiere para el cuidado de los hijos (Morris, 2002).

Debido a que los humanos necesitan de 12 a 18 años de cuidados de parte de los padres para lograr las habilidades mínimas para sobrevivir por cuenta propia, se obliga la permanencia de la pareja durante más tiempo para cuidar y hacer independientes a los hijos, de ahí que en un esquema de importancia las parejas actualmente vinculan que este factor de conservación se ve reflejado en los propósitos de integración de la relación y de los roles que hombres y mujeres como miembros del género que se les ha asignado en el seno de la familia, generando en ella que las responsabilidades que poseen en el proceso de desarrollo de la personalidad de la descendencia, sostén de la familia y dirección de las funciones familiares se identifiquen y desarrollen (Flores Galaz, Cortés y Campos, 2012). Así, se cumple un principio de conservación orientado a la calidad familiar.

Otra de las causas que las parejas definen como factor de permanencia es la compatibilidad de metas, intereses y cosas en común durante el proceso de integración de la relación. Guerra-Vargas (2003) afirma que la permanencia es posible cuando se construye un nexo que proyecte al futuro a ambos miembros, basándose el mismo en la estabilidad de ciertas expectativas y características comunes, como pueden ser la comunicación, el respeto y un plan de vida conjunta.

Otro punto de referencia es que, dentro de las actitudes que establecen las parejas para conformarse y conservarse a lo largo del tiempo, se presenta el aprender a tolerar y aceptar acciones que no son satisfactorias de los individuos, de modo que las adaptan al modo de vida y, con ello, ocasionan que tiendan a vivir fingiendo, al evitar en gran medida aquellas situaciones que no conocen o bien que no saben que existen y que esperan, que a través del tiempo, se modifiquen para un bien de la relación; no obstante, Valdez Medina, Sánchez, Bastida, González Arratia y Aguilar (2012) mencionan que, para que el amor funcione y se preserve de manera adecuada, es necesario que se acompañe fundamentalmente de apoyo, de confianza, de protección, de libertad y sobre todo de la aceptación abierta, con gusto y sin queja, tanto de uno mismo como de aquellos que se dice

amar, puesto que los mismos autores consideran que el amor se refiere a todas las conductas que se orientan a la conservación de la vida.

Al revisar los motivos por los cuales las parejas se mantienen unidos en una raíz de satisfacción cuestionando el para qué está uno con su pareja, se obtiene que buscan mantenerse para vivir bien y mejor, conservar la integridad familiar y mantener la seguridad personal. Fisher (2005) indica que las parejas se involucran en la búsqueda de estrategias mediante las que se vean aumentadas la base económica, la comunicación, la intimidad y la cercanía entre sus miembros para buscar vivir bien y mejor el uno con el otro, con ello buscan satisfacer sus necesidades personales y obtener un equilibrio que los haga mantenerse unidos y cubrir sus objetivos en común.

La gente se reúne en grupos por una búsqueda de identidad y pertenencia, obteniendo seguridad, territorialidad y estabilidad; con lo anterior, la consolidación de la armonía familiar y la evitación del conflicto, al obtener la estabilidad en el ámbito de pareja, se predecirá como un buen funcionamiento familiar. Respecto a este tema, se complementan algunas líneas de investigación, como lo indicado anteriormente por Flores Galaz (2012), referente a que la satisfacción que tiene la pareja en la convivencia y comunicación afectiva dentro y fuera del hogar predicen el buen funcionamiento en cuanto al grado que los miembros de la pareja tienen actividades juntos, discuten conflictos y negocian acuerdos, así como la satisfacción con los aspectos emocionales, afectivos y de comprensión que facilitan la interacción.

Las causas que las parejas definen de la conservación se delimitan orientadas a seguir con su relación con el propósito de tener un crecimiento personal y cubrir objetivos juntos, llevarse bien y mantenerse por tiempo unidos; el hombre lo toma como una ley personal y de vida, mientras que la mujer lo orienta en la idea del deber familiar y espiritual: tener una familia integrada y un hogar para los hijos y con ello la percepción de que la relación se deberá mantener por mucho tiempo porque así debe ser. Al respecto, es importante revisar lo propuesto dentro de las premisas que dan base a la *teoría de la paz y equilibrio* (Valdez Medina, 2009), en la que se señala que los individuos y las parejas tienden a tratar de ubicarse en una situación de estabilidad, equilibrio, tranquilidad o paz que les permita lograr una favorable autorrealización.

Se afirma que el principio del proceso del emparejamiento humano se inicia con un proceso de atracción física y sexual que conlleva a la consolidación de la relación y conservación en el tiempo, pero Valdez Medina (2009) y Valdez Medina *et al.* (2012), consideran que el amor, efectivamente, tiene una base biológica pues lo definen como todas aquellas conductas que se orientan a la conservación de la vida, tanto de forma individual como social, como ya se ha venido citando anteriormente.

Por otro lado, se indica también que en el desarrollo de la relación se generan una serie de conflictos, vicisitudes y problemas que tienden a romper el equilibrio, entre éstos se encuentran los siguientes: problemas de infidelidad, falta de comunicación, celos, factores económicos que permean en que la percepción de la relación sea obligada (es decir, se va perdiendo ese gusto que los llevó a unirse, creando con ello, dentro de la interacción, aspectos de culpa, frustración, miedo y enojo que a la larga lleva a la relación a un estado de conformismo, tolerancia, control, manipulación, mentira, apariencia y, por tanto, aceptación obligada). Ahí se pierde la denotación de vivir en pareja con gusto y sin queja y se buscan estrategias de carácter psicosociocultural para vivir bien y mejor, lo cual lleva a pensar que la conservación o permanencia de la pareja también puede ocurrir en forma de apego dañino, o de manera dependiente, obligada o forzada (Valdez Medina, 2009).

Cuando las estrategias de solución se consolidan en esta vía, sobreviene el análisis a las alternativas dentro de la relación que sus miembros plantean con el objetivo de mantenerse a gusto y sin queja y orientar diferentes conductas al amor para lograr la conservación de la vida de relación de pareja.

Así pues, las líneas de solución enunciadas por los hombres es mantener la comunicación, el dialogo, la comprensión y la expectativa de tener a la larga una relación que dé respuesta al conflicto a través del olvido y tiempo fuera, dejando de lado el aspecto comunicativo. Las mujeres tienen una mayor presencia en la intervención de las problemáticas presentes, no toman de forma adecuada para un crecimiento de la relación estrategias como tolerar y evitar situaciones que le causan insatisfacción y molestia, pues permiten que éstas sean olvidadas y no valoradas como retroalimentación, buscan evidenciarlo en su contexto y solicitar ayuda en sus iguales para encontrar la expresión.

Dominian (1996) indica que hoy en día lo que mantiene a una pareja es la calidad de su relación, donde cada uno de los cónyuges debe satisfacer adecuadamente las necesidades mutuas y personales, tales como la disponibilidad del uno para el otro; sin embargo, los resultados obtenidos nos muestran que los hombres tienden a dedicarse más a proveer al hogar, lo cual ocasiona que su tiempo sea invertido mayormente en el ámbito laboral y no en la familia, generando en la relación actitudes negativas, como celos, desconfianza y falta de comunicación. El mismo autor menciona que la capacidad de resolución de conflictos es indispensable dentro de la relación.

Ante esto, las entrevistas realizadas informan como resultados que las principales estrategias para resolver los conflictos dentro de una relación de pareja son la comunicación, la comprensión y el respeto. En el caso de las mujeres se observa que

optan por evitar, tolerar los conflictos y postergar una solución a los problemas que llegan a tener con su pareja; en cambio los hombres suelen decir las cosas en el momento en que surge el conflicto, buscando una solución inmediata a la problemática; sin embargo, ante la oposición de la mujer se observa que prefieren dar un tiempo fuera para evitar un conflicto mayor.

Lo ideal sería la búsqueda de la complementación dentro de la relación de pareja, evitando explorar fuera lo que no se tiene y no se genera, pues al tener una fuente de insatisfacción dentro del sistema familiar se provocará que se implementen estrategias de evitación, creando que se mantenga dentro de la relación sin gusto, además de una aceptación mínima hacia este punto. Al dedicarse a sopotar la relación o tolerarla se redunda en una alta frustración a llevar un buen nivel de armonía familiar, con el propósito de resolver el conflicto a través de periodos equívocos de molestia, sufrimiento y en conductas de evitación. Como conclusión, a partir de un análisis por sexo, la expresividad de las mujeres se torna hacia un punto de resolver en la emotividad, mientras que el hombre genera la solución en vías de la interacción y de la instrumentalidad de las acciones. García-Méndez *et al.* (2006) indican que la comunicación en una relación de pareja es fundamental para su funcionamiento, ya que es el medio por el cual se expresan los sentimientos, pensamientos, temores y percepciones, llevando a la negociación a sus integrantes.

