

# UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA



**Facultad de Psicología**

*Tesina de Licenciatura*

**“Bienestar Psicológico y Estilo de  
Afrontamiento en la Pareja”**

Alumna: **Reta, Romina Daniela Adriana**

Director: **Lic. Piracés Arturo**

Mendoza, Octubre de 2014.

## **Hoja de evaluación**

Tribunal examinador:

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado: Lic. Piracés Arturo

Nota:

## **Agradecimientos**

Aun me cuesta creer que estoy escribiendo estas líneas de agradecimiento, porque significa el comienzo oficial del ejercicio de la profesión que con tanta vocación y amor elegí hace muchos años atrás.

En primer lugar quiero agradecer a mis padres, por que si hoy esto es posible es en gran medida gracias a ellos que siempre confiaron en mi, que en cada decisión que tomé me apoyaron y estuvieron conmigo, me orientaron cada vez que se hizo difícil el camino y hacen de mi una mejor persona día a día, lo cual permite el poder ser día a día también una mejor profesional. Gracias a mis hermanas, Cintia y Noelia por su empuje, por enseñarme con el ejemplo, por bancarme en cada materia, en cada éxito y, mucho mas aún, en cada fracaso. A mi abuela que a su manera también estuvo para acompañarme, ayudarme, dictarme, cebarme mates cuando las noches de estudio eran largas y muchos gestos más de su cariño. Porque este amor incondicional de mi familia me enorgullece y me hace mas grande...GRACIAS!

Gracias a mi marido, que me acompañó desde antes del comienzo de esta etapa...que soportó mi mal humor, mis nervios, mis salidas resignadas para estudiar, mis enojos, mis alegrías, mis logros...por estar, por ponerme tu hombro y no dejarme jamás caer, siempre orgulloso de mi...gracias por tu amor y por crecer a mi lado.

A mis amigas queridas que son un fruto mas recogido de estos hermosos años, no solo me llevo mi titulo sino amigas para la vida que tienen el mismo gran valor. Por tantos recuerdos de horas de estudio, de nervios pre examen, de esperas, de abrazos, de consuelos, de salidas, de todo, gracias las quiero mucho Silvi, Mechi, Lu,y Maru. Y a Gime y Sole por tantas horas compartidas juntas también.

Gracias a las personas que accedieron a formar parte de mi muestra, dedicándome su tiempo, para que yo lograra realizar mi trabajo de investigación,

Y finalmente, a mi director Arturo, por su tiempo, su espacio, por compartir conmigo tanta sabiduría, por guiarme y hacerme este proceso mas liviano, porque en cada encuentro aprendí escuchándote atentamente, como con tanta humildad y predisposición intentabas pasarme un poco de tanta experiencia...porque para mi, sinceramente, fue un orgullo que dirigieras mi tesina. Porque fue gracias a vos, que despertaste esa inquietud de conocimiento acerca de la línea Cognitivo Conductual, que hoy la elijo para seguir formándome y ojala siguiendo tu ejemplo. Fuiste un gran maestro.

## Resumen

La presente investigación pretende indagar acerca del Bienestar Psicológico y Estilos de Afrontamiento en la Pareja, teniendo en cuenta no solamente el aspecto estadístico de los resultados de los instrumentos con los que se evalúan estos conceptos, sino también considerando la variable subjetiva de las personas.

Por la misma razón expuesta anteriormente, se utilizó una metodología con un enfoque cualitativo mixto, con un diseño exploratorio secuencial, con un alcance que lo convierte en un estudio exploratorio. La muestra es de tipo no probabilística, intencional, compuesta por 5 mujeres y 5 hombres, entre 30 y 60 años, que llevan mas de 5 años en pareja. A los mismos se les aplicó la escala BIEPS-A (Casullo, 2002) para medir el nivel de Bienestar Psicológico, el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (Moos, 1990) y Entrevista en Profundidad para la indagación de los aspectos subjetivos.

En relación al Bienestar Psicológico, comparativamente en función de la muestra, mujeres evidencian en promedio niveles de bienestar psicológico mas elevados que los hombres, No se encontraron correlaciones directas entre estilo de afrontamiento y un determinado nivel de bienestar psicológico. Las subescalas nos sirven de indicadores predictivos de pronóstico mas allá de un puntaje bajo de nivel de bienestar psicológico en los sujetos.

Se evidenció que tanto hombres como mujeres tienden a la utilización de estrategias de afrontamiento ligadas a la evitación y de tipo conductual. No se hallaron correlaciones concluyentes entre el tiempo en pareja y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas. Se concluyó que las personas mas allá de los niveles de bienestar psicológico subjetivo evidenciados y las estrategias de afrontamiento utilizadas, catalogadas como positivas o no, a su manera las utilizan de manera adaptativa, teniendo a lo positivo e inclusive de una manera diádica,

Palabras claves: Bienestar Psicológico  
Estilos de Afrontamiento  
Pareja

## **Abstract**

This research investigates about Psychological Well-being and Coping Styles in Couples, considering not only the Statistical Aspects of instruments results that assess these concepts but also the Subjective Variable of individuals.

Mixed Qualitative Approach with Sequential Exploratory Design was applied. Its scope transforms the research into an Exploratory Study with non probabilistic and intentional statistical sample. The sample is composed of 5 women and 5 men between 30 and 60 years old who were in couple more than 5 years. The BIEPS-A Scale (Casullo, 2002) to measure Psychological Well-being and the Coping Answers Inventory (Moos, 1990) and in depth Interview to know about the subjective aspect, were applied.

According to Psychological Well-being, women show higher standards than men on average. Direct correlation between Coping Styles and a specific level of psychological well-being was not found. Besides of individuals' low levels of psychological well-being, subscales become forecast indicators.

Both, men and women, use Coping Strategies related to avoidance and Behavioral Style. Conclusive correlation between years in couple and coping strategies was not found. Besides subjective psychological well-being levels and coping strategies applied, people use the strategies in an adaptive way, positively and in a dyadic form.

Key Words: Psychological Well-being

Coping Styles

Couple

## ÍNDICE

Título.....	2
Hoja de evaluación.....	3
Agradecimientos.....	4
Resumen.....	5
Abstract.....	6
Índice.....	7
Introducción.....	8
<b>PRIMERA PARTE. Marco teórico.....</b>	<b>10</b>
<b>Primer capítulo. “La pareja”.....</b>	<b>11</b>
1 -Introducción.....	14
2 - Concepto de pareja.....	14
3 - Recorrido histórico sobre la concepción de pareja.....	15
3.1 Época prehistórica.....	15
3.2 Periodo grecorromano.....	16
3.3 Edad Media.....	17
3.4 Renacimiento.....	18
3.5 Revolución Francesa.....	19
3.6 Edad Moderna.....	20
3.7 Actualidad.....	22
4 - Diferencias en la concepción y abordaje de la pareja según el género.....	24
4.1 La mujer.....	28
4.2 La mujer en la sociedad actual.....	29
4.3 El hombre.....	32
5 - La conformación de la pareja y variables intervinientes.....	35

<b>Segundo capítulo “Afrontamiento”</b> .....	<b>41</b>
1 -Introducción.....	42
2 - Concepto de afrontamiento.....	42
3 – Historia del concepto.....	44
4 – Valoración cognitiva.....	45
5 – Dimensiones del afrontamiento.....	46
6 – Recursos del afrontamiento.....	49
7 – Estrategias combativas y preventivas.....	50
8 – Estrategias reactivas y proactivas	
Aspecto temporal del afrontamiento.....	51
9 - Efectividad del afrontamiento.....	52
10 – Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman.....	53
11 – Inventario de respuestas de afrontamiento de Moos.....	54
12 – Afrontamiento y pareja.....	55
13 – Afrontamiento diádico (Dyadic Coping) .....	57
<b>Tercer capítulo “Bienestar Psicológico”</b> .....	<b>59</b>
1 – Introducción.....	60
2 – Un poco de historia acerca del concepto de	
Bienestar Psicológico.....	60
3 – Concepto de Bienestar Psicológico.....	61
4 – Teorías explicativas en relación al concepto de	
Bienestar Psicológico.....	63
5 – Dimensiones del Bienestar Subjetivo.....	65
6 – Variables intervinientes en el Bienestar Psicológico.....	66
7 – Bienestar Psicológico y Pareja.....	68
8 – Instrumentos para su medición: Escala BIEPS-A, EBP	
Y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	68



<b>SEGUNDA PARTE: Metodología.....</b>	<b>73</b>
<b>Cuarto Capítulo. Aspectos metodológicos.....</b>	<b>74</b>
1 – Introducción.....	75
2 – Instrumentos.....	75
A – Entrevista en profundidad.....	75
B – CRI- Adult Responses. Inv. De afrontamiento (Moos).....	78
C – Escala BIEPS-A.....	83
3 – Objetivos.....	86
4 – Método.....	87
5 – Procedimiento.....	89
<b>Quinto Capítulo. Presentación, análisis y discusión de resultados.....</b>	<b>90</b>
1 – Introducción.....	91
2 – Escala de Bienestar Psicológico.....	91
2.1 Resultados (Tablas y Gráficos).....	91
3 – Inventario respuestas de afrontamiento.....	94
3.1 Resultados (Tablas y Gráficos).....	94
4 – Discusión de resultados.....	100
<b>Sexto Capítulo. Conclusiones.....</b>	<b>101</b>
1 – Conclusiones.....	102
2 – Propuestas.....	108
Bibliografía.....	109
Anexos.....	113

## **Introducción.**

Luego de haber cursado la carrera, y específicamente el Optativo de Taller de Tesina, comencé a pensar que tema quería investigar para darle un cierre a mi formación de grado. Así es que después de haber explorado por el área de Educacional y viendo que muchas de las temáticas que me gustaban estaban más que indagadas, decidí evaluar que fuese en el área clínica y desde la línea teórica Cognitiva Conductual Integrativa, ya que considero que no es parándonos solo desde un paradigma que se pueden lograr más y mejores resultados.

El estudio de los conceptos de Bienestar Psicológico y Estilo de Afrontamiento, en relación a la variable Pareja fue definido en función a la exploración del estado actual del tema. Solo me encontré con investigaciones planteadas desde el lugar de la enfermedad, del padecimiento, de la crisis y me propuse el desafío personal de hacer algo diferente, aunque fue más difícil correrme de este lugar, ya que la bibliografía, la metodología y la mirada fueron diferentes.

La intención fundamental de este rastreo bibliográfico, es poder no solo establecer datos estadísticos que pueden corroborar o no hipótesis y objetivos planteados desde un principio sino también valorar el aspecto subjetivo en el carácter adaptativo y funcional de las personas. Y así de esta manera marcar el comienzo de mi carrera profesional parada desde el lugar por el que desde un comienzo decidí estudiar esta carrera, desde el lugar de la salud, mirando lo funcional, predisponiéndome a escuchar lo positivo, lo bueno que también nos trae la persona que nos consulta, porque considero que solo a partir de lo efectivo podemos lograr mejores resultados, podemos edificar bases sólidas que nos guíen en el proceso de reestructuración de conductas, de pensamientos, etc. y sin dejar de tener en cuenta que estas conductas que la persona ha estado llevando a cabo de alguna u otra manera le han resultado en alguna manera adaptativa aun no siendo en muchos casos normativamente planteadas así, todo se corresponde en un contexto, en un momento de la vida y en cada individuo particular.

La presente esta compuesta por tres capítulos, el primero de Pareja, el segundo de Estilo de Afrontamiento y el tercero de Bienestar Psicológico, luego el aspecto metodológico que nos guía hacia el análisis de datos y obtención de conclusiones,

# **PRIMERA PARTE**

## ***MARCO TEÓRICO***

# **PRIMER CAPITULO**

## **“LA PAREJA”**

## **1 - Introducción**

En este capítulo se abordará la temática de la pareja, siempre teniendo en cuenta el objetivo primordial de esta tesina que es el estudio de las variables intervinientes desde el lugar del funcionamiento diario y cotidiano, corriéndonos del padecimiento o situaciones específicas de conflicto. Para esto considero necesario hacer un recorrido sobre el concepto de pareja y su modificación a lo largo de la historia, diferencias de la concepción y abordaje de la pareja según el género sexual, qué es una pareja, la conformación de una pareja, variables intervinientes, el amor en la pareja, etc.

## **2 - Concepto de pareja.**

Según la Real Academia Española una pareja es un conjunto de personas, animales o cosas que mantienen entre sí algún tipo de relación o semejanza. El término también se utiliza para nombrar a alguno de los integrantes de la pareja en relación con la otra. Por su naturaleza conforman el antecedente de todo grupo humano. En ella se cumplen funciones psicológicas, biológicas y sociales que favorecen la existencia y continuidad de la especie humana. Este es un concepto objetivo y neutral del significado de la pareja, de todos modos es un concepto muy abarcativo que se ve influenciado por una amplia variedad de aspectos tales como las costumbres, la historia, la religión, el contexto socio económico y cultural, etc.

A lo largo del tiempo el concepto se ha ido modificando en función del lugar que ocupa el hombre y la mujer en la sociedad, y en consecuencia se modifica la manera en que se conforman las parejas, los objetivos que estas tienen, la manera de vincularse, etc. Algunas consideraciones ya pertenecen al pasado y otras se mantienen vigentes hasta el momento. Por lo tanto considero necesario hacer un breve recorrido histórico acerca de la pareja.

### **3 - Recorrido histórico.**

Las parejas de hoy no son las mismas de ayer y con seguridad no serán las mismas de mañana. Multiplicidad de factores influyen en como se ha ido modificando a lo largo del tiempo este concepto y por consecuencia el modo de vincularse de las personas.

A continuación haré un breve recorrido histórico desde la Prehistoria hasta la Actualidad, para lograr comprender el marco histórico y socio cultural de cada época que repercutía en el modo de comprender el concepto de pareja, el lugar que ocupaba el hombre y la mujer en la sociedad, etc.

#### **3.1 EPOCA PREHISTORICA.**

Esta época comprende varias etapas desde la aparición del hombre hasta el momento en que trasciende utilizando los primeros rasgos de escritura.

Se divide en tres periodos: Paleolítico, Mesolítico y Neolítico.

##### **Periodo Paleolítico**

Va desde la aparición del hombre hasta 9000 años A.C. Se desarrollo en varias partes del planeta, básicamente, Asia, Europa y África. Se la conoció como la Edad de Piedra tallada.

La principal actividad económica era la caza y la recolección. Socialmente se organizaban en hordas sedentarias que vivían en cuevas. En lo que respecta a la religión eran politeístas.

##### **Periodo Mesolítico**

Este periodo es intermedio entre el paleolítico y neolítico. No se determina una fecha exacta porque varía según el lugar y la civilización.

Al igual que en el periodo anterior, la actividad económica continuo siendo la caza y la recolección, adicionándose la pesca e incipientemente algunas formas de agricultura. Socialmente crecen las comunidades y comienzan a distinguirse las clases sociales: cazadores, artesanos, recolectores, y líderes comunales. La religión se mantiene con el mismo carácter politeísta.

### **Periodo Neolítico**

Históricamente comprendida entre los años 5000 y 2500 A.C. La organización económica se dio bajo el establecimiento de la agricultura y el comienzo de la ganadería para el aprovechamiento de la tierra. Se origina la propiedad privada y comienza el comercio en forma de trueque.

Socialmente continuó el desarrollo de las clases sociales.