Finalmente, es importante mencionar que dichas estrategias son los medios y canales de comunicación que más se insertan al interior de las relaciones de pareja y que, en mayor medida, se enuncian como un factor de consejo y seguimiento para orientación del sistema familiar.

Así, Stanley y Markman (1992) afirman que el compromiso en una pareja está definido como dedicación personal, refiriéndose al deseo de un individuo de mantener o mejorar la calidad de su relación por el beneficio de ambos y al deseo de continuar en la relación por el sacrificio y la vinculación de metas personales que se proyecta en bienestar personal y familiar.

Conviene fomentar el amor como una conducta dirigida a la conservación de la vida, lo cual permitirá que la relación de pareja por sus integrantes se cuide y se complemente, fomentando estrategias de comunicación, en primera persona, en una confianza y una búsqueda por hacer lo más favorable dentro de la relación que promueva un estado de paz y equilibrio, estabilidad y autoorganización, donde los miembros de la pareja y de la familia experimenten el menor nivel de desgaste posible, ya que los efectos que producirá será el bienestar familiar y una promoción de la calidad de vida tanto en la pareja como en la familia.



## REREFENCIAS

- Adler, A. (1933). *La Psicología Individual*. España: Mundo.
- Álvarez-Gayou, J. L. (1996). *La sexualidad en la pareja*. México: El Manual Moderno.
- Atkinson, W. (1992). *La pareja en conflicto*. España: Feliu y Susana Editores.
- Attenborough, D. (2005). "La vida a prueba". En *Muy interesante*, 28(5), pp. 45-52.
- Buss, D. (2005). *La evolución del deseo*. Madrid: Alianza.
- Caughlin, H. y Jonhson (1999). "The Tripartite Nature of Marital Commitment: Personal, Moral, and Structural Reasons to Stay Married". En *Journal of Marriage and the Family*, 61(1), pp. 161-177.
- Cornachione L., M. A. (2006). *Psicología del desarrollo, aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Argentina: Brujas.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Psicología del Mexicano 2. Bajo las garras de la cultura*. México: Trillas.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez A., R. (2002). *Psicología del Amor: una visión integral de la relación de pareja*. México. Porrúa.
- Dominian, J. (1996). *El matrimonio: guía para fortalecer una convivencia duradera*. México: Paidós.
- Eguiluz, L. L. (2008). *Entendiendo a la pareja*, México: Pax.
- Fernández, L. (2007). *Personalidad y relaciones de pareja*. Cuba: Félix Varela.
- Fisher, H. (2005). *Anatomía del amor*. Madrid: Anagrama.
- Fromm, E. (2004). *El Arte de Amar*. México: Paidós.
- Flores Galaz, M. (2012). *Funcionamiento Familiar*. Documento presentado en XIV Congreso Mexicano de Psicología Social y VI Congreso Internacional de Relaciones Personales. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- García-Méndez, M., Rivera, S., Díaz-Loving, R. y Reyes-Lagunes, I. (2006). "Interacción familiar. Factor inherente al funcionamiento familiar, diferencias en hombres y mujeres". En *La Psicología Social en México*, xi(2), 937-942. México: Amepso.
- González, M. y García, J. (2011). "El Compromiso en la Relación de Pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(8), pp. 63-69.
- Gray, J. (2000). *Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus*. México: Océano.
- Guerra-Vargas, G. (2003). *Sostener la vida en pareja*. Recuperado de <<http://CEDECOG.com/webapps.mx>> (consultado el 12 de abril de 2003).
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) (2004). *Los hombres y las mujeres en México*. Recuperado de <<http://www.inegi.com.mx>> (consultado el 08 de diciembre).
- Lemaire, A. J. (1986). *La pareja humana*. México: FCE.

- Maureira, F. (2011). "Los cuatro componentes de la Relación de Pareja". En *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), pp. 321-332.
- Montgomery, M. J. y Sorell, G. T. (1997). "Differences in Love Attitudes across Family Life Stages". En *Family Relations*, 46(1), pp. 55-61.
- Morin, E. (2002). *El paradigma perdido*. Barcelona: Kairós.
- Morris, D. (2002). *Masculino y femenino: claves de la sexualidad*. México: Debolsillo.
- Morris, D. (2003). *El mono desnudo*. México: Plaza y Janés.
- Rusbult, C. E. y Van Lange, P. A. M. (1996). "Interdependence Processes". En Higgins, E. T. y Kruglanski, A. W. (eds.), (1996). *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. Nueva York: Guilford Press.
- Salgado, C. (2003). *El desafío de construir una relación de pareja: una decisión diaria, un cambio permanente*. Bogotá: Norma.
- Sánchez-Aragón, R. (2007). "Significado Psicológico del Amor Pasional: lo Claro y lo Oscuro". *Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), pp. 391-402.
- Stanley, S. M. y Markman, H. J. (1992). "Assessing Commitment in Personal Relationships". En *Journal of Marriage and the Family*, 54, pp. 54-58.
- Thibaut, J. y Kelley, H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. Nueva York: Wiley.
- Valdez Medina, J. L. (2009). *Teoría de la Paz o Equilibrio*. México: Edamex.
- Valdez M., J. L., Díaz-Loving, R. y Pérez B., M. (2005). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: UAEM.
- Valdez Medina et al. (2012). *Significado y función del amor como estrategia de sobrevivencia*. Documento presentado en XIV Congreso Mexicano de Psicología Social y VI Congreso Internacional de Relaciones Personales. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Valdez Medina, J. L., González Arratia L. F., N. I., Torres M., M. A y Rocha T., N. C. (2011). "Estrategias Biológicas y Psicosocioculturales que Intervienen en la Conservación de la Pareja: Un Análisis por Sexo". En *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), pp. 57-72.

## CAPÍTULO 9

# PATRONES CONTEMPORÁNEOS DE CRIANZA EN MÉXICO: LA PERSPECTIVA DE LOS HIJOS

*José Luis Valdez Medina*

*Yessica Paola Aguilar Montes de Oca*

*Mario Ulises Maya Martínez*

*Karla Edith Hernández Vilchis*

*Korinna González Vázquez*

*Norma Ivonne González Arratia López Fuentes*

*Martha Adelina Torres Muñoz\**

### INTRODUCCIÓN

Desde los inicios de las primeras sociedades, la crianza ha sido determinante para la formación de los seres humanos, ya que permitió la conformación de pautas de comportamiento, partiendo desde la condición biológica de hombres y mujeres (Antaki, 2000).

La crianza se define como el conjunto de actividades, que tienen su inicio desde el nacimiento, en donde se instruye a los niños a desenvolverse de una determinada forma, basándose en reglas, costumbres, principios y valores (Oudhof, Morales y Troche, 2003; Valdez Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005).

En diversas culturas ha existido tradicionalmente una división del trabajo dentro de la familia: el hombre toma el papel de protector y encargado de ganar el pan; y la mujer, el de educadora y guardiana del hogar, promoviendo un ambiente seguro para la crianza de los hijos (Goodman, 1981; Valdez Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005).

De manera particular, en la familia mexicana de los años cincuenta, los roles paternos estaban muy bien definidos, siendo el padre el proveedor y protector de la familia; y la madre, el ama de casa y encargada de manera exclusiva de la crianza.

\* Universidad Autónoma del Estado de México.

za y cuidado de los hijos. Al hombre se le educaba para ser protector y proveedor, y éste se destacaba por su fortaleza, valentía y temeridad; mientras que la mujer era instruida para ser sumisa, abnegada, hacendosa y afectiva, siempre atenta al cuidado de los demás (Díaz-Guerrero, 2003; Valdez Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005). Un elemento característico de estas familias es el acento que ponían los adultos sobre la obediencia del niño, en el que primaba el castigo a la conducta equivocada más que el premio a la conducta correcta (Díaz-Guerrero, 1982).

Más adelante, en los años noventa, con la promoción de los derechos de los niños en México, ligeros cambios comienzan a surgir, llevando al reconocimiento de las implicaciones psicológicas que esta forma de crianza generaba en los menores (Merino, 2000; UNICEF, 2010).

Posteriormente, los movimientos sociales, los avances de la ciencia y los logros relacionados con derechos humanos permitieron a las mujeres adquirir mayor libertad, derechos y responsabilidades (Fernández, 2000), con lo que fue posible su incursión en actividades laborales y académicas. Permitiendo la elección o no de la maternidad y decidiendo además si son las únicas encargadas de la crianza de los hijos. Por su parte, el sexo masculino ha cedido las riendas exclusivas de la familia y ha comenzado a tomar parte dentro de la crianza de los hijos (Díaz-Guerrero, 2003; Valdez Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005; Aguilar, Valdez Medina y González Arratia, 2012).

Actualmente, un creciente número de mujeres dan preferencia a sus carreras profesionales y empleos por sobre el compromiso vitalicio de ser esposa, madre y ama de casa (Aguilar, Valdez Medina y González Arratia, 2012); mientras que algunos hombres se resignan a reducir su estatus, comparten la tarea de la manutención y no sólo se les permite, si no que se les exige una mayor expresión de sus afectos y participación en las labores domésticas, lo que les representa una lucha creciente por dejar de lado la ocupación y el desempeño, identificados con la programación biológica a través de la cual han podido, hasta ahora, ejercer lo que han entendido como masculinidad (Barrios, 2008).

Estos cambios modificaron el concepto de crianza, ahora ejercida por uno o ambos padres o incluso cediendo la tarea de formación de los niños a sustitutos de ellos y tiene como fin enseñar conocimientos, creencias y estrategias que beneficiarán el desarrollo de la identidad (Antaki, 2000; Bouquet y Pachajoa, 2009) y tener mayores posibilidades de integrarse a su entorno social (Eraso, Bravo y Delgado, 2006), dentro del cual terminarían de ajustarse el comportamiento, las actitudes y los valores, aceptados culturalmente como lo que un hombre y una mujer debe ser y hacer (Torres, Garrido, Reyes y Ortega, 2008).

Por ello, el objetivo de la presente investigación consistió en identificar la perspectiva que tienen los hijos acerca de los patrones de crianza que reciben actualmente.

## MÉTODO

### **Participantes**

Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional para la selección de 300 adolescentes repartidos equitativamente por sexo, con un rango de edad de 14 a 17 años, estudiantes de nivel secundaria de la ciudad de Toluca, Estado de México.

### **Instrumento**

Se utilizó el cuestionario de “patrones de crianza” de Poblete (2009), que consta de 53 reactivos en escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van de uno (1=nunca) a cinco (5=siempre), el cual permite explicar 37.9% de varianza total y una consistencia interna de alfa de Cronbach de 0.923.

### **Procedimiento**

Las aplicaciones se llevaron a cabo colectivamente dentro de las aulas educativas, en un tiempo aproximado de 20 minutos, con previa autorización de los participantes.

## RESULTADOS

Se realizó un análisis factorial exploratorio con rotación ortogonal varimax para ambos sexos, en el que se obtuvieron cinco factores, de los cuales se seleccionaron los primeros cuatro factores con valores Eigen mayores a uno (1), con base en su claridad conceptual y quiebre de varianza, cuyo mínimo peso factorial fue de 0.40 y que permiten explicar 37.9 % de la varianza total y una consistencia interna de alfa de Cronbach de 0.923. Los factores fueron: educación en valores, afiliativo/afectivo, emprendedor y fortaleza personal (véase Tabla 1).

**Tabla 1**  
**Análisis factorial de los patrones de crianza en ambos sexos**

<i>Reactivo</i>	<i>Factores</i>			
	<i>Educación en valores</i>	<i>Afiliativo/Afectivo</i>	<i>Emprendedor</i>	<i>Fortaleza personal</i>
Educado	0.782			
Respetuoso	0.713			
Limpio	0.712			
Organizado	0.699			
Noble	0.639			
Comprensivo	0.476			
Tolerante	0.468			
Agradable	0.451			
Amable	0.429			
Romántico		0.802		
Amoroso		0.796		
Tierno		0.776		
Sensible		0.673		
Amistoso		0.516		
Seductor		0.499		
Inteligente			0.712	
Capaz			0.574	
Responsable			0.571	
Fuerte			0.57	
Trabajador			0.538	
Fiel			0.533	
Seguro de sí mismo			0.509	
Arriesgado				0.596
Optimista				0.564
Emocional				0.464
Emocionalmente estable				0.419
Valor Eigen	11.524	4.522	2.143	1.896
Varianza explicada	37.895%			
Alfa de Chronbach total	0.923			

Fuente: Elaboración propia.

Con el fin de observar diferencias en los factores en función del sexo se realizó un análisis factorial con rotación varimax, para el sexo masculino, en el que se obtuvieron tres factores con valores Eigen mayores a uno (1) y adecuada claridad conceptual, que permiten explicar 39.36% de la varianza total y una consistencia interna de alfa de Cronbach de 0.939. Los factores obtenidos indican que los patrones de crianza para los hombres se orientan a la educación en valores, ser afiliativo/afectivo y tener seguridad personal (véase Tabla 2).

**Tabla 2**  
**Análisis factorial de los patrones de crianza, sexo masculino**

<i>Reactivo</i>	<i>Factores</i>		
	<i>Educación en valores</i>	<i>Afiliativo/ Afectivo</i>	<i>Seguridad personal</i>
Formal	0.723		
Educado	0.709		
Limpio	0.673		
Respetuoso	0.670		
Organizado	0.663		
Toma de decisiones	0.639		
Atento	0.590		
Noble	0.559		
Amable	0.429		
Comprensivo	0.499		
Tolerante	0.448		
Amoroso		0.833	
Romántico		0.789	
Tierno		0.784	
Sensible		0.662	
Seductor		0.551	
Amistoso		0.484	
Valiente		0.435	
Agradable		0.402	
Trabajador			0.782
Responsable			0.682
Seguro de sí mismo			0.679
Expresivo			0.656
Sincero			0.625
Inteligente			0.573
Cortés			0.508
Varianza total explicada			39.36%
Alfa de Cronbach			0.939

Fuente: Elaboración propia.

En contraparte, el análisis factorial con rotación varimax del sexo femenino permitió la obtención de 3 factores con valores Eigen mayores a uno (1) y adecuada claridad conceptual, que permiten explicar 31.61% de la varianza total y una consistencia interna de alfa de Cronbach de 0.900. Los factores obtenidos indican que los patrones de crianza de las mujeres se orientan a ser educadas en valores, afiliativas/afectivas y tener fortaleza personal (véase Tabla 3).

**Tabla 3**  
**Análisis factorial de los patrones de crianza, sexo femenino**

<i>Reactivo</i>	<i>Factores</i>		
	<i>Educación en valores</i>	<i>Afiliativo/ Afectivo</i>	<i>Emprendedor</i>
Respetuoso	0.780		
Limpio	0.712		
Educado	0.685		
Noble	0.636		
Tolerante	0.603		
Organizado	0.578		
Comprensivo	0.562		
Optimista	0.533		
Amable	0.514		
Agradable	0.498		
Tierno		0.796	
Amoroso		0.764	
Romántico		0.763	
Amistoso		0.672	
Sensible		0.541	
Expresivo		0.448	
Inteligente			0.660
Fuerte			0.628
Trabajador			0.590
Responsable			0.550
Valiente			0.550
Varianza total explicada			31.61%
Alfa de Cronbach			0.900

Fuente: Elaboración propia.



Finalmente, para determinar las diferencias por reactivo entre hombres y mujeres, se realizó una prueba *t* de Student para muestras independientes; los hallazgos muestran que los hombres fueron instruidos para ser seductores, en comparación con las mujeres, que recibieron una orientación para ser amables, comprensivas, respetuosas, realizar labores domésticas, ser limpias, educadas, organizadas, prudentes y agradables (véase Tabla 4).