En las primeras etapas no hay registros de relaciones de pareja aunque seguramente deben haber existido, Algunas representaciones se ven reflejadas en el arte rupestre, hasta que con el comienzo de la escritura se dieron los primeros registros. Según algunos estudios, la sexualidad se basaba en la promiscuidad, no por tener muchas parejas, como lo es actualmente, sino por las condiciones de comportamiento salvaje del hombre en similitud con los animales.

Con las formas de economía que se fueron estableciendo y en la manera en que esto repercutió en la organización social, comenzaron a distribuirse diferentes formas de diferenciarse (hombres y mujeres) según sus actividades y roles.

### **3.2 PERIODO GRECORROMANO.**

Aquí se ve lo idealizado, lo esperado socialmente, el ideal de pareja, en este periodo por ejemplo en algunas paredes de casas de Pompeya, aunque esto estuviese muy lejos de la realidad.

En este periodo el lugar de la mujer se veía relegado al lugar que ocupase en relación al hombre, y en función de esto también eran sus



derechos y beneficios. Las mujeres casadas tenían la posibilidad de recibir educación y por el contrario las que solo convivían en el concubinato se veían condenadas a ser iletradas.

Por otro lado, estaba el aspecto de la esclavitud, el cual no se veía reflejado en nada de esto "idealizado".

La mujer romana se ve limitada en el acceso a la educación y a la política, pero por el contrario con la mujer griega tiene más libertades, puede salir sola, sin compañía de un esclavo, puede divorciarse cuando lo desee, siempre y cuando perteneciera a la alta sociedad. También una vez viuda podían administrar sus bienes.

Los hombres debían mantenerse en su rol de dominio mientras las mujeres debían obedecer y no sentir pasión ni placer y mucho menos amor, así tampoco desviar al hombre de los deberes cívicos con su seducción.

Hasta ese momento la homosexualidad era aceptada, pero luego cerca del siglo II D.C. bajo el imperio de Marco Aurelio hay cambios en algunos aspectos de los romanos. Se rigidizan situaciones morales que previamente eran vividas con normalidad, como el aborto, la homosexualidad y el adulterio. Al parecer por lo que plantean algunos escritos los romanos incorporaron mayor moralidad a la pareja conyugal y las acciones de la misma si eran en el marco de la sexualidad tenían que ser tendientes solo a la procreación.

### **3.3 EDAD MEDIA.**

Este periodo de la historia europea comprende desde el siglo V y el XV, mas específicamente desde el año 476 con la caída del Imperio Romano de Occidente y finalizando en el año 1492 aproximadamente con el descubrimiento de América.

Etapa aparente de contradicciones en la que convive el concepto de la mujer como víctima e idealizada y cortejada por el otro lado. Como convivía la violencia guerrera del feudalismo medieval con la literatura, la femineidad, la cristianización, etc.

El matrimonio de los nobles feudales era convenido y llevado a cabo por el rey que les otorgaba a los recién casados beneficios materiales.

En las familias que no eran de la alta sociedad, los ancianos eran los que convenían los matrimonios.

Con la influencia de la iglesia el matrimonio adquirió otra entidad, mas legitimado por esta institución, paso a considerarse un sacramento que debía respetarse, llevarse a cabo dentro de la iglesia, impartía un carácter monógamo a la relación y su disolución no era posible.

La iglesia llega para normar, reglar, establecer lo permitido pero sobretodo lo prohibido (incesto, consaguinidad, confesiones, pecados, etc.)

Con la imagen de la Virgen Maria se destaca el concepto de la virginidad, la mujer como madre, la sexualidad con carácter procreador, mas severamente que en las épocas anteriores, retomándose con mayor firmeza las prohibiciones del Antiguo Testamento.

Ante tanta prohibición y mandatos más se incurría a la soltería o a la infidelidad.

### **3.4 RENACIMIENTO.**

Movimiento cultural que surge en Europa en el siglo XIV caracterizado por un renovado interés por el pasado grecorromano, clásico y especialmente por su arte.

En esta etapa se vieron mas endurecidas todas las prohibiciones que se establecieron en la Edad Media. La mujer era vista solo como madre y parecía que eso era su función principal para “proveer” de herederos.

La sexualidad, y todo lo relacionado, era fuertemente vedado y castigado, el adulterio, las prostitutas, los homosexuales, la disciplina sexual.

Datos históricos relevantes de la época son la llegada de la imprenta con Gutenberg lo que facilita que se difunda mas fácil y rápidamente la información.

La perspectiva se va modificando del geocentrismo medieval hacia el humanismo y el antropocentrismo renacentista.

### **3.5 LA REVOLUCIÓN FRANCESA.**

Este periodo se vio influido por los tres conceptos que surgieron de la revolución, libertad, igualdad y fraternidad, que se vieron reflejados en pensamientos, corrientes, ideas, modos de funcionamiento, etc. Luego de tres siglos de orden y represión.

Se derogó el “antiguo régimen conyugal” y esto dio paso a relaciones donde ya se podía hablar de sentimientos, de sexualidad, relaciones más tiernas y equitativas.

Uno de los autores mas leídos de la época fue Rosseau con su novela “La nueva Eloisa o Julia” que a través de los temas abordados a lo largo de seis partes en la que está dividida, expone sobre la sociedad, educación, religión y matrimonio. Hasta en su modo de escribirlo se ven reflejadas las ideas de la época pues no esta dado ni desde el “tecnicismo científico racional” ni desde la filosofía pura, sino desde el corazón y el sentimiento, según el mismo “instrumento con el que ha de construirse el nuevo edificio social”.

En relación a las parejas uno de los mensajes de esta obra literaria es la declinación de la sumisión por parte de la mujer y el incipiente concepto de consentimiento en relación al establecimiento de las parejas. Por consecuencia esto llevo a una modificación en la institución del matrimonio que deja de considerarse meramente un sacramento y pasa a ser tenido en cuenta como un contrato civil entre el hombre y la mujer, En la novela de Rosseau el matrimonio es entendido como una “obligación o deber” que poco tiene que ver con el amor, por su carácter estricto.

También se modifican concepciones respecto a la religión ortodoxa, esto mas los cambios pronunciados anteriormente conllevan indefectiblemente al divorcio como un hecho legitimo.

Retomando el carácter civil que paso a tener el matrimonio, las características que adquiere son:

- El carácter laico.
- Consentimiento de ambas partes constituyentes.

Por otro lado el divorcio adoptado en 1792 por los revolucionarios, suprimido en el 1816 y reestablecido en 1884, podía tener las siguientes causas:

- Por consentimiento mutuo
- Por incompatibilidad de caracteres
- Otros motivos tales como enfermedad, condenas penales, abandono, desajuste de costumbres, maltrato o crímenes.

Tanto el hombre como la mujer tienen el mismo derecho para plantearlo, esto favorecía que fuese igualitario y apuntar a un matrimonio feliz.

La revolución daba libertades respecto de la vida en pareja y por consiguiente la responsabilidad de que hacer.

Más allá de esto la mujer sigue con ciertos tapujos respecto de su imagen, de su cuerpo, se tapa, se viste con sensualidad pero sin mostrar excesivamente conservando así su lugar de señora. Esto genera por otro lado en los hombres una doble moral porque se ven seducidos por sus mujeres pero su esposa es madre y señora, y satisfacían sus necesidades sexuales en las prostitutas.

La ciencia de la época lleva a considerar “instintivo” el hecho reproducirse. La masturbación es considerada además de pecaminosa y peligrosa para la salud psíquica y física.

Otra consecuencia del carácter civil del matrimonio era el adulterio, que en este sí se veían disparidades en relación al género pues la mujer adúltera era castigada hasta con cárcel en cambio con el hombre los castigos eran menores y más subjetivos,

### **3.6 EPOCA MODERNA.**

Esta época tiene sus comienzos a fines del siglo S XIX. Aquí cambia la concepción de la pareja teniendo en cuenta el lugar que pasa a ocupar el hombre y la mujer. Ésta última más intelectualizada y capacitada, y el hombre más atento y cuidadoso de ella.

La sexualidad se vuelve mas abierta y con rasgos de placer y no solamente tendientes a la procreación. Se comienza a pensar en el matrimonio con amor y placer.

Se quita el peso de la culpa que impuso la iglesia, la religión, la educación y el estado.

Se le da el nombre real a lo relacionado con lo sexual dejando de lado los eufemismos. La virginidad costo recién hasta los años '40 que se desarraigara un poco y comenzara a verse y hablarse de lo que eran las relaciones prematrimoniales.

El placer pasa a ocupar progresivamente mas espacios en los vínculos, las relaciones, la pareja, etc. La familia también se ve influida por esto ya que comienzan a ver expresiones de afecto que antes eran impensadas.

En el marco del Mayo Francés o Mayo del 1968, el cambio de paradigmas fue generalizado e indefectiblemente influyo en el como era vivida la sexualidad.

El revelarse contra las instituciones, lleva a una revolución sexual en contra de las costumbres, de lo establecido, de las normas, lo prohibido, lo pre establecido en búsqueda de cambios.

Las lecturas obligadas eran Carlos Marx, Wilhem Reich y Sigmund Freud con sus teorías vinculadas a la sexualidad.

Época de hippies, portadores de mensajes de amor, paz y sobretodo libertad.

El placer y el amor que eran prohibidos y tabúes, ahora pasaban a constituirse en, prácticamente, una "obligación" y la misma revestía el mismo carácter tanto para hombres como para mujeres.

La premisa seria AMOR Y PLACER CON TODOS Y PARA TODOS POR IGUAL.

### **3.7 ACTUALIDAD.**

En la actualidad las parejas se han modificado en su concepto ampliamente, desde su conformación hasta su modo de desenvolverse a lo largo de su existencia debido a múltiples factores como cambios demográficos, económicos, sociales y culturales.

Las formalidades respecto al cortejo y establecimiento de una pareja o relación ya no existen. Lo que previamente estaba reservado solamente a los hombres hoy en día ya no es de su exclusividad. Hoy, en 2014, tanto hombres como mujeres poseen las mismas posibilidades, derechos, oportunidades y por tanto actúan en consecuencia.

Las parejas ya no se unen con la intención del amor eterno, matrimonio y conformación de lo que era en su momento la conformación de la familia tipo nuclear. El hombre y la mujer ya no cumplen tampoco con las funciones “tradicionales” que cumplían en ese momento. El hombre ya no es el único responsable y jefe de la familia, la mujer ya no se encarga solamente de cuidar del hogar, hijos y marido, por el contrario esta ha salido de su casa para formarse profesionalmente y de no ser así para trabajar y poder colaborar en la economía de la casa debido a la dura situación económica existente o ser un sustento económico aun en muchos casos, sola, responsable de hijos y un hogar. Luego de una lucha constante por sus derechos logra día a día insertarse cada vez más en el mercado laboral. Estos factores hacen que estas parejas incipientes si se casan, lo cual cada vez es menos común, lo hagan cada siendo mayores de 25 o 30 años en su mayoría.

Los matrimonios civiles y por iglesia son cada vez menos vistos, y las uniones de hecho toman un papel preponderante y legitimado en la sociedad actual. Los hijos en estas nuevas parejas quedan postergados al “mas adelante”, ya que el fin de estos jóvenes adultos en su mayoría es la formación profesional y laboral.

Las separaciones y divorcios son cada vez más frecuentes y naturalizados. En este aspecto como en casi todos, decide y si considera que

no esta bien en una relación y puede económicamente sostenerse, se separa y emprende una nueva vida, ya sin los miedos y tapujos que existían previamente desde lo familiar, social y cultural.

Ante el despliegue y los avances de la mujer, el hombre queda muchas veces relegado en otro lugar. Las funciones que antes le eran exclusivas ahora ya no son solo para el y viceversa con la mujer. Ambos trabajan, ambos cuidan del hogar y las tareas que este implica, y también de los hijos en el caso que haya.

Vivimos insertos en la era donde reina el individualismo, la inmediatez, el hedonismo, lo instantáneo, quizás una frase representativa de las situaciones actuales como así también de los vínculos y relaciones sería “Si no sirve, se descarta o se cambia”

Aparece el matrimonio igualitario y las relaciones homosexuales que antes eran escondidas, ahora se ven con mas naturalidad, sobre todo en las ciudades mas cosmopolitas como Buenos Aires. En 2010 se aprueba en argentina la unión civil entre personas del mismo sexo, sentando precedentes para otros países que buscan imitar este modelo legitimado por el estado.

#### **4 – Diferencias en la concepción y abordaje de la pareja según el género.**

Ya vimos en algunos de los apartados anteriores, que desde los comienzos de la historia, la mujer y el hombre han tenido diferentes roles y maneras de desempeñarse en la sociedad, lo cual indefectiblemente, junto a factores relacionados con la cultura y los contextos, ha llevado a que también haya diferencias entre estos en la manera en que conciben y abordan el establecimiento de un vínculo de pareja,

Muchos aspectos han cambiado en relación a épocas pasadas, sobretodo en lo que se refiere a la mujer como así también algunos quedan en algunos casos arraigados. Cabe aclarar, que esto también va a verse ampliamente influido por el contexto sociocultural en el que hombres y mujeres se ven insertos, por ejemplo no es lo mismo la concepción de cada uno de estos en la sociedad y cultura de Medio Oriente, Europa, Asia o América. En esta investigación se considerara el rol y lugar de ambos en América Latina, principalmente en Argentina y Chile.

Hay escasas investigaciones científicas ligadas a esta temática, la mayoría de los artículos en los que se habla de la mujer y su rol en la pareja están orientados solo a su faceta laboral o sino como la mujer victima de la violencia de genero.

Desde mi interés al investigar, tal como fue planteado desde el inicio, no quiero posicionarme en ese lugar para investigar, rastrear y exponer información, por lo que me centraré en los aspectos positivos y/o sino mas bien objetivos, basándome en las entrevistas relacionadas realizadas, que nos dan un reflejo mas que actual y certero de las posiciones dadas en la actualidad. Otros textos a tener en cuenta serán artículos periodísticos y algunas lecturas de base como “The family: an introduction” de Eshleman. Por otro lado también algunas investigaciones de Helen Fisher, antropóloga y directora del departamento de Investigación de la Universidad de Rutgers, en New Jersey (Estados Unidos), que ha dedicado su vida a analizar la neurobiología del



amor. A partir de sus teorías podemos además pensar las diferencias entre hombres y mujeres desde otro lugar, ya que básicamente, no somos diferentes solamente desde el aspecto físico, sino también biológica y neurológicamente, aspecto que también me parece relevante e interesante de considerar.

Según Eshleman normativamente, actitudinalmente, comportamentalmente y psíquicamente, hombres y mujeres son diferentes. Los antropólogos proveen una clara evidencia que desde la perspectiva de un mundo salvaje y en la antigüedad, actividades específicas como cazar, atrapar, conducir las manadas y pescar son predominantemente de hombres. Otras actividades como el cuidado de los niños, moler granos, cargar agua, entre otras como preservar la comida eran actividades predominantemente de las mujeres.

Desde algunas corrientes, las diferencias están dadas por los genes, por lo innato, las hormonas, lo biológico y lo anatómico, las mujeres tenían “instinto maternal” y eran sumisas, los hombres agresivos y dominantes, pero esto con el paso del tiempo tampoco fue tan exacto ni estanco, porque luego estudios han demostrado que hay sociedades donde es exactamente al revés, y es ahí donde comienza a cuestionarse la relevancia de los factores biológicos o innatos, y comienza a jugar un papel preponderante el aprendizaje. Todo el comportamiento es básicamente aprendido. Comienza a plantearse una discusión mucho más compleja que pensar en natura o nurtura, biología o cultura.