**Tabla 4**  
**t de Student por reactivo y sexo**

<i>Reactivo</i>	<i>t</i>	<i>P</i>	<i>Hombres</i>		<i>Mujeres</i>	
			<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Seductor	3.865	0.000	2.4552	1.34360	1.8954	1.45852
Amable	-1.981	0.049	3.8621	1.08411	4.1111	1.08552
Comprensivo	-3.183	0.002	3.4552	1.17248	3.8889	1.17851
Respetuoso	-2.832	0.005	3.9655	1.13293	4.3137	0.98322
Labores domésticas	-4.695	0.000	3.1379	1.22259	3.8039	1.22506
Limpio	-3.232	0.001	4.2276	1.01888	4.5752	0.83266
Educado	-3.830	0.000	3.9931	1.03747	4.4314	0.95727
Organizado	-3.406	0.001	3.7655	1.11812	4.1895	1.03079
Prudente	-2.839	0.005	2.9862	1.21327	3.3791	1.17544
Agradable	-2.506	0.013	4.0276	1.16634	4.3464	1.02803

Fuente: Elaboración propia.

## DISCUSIÓN

Los resultados muestran que las instrucciones dadas por los padres de familia hacia sus hijos se dirigen a que éstos deben ser educados en valores, ser afiliativos/afectivos, ser emprendedores y que tengan fortaleza personal, con el fin de lograr una adecuada integración a la sociedad, puesto que es precisamente el entorno el que transmite valores, pautas de conducta, actitudes y creencias (Díaz-Guerrero, 1982; Oudhof, Morales y Troche, 2003; Valdez Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005; Eraso, Bravo y Delgado, 2006) adecuadas a lo que ideológicamente corresponde al comportamiento de hombres y mujeres (Amuchástegui, 2000).

Particularmente, los hombres presentan una clara orientación hacia la educación en valores y mostrar seguridad personal, factores tradicionales de generaciones pasadas, en donde el hombre debía destacar por su autonomía, seguridad, lógica, pragmatismo e instrumentalidad (Díaz-Guerrero, 1982; Antaki, 2000;

Valdez Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005); sin embargo, es posible observar un cambio en cuanto a la afectividad masculina, puesto que los resultados muestran que actualmente no sólo se les permite, sino que también se les exige una mayor expresión de sus afectos, lo que, de acuerdo con Magally (2011), ha permitido una mayor colaboración en las labores del hogar, ambas funciones consideradas tradicionalmente propias del sexo femenino (Díaz-Guerrero, 1982).

La seducción también representa una característica particular dentro de la crianza hacia el sexo masculino, dicho elemento se considera importante dentro de la dinámica del emparejamiento (Buss, 2005), ya que, de acuerdo con Valdez Medina (2009), permite al individuo cubrir el objetivo biológico de la vida que consiste en reproducirse con fines de conservación de la especie.

Por su parte, el sexo femenino muestra que su estilo de crianza se dirige hacia ser educadas y hacia la afectividad, lo que conlleva ternura, amor, romanticismo, sensibilidad y expresión de emociones. Lo anterior permite observar que las mujeres aún desempeñan actividades propias de un rol tradicional (Valdez Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005). Además, para ellas se agrega un factor orientado hacia ser emprendedoras, que se compone de características como inteligencia, fortaleza, ser trabajadora, responsable y valiente. Dicho factor se presenta como una diferencia importante, puesto que desde que la mujer ha incursionado en el ámbito laboral y académico la autoridad dentro del hogar se ha reajustado con el fin de constituir relaciones basadas en la colaboración mutua (Martín, 1995; Márquez, 2008), lo que implica compartir la responsabilidad del cuidado de la casa y los hijos (Díaz-Guerrero, 1982; Antaki, 2000).

De manera general, se observa que la instrucción de las mujeres hacia ser emprendedoras y la de los hombres hacia ser afectivos/afiliativos han impactado en la vivencia de los roles tradicionales, generando modificaciones importantes (Díaz-Loving, Díaz-Guerrero, Helmreich y Spence, 1981; Valdez Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005), aunque en gran medida se continua orientando la crianza hacia el cumplimiento de las normas sociales y culturales establecidas para cada sexo.

En suma, los resultados permiten observar que, si bien los patrones de crianza provienen en gran medida de la construcción psicosociocultural en la que se desenvuelve el individuo, la base biológica se destaca, resistiéndose a desaparecer (Valdez Medina, 2009), ya que las actividades y roles particulares de cada sexo se mantienen a pesar de los años y los cambios que ha sufrido la psicosociocultura.

## REFERENCIAS

- Aguilar, Y. P., Valdez Medina, J. L. y González Arratia, N. I. (2012). "Satisfacción con los roles de género". *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, UNAM. 15(4), pp. 1440-1453.
- Amuchástegui, A. (2000). *Saber o no saber sobre sexo: los dilemas de la actividad sexual femenina para jóvenes mexicanos. Las sexualidades en México*. México: El Colegio de México.
- Antaki, I. (2000). *En el banquete de Platón*. México. Joaquín Mortiz.
- Barrios, D. (2008). *Resignificar lo masculino*. México: Vila Editores.
- Bouquet, R. y Pachajoa, A. (2009). "Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza... Ayer y hoy". En *Liberabit*, 15(2), 109-115.
- Buss, D (2005). *La evolución del deseo: estrategias del emparejamiento humano*. España: Alianza.
- Díaz-Guerrero, R. (1982). *Psicología del mexicano. Descubrimiento de la etnopsicología*. México: Trillas.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del mexicano 2*. México: Trillas.
- Díaz-Loving, R., Díaz-Guerrero, R., Helmreich, R. y Spence, J. (1981). "Comparación Transcultural y Análisis Psicométrico de una Medida de Rasgos Masculinos (Instrumentales) y Femeninos (Expresivos)". En *Revista Latinoamericana de Psicología Social*, 1, pp. 3-38.
- Eraso, J, Bravo, Y. y Delgado, M. (2006). "Creencias, actitudes y prácticas sobre crianza en madres cabeza de familia en Popayán: un estudio cualitativo". En *Revista de pediatría*, 1(1) pp. 23-40.
- Fernández, J. (2000). "¿Es posible hablar científicamente de género sin presuponer una generología?" En *Revista Electrónica Papeles del Psicólogo*, 1(76), pp. 3-10.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2010). *Los derechos de la infancia y adolescencia en México*. México: UNICEF México.
- Goodman, S. (1981). *El libro guía de su hijo*. Barcelona: Salvat.
- Magally, S. (2011). *Cerca de 5 millones de hogares mexicanos jefaturados por una mujer: Conapo*. México: Cimacnoticias. Recuperado de <<http://www.cimac.org.mx/noticias/01may/01051402.html>> (consultado el 1 de mayo de 2011).
- Márquez, J. (2008). "Los esquemas de amor y de relación de pareja en México: ¿transición o mantenimiento?". Tesis inédita de doctorado. México: UNAM.
- Martín, E. (1995). Los cambios en el rol femenino y su impacto en el sistema familiar. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXIV (4), pp. 452-457.

- Merino, S. (2000). *Correlatos psicológicos de la crianza: una breve revisión 2000*. Jornadas para padres del centro educativo particular Carlos E. Roe. Perú: Universidad Privada San Juan Bautista.
- Oudhof, H., Morales, M. y Troche, P. (2003). *Memoria del Foro: "Familia y Juventud"*. México: UAEM.
- Poblete, L. (2009). "Análisis de las estrategias contemporáneas de educación para la vida, transmitidas de padres a hijos". Tesis inédita de licenciatura. México: UAEM.
- Torres, L., Garrido, A., Reyes, A. y Ortega, P. (2008). "Responsabilidad en la crianza de los hijos". En *Enseñanza e investigación en psicología*, 13(1) pp. 77-89.
- Valdez Medina, J. L. (2009). *Teoría de la paz o equilibrio*. México: Edamex.
- Valdez Medina, J. L., Díaz-Loving, R. y Pérez, R. (2005) *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: UAEM.

## CAPÍTULO 10

### BIENESTAR Y FAMILIA. UNA PERSPECTIVA PSICOSOCIAL DESDE EL ANÁLISIS COMUNITARIO

*Marta Gil Lacruz\**

#### INTRODUCCIÓN

En la actualidad, nuestra definición de bienestar se encuentra en la práctica asimilada a principios como el consumismo, el hedonismo y el individualismo (Etzioni, 2013). Estos valores no se pueden separar de nuestro modelo de producción capitalista y, desde luego, presentan una tremenda utilidad para el mantenimiento de nuestro sistema socioeconómico. No obstante, la relación social entre felicidad e ingresos hace tiempo que se viene cuestionando.

Easterlin (1973, 2005) ilustra la existencia de un umbral económico a partir del cual no se avanza en bienestar, en el desarrollo histórico de dos países: Estados Unidos y Japón. Desde la década de los cuarenta hasta la de los setenta, en América del Norte aumentó el nivel de ingresos promedio del ciudadano en 60%, sin embargo, el nivel de felicidad apenas creció. En Japón, durante el periodo comprendido entre 1962 y 1987 el producto interior bruto se triplicó, manteniéndose constante el nivel subjetivo de bienestar.

#### ESFERA RELACIONAL

Desde una perspectiva alternativa, podemos situar en la década de los sesenta, un exponente de la revisión de la asociación simplista entre renta y felicidad. La contracultura reivindicó una serie de valores en los que lo comunal adquiriría cierto protagonismo: el cuidado del medioambiente, la espiritualidad, la defensa de la igualdad de géneros o el pacifismo.

\*Universidad de Zaragoza, España.

Como Etzioni (2013) plantea, la valoración del impacto de estos movimientos es desigual, pues cayeron en lo mismo que criticaron, por ejemplo, el consumo (música, religiones alternativas, drogas). Pero su herencia se sigue sintiendo hoy, ya que no es desdeñable el número de personas que en los países económicamente desarrollados prefieren y pueden reducir su nivel adquisitivo para encontrar más tiempo para algo tan etéreo como su “desarrollo personal”. Las jubilaciones anticipadas, las amas de casas, las mujeres que retrasan su incorporación laboral por cuestiones relativas a la maternidad, los “neurrales”, el voluntariado cívico, constituyen ejemplos de estas opciones (cuando no son “realmente” impuestas por el sistema).

Como elemento común a estos colectivos tan dispares se encuentra la prioridad dada a su aspecto relacional e incluso trascendente (en el sentido de Maslow) para el disfrute de su bienestar individual. Al respecto, Bok (2010: 20) aporta el siguiente dato: “simplemente el atender mensualmente a clubs de barrio o realizar actividades de voluntariado se asocia a un aumento del bienestar individual equivalente a doblar los ingresos personales”. También son ya clásicos los estudios que relacionan el bienestar con la cantidad y calidad de relaciones sociales. Diversos metaanálisis relacionan las características de la red social con algo tan básico como el índice de supervivencia individual (Hold-Lunstad, Smith y Layton, 2010).

Esta literatura científica proporciona evidencia epidemiológica y psicológica sobre cómo nuestras relaciones impactan sobre nuestro bienestar. Desde la economía, autores como Putnam (1993, 2000, 2001) se han centrado en revisar cómo nuestro modelo de relaciones sociales influye también sobre nuestro sistema económico. El resultado de nuestra capacidad de trabajo en grupo, de compartir normas y valores, de convivir en organizaciones capaces de alcanzar propósitos sociales, la cooperación entre las personas, la disponibilidad de recursos de apoyo social se traducen en calidad, eficiencia y proyección de futuro para la sociedad (Gil Lacruz, 2012).

Blanco y Díaz (2006) nos proponen una dimensionalización del bienestar (social) en el que las características de las relaciones sociales constituyen el principal criterio:

- Integración social definida como la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad (ej. el sentimiento de pertenencia).
- Aceptación social o la valoración que hacemos de las personas y de la naturaleza humana en general.
- Contribución social, se basa en la sensación que podemos tener de estar desempeñando una función y un sentido de utilidad social.

- Actualización social o la confianza desarrollada en el futuro de la sociedad y en sus posibilidades de crecimiento y desarrollo.
- Coherencia social, que determina el orden organizativo y el funcionamiento del mundo social.

Por tanto, nuestro bienestar depende tanto de lo que nos ocurre directamente como de la manera de interpretar el intercambio que mantenemos con quienes nos son próximos (Herrero, 2004). La pareja y la familia son nuestros agentes sociales más cercanos. En ellos se aprende y socializa nuestro comportamiento.

#### EL PAPEL DE LA FAMILIA

El modelo actual de familia ha cambiado mucho y en poco se parece a lo que podríamos considerar su formato clásico. Factores como la emancipación laboral femenina, el envejecimiento de la población, o la demanda de cuidados tradicionales en un entorno cambiante, ponen a prueba su capacidad de adaptación. En el afrontamiento de estos retos ha variado su composición, su tamaño y sus funciones. La valoración de esta evolución es objeto de estudio y controversia.

Deiner (2000), con relación a estos desafíos familiares y su impacto en la felicidad, plantea ciertas paradojas a los que sus miembros deben dar respuesta: ¿cómo se pueden asumir las obligaciones y responsabilidades que implica formar parte de una familia y, al mismo tiempo, reivindicar la libertad individual por encima de todo?, ¿cómo se entiende el matrimonio como fuente de satisfacción al mismo tiempo que su duración nunca ha sido tan limitada? La comunicación resulta ser una de las herramientas más potentes para expresar el apoyo y la solidaridad familiar (Mitus y Heineman, 2001). ¿Cómo puede desarrollarse en un presente en el que sus miembros llevan unos horarios tan dispares?

Pese a estos cuestionamientos, la vida familiar sigue siendo uno de los factores que contribuyen más al bienestar de la persona (Lane, 1993). Incluso en aquellos países que han gozado de una amplia cobertura social, la familia ha seguido interviniendo en la crianza y la educación de los hijos, el apoyo psicoafectivo y el cuidado de las personas dependientes. Su aporte insustituible a la felicidad personal y a la cohesión social quizás no se ha reconocido lo suficiente.

Las familias contribuyen al bienestar social y desde muy diversas funciones. Como Caïs y Castilla (1995: 270) exponen:

[...] la familia española es muy cuidadora, en concreto la mujer española ha cuidado de la casa, de los hijos, de los ancianos y esto ha repercutido (sin estar institucionalizado, sin estar contabilizado como recurso), en la mejora de nuestro nivel de vida. Lo cierto

es que los niveles de vida de la población (medidos con indicadores sanitarios), no se corresponden con el horizonte de salud que nos tocaría como grado de desarrollo [...] Sanidad no es igual a salud y Salud no es igual a sanidad.

La protección social no es una tarea exclusiva de las familias, las administraciones públicas, las organizaciones no gubernamentales y las empresas deberían tomar nota de las dificultades familiares y a su vez, contribuir a esta función vital. No sólo consiste en fomentar políticas de conciliación y subvenciones al trabajo extra, también se trata de visibilizar esta faena, revalorizarla y contribuir a generar en un entorno cercano comunidades más humanas.

Por tanto, las palabras *familia* y *comunidad* son claves para entender el capital humano y social del bienestar psicosocial (ej. actitudes de altruismo y salud e integración social). Los términos de salud como *bienestar* y su interdependencia adquieren sentido cuando pueden contextualizarse.

En la familia, la definición de bienestar aún, como en otras organizaciones sociales, tres tipos de requisitos para su consecución (Constanza *et al.*, 2007):

- Los factores objetivos relativos a unas condiciones adecuadas de vida propios de la cobertura y satisfacción de las necesidades básicas. Por ejemplo, educación, trabajo, salud, vivienda, etcétera.
- Los factores subjetivos que consideran la satisfacción que siente una persona con esas condiciones. Por ejemplo, la valoración positiva del matrimonio propio constituye uno de los predictores más destacables de la calidad de vida (Barriga, 1988).
- La integración de ambos componentes. Todavía tenemos mucho que investigar sobre la interrelación de ambos tipos de variables objetivas y subjetivas. Por ejemplo, el nexo entre el nivel de educación y de bienestar requiere de un estudio combinado, contemplando cómo influyen conjuntamente en otras variables como las expectativas y la comparación social.

## FAMILIA Y COMUNIDAD

Las condiciones socioeconómicas que un niño vive en su familia van a tener efectos diferidos en su bienestar y salud a lo largo del ciclo vital. Entre las condiciones que presentan un mayor peso específico, el vecindario sería un aspecto particularmente importante. La modelización de esta influencia se ha explicado a través de diversas teorías (Vyncke *et al.*, 2013). Por ejemplo, una perspectiva neomaterialista atribuye los efectos discriminatorios barriales a



las diferencias de partida en cuanto al acceso familiar a los recursos (Sun, Rehnberg y Meng, 2009).