Casos llamativos los conforman los seres hermafroditas, que poseen ambos órganos reproductores y genitales, femeninos y masculinos, y al nacer se les es asignado un rol determinado y luego se establece que pertenecen biológicamente al sexo opuesto al dado, mediante el aprendizaje y las

Experiencias las biológicamente mujeres redefinen y reestablecen sus actividades, gustos, deportes, fantasías, etc. Y los biológicamente hombres se redefinen como mujeres, adquiriendo hasta el denominado “instinto maternal” entre otras características dominantes de las féminas. En este caso la socialización se ve en contradicción con lo biológico, lo hormonal y lo genético y es ahí donde el aprendizaje y las experiencias interaccionales toman un papel preponderante en la determinación del rol de género.

Para terminar de comprender esta influencia del aprendizaje en el comportamiento haré un breve resumen de un caso llamado “Brother becomes sister: the alteration of masculine-feminine behavior” (El hermano que se volvió hermana: la alteración del comportamiento masculino-femenino) extraído del libro de Eshleman. Una joven pareja del campo llevo a sus hijos gemelos varones a ser circuncidados. Durante la primera operación en un cálculo erróneo le cortan el pene a uno de los niños. Ante esto los padres desesperados pidieron ayuda a expertos que les dijeron que lo criaran como una mujer. El experimento aparentemente fue exitoso. En función de esto mas la crianza el bebe varón creció convirtiéndose en un niño de 9 años que era una niña.

Este dramático caso que fue citado por el medico psicólogo John Money en un encuentro de la Asociaron Americana de Avance de la Ciencia en Washington, demostró que los patrones de comportamiento masculino y femenino pueden ser modificados, Según Money no cabe duda que hay diferencias sexuales, psicológicas y anatómicas que son inmutables y están dadas por los genes en la concepción, Sin embargo, el establece que solo hay cuatro diferencias imperativas: la menstruación en la mujer, gestación y lactancia y la imposibilidad del hombre de quedarse embarazado.

Muchos científicos creen que los imperativos psicológicos cruciales seguidos de estos aspectos biológicos limitan la flexibilidad de los roles sexuales. Money de todos modos, esta convencido que casi todas las diferencias son culturalmente determinadas y as es que son opcionales.

En el proceso normal de diferenciación Money explica, si los genes ordenan a las gónadas de convertirse en testículos y producir andrógenos, el embrión se convierte en varón, de otra manera se convierte en una niña. Los andrógenos no solo dan la forma de genitales externos sino que también programan partes de cerebro, es por eso que algunos modos de comportamiento son mas naturales en un sexo que en el otro.

Hombres y mujeres pueden criar hijos por ejemplo, porque hay circuitos necesarios que están presentes en ambos por igual pero el umbral de

resistencia para llevar a cabo este comportamiento es mas elevado en hombres que en mujeres. El mismo fenómeno fue demostrado en laboratorios con animales. Si una rata hembra madura es puesta en una jaula con sus crías ratas recién nacidas, ella comienza a criarlas desde un principio. En una situación similar la rata macho no hace nada en el comienzo pero luego de unos días también comienza a tener un comportamiento maternal.

Money cree que las hormonas secretadas antes y después del nacimiento tienen menos efecto en el cerebro y en el comportamiento humano que el “sexo asignado” que toma lugar desde el nacimiento con el anuncio de “Es un varón” o “Es una niña”. Este grito exultante les dice a todos como tratar a este bebe recién nacido, y establece por larga data la manera en que se va a comportar, como hombre o mujer.

Money demuestra en su tesis que hay casos en que por cualquier accidente antes o después del nacimiento no se ha logrado llegar a su sexo determinado genéticamente han aprendido entonces desde jóvenes a sentir, mirar y actuar como miembros del sexo opuesto.

Para el niño que perdió su pene el cambio comenzó a sus 17 meses con su nombre y su vestimenta de mujer. La operación para que sus genitales parecieran más femeninos fue realizada con planes, en ese momento, de construir una vagina y administrarle estrógenos mas adelante. Los padres fueron aconsejados acerca del trato y crianza y terminaron siendo adultos que vivieron sus vidas cada uno en su rol de género sin inconvenientes.

Si bien este es un caso antiguo, que quizás hoy podemos verlo con mucha mas naturalidad por todo a lo que tenemos acceso en relación al cambio de genero y demás pero marca ciertas tendencias de como es que se establece el rol de genero mas allá de lo que se es sino por lo que se siente que es, las costumbres, el aprendizaje, etc.

Cuando hacemos referencia al genero estamos aludiendo a todos aquellos atributos que se asocian con ser varón o mujer determinados por la biología y por la cultura (Baron y Byrne, 1990). Lo extraído del libro de Eshleman no hace más que justamente poner de manifiesto la importancia del aprendizaje y cultura más allá de lo dado.

Muchas diferencias de género están ligadas a lo dado estructuralmente desde la sociedad y desde la manera en que los padres enseñan desde ese lugar de lo supuestamente dado para cada género sexual. Pero muchas otras diferencias están relacionadas con aspectos reales que mencionamos anteriormente, muchos de ellos tienen que ver con el modo de comunicarse, el modo de concebir el amor, de interpretar los mensajes, etc. tal como plantea el psicólogo estadounidense John Gray en su libro “Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus”, el aspecto fundamental está dado en que en realidad la base del entendimiento consiste en conocer y aceptar estas diferencias para que no sean generadoras de discusiones y conflictos en el vínculo de pareja.

#### **4.1 LA MUJER.**

La mujer en su rol está fuertemente marcada desde la cultura y lo esperado por ella y para ella. Desde siempre, más allá de sus intentos de liberación y grandes avances en ese aspecto, es como si en su historial genético llevara algunas “cargas” que se van transmitiendo de generación en generación, y de ahí devienen muchas de sus maneras de concebir las relaciones, por lo menos en su generalidad. La mujer tiende a buscar relaciones que sean más duraderas, en donde se puedan realizar sus anhelos ligados a la conformación de una familia, el amor ideal y el romanticismo, quedando la pasión y lo sexual reservado para el hombre.

En realidad, esto ha sido así desde los comienzos tal como lo vimos, pero hoy en día pugna por modificarse, las mujeres se animan a más, los roles con los varones muchas veces son intercambiados, y tiende a liberarse de tapujos e imposiciones culturales establecidas. El doble discurso con el que siempre tuvo que lidiar en su psique hoy ya no desea que así sea y se hace cargo de que en algunas etapas de su vida, o mejor dicho en las etapas que ella decida, puede ser una mujer sexualmente libre que elige sus parejas que decide que tipo de relaciones pretende establecer con ellos y que de la misma manera puede decidir hasta donde, cuando y como seguir.

En estos grandes cambios del rol de la mujer ha tenido mucho que ver la formación profesional que está va adquiriendo a medida que pasa el tiempo, ya

que esto le permite abrir su mente y modificar comportamientos y pensamientos ortodoxos mas bien heredados que adquiridos por su propia voluntad.

En su mayoría las mujeres continúan considerando el amor en los vínculos como un aspecto fundamental, pero hoy la mujer lo maneja desde otro lugar, desde un lugar de aceptación entendiendo que puede darse como no, y que hay muchas otras variables intervinientes que le interesan mucho mas que se cumplan o que estén presentes, como la libertad. Esto fue expresado por las mujeres en muchas de las entrevistas tomadas para la realización de esta tesina,

#### **4.2 LA MUJER EN LA SOCIEDAD ACTUAL.**

La mujer, como mencioné anteriormente, tenía solo funciones de cuidado de los hijos y del hogar, esperaba al hombre que estaba afuera de la casa trabajando y satisfacía sus necesidades, asumiendo un rol sumiso y pasivo. A medida que fue pasando el tiempo su rol en el funcionamiento familiar se modificó y comenzó a tomar mayor protagonismo, Y no solo fue en el ámbito familiar sino también en la sociedad. Progresivamente comenzaron a salir de sus hogares en busca de formación y capacitación, y no solo por ambición personal sino también porque la posibilidad de trabajo ya no era una opción o elección sino que en algunos casos, sobre todo en la actualidad, la realidad apremiante en lo económico lleva a que esto sea planteado como una necesidad. Por eso hoy en día tenemos mujeres que de jóvenes ya se forman y son profesionales, y por consecuencia luego trabajan de sus profesiones pudiendo ser independientes. Mujeres de otras generaciones de 30 o mas que en su momento no pudieron estudiar entonces deciden capacitarse por satisfacción personal y para poder trabajar. Mujeres que desde siempre estudiaron y trabajaron o mujeres que son amas de casa y se dedican tiempo completo a esta labor. De cualquiera de estas maneras la mujer desde el lugar que decide ocupar va tomando un lugar cada vez mas importante en la sociedad, tal es el punto que en los últimos años se ha visto hasta su incorporación en el mundo de la política lo cual era impensado en otras épocas

ya que era un terreno solo reservado a los hombres, como es el caso de nuestro país con la presidente Fernández de Kirchner o en Chile con Bachelet, Brasil con Rouseff y Costa Rica con Chinchilla.

Según un artículo informativo y periodístico publicado en el Diario “Pagina 12”, en Argentina en la población hay un 53% de mujeres y un 47% de hombres.

Relacionado con la **educación**, se reciben más mujeres que varones, un 18% de mujeres en contraposición a un 13% de varones, culminan sus estudios universitarios. Este dato fluctúa en algunas ocasiones teniendo en cuenta que las mujeres de niveles mas bajos de adquisición si se ven afectadas. Mas allá de estar más capacitadas poseen salarios mas bajos que los varones, hasta un 20% menos y en algunas ocasiones aun poseyendo la misma capacitación que los varones cobran un 16% menos que ellos.

En relación al **trabajo** 7 de cada 10 hombres tienen trabajo y solo 5 de 10 mujeres esta empleada. Algunas de las catalogadas como “inactivas” son amas de casa por elección y otras no pueden por falta de redes estatales, familiares y sociales que les den la posibilidad de que sus hijos estén cuidados. Un dato entre tantos que pone de relevancia la diferencia de genero tiene que ver en relación a como y cuando se considera al hombre inactivo y a la mujer. El hombre es “inactivo” cuando esta jubilado e igualmente reciben ingresos. En cambio la mujer es considerada “inactiva” aun siendo joven y haciendo tareas domesticas y de crianza sin retribución. Solo el 19% de las mujeres son jefas y el 26% se manda a si misma y a los empleados, en contraposición con un alto porcentaje masculino. En cambio si son jefas de hogar el 35% sin importar su condición civil (soltera, casada, divorciada o viuda) lugar que rara vez es ocupado por los hombres.

Según la Coordinación de Equidad de Género e Igualdad de oportunidades del Ministerio de Trabajo hay dos situaciones que perjudican a las mujeres que son el “techo de cristal” (dificultad para ocupar cargos altos o prosperar en carreras) y el piso pegajoso (concentración de las mujeres en trabajos de poca calificación y movilidad con bajas remuneraciones) y esto

debería revertirse para que las mujeres no cuenten ni con pisos ni con techos que las limiten en su desarrollo y desempeño laboral y profesional. En parte esto sucede también porque en el ámbito de defensa y lucha por los derechos de las mujeres, el ámbito sindical, solo el 23% de estos puestos sindicales son ocupados por mujeres.

Otro aspecto a considerar es el estigma en relación a ocupaciones y profesiones ligadas a las mujeres que aun hoy en día continua teniendo su influencia mas allá que pueden desempeñarse en cualquier ámbito que así lo deseen inclusive en profesiones que también estigmáticamente eran solo de hombres. El 77,8% de las docentes son mujeres y el 70% de las integrantes de servicios sociales y de salud son trabajadoras sociales, enfermeras o médicas atrapadas en el mandado de ayudar al prójimo.

En lo que respecta a aspectos **sociales**, el nivel de fecundidad adolescente hay una tasa de 64 por mil que se encuentra por debajo del promedio en América Latina y Caribe, pero aun así es dispar este numero según las provincias. En Buenos Aires hay una tasa baja de 34 por mil, y en los extremos, provincias como Chaco, Misiones, Formosa, Santa Cruz y Santiago del Estero, poseen tasas superiores al 80 por mil, encima del promedio regional, estos son datos del Fondo de Población de Naciones Unidas en la Argentina. La adolescencia porteña tiene un proyecto de vida similar a una del primer mundo y la chaqueña similar a una guatemalteca o salvadoreña. Sin embargo en la salud sexual se ven notables progresos evidenciados en el alto porcentaje de mujeres (98%) que utilizan métodos anticonceptivos. Un dato a considerar y rever desde las políticas sociales es el alto porcentaje de mortalidad femenina materna por interrupción de embarazos no deseados por no poder acudir legalmente a un hospital público, Hay aproximadamente 522.000 abortos clandestinos por año.

### **4.3 EL HOMBRE**

El hombre ha ocupado desde los comienzos de la historia, tal como lo hemos visto, un lugar preponderante en la sociedad. Ha sido considerado subjetivamente el fuerte, el “proveedor”, el encargado de trabajar, sostener, cuidar, defender la patria, entre tantas otras actividades ligadas al genero, entre las cuales no estaba ni el cuidado de los hijos ni mucho menos encargarse de las tareas domesticas. Con el paso del tiempo estas actividades son mas frecuentes e inclusive en algunos casos solo son realizadas por los hombres, ante el mayor ingreso y apertura de la mujer en la sociedad.

Eshleman (1981) hace referencia a como es considerado el hombre, el empleo y lo esperado por el:

Más allá de las diferencias de lo establecido para el empleo de hombres y de mujeres, la mas grande diferencia esta dada por el carácter social, normas y expectativas... Si se le pregunta a un niño que quiere hacer cuando sea grande la respuesta “correcta” esperada no es que se case o que sea padre pero si que logre un trabajo de prestigio como doctor, abogado, banquero o presidente. Para los hombres, el trabajo naturalmente ha definido su valor, su éxito o fracaso, y en mayor medida su identidad.

Hoy en día lo mas frecuente es ver matrimonios conformados por ambos integrantes que estudian o trabajan y por esta razón es que las tareas que eran predominantemente masculinas hoy ya no son exclusivas de estos y son compartidas,

En relación a las tareas que realiza el hombre como “hombre de la casa” Joseph Pleck cita en el libro de Eshleman tres perspectivas diferentes concernientes a esta labor: la tradicional, la de explotación y la del cambio de roles.

La perspectiva tradicional sostiene que los maridos no son responsables de las tareas del hogar ni del cuidado de los niños. Establecía que la responsabilidad del marido para con la familia era proveer soporte económico a



través de un empleo pago. En términos de intercambio, el marido intercambia su trabajo y sus servicios económicos por la compañía de su mujer y la realización de las tareas de la casa. Según esta perspectiva la mujer tiene el tiempo para realizar estas actividades y el hombre no porque trabaja tiempo completo.

La perspectiva de explotación, puesta en foco por el movimiento femenino, identifica el límite desigual del trabajo de ama de casa y el cuidado de niños realizado por las mujeres como un aspecto importante de su estatus inferior en la sociedad. Un argumento sugiere que el rechazo de los hombres a realizar tareas domésticas y cuidar niños como una estrategia deliberada para mantener el poder sobre las mujeres. Estudios revelan que (1) la performance de los maridos en tareas domésticas es baja en relación a la de las esposas (hombres - 1,6 horas por día; esposas que trabajan – 4,8 horas por día; amas de casa – 8,1 horas por día) y más significativamente que (2) los esposos de mujeres que trabajan no pasan más tiempo realizando tareas domésticas que aquellos casados con amas de casa. Es decir, las esposas que trabajan hacen menos que las amas de casa, pero los esposos trabajan la misma cantidad de tiempo sin considerar el estatus de empleo de la esposa. Lo que estos descubrimientos revelan es una sobrecarga sustancial de trabajo en aquellas esposas que combinan el rol de trabajadora y ama de casa comparada con sus esposos.