El modelo relacional (Leventhal y Brooks-Gunn, 2001) se centra en el análisis de las redes (incluidas las vecinales) y las características de los padres de la familia (ej. apoyo y control de los hijos, estrés, violencia) y del entorno (ej. tipos de viviendas). Desde una aproximación complementaria, el modelo normativo se plantea como las normas sociales que se generan en barrios precarizados son perniciosas y no promueven el bienestar entre los vecinos (Leventhal y Brooks-Gunn, 2000).

El peso de los factores relativos a las condiciones socioeconómicas del barrio sobre el bienestar familiar es evidente (ej. el acceso a los bienes, servicios, la patología parental, las prácticas de crianza, etc.). Una situación económica holgada favorece el apoyo social y el acceso a los recursos institucionales del barrio. El capital social de los adultos se traduce en una mejor salud física y psíquica (Hawe y Schiell, 2000; Veenstra, 2000).

En los niños, el desarrollo del capital social de familias y vecindarios ha sido estudiado tanto por sus efectos positivos en la salud percibida tanto física como psíquica (Borges, Campos, Vargas, Ferreira y Kawachi, 2010; Boyce, Davies, Gallupe y Shelley, 2008; Drukker, Buka, Kaplan, McKenzie y Van Os, 2005; Elgar, Trites y Boyce, 2010; Morgan y Haglund, 2009); así como por su reflejo en las conductas relativas a la salud (Crosby, Holtgrave, DiClemente, Wingood y Gayle, 2003; Singh, Kogan, Siahpush y van Dyck (2008); Winstanley, Steinwachs, Ensminger, Latkin, Stitzer y Olsen, 2008). Las posibles consecuencias negativas medidas en términos de presión social, control vecinal y conformismo grupal también se han tenido en cuenta (Ferlander, 2007; Field, 2003; Moore, Daniel, Gauvin y Dube, 2009; Song, 2009).

Por tanto, las políticas públicas y especialmente las educativas, deberían ser sensibles a estas influencias y promover entornos escolares y comunitarios que corrijan las desigualdades familiares de partida. Estamos hablando de estratificación social y reproducción familiar de clase. La función correctora puede desarrollarse de diferentes formas que abarcan desde la beneficencia y el asistencialismo hasta modelos transversales de políticas de desarrollo familiar. El análisis del bienestar familiar presenta una clara dimensión ideológica (Blanco y Díaz, 2006). Desde la perspectiva de la intervención psicosocial, es en la comunidad donde deberíamos procurar la mejora de las condiciones de vida y del espacio familiar de convivencia.

## MÉTODO

### **Participantes**

Desde el centro de salud de un barrio urbano (Casablanca, España) diseñamos una encuesta de salud para conocer las necesidades del vecindario. El estudio de campo supuso la entrevista domiciliaria a 1,032 vecinos para que la muestra pudiera ser representativa del barrio. Se realizaron un promedio de dos entrevistas por familia, de manera que los resultados de la encuesta pudieran ser analizados desde el individuo y desde su unidad familiar.

Las unidades familiares de Casablanca se componen generalmente de tres o cuatro miembros (media = 3.85, moda = 4 y desviación típica = 1.48). Se han entrevistado a 497 vecinos y a 535 vecinas. El número de encuestas supone una proporción de 48.2% y 51.8% respectivamente, que coincide con los porcentajes obtenidos en el universo de la investigación. El promedio de edad de los encuestados es de 41 años.

### **Instrumento**

La peculiaridad de dicho estudio se encontraba en la utilización de indicadores psicosociales relativos a la percepción de la salud, los estilos de vida y el capital social. El capital social se midió a través de un cuestionario específico que analizaba las siguientes dimensiones: sentimiento de pertenencia comunitaria, participación cívica y confianza en los recursos sociales del barrio (gubernamentales y no gubernamentales) (AC-90 Gracia y Musitu, 1990).

También se planteó una pregunta abierta con el fin de no sesgar las posibles respuestas y recoger la opinión literal del entrevistado, sobre cuál era su principal fuente de mejora de la salud. La riqueza de las propuestas planteadas también es relevante para conocer cuáles son las atribuciones causales y las posibilidades reales de cambio en el futuro (Gil Lacruz, Barrantes, Matute, Santa Cecilia y González Arratia, 1999). Es en esta cuestión sobre la que vamos a centrar el texto de este capítulo

## PROCEDIMIENTO

Una vez transcritas literalmente las aportaciones de los encuestados, se realizó su codificación mediante un sistema de jueces externos para lograr un consenso en la interpretación y clasificación de las repuestas dudosas. Entre los jueces externos se encontraban médicos, enfermeras y trabajadoras sociales que no habían participado en la investigación directamente.

Posteriormente, se informatizaron los resultados en el programa SPSS con el fin de poder cruzar estos datos con otras variables de la encuesta.

## RESULTADOS

El que uno de cada cinco vecinos no respondan a la cuestión de cómo mejorar la salud nos obliga a reflexionar sobre aspectos de la investigación como la extensión y cansancio de la entrevista, la falta de confianza entre el encuestado y el encuestador, y sobre factores asociados a la persona que no contesta (puede que se encuentre ya bien y no necesite mejorar o podría ser que no tuviera una idea previa de cómo alcanzar dicha mejora). Sería interesante profundizar en estas hipótesis en próximas investigaciones, porque difícilmente se puede crecer en bienestar y salud si no se sabe cómo.

**Tabla 1**  
**Clasificación y frecuencias de las principales fuentes de mejora de la salud de la muestra**

		%
<i>1.1 Estilos de vida</i>		
Deporte	“hacer más deporte”, “hacer un poco de ejercicio físico”.	16.2
Dieta	“controlarse en comidas y bebidas”, “perder kilos”, “beber agua”.	8.7
Tabaco, alcohol, café	“fumar menos”, “dejar de fumar”.	9.7
Relax	“vivir más relajada”, “tener más vacaciones”, “relajarme”.	6.2
Cuidados personales	“tener más cuidado con el frío”, “llevar una vida más sana”, “cuidarse ella misma”, “cambiar hábitos nocivos”.	9.5
<i>1.2. Problemas de salud</i>		
Enfermedades, dolencias	“no tener alergias”, “menos dolores”, “no tener que utilizar gafas”, “enfriarse menos”.	7.6
<i>1.3. Sistema sanitario</i>		
Servicios	“operándome”, “la rehabilitación”, “asistencia inmediata”, “más revisiones”.	6.3
Medidas preventivas	“que descubrieran la vacuna para la hepatitis”, “tratamiento preventivo informativo”.	2.3
<i>1.4. Cuestiones sociales</i>		
Laborales	“menos trabajo”, “trabajar”, “encontrar trabajo”, “no hacer exámenes”.	6.0
Relaciones familiares	“estar bien con la familia”, “apoyo familiar”, “la curación de su hija”.	2.8
Medio ambiente	“viviendo en la montaña”, “baños termales”, “menos contaminación”.	1.6
<i>1.5. Otras</i>		
	“que me tocase la lotería”, “rejuvenecer”, “la suerte”, “tener menos años”.	4.3
	NS/NC	18.7
	Total	100

Fuente: Elaboración propia.

Con diferencia, la respuesta más frecuente obtenida, se refirió a un cambio en los estilos de vida, bien mediante la práctica deportiva, o bien mediante la reducción de hábitos perniciosos, como el consumo de tabaco, alcohol y café. La dieta y los cuidados personales también se consideraron importantes. De manera coherente con su estado de salud, aquellas personas que se encontraban enfermas y con dolencias en el momento de la entrevista manifestaron que las principales fuentes de mejora de su salud hacían referencia a su cura o a que los servicios sanitarios proporcionaran las medidas adecuadas para su tratamiento.

Uno de cada 10 vecinos se planteó cuestiones relacionales como principal fuente de mejora para su salud y bienestar. En estas respuestas destaca la variedad: desde aquellas relativas a los temas laborales, hasta otras más centradas en los aspectos ambientales.

Una lectura atenta de las respuestas centradas en los aspectos familiares revela su impacto en el bienestar de la persona. La variedad de opciones es sinónimo de riqueza de situaciones vivenciadas. Algunos vecinos se plantean la necesidad de relacionarse más (“no estar sola, tener compañía para estar más entretenida, saliendo por ahí”, “que no le mareasen al estar de un sitio para otro y que le hiciesen caso”) mientras que otros se plantean la importancia de la intimidad y de la consecución de un espacio propio (“estar sola en casa”).