La perspectiva del cambio de roles interpreta la responsabilidad del trabajo del hombre desde un lugar diferente. Básicamente lo que plantea es que en la evolución del trabajo y roles familiares, como la mujer sumo un segundo y nuevo rol de empleada paga al que ya tenía tradicionalmente como ama de casa, el hombre también necesita sumar un segundo nuevo rol de trabajador en la casa y con los niños al ya tradicional rol de empleado pago. Cabe aclarar que es la más frecuente hoy en día en nuestra sociedad actual y se ve particularmente también en subgrupos como padres solteros, padres con trabajo part-time, padres adoptivos solteros y hombres como amos de casa.

La primer perspectiva (tradicional) no ve razón de cambio, la segunda (explotación) ve una pequeña esperanza de cambio y la tercera (cambio de roles) ve el cambio como posible e inclusive emergente.

Indefectiblemente todos estos cambios de perspectivas de los roles desempeñados por cada uno repercuten también en el modo de vincularse de hombre y mujeres como pareja.

## **5 - Conformación de la pareja y variables intervinientes.**

Este hombre y esta mujer, de los cuales hemos venido conociendo a través de este capítulo, en un momento dejan de ser y pensarse como seres individuales y pasan a conocerse, relacionarse y vincularse como dos, para conformar una pareja en la cual entraran en juego numerosas variables y factores intervinientes de los cuales dependerá en gran medida, aparte de su propia decisión, que luego pasen a formar una familia.

Algunos de los factores que tendremos en cuenta como influyentes serán la sexualidad, el amor, la fidelidad, la llegada de los hijos y conformación de una familia y la variable socioeconómica que ejerce una gran influencia en el desarrollo de una pareja y/o familia. Considere relevantes estos factores ya que son algunos de los puntos tenidos en cuenta a la hora de la realización de las entrevistas a las parejas participantes en esta investigación.

Según la Real Academia Española el término sexualidad hace referencia al “conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo” o como acto “apetito sexual, propensión al placer carnal”. De todos modos es mucho más que esto y reúne características dependiendo del género, contexto, etc. E incluye indefectiblemente también el aspecto subjetivo y psicológico de cada persona, aspecto fundamental que deja de lado la primera definición. Para la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la sexualidad humana abarca tanto las relaciones sexuales (el coito) como el erotismo, la intimidad y el placer. La sexualidad es experimentada y expresada a través de pensamientos, acciones, deseos y fantasías.

Antes era considerado un tema tabú y que cargaba con mucho prejuicios sobre si. En los últimos años mucho mas se ha hablado y sabido de este tema y su significado se ha incrementado en la vida moderna y han surgido debates controversiales alrededor de esto que han puesto de relevancia aspectos hoy en día tenidos en cuenta como el aborto, la homosexualidad, educación sexual, swingers, métodos anticonceptivos, literatura erótica (como fue el caso

de las obras de E.L. James que fueron best sellers en todo el mundo), los roles sexuales de hombres y mujeres, etc.

Todo esto en boga influye directamente en la forma de vivir la sexualidad en las parejas actuales. Lo que antes se consideraba dudoso hoy en día es una certeza, ya las parejas en su mayoría no esperan la legalidad del matrimonio para vincularse sexualmente y lo hacen mucho antes, siendo inclusive en muchos casos una de las maneras de conocerse inicialmente. Las posibilidades de cuidados anticonceptivos y contra enfermedades de transmisión sexual como el preservativo, permiten hoy en día que la sexualidad sea vivida con más apertura y desde edades menores también. En relación a esto también es que surge el debate de la educación sexual para una sexualidad responsable desde que se comienza una vida sexualmente activa.

La realidad actual es que la sexualidad ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de las parejas. Es una manera de vincularse, de amarse, o simplemente de compartir. En las entrevistas tomadas la mayoría expresaba lo mismo respecto a la importancia dada. Con mayor o menor frecuencia según las edades y las situaciones civiles y sentimentales, el sexo cubre un espacio fundamental entre el hombre y la mujer.

Muchas veces éste está acompañado de amor, como en otras situaciones puede ser solamente un encuentro sexual que propicie placer, situación cada vez mas frecuente entre las personas jóvenes. Y lo mas llamativo e importante es que muchas veces es consensuado de esa manera, lo cual considero que va de la mano de otros aspectos mencionados anteriormente como la liberación y apertura de la mujer en la sociedad, el cambio de roles, de lo que era establecido y ahora se ha ido modificando y lógicamente también con la sexualidad como moneda diaria lo cual ha generado mayor naturalización de esto.

Hoy en día el concepto de lo tradicional ya poco se relaciona con el concepto de sexualidad ya que es allí donde cada vez son mas frecuentes todo tipo de prácticas, solos o en pareja. El incremento de conocimientos acerca de la sexualidad lleva a ampliar mas el campo de acción y esto también tiene que ver con el despojo de los tabúes acerca de algo tan natural como el hecho del acto sexual o el conocimiento del propio cuerpo. Si bien no son lecturas meramente científicas, pero los textos de tipo de autoayuda o autoconocimiento

de la Sexóloga Alessandra Rampolla, han tenido un gran éxito de ventas y esto es un indicador de como el tema de la sexualidad es de amplio interés por hombres y mujeres que deciden saber mas para poder hacer mas.

Otro aspecto a considerar que tiene que ver con la concepción de la sexualidad y con como esta es vivida, es el estado civil que prefieren las personas en la sociedad actual. La soltería hoy en día es considerada cada vez mas un estilo de vida, como lo refleja un articulo del Diario Los Andes, donde los Lic. Gomez y Venturini dan su postura acerca de este fenómeno ligado a la ruptura de normas, mandatos y valores tradicionales, como así también a la libertad y un tanto vinculado inclusive al aspecto egoísta e individualista propio de los tiempos modernos en los que nos vemos insertos. Hoy en día hombres y mujeres eligen estar solteros para vivir de la manera que así lo desean, sin rendir cuentas a nadie, disfrutando su vida sexual abierta y plenamente y siendo sinceros y francos respecto de sus necesidades.

Muchas veces en el planteo de la soltería y de la sexualidad entra en juego un factor, que se pone en juego también, en personas casadas pero que se cuestiona desde ambos estados civiles que es la infidelidad, pues desde este lugar de hacer lo que deseamos con quien deseamos muchos podrían decir que no podemos hablar de amor. Sin embargo en la sociedad actual lo que antes era solo considerado para varones, hoy también lo es para las mujeres, se puede hablar del concepto de amar y ser fiel por un lado, como suele suceder en muchos matrimonios tradicionales, amar y no ser fiel, por variados motivos vinculados a matrimonios de larga data, rutinas, necesidad de experimentar situaciones nuevas, etc., y también no amar y no ser fiel, conservando parejas por cumplir con mandatos personales , familiares o por conveniencia, lo cual luego lo podemos vincular con otro aspecto a considerar, que es la situación socioeconómica..

Esto es un por un lado, por el otro lado tenemos un gran sector de la sociedad que aún conserva la idea del matrimonio y así es que luego de convivir o transcurrir un noviazgo deciden emprenderse en esta travesía del matrimonio y asumir la responsabilidad de formar una familia o en su defecto muchas otras parejas, deciden solo ser ellos dos y no tener hijos. Todas estas opciones o variables posibles son múltiples como la cantidad de personas que somos, pues mas allá de los mandatos, las modas o lo esperado o no por la

sociedad en las que nos encontramos insertos, cada uno en la intimidad de su pareja decide que es o no lo mas conveniente o lo que necesitan ambos para si mismos.

La llegada de los hijos propios establece muchas de las veces la conformación de una familia y muchas otras veces, también, ésta se da por consolidada en sus nuevas formas, dando lugar a algunas de las formas de familias actuales.

La familia, como la pareja que lo vimos en un inicio de este capítulo, ha ido modificándose a lo largo del tiempo y ha ido teniendo modificaciones en su conformación y concepción. Este aspecto es importante de considerar ya que no podemos dejar de tenerlo en cuenta para contextualizar a las familias y parejas actuales con las que se ha realizado esta investigación.

Es importante tener en cuenta qué consideramos como una familia antes de ver los tipos que hay hoy en día. Según Fernández Moya (2006) p.177, “Una familia es un sistema organizado cuyos miembros, unidos por relaciones de alianza y/o consaguinidad, sustenta un modo peculiar y compartido de leer y ordenar la realidad para lo cual utilizan información de adentro y de afuera del sistema y la experiencia actual-histórica de cada uno de sus miembros”

Hoy, en la posmodernidad, podemos considerar los siguientes tipos de familias, citando a Fernández Moya (2006) p.170-173.

1. “**Familia Nuclear:** de la modernidad mantiene el amor materno, a red de domesticidad, el nido y la unión de la pareja por amor...formada por un núcleo conyugal primario, es decir padres es hijos conviviendo de manera estable, con una historia de la pareja que incluye proyectos, ahora transformados en acciones conjuntas, que pueden o no incluir la formación de una familia, pero asumida ante la realidad concreta. Este proceso los ha llevado a lo largo de los años a generar vínculos fuertes entre si y para con los integrantes de las familias de origen y la familia extensa de cada uno. No consideramos si la pareja se encuentra civil y/o religiosamente casada.”
2. “**Familia de origen:** ...familia en la cual se ha criado, educado a cada uno de los miembros de la pareja,. Por lo tanto pueden provenir de una familia nuclear, adoptiva o ensamblada”

3. **“Familia política:** ...familia de origen del cónyuge”
4. **“Familia extensa:**...suma de familiares que integran aquellos que constituyen la familia de origen y política de cada uno de los miembros de la pareja. Debemos incluir a los todos los familiares...”
5. **“Familia compuesta:**...formada por una familia nuclear o extensa mas otros no parientes”
6. **“Familia adoptante:** aquella que adopta legal o ilegalmente un miembro(hijo)”
7. **“Familias ensambladas,** de segundas o terceras nupcias: ...aquellas familias que resultan de la unión de hecho, o de manera legal, de dos personas, una de las cuales posee un hijo de una relación anterior. En la actualidad se encuentra “legalizada” culturalmente y socialmente y en muchas ocasiones la unión ha sido acompañada por los rituales civiles, religiosos y/o sociales propios. Alguna combinaciones posibles: una madre (que puede ser soltera, casada/separada/divorciada/viuda) con un soltero sin hijos. Una mujer soltera y sin hijos con un hombre que es padre (soltero, casado/separado/divorciado, viudo). Una mujer viuda con hijos con un viudo sin hijos. Viuda(con hijos) y viudo(con hijos)”
8. **“Familias uniparentales:** cuando una persona es madre o padre exclusivo, como producto de una propia decisión, o por el abandono o por la muerte de su pareja, crían, educan a sus hijos solos o con ayuda de los miembros de la familia extensa.”
9. **“Familia gay u homosexual:** ...aquella constituida por dos hombres o mujeres.”
10. **“Familias mixtas:** la unión de dos personas que profesan diferentes religiones, o bien que son de diferentes razas, o pertenecen a marcados ambientes sociales, o poseen diferentes mundos culturales...”

Estas familias consideremos que pueden ser funcionales y disfuncionales, de ser de la ultima forma, habrán pues métodos y estrategias para su intervención, y esto en gran medida depende de como atraviesen crisis y ciclos vitales básicos. Pero esto lo retomaremos luego, en el siguiente capitulo, en relación con el concepto de Estilos de Afrontamiento, tomando eclécticamente conceptos de la Teoría Sistémica y de la Teoría Cognitivo Conductual.

Por ultimo, pero no menos importante, consideramos la variable socioeconómica, que influye también en el funcionamiento de las familias y parejas, sobre todo considerando la realidad económica apremiante que atravesamos hoy en día en nuestro país, que nos lleva a muchas de las veces a trabajar a ambos integrantes de la familia, como lo habíamos planteado previamente, y esto modifica roles, modos de funcionamiento e indefectiblemente requiere de nuestra parte la mayor capacidad de adaptación para el funcionamiento.



# **SEGUNDO CAPITULO**

## **“AFRONTAMIENTO”**

## **1 - Introducción.**

En este capítulo vamos a abordar la temática en relación al concepto de estilos y estrategias de afrontamiento en general, y la influencia de esta variable en el funcionamiento de la pareja, afrontamiento diádico (coping.diadyc), sin dejar de considerar este concepto en el desarrollo normal de la relación de pareja, en la rutina diaria, en lo cotidiano como así también en situaciones de estrés o de cambio.

Cuando escuchamos el término estilos de afrontamiento rápidamente podemos pensar en diferentes maneras en que las personas hacemos frente e intentamos solucionar los problemas que se nos presentan en la vida cotidiana haciendo uso de nuestros recursos personales, pudiendo entonces ser en este sentido, múltiples y variados dependiendo de cada uno.

A continuación veremos su definición y concepto específico, investigaciones, factores intervinientes, factores reparadores, uno de los inventarios para su evaluación y un poco más de este concepto tan estudiado.

## **2 - El concepto de afrontamiento.**

El término afrontamiento es un término global. Puede ser descrito en términos de estrategias, tácticas, respuestas, cogniciones, conductas o estilos.

Es cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc. Que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una **determinada situación**. Y hago hincapié en determinada situación, ya que no explicita que sea solo en situación de crisis o conflicto.

Otros autores como Lazarus y Folkman<sup>1</sup> lo definen como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se

---

<sup>1</sup> Citado en: **Martín Díaz, M<sup>a</sup> Dolores ; Jiménez Sánchez, M<sup>a</sup> Pilar ; Fernández-Abascal, Enrique G.** (1997) Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento (E<sup>3</sup>a). *R.E.M.E* (Revista de

desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo." Si las demandas provienen del exterior (ya sea del medio familiar, del círculo de amigos o desde las responsabilidades laborales) o desde el interior (cuando aparece un conflicto emocional o las expectativas se han hecho imposibles de alcanzar) es indiferente a la hora de hacerle frente, ya que el objetivo del proceso de afrontamiento es suavizar o atenuar el impacto de dichas demandas.

Holahan, Moos y Shaefer<sup>2</sup> consideran al afrontamiento como "un proceso cambiante, en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno".

Cohen & Lazarus (1979; en Zeidner, M. y Saklofke, D. 1996) establecen que el afrontamiento se centra en 5 tareas principales.

1. Reducir las condiciones ambientales dañinas e incrementar las posibilidades de recuperación.
2. Tolerar o ajustarse a los eventos o realidades negativas.
3. Mantener una auto imagen positiva.
4. mantener un equilibrio emocional y disminuir el estrés emocional.
5. Mantener una relación satisfactoria con el ambiente.

Vale hacer una distinción en este apartado, entre estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento, Los **estilos de afrontamiento** tienen que ver con aquellas predisposiciones personales para hacer frente a determinadas situaciones consideradas estresantes y con el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, como así también esta vinculado con su estabilidad temporal y situacional, son formas habituales o estereotipadas de enfrentar las situaciones presentadas.