No siempre las relaciones familiares son positivas y a menudo se encuentran respuestas relacionadas con conflicto (“el ambiente familiar, relajado y sin conflictos”), el cuidado de personas dependientes (“que mi marido no padeciese la enfermedad de Alzheimer”, “poder tener una mayor despreocupación por los hijos”, “no tener que cuidar a su madre”). Pero en la mayoría de las contestaciones se refleja la importancia de la comunicación como fuente potencial de mejora de uno mismo (“convivencia en armonía y respeto”, “apoyo familiar”). Incluso es frecuente observar cómo, sobre todo en el caso de los padres, el bienestar propio está condicionado al desarrollo y mejora de la situación de los hijos (“trabajo del hijo” “que el hijo venga de Bosnia”, “que los hijos no tengan problemas”).

En algunos casos, las respuestas relativas a la familia se amplían a otros tipos de relaciones y en concreto a la comunidad de origen “estar bien con la familia, vecinos”.

**Tabla 2**  
**Diferencias por sexo en las principales fuentes de mejora para la salud**

Código	Sexo del encuestado		Total de respuestas
	Hombre	Mujer	
Deporte		73	167
Dieta	94	53	90
Tabaco, alcohol, café	37	35	100
Relax, tranquilidad	65	40	64
Cuidados personales	24	49	98
Enfermedades, dolencias	49	32	78
Servicios médicos, operaciones	30	35	65
Medidas preventivas	9	15	24
Laboral, trabajo, exámenes	37	6	62
Relaciones familiares	6	25	27
Medio ambiente	8	21	27
Otras	20	9	17
Otras		27	47
Total	411	428	839

Fuente: Elaboración propia.

En los resultados del estudio, se constata que variables como el sexo, la edad y la zona de residencia en el barrio influyen en dicha evaluación. Por ejemplo, realizando las pruebas de ji al cuadrado para las variables categóricas, sexo del encuestado y código de respuesta, se encuentran diferencias estadísticamente significativas en la respuesta de vecinos y vecinas.

Encontramos diferencias importantes en las prioridades planteadas. Los hombres dan más importancia a la práctica deportiva y a reducir el consumo de tabaco, alcohol y café para mejorar la salud. En las mujeres destaca la dieta, el relax, la tranquilidad y la cura de sus dolencias, enfermedades y complicaciones de salud.

Si nos centramos en las cuestiones relacionales, las mujeres valoran más el peso específico de la interacción familiar en su bienestar y también la necesidad de manejarse con medidas preventivas en la salud. Sus compañeros aportan más respuestas relativas a las cuestiones laborales, relaciones de trabajo y/o estudio.

Curiosamente, tanto los vecinos (8 contestaciones) como las vecinas (9 contestaciones) se igualan en el número de respuestas dadas al papel del medio ambiente como fuente de mejora de su salud.

## DISCUSIÓN

En nuestros encuestados la definición de salud no se circunscribe a la ausencia de enfermedad. Las relaciones sociales, el entorno laboral y el ambiente del trabajo, como fuentes prioritarias de mejora, nos remiten directamente a un modelo de salud relativo al bienestar y la calidad de vida.

Como planteábamos anteriormente, el bienestar individual y social constituyen dos caras de la misma moneda. Como colectivo, asumimos una serie de valores y principios, por ejemplo el consumismo, que en ocasiones nos parece que adquieren vida propia y no se pueden cambiar. Como individuos aprendemos a estar bien, a relacionarnos y a mejorar el entorno en el que vivimos. Nuestra naturaleza psicosocial nos lleva a la interacción, la comunicación, la comparación y la influencia social empezando en nuestras propias familias (Díaz y Blanco, 2005).

Desde esta perspectiva interactiva de lo psicosocial, podemos reflexionar sobre la influencia de los medios de comunicación en nuestras representaciones sociales y en nuestros compartimientos de salud. Los *mass media* hacen mucho hincapié en cómo la responsabilidad de la salud recae sobre el individuo y sobre su unidad familiar (ej. detrás de un niño obeso hay unos padres negligentes). Muchos de nuestros encuestados y encuestadas así lo entienden cuando se plantean que mejorar su salud depende de comportamientos que teóricamente se asumen individualmente, como el deporte, la dieta, o el cese de conductas negligentes.

No obstante, en estas líneas defendemos que la salud y el bienestar constituyen asuntos sociales. ¿Por qué es tan tentador y en ocasiones, económico, mantener unos estilos de vida insanos (*fast food*)?, ¿es sencillo hacer deporte y conciliar la vida familiar y laboral al mismo tiempo?, ¿la dieta es necesaria para la salud o para la imagen?, ¿por qué las mujeres han disparado en los últimos años su tasa de iniciación y consumo de tabaco?, ¿fumar, beber, comer y dormir son opciones individuales exclusivamente?

Otras preguntas surgen de 10.12% de la muestra que antepone su fuente de mejora personal a la esfera social. ¿Se está dando en el grupo que ya tiene la subsistencia garantizada?, ¿nos referimos de nuevo a Maslow para entender que la gente primero prioriza lo básico y la esfera social es secundaria?, ¿estamos ante gente concienciada de la importancia de lo social en sus vidas?, ¿son personas que viven situaciones conflictivas en un sentido interactivo?, ¿cómo interpretar estos resultados desde la óptica del capital social?

Como plantean Campbell y Jovchelovitch (2000), las familias y los grupos que se integran en comunidades saludables tienden a compartir actividades y procesos democratizadores, aumentan su capital social y también el sentido de pertenencia y empoderamiento comunitario. La autoeficacia y la resiliencia se

aprenden en la infancia en un contexto familiar, escolar o vecinal. Necesitamos apostar en nuestras intervenciones psicosociales por una unidad de análisis que trascienda al individuo (aislado) o, mejor aún, que lo redefina como agente psicosocial de desarrollo y cambio (Gil Lacruz, 2007).

Es evidente que las familias no son los agentes exclusivos del bienestar del individuo. Su capacidad de respuesta es desigual y depende de factores como el nivel de conflicto y la calidad de la comunicación que se mantiene en su unidad, sus condiciones económicas y el estrés al que se encuentran sometidas. Esto nos lleva a entender que el bienestar de las familias depende de las elecciones individuales de sus miembros pero también del entorno en el que se integran. No se puede estudiar la mejora de su calidad de vida de manera aislada de los colegios, los centros recreativos, las empresas, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales de su comunidad. También las familias constituyen agentes activos del desarrollo social.

La ventaja de dedicarse más a la familia, al vecindario y, en suma, a las relaciones sociales no sólo se observa en el bienestar del individuo. De manera gráfica, Etzioni (2013) se plantea que dichas actividades no requieren gasto de energía ni física ni fósil. Se alimentan de energía personal y tiempo y a este sencillo coste se puede ganar mucho en desarrollo comunitario y social. Se debería promover en las familias y en sus niños, especialmente en los adolescentes, el “ser” y “formar parte” de sus comunidades.

En este sentido, el mecenazgo con las organizaciones no gubernamentales, las escuelas, los centros sociales, etc. es importante. Estos recursos comunitarios influyen en la calidad de vida de las familias directamente mediante los siguientes servicios: cuidados a domicilio, vigilancia de la salud física y mental, intervenciones tempranas, programas preventivos, programas escolares, escuelas de padres, grupos de autoayuda, asesoría jurídica, orientación en inmigración, bancos de alimentos, programas de violencia familiar, oportunidades de voluntariado, etc. Estos recursos proporcionan tanto ayuda instrumental como consejo, acompañamiento y apoyo emocional, y constituyen pilares fundamentales de integración y participación comunitaria.

Los profesionales de la intervención psicosocial deberíamos ser más sensibles a esta unidad de trabajo y tender puentes de coordinación entre los diferentes agentes sociales. El desarrollo de nuestro sistema social requiere no sólo de una política anticrisis y de racionalización presupuestaria, sino también de medidas socioeconómicas que garanticen la equidad y la participación comunitaria en su planificación.