---

Electrónica de Motivación y Emoción). España

<sup>2</sup> Citado en: **Saracco, Carina B.** (2001) Habilidades de afrontamiento asociado al síndrome de burnout en los despachadores de un sistema de emergencias médicas prehospitalarias. Tesis de licenciatura. Universidad del Aconcagua. Pág. 127

En cambio las **estrategias de afrontamiento** son las acciones en concreto que se ponen en marcha para disminuir o eliminar el estrés, son variables, dependientes más que del sujeto, de las situaciones por las que este atraviesa. Son conceptos como temperamento y carácter por ejemplo. Tiene que ver con lo que caracteriza en general los rasgos más estables y definitorios y por otro lado lo particular a cada situación.

### **3 - Historia del concepto.**

Las raíces y estudio inicial del concepto de afrontamiento están dadas desde el Psicoanálisis, siendo vinculado con los mecanismos de defensa.

En un principio el concepto de afrontamiento ni siquiera era incluido en los Psychological Abstracts, hasta recién el año 1967 que se introdujo. Luego de la década del 60 lineamientos teóricos ligados a los mecanismos de defensa comenzaron a adoptar también el término de “coping” (afrontamiento). Empezó a adquirir un carácter más técnico y pasó a denominarse afrontamiento, concepto que antes estaba ligado a la ciencia médica y social. A fines de los sesenta, se agregaron algunas categorías vinculadas, como Estilos de Afrontamiento y Recursos de Afrontamiento.

Según varios autores el concepto de afrontamiento y el de mecanismo de defensa difieren en diferentes aspectos. Por ejemplo, se sostiene que los mecanismos de defensa son más rígidos, impuestos y deforman la realidad. En cambio las conductas de afrontamiento se caracterizan por ser más flexibles, están dirigidas a un objetivo y orientadas a la realidad. El paralelismo entre ambos conceptos y su posterior estudio se dio por la similitud o confusión entre afrontamiento y mecanismos de defensa adaptativos (como la sublimación).

A principios de los setenta ya las conductas de afrontamiento comenzaron a considerarse estrategias concientes utilizadas por las personas en situaciones de estrés.

#### **4 - Valoración cognitiva.**

Desde los modelos cognitivos de la emoción, se entiende que no son las situaciones en si mismas las que provocan una reacción emocional, sino que el factor que desencadena la emoción es la interpretación que el individuo hace de tales situaciones. Dentro de los modelos cognitivos, el modelo de valoración cognitiva ha alcanzado una relevancia sobresaliente. (Martin Diaz, Jiménez Sanchez y Fernandez Abascal-2004)

Siguiendo estos aportes entonces, es que debemos entender que no es una situación específica de estrés lo que pone en marcha determinadas estrategias de afrontamiento, sino más bien el cómo esta persona percibe y siente que le ha afectado esta situación. Con esto volvemos nuevamente, al concepto de subjetividad, que hace que lo que para algunas personas determinadas situaciones o eventos sean catalogados o valorados como positivos, negativos, estresantes o no. Esto llevado al plano de las parejas, en relación con esta investigación, nos da el indicio sumado a las entrevistas realizadas, que también dentro de ese núcleo diádico dependerá en cada integrante en particular que es lo considerado como conflictivo o estresante, y esto también depende de las creencias y modos de vincularse, a veces sanos a veces no, de las parejas.

En un primer momento la valoración está orientada a las consecuencias que la situación pueda generarle a la persona involucrada, a esto se le denomina, Valoración Primaria.

Luego, se pone en marcha, la Valoración Secundaria que está relacionada con que si la situación representa una amenaza o desafío para el sujeto, pues entonces este va a tener que valorar y poner en marcha sus recursos para evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación, para atenuarlas.

Es así, que la valoración secundaria constituye la capacidad de afrontamiento (coping) considerada como ese proceso psicológico que se pone en marcha cuando la situación o el entorno resultan amenazantes,

Teniendo en cuenta este aspecto de la valoración por un lado con su carácter subjetivo, y la cantidad de situaciones por las que puede pasar un

sujeto, es que debemos entender el concepto de afrontamiento como un concepto cambiante, como dijimos previamente, pero por sobre todas las cosas debe tender a ser adaptativo. Lógicamente esto va a depender de como instrumente estas estrategias el sujeto, y no podemos dejar de lado, el aspecto vinculado a la adquisición de estas estrategias, que hará en gran medida que estas luego resulten ser exitosas o no. Las personas tienden a utilizar aquellas estrategias que mas dominan y que fueron aprendidas o encontradas fortuitamente en situaciones que las precisaban.

Todas las personas cuando las aplican lo hacen pensando que va a ser algo positivo ante esa situación y eso de alguna manera, considero, que las hace adaptativas porque le permiten al sujeto salir en mayor o menor medida airoso de determinada situación valorada como estresante o amenazante, pero en realidad según Giordano y Everly (1986) lo que hace una estrategia de afrontamiento mas o menos adaptativa es el plazo en que reducen el estrés. Son consideradas adaptativas aquellas que reducen el estrés en mayor plazo y promueven la salud, mientras que las no adaptativas son aquellas que lo reducen en el corto plazo y tienen un efecto nocivo en la salud a largo plazo.

### **5 -Dimensiones del afrontamiento.**

Se considera que hay dos grandes dimensiones básicas de afrontamiento, instrumental, atento, alerta o confrontativo por un lado y por el otro, evitativo, atenuante y emocional. Uno se relaciona con el hacerse cargo y poner determinados recursos y estrategias en marcha en frente de una situación problemática y estresante, y el otro modo tiene que ver con el no hacer, posponer, etc.

Sin embargo hay muchas otras, y pueden ser incontables las que distingamos ya que recordemos su carácter subjetivo y dependiente del sujeto que las implemente y las situaciones.

El **afrontamiento focalizado en el problema**, o también llamado conductual o de acciones directas, involucra estrategias que intentan resolver, reconceptualizar o minimizar los efectos de una situación estresante.

“La acción se centra en el sentido que la persona le da a su ambiente problemático y como la relación es modificada por acciones instrumentales. Esas acciones no necesitan ser estrictamente exitosas y pueden tener inclusive efectos secundarios perjudiciales; de cualquier manera este es un intento que cuenta” (Loan, C. Moos y Schaefer J, 1996)

Este modo de afrontamiento genera mayor adaptación en las personas hacia situaciones estresantes y experimentan menos síntomas psicológicos.

El afrontamiento focalizado en el problema, el cognitivo (también llamado evaluativo) y el afrontamiento social (o búsqueda de apoyo social) están agrupados dentro de lo que es el Afrontamiento de aproximación o Abordaje, porque incluyen una inversión de esfuerzos en el proceso de afrontamiento. Pueden moderar la potencial influencia adversa de cada cambio vital negativo y soportar el rol de los estresores en el funcionamiento psicológico (Bilings & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978; en Loan, C., Moos, R. y Schaefer, J. 1996).

El **afrontamiento focalizado en la emoción**, “incluye estrategias que involucran auto preocupación, fantaseo u otras actividades conscientes relacionadas con la regulación del afecto” (Loan, C., Moos, R. y Schaefer, J., 1996).

Este modo de afrontamiento esta vinculado a lo cognitivo, que si bien no va a cambiar algo de la situación que le genero estrés al sujeto, ayuda a resignificar lo sucedido. No es pasiva porque desde la cognición se genera una reestructuración cognitiva interna que le implica un gran desgaste y esfuerzo al sujeto.

El **afrontamiento evitativo** consiste en respuestas evitativas hacia las personas y tareas, ya sea en situaciones estresantes buscando otras personas (diversión social) o tareas sustitutivas que lo distraigan.

Algunos autores tratan al afrontamiento focalizado en la emoción como una forma de afrontamiento evitativo. Incluyen respuestas tales como distracción, retraimiento, fantaseo, que entran en la categoría de “descarga emocional” e incluye la descarga de emociones negativas hacia otras personas (Wills, T. y Hirky., 1996).

Autores como Menaghan, sostiene que la mayoría de los esfuerzos ligados a la puesta en marcha de conductas evitativas genera en las personas

un aumento de la angustia y como consecuencia de los problemas a futuro. Es decir que en relación con lo anteriormente expuesto, el afrontamiento evitativo no sería del todo adaptativo por sus consecuencias psicológicas a largo plazo.

Lazarus y Folkman en el año 1988 establecieron las Dimensiones del Afrontamiento (Folkman y Lazarus, 1988, en Schwarzer, R. & Schwarzwe, C.; 1996) luego de la implementación de un cuestionario, denominado Cuestionario de las Formas de Afrontamiento. Así es que definieron 8 dimensiones que son las siguientes:

1. **Confrontación o enfrentamiento:** consiste de acciones directas dirigidas hacia la situación, expresar ira hacia la persona causante del problema, tratar de que la persona cambie de idea o postura, etc.
2. **Distanciamiento:** tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo con seriedad, comportarse como si nada hubiese pasado, etc.
3. **Autocontrol:** Guardar los problemas para uno mismo.
4. **Búsqueda de apoyo social:** busca ayuda en amigos, familia, hablar con alguien que haga algo en concreto, etc.
5. **Aceptación de la responsabilidad:** reconocerse como causante del problema, disculparse, criticarse.
6. **Escape de la situación:** el sujeto queda a la espera de un milagro que solucione su problema, no se contacta con la gente y se contacta con las adicciones en algunas ocasiones,
7. **Planificación de solución de problema:** se establece un plan de acción y se hace.
8. **Reevaluación positiva:** implica sacar algo positivo de la situación que el sujeto tuvo que atravesar, crecer, madurar, etc.



## **6 – Recursos de afrontamiento.**

Lazarus y Folkman(1984, en Loan & Moos, 1994) definieron los recursos del Afrontamiento como “aquello que el individuo utiliza con el fin de afrontar...preceden e influyen al afrontamiento”

Los recursos son aquellos aspectos que favorecen la implementación de determinadas estrategias de afrontamiento por parte de los sujetos. Son las ventajas físicas, personales, sociales y psicológicas, como optimismo, autoeficacia, autoconcepto y autopercepción de control, con las que una persona cuenta al momento de hacer frente a una determinada situación.

Los **recursos físicos** están relacionados con gozar de una buena salud, energía y cierta estabilidad en lo económico y/o financiero.

Los **recursos personales** tienen que ver con las características de la personalidad y cognitivas, por ende también con el modo de valorar y considerar las situaciones, la evaluación de las mismas y los procesos a implementar. Los factores disposicionales concernientes a los recursos personales y al autocontrol son:

- **Autoeficacia:** se entiende por la percepción de confianza acerca de las propias capacidades para enfrentar una determinada situación o lograr una determinada meta.
- **Optimismo:** según la RAE es la predisposición a entender y analizar la realidad desde su aspecto mas positivo. Puede también definirse como un rasgo disposicional de la personalidad que oscila entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Por lo tanto es un aspecto fundamental para hacer frente de maneja exitosa a los problemas y situaciones de conflicto, pues también favorecerá al momento de la valoración subjetiva del mismo, y por consecuencia luego en la implementación de estrategias específicas de acción adaptativas.
- **Energía:** el concepto de energía esta relacionado con la capacidad de generar movimiento o lograr la transformación de algo, entendida como tal es que tiene una importancia

fundamental para la inicial implementación y puesta en marcha de estrategias de afrontamiento.

- **Sentido de coherencia**
- **Locus de control interno:** es la percepción del sujeto que los eventos ocurren como efecto de sus propias acciones, la percepción que él mismo controla su vida. Tal persona valora positivamente el esfuerzo, la habilidad y responsabilidad personal.

Los **recursos sociales** hace referencia a todo aquello que ayuda al sujeto desde su entorno o contexto personal y social, llámese familia, grupos de pertenencia, instituciones, etc. Si bien no poseen determinante relevancia en si mismos, poseen un efecto indirecto, denominado efecto amortiguador que implica que no reduce o elimina el estrés por si mismo pero protege a las personas de los efectos negativos de este y aumento la percepción de control sobre el mismo y sus consecuencias, Otra característica que poseen es que ayudan al refuerzo de la autoestima y auto confianza.

## **7 – Estrategias combativas y preventivas.**

El equipo de Matheny (Matheny y colabs., 1986; en Rice, P. 1998) estableció una categorización de las estrategias de afrontamiento agrupándolas en dos categorías denominadas estrategias de afrontamiento combativo y preventivo.

El afrontamiento combativo es aquel puesto en marcha ante un estímulo estresante. Su objetivo es suprimir o finalizar tal estímulo que provoca malestar y displacer. Los investigadores establecieron 5 tipos generales de estrategias de afrontamiento combativo:

1. Vigilancia de los estímulos estresantes y síntomas.
2. Recursos de organización.
3. Atacar los estímulos estresantes: para lo cual se hace uso de la solución de problemas, asertividad y desensibilización.

4. Tolerar los estímulos estresantes; mediante la reestructuración cognitiva, negación o centrarse en la sensación.
5. Reducir la activación: mediante la relajación, catarsis, automedicación o auto revelación.

Por otro lado, el afrontamiento preventivo tiene un carácter proactivo. Ya que lo que busca es evitar que aparezcan los estímulos estresantes. Es actuar anticipadamente a la aparición de ese estímulo aversivo, de modo tal que lógicamente también evitamos sus consecuencias. Las establecidas por Matheny y sus colaboradores, fueron las cuatro siguientes:

1. Evitación de los estímulos estresantes por medio de la implementación de adaptaciones en la vida.
2. Adaptación de los niveles de exigencia.
3. Modificación de los patrones de conducta que provocan estrés.
4. Desarrollo de los recursos de afrontamiento, anteriormente mencionados; sociales, físicos y personales.

## **8 – Estrategias proactivas y reactivas. Aspecto temporal del afrontamiento.**

Adams, Hayes y Hopson sugirieron que el afrontamiento puede categorizarse como proactivo o reactivo.

Las proactivas tienen un carácter anticipatorio al estrés y sus estímulos, en cambio la persona reactiva, justamente, solo reacciona una vez que los estímulos han aparecido. Se correlaciona con determinados estilos y hábitos cognitivos, el sujeto proactivo tendrá características de tipo reflexivas y por el contrario los reactivos, de tipo impulsivo.

Otro aspecto a considerar del concepto de afrontamiento es el temporal, el tener en cuenta si se implementan las estrategias antes, durante o después de la aparición del evento estresor.

Beehr y Mc Grath(1996) distinguieron 5 situaciones que crean un particular contexto temporal:

1. **Afrontamiento preventivo:** se ponen en marcha antes que los estímulos o eventos estresantes ocurran.
2. **Afrontamiento Anticipatorio:** se realiza antes que ocurra la situación estresante pero anticipadamente pronto sabiendo que va a ocurrir.
3. **Afrontamiento dinámico:** es el que se da mientras se esta dando la situación estresante.
4. **Afrontamiento reactivo:** se da después que se ha dado el evento o estímulo estresor.
5. **Afrontamiento residual:** es aquello que se pone en marcha luego de tener experiencia en utilizar estas estrategias, se vincula con el carácter anticipatorio.

## **9 – Efectividad del afrontamiento.**

En términos generales la efectividad del afrontamiento y su implementación se mide en relación al concepto de adaptación, entendiéndolo como tal, en un sentido psicológico, a los procesos empleados para manejar las demandas ambientales (Lazarus & Folkman, 1984; en Zeidner, M. y Saflofske, D., 1996).

Esta adaptación, tanto así como el concepto de afrontamiento en sí mismo; va a variar en función del contexto y las situaciones pues lo que hoy considero que fue adaptativo probablemente luego con mis cambios y el cambio de las situaciones puede que no lo sea.