## REFERENCIAS

- Barriga, S. (1988). "Los indicadores del bienestar". En J. Rodríguez-Marín (comp.), *Aspectos psicosociales de la salud y de la comunidad*. Barcelona: PPU.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2006). "Orden social y salud mental: Una aproximación desde el bienestar social". *Clínica y Salud*, 17, pp. 7-29.
- Bok, D. (2010). *The Politics of Happiness: What Government Can Learn from the New Research on Well Being*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Borges, C. M. *et al.* (2010). "Social Capital and Self-Rated Health among Adolescents in Brazil: An Exploratory Study". En *BMC research notes*, 3, pp. 338.
- Boyce, W. F., Davies, D., Gallupe, O. y Shelley, D. (2008). "Adolescent Risk Taking, Neighborhood Social Capital, and Health". En *Journal of Adolescent Health*, 43(3), pp. 246-252.
- Caïs, J. y Castilla, E. J. (1995). "El sector sanitario. En Fundación Foessa. V Informe Sociológico sobre la situación social en España". Síntesis. Madrid. Cáritas Española. *Revista de Documentación Social*, 101, pp. 227-272.
- Campbell, C. y Jovchelovitch, S. (2000). "Health, Community and Development: Towards a Social Psychology of Participation". En *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 10, pp. 225-270.
- Costanza, R. *et al.* (2007). "Quality of Life: An Approach Integrating Opportunities, Human Needs, and Subjective Wellbeing". En *Ecological Economics*, 2(3), pp. 267-276.
- Crosby, R. A. *et al.* (2003). "Social Capital as a Predictor of Adolescents' Sexual Risk Behavior: A State-Level Exploratory Study". En *AIDS Behaviour*, 7(3), pp. 245-252.
- Díaz, D. y Blanco, A. (2005). "La relación del bienestar subjetivo, bienestar psicológico y bienestar social (coherencia social) con la salud". En J. Romay, J. Salgado, M. Romaní y D. Robla, (comps.), *Psicología de las Organizaciones, del Trabajo y Recursos Humanos y de la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Diener, E. (2000). "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index". *American Psychologist*, 55(1), pp. 34-43.
- Drukker, M. *et al.* (2005). "Social Capital and Young Adolescents Perceived Health in Different Sociocultural Settings". En *Social Science & Medicine*, 61(1), pp. 185-198.
- Easterlin, R. (1973). "Does Money Buy Happiness?". En *Public Interest (winter)*, p. 30.
- Easterlin, R. (2005). "Diminishing marginal utility of income? Caveat Emp-tor". *Social Indicators Research*, 70(3), pp. 243-255.



- Elgar, F. J., Trites, S. J. y Boyce, W. (2010). "Social Capital Reduces Socio-Economic Differences in Child Health: Evidence From the Canadian Health Behaviour in School-Aged Children Study". En *Canadian Journal of Public Health*, 101 (Suppl 3), pp. S23-27.
- Etzioni, A. (2013). "The Good Life: An International Perspective". En *Universidad Complutense de Madrid: There Is a Future Vision for a Better World*. Madrid: BBVA.
- Ferlander, S. (2007). "The Importance of Different Forms of Social Capital for Health". En *Acta Sociologica*, 50(2), pp. 115-128.
- Field, J. (2003). *Social Capital*. London: Routledge.
- Gil Lacruz, M. et al. (1999). "Mejorar la salud, una cuestión ciudadana". *Ciencia Ergo Sum*, 6, 257-264.
- Gil Lacruz, M. (2007). *Psicología social, un compromiso aplicado a la salud*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Gil Lacruz, M. (2012). "Calidad de vida relacionada con la salud, un reto de estudio e intervención psicosocial". En *Comunicación. II Congreso Internacional de Psicología. Hacia el fortalecimiento de una psicología contemporánea en valores y responsabilidad social*. Toluca, México.
- Gracia, E. y Musitu, G. (1990). "Integración y participación en la comunidad: una conceptualización empírica del apoyo social comunitario". En Musitu, G., Borjano, E. y Bueno, J. R. (eds.), *Psicología comunitaria*. Valencia: Nau Llibres
- Hawe, P. y Schiell, A. (2000). "Social Capital and Health Promotion: A review". *Social Science & Medicine*, 51(6), pp. 871-885.
- Herrero, J. (2004). "La perspectiva ecológica". En Musitu, G., Herrero, J., Cantera, L. M. y Montenegro, M. (eds.), *Introducción a la psicología comunitaria* (pp. 99-133). Barcelona: UOC.
- Hold-Lunstad, J., Smith, T. y Layton, B. (2010). "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review". En *PloS Medicine*, 7, pp. 7.
- Lane, R. (1993). "Does Money Buy Happiness?". En *Public Interest (fall)*, pp. 58.
- Leventhal, T. y Brooks-Gunn, J. (2000). "The Neighborhoods they Live in: The Effects of Neighborhood Residence on Child and Adolescent Outcomes". En *Psychological Bulletin*, 126(2), pp. 309-337.
- Leventhal, T. y Brooks-Gunn, J. (2001). "Changing Neighborhoods: Understanding How Children May Be Affected in the Coming Century". En *Advances in Life Course Research*, 6, pp. 263-301.
- Mitus, J. y Heineman, A. W. (2001). "The Relationship Between Family Interaction, Well-Being and Perceived Social Support Following SCI". En *Rehabilitation Psychology*, 46(3), p. 342.

- Moore, S., Daniel, M., Gauvin, L. y Dube, L. (2009). "Not All Social Capital is Good Capital". En *Health Place*, 15(4), pp. 1071-1077.
- Morgan, A. y Haglund, B. J. (2009). "Social Capital Does Matter for Adolescent Health: Evidence from the English HBSC Study". En *Health Promotion International*, 24(4), pp. 363-372.
- Putnam, R. (1993). *Making Democracy Work*. Nueva Jersey: Princeton University Press.
- Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Nueva York: Simon and Schuster.
- Putnam, R. (2001). "Community Based Social Capital and Educational Performance". En D. Ravich y J. Viteritti. *Making Good Citizens. Educational and civil society*. New Haven and London: Yale University Press.
- Singh, G. K., Kogan, M. D., Siahpush, M. y van Dyck, P. C. (2008). "Independent and Joint Effects of Socioeconomic, Behavioral, and Neighborhood Characteristics on Physical Inactivity and Activity Levels among US Children and Adolescents". En *Journal of Community Health*, 33(4), pp. 206-216.
- Song, L. (2009). "Your Body Knows Who You Know: Social Capital and Health Inequality". Tesis de doctorado. Durham: Duke University.
- Sun, X., Rehnberg, C., y Meng, Q. (2009). "How Are Individual-Level Social Capital and Poverty Associated with Health Equity? A Study from Two Chinese Cities". En *International Journal of Equity Health*, 8, p. 2.
- Veenstra, G. (2000). "Social Capital, SES and Health: an Individual-Level Analysis". En *Social Science & Medicine*, 50(5), pp. 619-629.
- Vyncke, V. *et al.* (2013) "Social Capital Aid in Leveling the Social Gradient in the Health and Well-Being of Children and Adolescents?". En *A literature review. BMC Public Health*, 13, p. 65.
- Winstanley, E. L. *et al.* (2008). "The Association of Self-Reported Neighborhood Disorganization and Social Capital with Adolescent Alcohol and Drug Use, Dependence, and Access to Treatment". En *Drug and Alcohol Dependence*, 92(1-3), pp. 173-182.

*Bienestar y familia. Una mirada desde la psicología positiva* se terminó de imprimir el 3 de noviembre de 2014, en los talleres de Ediciones Verbolibre, S.A. de C.V., 1o. de mayo núm. 161-A, Col. Santa Anita, Deleg. Iztacalco, México, D.F., C.P. 08300. Tel.: 3182-0035. <edicionesverbolibre@gmail.com>. La edición consta de 500 ejemplares.

El interés por el desarrollo de este libro se debe a que tradicionalmente los psicólogos se han encargado del estudio del daño, déficit y trastorno, lo cual ha dado una perspectiva pesimista de la conducta humana. Sin embargo, es necesario considerar que en los individuos coexisten fortalezas y virtudes humanas que les permiten surgir ante la adversidad.

Esta obra tiene la finalidad de acercar al lector, mediante el estudio científico, a un conjunto de trabajos enmarcados en la psicología positiva y bienestar, dentro del contexto individual, familiar y social. Sin duda, es un recurso valioso para estudiantes y profesores universitarios, psicólogos y profesionistas de áreas afines, tales como trabajo social, educación y ciencias de la salud.



ISBN: 978-607-8289-84-4



9 786078 289844