Según Lazarus el afrontamiento adaptativo debería llevar a la resolución permanente del problema sin conflictos adicionales o consecuencias residuales mientras se mantiene un estado emocional positivo.

Algunos de los criterios salientes para juzgar la efectividad del afrontamiento son los siguientes:

- Resolución del conflicto o situación estresante.
- Reducción de las reacciones fisiológicas y bioquímicas.
- Reducción de la angustia psicológica.

- Funcionamiento social normativo.
- Regreso a las actividades previas al estrés.
- Bienestar del sujeto y de los otros afectados por la situación.
- Mantenimiento de una autoestima positiva.
- Efectividad percibida.

### **10 – Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman.**

Este modelo plantea que las personas ante la aparición de un estresor, lo evalúan y en función de esta evaluación determina las respuestas emocionales y conductuales que se pondrán en marcha.

Lazarus y Folkman diferenciaron dos tipos de evaluación, la primaria y la secundaria. La primaria evalúa el significado personal de esa situación y se establece si es positiva (estresor visto como desafío), negativa (estresor visto como amenaza a sí mismo físico o psicológico) o neutral. En relación a la situación negativa, se pueden dar dos tipos de respuestas negativas, de ansiedad, si el estresor implica una amenaza, o de enojo en el caso que el estresor o situación en concreto implique una pérdida o daños personales.

Otro aspecto considerado por los autores es el origen de las demandas negativas o desafiantes a las que debe hacer frente el sujeto. Estas pueden ser externas que refieren al evento al sí mismo, y las internas que refieren a las reacciones emocionales al evento. Esta distinción hace que realice la diferenciación entre el afrontamiento enfocado en el problema, que son aquellas respuestas orientadas directamente al evento externo, y por otro lado el afrontamiento enfocado a lo emocional, que son aquellas respuestas directas a las reacciones emocionales individuales o al estado interno.

## **11 – Inventario de respuestas de afrontamiento (CRY- Adult Coping Responses Inventory)**

Este inventario creado por Moos, es una medida de ocho tipos diferentes de respuestas de afrontamiento a circunstancias estresantes que se le presentan a las personas. Estas respuestas se miden mediante ocho escalas. Las primeras cuatro escalas miden estrategias de afrontamiento de acercamiento y las últimas cuatro miden estrategias de afrontamiento de evitación, cognitivas y conductuales.

1. **Análisis Lógico:** son aquellos esfuerzos cognitivos para comprender y prepararse mentalmente para enfrentar una situación estresante.
2. **Reevaluación positiva:** intentos cognitivos para pensar un problema en un sentido positivo aceptando la realidad de la situación.
3. **Búsqueda de apoyo:** esfuerzos conductuales para buscar información, guía o apoyo.
4. **Solución de problemas:** son aquellos esfuerzos conductuales orientados directamente sobre el problema.
5. **Evitación cognitiva:** esfuerzo cognitivo para no pensar realísticamente en el problema que se presenta.
6. **Aceptación – Resignación:** esfuerzos cognitivos para hacer frente al problema mediante la aceptación.
7. **Búsqueda de recompensas alternativas:** conductas dirigidas a comprometerse con actividades nuevas y crear fuentes sustitutivas de satisfacción,
8. **Descarga emocional:** esfuerzos conductuales para reducir la tensión mediante la expresión de los sentimientos negativos.

Cada una de las ocho escalas está compuesta de seis ítems, y como respuestas los sujetos pueden elegir describir al evento estresante utilizando una escala de cuatro puntos que varía desde “No, o tiende a no” a “A menudo” para indicar su confianza en cada uno de los 48 ítems.

También incluye una serie de 10 preguntas que proporcionan información acerca de como evalúa el sujeto el estresor y las consecuencias.

## **12 – Afrontamiento y pareja.**

En el capítulo anterior vimos lo que es una pareja, y el desarrollo y evolución de esta en situaciones de normalidad. Ahora tendremos en cuenta el concepto de pareja en situaciones de estrés, teniendo que poner en marcha estrategias de afrontamiento, como así también en situaciones simplemente “adversas” en las que es necesario la implementación de las mismas.

Una pareja que se encuentra bajo estrés tiene más probabilidades de presentar inestabilidad en su matrimonio con probabilidad de ruptura por si misma. Al modo de sobrellevarlo ya sabemos que se le denomina, afrontamiento.

Las parejas que llegan a sufrir estrés y tienen herramientas para prevenirlo, enfrentarlo o controlarlo, son las que utilizan un conflicto para hacerse más fuertes (Charmy 1992). También otros investigadores sostienen por otro lado que las parejas que están bajo estrés son menos propensas a comprometerse en actos positivos o placenteros, pero si en actos displacenteros.

Además de las estrategias de afrontamiento necesarias para hacer frente a situaciones adversas o de estrés, un aspecto necesario y fundamental es la comunicación para la solución de problemas.

Otra variable que también influye son los rasgos de personalidad de los cónyuges, por ejemplo la extroversión se correlaciona positivamente con la satisfacción de vida mientras que el neuroticismo negativamente (Costa, Mc Rae & Zonderman 1980)

El matrimonio es la sociedad probablemente más importante que podemos establecer a lo largo de nuestra existencia, ya que de la cual surge generalmente una familia. Según muchos autores la función principal del matrimonio es la procreación, crianza de hijos y satisfacción de necesidades de los miembros de la pareja (Sagel 1976). Según Rogers el matrimonio no

solo constituye un sostén sino también que es fundamental porque favorece la autorrealización.

El matrimonio esta formado por una serie de periodos por los que transita denominado Ciclo Vital que se divide en 6 etapas (Martin 1976 Barragan 1976)

1. **Selección de la pareja:** esta elección se va a dar según las necesidades básicas a satisfacer. En esta etapa tiene un lugar primordial el enamoramiento y el interjuego de factores tales como apariencia física, intelectual, afectiva, etc.
2. **Transición y adaptación temprana:** comprende del primero al tercer año de relación. Es el afrontamiento de la crisis del compromiso adquirido, adaptación al nuevo sistema de vida. Se negocia, se establecen reglas de convivencia, repartición de poder, toma de decisiones, educación de los hijos, etc.
3. **Reafirmación como pareja y paternidad:** se da entre el tercer y octavo año de la relación. Esta etapa es tendiente a la reafirmación con la pareja y la productividad. Aquí se replantea si la elección fue correcta o no. Como resolución de estas dudas se pueden dar dos situaciones. La reafirmación de la estabilidad de la pareja o la certeza de que la separación es la única opción.
4. **Diferenciación y realización:** desde el octavo año hasta los 15 de la relación o matrimonio. Tiene su inicio en la consolidación de la estabilidad del matrimonio. Una buena diferenciación favorece el desarrollo y realización personal. Acá en esto del desarrollo personal pueden seguir surgiendo conflictos con otro porque cada uno tiene su ritmo particular y en este camino puede que se vean diferencias, quizás se crezca "juntos" o quizás alguno se quede en la mitad del trayecto.
5. **Estabilización:** etapa que comprende de los 15 a los 30 años en matrimonio. Los dos principales objetivos son la resolución de conflictos y estabilización del matrimonio,. Por la edad que atraviesan los integrantes del matrimonio en este periodo se suelen dar situaciones en relación con la mitad de la vida,



equilibrio de aspiraciones, depresiones por la pérdida de la juventud, separación parcial de los hijos, etc.

6. **Enfrentamiento con la vejez, soledad y muerte:** se da generalmente entre los 30 y 40 años de matrimonio. Aquí la pareja debe enfrentarse a situaciones de crisis tales como la vejez y los cambios degenerativos que esta provoca, la soledad con el “nido vacío”, etc. El apoyo y el cariño mutuo en la pareja va a ser de gran importancia para hacerle frente adaptativamente a estas situaciones.

### **13 - Afrontamiento diádico (Dyadic Coping).**

Harina y Hewitt (2003) han revelado que hay una asociación razonablemente consistente entre el ajuste marital y afrontamiento, así como el afrontamiento de cada uno de los integrantes del matrimonio esta relacionado con el funcionamiento del matrimonio.

Hay autores que sostienen que el afrontamiento es una variable individual y que como tal, debe ser medida separadamente del otro integrante de la relación.

Otros autores como Bodenmman y Shantinah (2004) introducen el concepto de AFRONTAMIENTO DIADICO (Dyadic Coping) y su fuerte influencia positiva para hacer frente a situaciones de estrés.

Ejemplos de este concepto de afrontamiento diádico incluyen el afrontamiento centrado en la relación, el afrontamiento empático y el afrontamiento diádico sistemático transaccional.

Bodenmman y colaboradores (2006) definen el afrontamiento diádico como:

“Un proceso sobre el nivel diádico en el cual la reacción del afrontamiento de un integrante influye en las señales de estrés del otro”

Y el afrontamiento empático “como el que esta centrado en como puede mejorar o mantener la satisfacción marital”

Otras teorías se concentran en la pregunta de como el afrontamiento diádico ayuda a aliviar el estrés individual o diádico todos los días.

Existen dos formas específicas de afrontamiento diádico según Coyne y Surt (1991):

1. **Compromiso activo:** es un cuando un integrante de la pareja intenta meter a la otra persona en una discusión, explorando las emociones e ambos para iniciar una tentativa de resolución de problemas.
2. **Amortiguador proactivo:** rodea esfuerzos para mitigar o proteger a la otra persona de emociones negativas y minimiza preocupaciones, ocultando el enojo o dándose por vencido.

Además Bodenmman hizo otra clasificación del afrontamiento diádico negativo:

1. **Afrontamiento diádico negativo:** tiene que ver con el tomar distancia, el fingir, el sarcasmo, desinterés, etc.
2. **Afrontamiento diádico ambivalente:** una de las personas apoya de mala gana o con actitud no necesaria
3. **Afrontamiento diádico superficial:** apoyo hipócrita.

Investigaciones (Gottman 1994) han evidenciado que las mujeres son más tendientes a confrontar con los problemas y los hombres a evitarlos y volverse defensivos, aspecto a evaluar y considerar en las tomas realizadas en esta muestra, en relación a las estrategias de afrontamiento.

## **TERCER CAPÍTULO**

### **“BIENESTAR PSICOLÓGICO”**

## **1 – Introducción.**

A lo largo de la historia siempre la humanidad ha buscado saber que es lo que debe estar presente en su vida para el logro de la felicidad, vivir bien y sentirse bien. Hay diferentes concepciones y corrientes que abordan esta temática. A esto está ligado el concepto de bienestar psicológico que profundizaremos en este capítulo.

## **2 - Un poco de historia acerca del concepto de Bienestar Psicológico.**

. Para los filósofos griegos “la buena vida” constituía una virtud. Aristóteles habla del “Sumo Bien” y de la “Felicidad Suma” como el objetivo o finalidad del transcurrir humano. Igualmente los discípulos del filósofo chino Confucio describían a una buena calidad de vida en términos de una sociedad ordenada en donde cada ciudadano tiene roles y responsabilidades claramente delimitados y en los que se los puedan ejercer correctamente (Diener, Suh, 2000).

Hoy en día sabemos que es un concepto muy amplio y que no es posible de definirlo en función de una sola variable o aspecto subjetivo del individuo. El concepto debe ser estudiado considerando diferentes niveles de integración de los comportamientos humanos. Incluso es un concepto que no depende enteramente del sujeto y sus características personales e individuales que lo distinguen, sino también se ve influido indefectiblemente por un aspecto macroscópico que no podemos dejar de tener en cuenta ya que influye directamente sobre la posibilidad de sentirse bien del sujeto. Lógicamente no es lo mismo una persona que vive inmersa, por ejemplo, en un ambiente hostil de guerra, en un país con dificultades económicas o una sociedad donde no se ven legitimadas condiciones básicas de libertad y por ende se vulneran los derechos humanos y las posibilidades del sujeto de sentirse bien.

Durante mucho tiempo se ha estudiado acerca de que es lo que hace feliz a los hombres, que es lo que provoca que se sientan mejores consigo

mismos, que variables intervienen, etc. y se ha llegado a la conclusión de que en realidad no son solo variables externas las que influyen, sino que el mayor o menor bienestar psicológico está más ligado a la subjetividad individual (Diener, Suh y Oishi, 1997).

Según los investigadores, la satisfacción es un constructo triárquico:

1. Estados emocionales, afectos positivos y negativos, que son lábiles, momentáneos e independientes.
2. Componente cognitivo, denominado bienestar, que es como las personas procesan como les fue o les va en su vida.
3. Relaciones vinculares.

Por otro lado también tenemos el concepto de calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1992) la define como la “percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes”.

Es un concepto amplio influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como por su relación con el entorno. El concepto de calidad de vida, en términos subjetivos, surge cuando las necesidades básicas han sido satisfechas. El nivel de vida está delimitado por aquellas condiciones medibles, tales como la renta per cápita, nivel educativo, las condiciones de vivienda. Se considera que la calidad de vida aparece cuando está establecido un bienestar social. Desde esta perspectiva, se han llevado a cabo estudios que asocian estas variables con las de género, edad, nivel económico-social, salud, nivel de ingresos, entre otras (García Martín, 2004).

### **3 – Concepto de Bienestar Psicológico.**

Las primeras aproximaciones al concepto de Bienestar se dieron en Estados Unidos a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida de las personas.

Actualmente no existe una sola definición, y gran parte de las que hay dependen del instrumento utilizado para su medición.

Según Diener y Diener (1995) las definiciones del concepto de bienestar psicológico se pueden agrupar en tres grandes grupos.

1. Según la valoración positiva del sujeto en relación a las situaciones o vivencias.
2. Preponderancia de afectos positivos sobre negativos
3. Propuesta por los filósofos griegos, que concibe la felicidad como valor y virtud en si mismos.

Veenhoven (1991) define el bienestar psicológico como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables.

Andrews y Withey (1976) definen el bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos.

Campbell, Converse y Rodgers(1976) aluden a la satisfacción vital como una dimensión cognitiva, resultante de la valoración de la discrepancia entre aspiraciones y logros alcanzados. Para los autores mencionados la satisfacción implica un juicio cognitivo y la felicidad una experiencia positiva o negativa.

Según Diener (1994), el bienestar posee componentes tanto estables como variables, y la valoración de los eventos como negativos o positivos va a depender del efecto que predomine.

Para Diener, Suh y Oishi (1997) “el **bienestar psicológico** indica la manera en la que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas”. Considerando que posee un componente estable, que es el cognitivo y uno más lábil y cambiante, que es el afectivo, las investigaciones se basan teniendo en cuenta el aspecto más estable.

El estudio del bienestar psicológico tiene que tener en cuenta la autoaceptación de si mismo, sentido de los propósitos, sentido de crecimiento personal y establecimiento de buenos vínculos personales. Es un constructo mucho mas amplio que el mero hecho de que sean estables los afectos positivos a largo tiempo, lo que comúnmente es llamado felicidad por la creencia popular.

#### **4 – Teorías explicativas en función del concepto de Bienestar Psicológico.**

Como consecuencia de las diferentes líneas de investigación respecto de este concepto surgen diferentes teorías explicativas que le dan sustento a este concepto, tal como lo postula Zuñiga, M. Julia, en su tesis de licenciatura del año 2010.

- **Teoría de la autodeterminación (SDT, Self Determination Theory)** de Ryan y Deci (2000) parte del supuesto que las personas pueden estar comprometidas y ser por lo tanto proactivas, o bien inactivas o alienadas dependiendo fundamentalmente de la condición social donde se desarrollan. Los seres humanos cuentan con ciertas necesidades innatas de carácter psicológico (ser competentes, autónomos y tener relaciones interpersonales), que serían básicas para contar con una personalidad automotivada e integrada y los ambientes sociales en los que se desarrollen facilitarían o dificultarían estos procesos positivos. La satisfacción de las tres necesidades sería un predictor del bienestar subjetivo y del desarrollo social (Cuadra, H. y Florenzano, U. 2003).
- **Modelo de acercamiento a la meta:** de Brunstein, 1993; Cantor y col., 1991, Diener y Fujita, 1995, entre otros consideran en los marcadores de bienestar las diferencias individuales y los cambios de desarrollo. Parten del supuesto que las metas y los valores son las guías fundamentales en la vida de las personas, y en función de esto las personas ganan o mantienen su bienestar en relación a la satisfacción o no de las metas y valores específicos, esto hace que por consecuencia las personas difieran en las fuentes para alcanzar la satisfacción. Además conseguirán mayor bienestar aquellas personas que se planteen y propongan metas congruentes con sus recursos personales (Cuadra, H., Florenzano, U., 2003)

- **Teoría del flujo** de Mihaly Csikszentmihalyi (1999), desde esta teoría el bienestar se conseguiría en la realización de las actividades humanas en si y no en la consecución de la meta final. Dio nombre e investigo la “fluidez” concepto definido por Seligman (2005) como el “estado de gratificación en el que entramos cuando nos sentimos totalmente involucrados en lo que estamos haciendo”. La actividad que produce este sentimiento es aquella que se refiere al sentimiento de descubrimiento permanente que esta haciendo la persona de lo que significa vivir, donde expresa su singularidad, reconoce y experimenta la complejidad del mundo en el que vive. (Cuadra, H. y Florenzano, U., 2003)
- **Modelo Multidimensional** de Carol Ryff (1989) y Ryff y Keines( 1995), se basa en las investigaciones de desarrollo humano optimo, considera el ciclo vital, la autorrealización, el funcionamiento mental positivo y el significado vital. Propone que el funcionamiento psicológico se conformaría por múltiples dimensiones y el bienestar psicológico no podría dejar de tomar en cuenta la autoaceptación, el crecimiento personal, los propósitos de vida, las relaciones positivas con otros, el dominio medioambiental y la autonomía. Por consecuente, se considera que el bienestar psicológico es un constructo mucho mas amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos sobre los negativos a lo largo del tiempo (lo que popularmente se denomina felicidad). Aquí el bienestar se relaciona con la valoración de lo logrado a través de una determinada forma de haber vivido (Casullo, M. M., et al., 2002). Es en función de esta teoría que luego Casullo desarrolla su instrumento de medición.



## **5 – Dimensiones del bienestar subjetivo.**

Las dimensiones o elementos que componen el concepto de bienestar subjetivo varían según diferentes autores,

Según Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) los elementos constituyentes son:

1. Afecto positivo
2. Afecto negativo
3. Satisfacción con la vida
4. Dominios de satisfacción.

Además de las dimensiones cognitiva y emocional.

<b>Afecto Positivo</b>	<b>Afecto Negativo</b>	<b>Satisfacción con la vida</b>	<b>Dominios de Satisfacción</b>
Alegría	Culpa y vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Saludo
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con los demás

Fuente: Diener, Suh, Lucas y Smith (1999).

Ryff difiere de estos autores y plantea la vinculación de las teorías del desarrollo humano óptimo, funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. La autora plantea que en realidad el concepto de bienestar psicológico tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido y esta va a variar en función de la edad, sexo y cultura del sujeto en cuestión.

Según Ryff las seis dimensiones constituyentes son:

1. Apreciación positiva de si mismo.

2. Capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida.
3. La alta calidad de los vínculos personales.
4. La creencia de que la vida tiene propósito y significado.
5. El sentimiento de que cada uno va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida y aceptación del paso de los años.
6. El sentido de autodeterminación.

Si consideramos lo que implica y tiene en cuenta cada una de estas dimensiones entonces podemos pensar en que en gran medida el sentir esa percepción de bienestar subjetivo estaría ligado también a la posibilidad ser asertivo por parte de las personas. Entendemos por asertividad como una estrategia de comunicación que nos permite defender nuestros derechos y expresar nuestra opinión, gustos e intereses, de manera libre y clara, sin agredir a los demás como así tampoco permitiendo que nos agredan. Según Lazarus y Wolpe es la expresión de los derechos y sentimientos personales.

## **6 – Variables intervinientes en el bienestar psicológico.**

Si bien el bienestar psicológico percibido por las personas es mayormente subjetivo hay una serie de variables que favorecen a su percepción mas elevada en la vida de las personas, como se considera que hay otras variables que no influyen directamente en la percepción del mismo.

En relación a la variable **contexto social**, se ha establecido que no es una variable determinante en el bienestar psicológico, ya que una vez satisfechas las necesidades básicas de las personas, que pertenezcan a un contexto mas o menos rico no determina su bienestar (Diener y Diener, 1995).

La variable **personalidad** si tiene influencia en la percepción del bienestar subjetivo. Los rasgos de personalidad que mayor relación presentan con el bienestar psicológico son la extraversión y el neuroticismo (Costa y Mc Crae, 1980). ). Estos autores expresan que los rasgos de personalidad pueden ser explicados por cinco grandes factores, referidos a los siguientes planteos

sobre una persona: 1) ¿es más o menos estable emocionalmente? – neuroticismo/estabilidad emocional. 2) ¿es sociable, conversador o es retraído y distante? –extroversión/introversión- 3) ¿está abierto a las nuevas experiencias que le suceden?-apertura a la experiencia- 4) ¿es una persona agradable que suele llevarse bien con los demás o es hostil en los vínculos personales? –Agradabilidad- y 5) ¿suele ser una persona responsable y escrupulosa o desordenada y poco confiable? –Responsabilidad- (Castro Solano y Casullo, 2002). En relación a los estudios realizados se concluyó que el factor negativo se asociado al factor neuroticismo y el factor positivo a la dimensión extraversión y cordialidad ( DeNeve y Cooper 1998).

Otro aspecto a considerar que afecta direccionalmente a la percepción de bienestar subjetivo en los sujetos es la autoestima, se evidencia que es proporcional a mayor autoestima mayor bienestar en los sujetos, por tanto esto se vincula ineludiblemente con los demás, pues si bien tiene un gran componente individual entra en juego el lugar que ocupan los demás en la vida y el lugar que esos demás le dan al sujeto, valor, indiferencia, amor, etc.

Hay otros múltiples factores que podrían incidir en la percepción del valor subjetivo del bienestar como mudanzas, cambios en relación al empleo, al estado civil, etc. pero si bien se ha demostrado que inciden, su incidencia no es permanente sino mas bien transitoria para luego volver al estado que la persona presentaba previamente. Por esto es que se sostiene que la percepción del bienestar psicológico no es temporalmente estable. Al cambiar las situaciones personales, sociales y culturales de los sujetos se modifica la percepción del mismo. Y tampoco es un factor meramente individual, sino que tiene existen numerosas variables ambientales que inciden directamente sobre las personales.

Lógicamente el concepto de bienestar psicológico, como así también el concepto de asertividad, influyen directamente en el funcionamiento afectivo o no en la pareja, ya que involucran modos de comunicación adaptativos que seguramente propiciarán una mejor calida en el vinculo.

## **7 – Bienestar psicológico y pareja.**

Tal como lo hemos visto en el resto de los rastreos bibliográficos entre las variables de estudio y pareja, con esta variable tomada en cuenta (bienestar psicológico) tampoco hay investigaciones que las correlacionen de forma positiva, sino siempre desde el lugar de la patología o el padecimiento, y no se evidencia alguna que lo haga de modo descriptivo en el funcionamiento normal de las parejas en su cotidianidad, motivación de esta investigación.

Algunas de las investigaciones son Bienestar Psicológico en Progenitores divorciados (Yarnoz-Yaben, 2010), en relación al Climaterio (García-Viniegras, 2003), la Infertilidad, el Cáncer (García-Viniegras, 2007), etc.

Lo más cercano a la visión propuesta por esta investigación es una exploración realizada desde la perspectiva existencialista que se propone investigar la relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida (Rollan García, García Bermejo y Villarubia, 2005).

## **8 – Instrumentos de medición.**

Hay variados instrumentos de medición para el concepto de Bienestar Psicológico, sin embargo tomaremos tres para su explicación y desarrollo. La escala de Bienestar Psicológico de Casullo, Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez Canovas y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Comenzaremos por la escala utilizada en la presente investigación, la **Escala de Bienestar Psicológico de Casullo**. La misma fue creada por Casullo y sus colaboradores con la intención de investigar el concepto de bienestar psicológico en Iberoamérica, así fue que diseñó una técnica local, válida, y sencilla, así surgiendo el BIEPS-A (Adultos), y luego también la adaptación para jóvenes adolescentes (BIEPS-J).

La BIEPS-A consta de las siguientes 5 dimensiones a evaluar:

- **Control de situaciones:** sensación de control y autocompetencia. Cuando se cuenta con esta dimensión, las

personas pueden moldear o crear contextos para adecuarlos a sus necesidades o intereses. Las personas que tienen una baja sensación de control, poseen dificultades para manejar las situaciones cotidianas y se creen incapaces de modificar las circunstancias en función de sus necesidades.

- **Aceptación de si mismo:** implica aceptar los múltiples aspectos de si mismo, tanto los buenos como los malos. Sentirse bien con las consecuencias que han tenido las circunstancias pasadas. Cuando uno no se acepta a si mismo se siente desilusión respecto del pasado y quiere ser distinto a lo que es.
- **Vínculos psicosociales:** capacidad para establecer buenas relaciones interpersonales, contar con calidez, confianza, empatía y afecto hacia los demás. Los malos vínculos se traducen en pocas relaciones y sentimientos de aislamiento y frustración. A esto se suma, la incapacidad para comprometerse con los otros.
- **Autonomía:** implica independencia en la toma de decisiones, ser asertivo y confiar en el juicio propio. Depender de los demás para tomar decisiones y preocuparse por lo que otros piensan, sienten y dicen implica ser poco autónomo.
- **Proyectos:** implica contar con metas y proyectos vitales, otorgarle significado a la vida y asumir valores que brinden sentido a la misma.

La escala esta compuesta por la fecha, los datos del sujeto entrevistado, la edad, sexo, nivel de educación, y algunos datos generales de filiación.

Luego está la consigna por escrito que le indica al sujeto que debe leer con atención las siguientes 13 afirmaciones y responderlas en función de lo que haya sentido o pensado en el último mes, considerando que no hay respuestas buenas ni malas. Las posibilidades de respuesta oscilan entre De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, En desacuerdo.

Las afirmaciones son las siguientes:

1. Creo que se lo que quiero hacer con mi vida.
2. Si algo me sale mal, puedo aceptarlo, admitirlo.

3. Me importa pensar que haré en el futuro.
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.
5. Generalmente le caigo bien a la gente.
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.
7. Cuento con personas que me apoyan si lo necesito.
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.

Luego se realiza la valoración de las respuestas en función de su puntuación, De acuerdo equivale a 3 puntos, Ni de acuerdo ni en desacuerdo equivale a 2 puntos y En desacuerdo equivale a 1 punto. Los puntajes brutos luego se traducen a percentiles que establecerán si la persona obtuvo un puntaje alto o bajo, y en función de eso se interpreta cada dimensión.

Con los ítems 2, 11 y 13 se evalúa la dimensión Aceptación/Control, 4, 9 y 12 la dimensión de Autonomía, 5, 7 y 8 Vínculos, 1, 3, 6, y 10 los Proyectos.

La **Escala de bienestar psicológico (EBP) de Sánchez Canovas** (1998), es un cuestionario diseñado para su autoaplicación, que puede ser administrado de manera individual o colectiva. El ámbito de aplicación puede ser adultos y adolescentes con edades comprendidas entre los 17 y 90 años. La duración de la toma es de aproximadamente 25 minutos. Esta escala evalúa el grado en que el sujeto percibe su propia satisfacción, comodidad consigo mismo en un periodo de su vida.

Consta de 65 ítems, las respuestas a cada ítem se valora en una escala de 1 a 5 en una escala tipo likert, con cinco intervalos puntos de acuerdo con el grado de frecuencia o conformidad con respecto a la afirmación, sobre los sentimientos que la persona pueda experimentar (Nunca, Algunas veces, Bastantes veces, Casi siempre y Siempre).

La escala esta dividida en 4 subescalas:

1. *Bienestar Psicológico Subjetivo*: hace referencia a la felicidad o bienestar, a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de

bienestar. Las instrucciones subrayan que se explora la etapa concreta vital que esta atravesando el sujeto en evaluación (adolescencia, juventud, mediana edad, vejez, etc.).

2. *Bienestar Material*: hace referencia a los ingresos económicos, las posesiones materiales cuantificables, etc.
3. *Bienestar Laboral*: el bienestar laboral tiene una relación estrecha con la satisfacción general, unida a la del matrimonio y la familia (Argyle, 1992). Benin y Nierstedt (1985) descubrieron que si la felicidad matrimonial era la mayor fuente de felicidad, la insatisfacción laboral era la mayor causa de infelicidad. Teniendo en cuenta estos datos Argyle(1992) concluye que la satisfacción laboral es una fuente mas importante de insatisfacción y preocupaciones que de satisfacción. La satisfacción laboral es un componente importante de la satisfacción general y esta lo es de la salud en general.
4. *Relaciones con la pareja*: las relaciones satisfactorias entre los miembros de la pareja son uno de los componentes importantes del bienestar general de la felicidad.

Carol Riff desarrollo un modelo de bienestar psicológico, precursor de los actuales modelos de la psicología positiva. Esta autora define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos, lo cual implica que el funcionamiento humano optimo es el que produce mayor cantidad de emociones positivas o de placer y no al revés.

Este modelo considera las siguientes dimensiones:

1. Autoaceptación
2. Autonomía
3. Control ambiental
4. Crecimiento personal
5. Propósito en la vida
6. Relaciones positivas con otros.

Cada dimensión es un índice de bienestar en si mismo y no un predictor de bienestar, y en su totalidad hacen al bienestar psicológico del sujeto. Estas

dimensiones se relacionan tanto con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como indicadores de una mejor salud física: menores niveles de cortisol (menos estrés), menores niveles de citoquinas (indicador de procesos de inflamación crónicos), menor riesgo cardiovascular y mayor duración de sueño REM (mejor patrón de sueño).

Es a partir de este modelo que surge el cuestionario para evaluar las dimensiones denominado **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff** , que sirvió de modelo a Casullo para la construcción de su propio instrumento de medición visto anteriormente.



# **SEGUNDA PARTE**

## **METODOLOGÍA DE** **LA INVESTIGACIÓN**

# **CUARTO CAPÍTULO**

## **ASPECTOS** **METODOLÓGICOS**

## **1 - Introducción.**

En esta segunda parte de la investigación se hará una descripción de los instrumentos utilizados en esta investigación como así también la justificación y explicación del tipo de metodología utilizada para responder a los objetivos de la presente y las hipótesis planteadas desde un comienzo.

## **2 - Instrumentos:**

A continuación se detallarán los instrumentos utilizados en la presente investigación. Los mismos fueron:

1. Entrevista abierta en profundidad
2. CRI- Adult (Doping Responses Inventory- Adult Form) Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (1990).
3. Escala BIEPS-A de M. M. Casullo (2002).

Las últimas dos fueron descritas en los capítulos previos correspondientes a Afrontamiento y Bienestar Psicológico, de todas maneras se ampliará la información respecto a la puntuación y valoración.

### **A – Entrevista en profundidad.**

La entrevista abierta en profundidad fue realizada teniendo en cuenta una serie de preguntas que me sirvieron como guía de entrevista para no pasar por alto algunos aspectos fundamentales en la toma y también teniendo como referencia una Escala de satisfacción de vida en pareja, realizada por el Lic. Piracés la cual tuve la libertad de modificar en pos de la entrevista, y de la cual no la tome con la puntuación del 1 al 5, sino a nivel de relevancia que posee en su pareja definido con las palabras que le quisiera poner el sujeto, es decir de una manera cualitativa. Cabe destacar que durante las tomas, en algunas oportunidades, no se seguía el orden estricto de lo detallado a continuación sino que se favorecía la línea de expresión de las personas que compusieron la muestra.

### **Guía de entrevista.**

- 1) ¿Hace cuanto tiempo están en pareja/matrimonio?
- 2) ¿Cómo comenzaron esta relación?
- 3) ¿Qué los llevo a comenzar la vida en convivencia/matrimonio?
- 4) ¿Con que expectativas respecto al matrimonio emprendió la decisión de casarse?
- 5) ¿Las expectativas eran positivas o negativas?
- 6) Las expectativas eran en relación a que tema. Por ejemplo; vida en pareja, formar una familia, proyectos comunes, proyectos personales, etc.
- 7) Estas expectativas, ¿le generaban entusiasmo en este emprendimiento personal o le generaban cierta ansiedad o temor, o le eran indiferentes?
- 8) Las expectativas se cumplieron. ¿En que proporción? Mucho – Poco – Nada. ¿Por qué?
- 9) Las expectativas ¿eran en función de hechos reales vividos en pareja previamente o fueron meras suposiciones?
- 10) ¿Que sintió al ver que las expectativas no se cumplieron? ¿Qué sintió al ver que las expectativas fueron cambiando a lo largo del tiempo? Esto de que manera influyo en la forma en que UD se siente en este momento. ¿Por qué?

### **Escala de satisfacción de vida en pareja:**

Señale en cada ítem el valor en la siguiente escala:

- 1 – Muy poco
- 2 – Poco
- 3 – Regular

4 – Suficiente

5 – Mucho

1 – Cantidad de tiempo que ocupo compartiendo recreación.

2 – Grado en que comparten intereses comunes.

3 – El apoyo y aliento que se provee cotidianamente.

4 – Salud física del otro.

5 – El grado en que se siente motivado.

6 – La personalidad del otro.

7 – La consideración que evidencia hacia ud.

8 – La manera en que se expresan los afectos.

9 – La forma en que reacciona cuando ud. Expresa sus sentimientos u opiniones.

10 – La forma en que se expresan los desacuerdos.

11 – La cantidad de desacuerdos entre ambos.

12 – La filosofía de vida del otro.

13 – Los valores del otro.

14 – La salud emocional de su pareja.

15 – La frecuencia en que tienen relaciones intimas.

16 – la calidad de las relaciones intimas.

17 – La frecuencia con que tienen conversaciones agradables.

18 – La compatibilidad con su pareja.

19 – La forma en que toman decisiones.

20 – Cuan bien se siente escuchado por su pareja.

21 – El porcentaje de atención positiva o agradable recibido de parte de su pareja.

22 – Cuan satisfecho esta de su vida de pareja en este momento.

23 – Comparado con 5 años atrás, cuan satisfecho esta con su vida en pareja.

24 – En el último año, cuan a menudo ha tenido problemas con su pareja. Poco o nada – regular – muchos.

25 – Como son las relaciones con las respectivas familias de origen. Malas en ambos- Malas por un lado (comentar) – Regulares – Buenas por un lado – Buenas por ambos lados.

26 – Como siente que es el manejo de lo económico por parte de su pareja. Mala- Regular – Buena – Muy buena.

27 – Como es la relación de su pareja con sus amigos. Mala – Regular – Buena.

28 – Siente que se hace responsable de lo “que le toca”. Si – A veces – No.

## **B - CRI- Adult (Doping Responses Inventory- Adult Form)** **Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos.**

Entre los diversos inventarios empleados para medir afrontamiento, consideramos a éste como una herramienta adecuada debido a su confiabilidad, sencillez en su aplicación y tabulación.

Este inventario de auto-reporte identifica respuestas cognitivas y conductuales utilizadas por el individuo para afrontar problemas y situaciones estresantes. Estas respuestas se miden mediante ocho escalas:

- 1) Análisis Lógico: Comprende los esfuerzos cognitivos para entender y prepararse mentalmente para enfrentar un elemento generador de estrés y sus consecuencias. Se compone de 6 ítems del tipo: “¿pensó en diferentes maneras de resolver el problema?”.
- 2) Reevaluación Positiva: Abarca los intentos cognitivos para construir y reconstruir un problema en un sentido positivo aceptando la realidad de la situación. Por ejemplo: “¿intentó ver el lado positivo de la situación?”.
- 3) Búsqueda de Apoyo: Consiste en los esfuerzos conductuales para buscar información, guía o apoyo. Por ejemplo: “¿habló con algún amigo sobre el problema?”.
- 4) Solución de Problemas: Comprende los esfuerzos conductuales para actuar directamente sobre el problema. Por ejemplo: “¿decidió una forma de resolver el problema y lo aplicó?”.

- 5) Evitación Cognitiva: Son los intentos cognitivos para evitar pensar de un modo realista acerca del problema en cuestión. La escala está compuesta de 6 ítems del tipo: “¿intentó olvidarlo todo?”.
- 6) Aceptación – Resignación: Se refiere a los esfuerzos para reaccionar frente al problema a través de su aceptación. Por ejemplo: “¿aceptó el problema porque no se podía hacer nada para cambiarlo?”
- 7) Búsqueda de Recompensas Alternativas: Abarca los esfuerzos conductuales para comprometerse en actividades nuevas y crear fuentes sustitutivas de satisfacción. Por ejemplo: “¿empleó mucho tiempo en actividades de recreo?”.
- 8) Descarga Emocional: Son los esfuerzos conductuales para reducir la tensión mediante la expresión de los sentimientos negativos. La escala está compuesta de 6 ítems como el que se cita: “¿lloró para manifestar sus sentimientos?”.

A su vez, cada una de estas 8 escalas está compuesta por 6 ítems.

Las primeras cuatro escalas miden estrategias de afrontamiento de acercamiento y las últimas cuatro miden estrategias de afrontamiento de evitación, tanto cognitivas como conductuales.

El cuestionario se compone de tres partes diferenciales. En la primera, el sujeto ha de describir un problema o situación difícil al que haya tenido que enfrentarse durante los últimos 12 meses. La segunda parte proporciona información sobre cómo el individuo valora el problema descrito. La tercera parte del cuestionario, contiene 48 ítems con 4 opciones de respuesta que constituyen las 8 escalas del cuestionario que miden las estrategias propiamente dichas.

Esta escala también incluye un grupo de 10 ítems que proveen información sobre como los individuos evalúan el estresor focalizado y sus consecuencias.

La evaluación de los 10 ítems reporta información sobre el contexto del estresor, tales como si ocurrió antes y si era esperado por el sujeto y si el individuo reaccionó a éste como una amenaza o un desafío.

Estos ítems también evalúan la percepción del sujeto sobre la causa del estresor y si el problema fue o no resuelto.

### **Escalas del Inventario de Afrontamiento**

<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Acercamiento</b>	<b>Evitación</b>
<b>Cognitivas</b>	Análisis Lógico ( <b>AL</b> )	Evitación Cognitiva ( <b>EC</b> )
	Reevaluación Positiva ( <b>RP</b> )	Aceptación- Resignación ( <b>AR</b> )
<b>Conductuales</b>	Búsqueda de Apoyo ( <b>BA</b> )	Búsqueda de Recompensas Alternativas ( <b>BRA</b> )
	Solución de Problemas ( <b>SP</b> )	Descarga emocional ( <b>DE</b> )

En lo que respecta de la descripción de cada escala, Moos y colaboradores, intentaron desarrollarla de manera que se incrementara la claridad conceptual, minimizar la superposición entre las diferentes escalas y también para reducir la redundancia y acortar el inventario.

### **Aplicación**

La escala puede ser administrada como auto-reporte o como una entrevista estructurada.

En la primera parte del test, la persona debe consignar los datos demográficos: nombre, fecha, sexo, edad, estado civil y nivel educacional alcanzado.



La consigna consiste en pedirle a la persona que describa un problema o situación estresante de su vida al que haya tenido que enfrentarse durante los últimos 12 meses. Si no ha pasado por una situación así, se le pide que piense en algún problema menor que haya tenido que tratar y que lo describa brevemente.

Luego se les pide que respondan diez preguntas, marcando con una cruz si su respuesta es:

- Definitivamente no.
- Principalmente no.
- Principalmente sí.
- Definitivamente sí.

En la segunda parte existen 48 preguntas, las cuales deben ser contestadas colocando un círculo en si las respuestas son:

- No, o tiende a no (N).
- Sí, una o dos veces (U).
- Sí, algunas veces (A).
- Sí, frecuentemente (F).

Cada una de las respuestas tiene un valor que va desde 0 a 3 respectivamente:

- N = 0
- U = 1
- A = 2
- F = 3

La suma de los valores de las respuestas 1, 9, 17, 25, 33 y 41 dan el valor del puntaje bruto de la escala de Análisis Lógico de la misma manera se realiza para las otras escalas.

Los puntajes brutos obtenidos en las escalas, dan forma a los puntajes T, que dan pautas sobre los patrones de afrontamiento de los sujetos.

Este puntaje T permite luego, a través de otra tabla, clasificar a cada dimensión con percentiles, de acuerdo a 7 posibilidades.

Para interpretar los resultados del C.R.I. se hizo uso del criterio establecido por R. Moos y colaboradores que se presenta a continuación:

<= 34:	Considerablemente debajo del promedio
35 - 40:	Bien por debajo del promedio
41 - 45:	Algo debajo del promedio
46 - 54:	Dentro del promedio
55 - 59:	Algo por encima del promedio
60 - 65:	Bien por encima del promedio
> = 66:	Considerablemente por encima del promedio

Se toman para la interpretación de los datos, que los puntajes superiores a 46 puntos (inclusive) están todos dentro de las estrategias utilizadas por los sujetos, y se considera que son las estrategias en las que poseen confianza para su utilización. En tanto que aquellas estrategias que obtuvieron un puntaje por debajo de 46 puntos, no son de confianza para los sujetos y por lo tanto están por fuera del promedio

### **Validez y confiabilidad**

El CRI – Adultos fue desarrollado en cinco etapas a lo largo de varios años.

En un primer momento, los autores comenzaron la identificación de dominios de afrontamiento y una versión compuesta por 19 ítems basado en datos obtenidos de muestras de pacientes alcohólicos y pacientes normales.

En una segunda etapa se construyó una versión de treinta y dos ítems del inventario basado en datos obtenidos con muestras de pacientes depresivos y pacientes normales como grupo control.

Luego se extendieron los ítems por medio de su combinación para cubrir dimensiones adicionales de afrontamiento.

En una cuarta etapa se hizo una prueba de campo y una revisión del inventario basado en datos obtenidos de pacientes alcohólicos, pacientes depresivos, pacientes con artritis y pacientes sanos.

Y por último, se hizo una prueba de campo y una revisión final basado en los datos obtenidos de 1800 adultos que participaron en un estudio sobre problemas de bebida y pacientes normales. Los resultados de estos datos conformaron la actual versión con 48 ítems.

Se estableció que más del 90% de los participantes de la prueba de campo final, participaron de un seguimiento a los 12 meses, donde complementaron nuevamente el CRI – Adult. En general, los índices de afrontamiento eran moderadamente estables a lo largo del tiempo, tanto para hombres como para mujeres. La reevaluación positiva, búsqueda de ayuda y guía, evitación cognitiva y la descarga emocional era algo más estable que el análisis lógico y la solución de problemas.

### **C – Escala BIEPS – A.**

La BIEPS-A consta de las siguientes 5 dimensiones a evaluar:

- **Control de situaciones:** sensación de control y autocompetencia. Cuando se cuenta con esta dimensión, las personas pueden moldear o crear contextos para adecuarlos a sus necesidades o intereses. Las personas que tienen una baja sensación de control, poseen dificultades para manejar las situaciones cotidianas y se creen incapaces de modificar las circunstancias en función de sus necesidades.
- **Aceptación de si mismo:** implica aceptar los múltiples aspectos de si mismo, tanto los buenos como los malos. Sentirse bien con las consecuencias que han tenido las circunstancias pasadas. Cuando uno no se acepta a si mismo se siente desilusión respecto del pasado y quiere ser distinto a lo que es.

- **Vínculos psicosociales:** capacidad para establecer buenas relaciones interpersonales, contar con calidez, confianza, empatía y afecto hacia los demás. Los malos vínculos se traducen en pocas relaciones y sentimientos de aislamiento y frustración. A esto se suma, la incapacidad para comprometerse con los otros.
- **Autonomía:** implica independencia en la toma de decisiones, ser asertivo y confiar en el juicio propio. Depender de los demás para tomar decisiones y preocuparse por lo que otros piensan, sienten y dicen implica ser poco autónomo.
- **Proyectos:** implica contar con metas y proyectos vitales, otorgarle significado a la vida y asumir valores que brinden sentido a la misma.

La escala esta compuesta por la fecha, los datos del sujeto entrevistado, la edad, sexo, nivel de educación, y algunos datos generales de filiación.

Luego está la consigna por escrito que le indica al sujeto que debe leer con atención las siguientes 13 afirmaciones y responderlas en función de lo que haya sentido o pensado en el último mes, considerando que no hay respuestas buenas ni malas. Las posibilidades de respuesta oscilan entre De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, En desacuerdo.

Las afirmaciones son las siguientes:

14. Creo que se lo que quiero hacer con mi vida.
15. Si algo me sale mal, puedo aceptarlo, admitirlo.
16. Me importa pensar que haré en el futuro.
17. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.
18. Generalmente le caigo bien a la gente.
19. Siento que podré lograr las metas que me proponga.
20. Cuento con personas que me apoyan si lo necesito.
21. Creo que en general me llevo bien con la gente.
22. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.
23. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
24. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.
25. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.

26. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.

Luego se realiza la valoración de las respuestas en función de su puntuación, De acuerdo equivale a 3 puntos, Ni de acuerdo ni en desacuerdo equivale a 2 puntos y En desacuerdo equivale a 1 punto. Los puntajes brutos luego se traducen a percentiles que establecerán si la persona obtuvo un puntaje alto o bajo, y en función de eso se interpreta cada dimensión.

Con los ítems 2, 11 y 13 se evalúa la dimensión Aceptación/Control, 4, 9 y 12 la dimensión de Autonomía, 5, 7 y 8 Vínculos, 1, 3, 6, y 10 los Proyectos.

<b>Subescalas</b>	<b>Puntuaciones Altas</b>	<b>Puntuaciones Bajas</b>
<b>Control de Situaciones</b>	Tiene una sensación de control y de autocompetencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e intereses.	Tiene dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No se da cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar el ambiente.
<b>Aceptación de Si.</b>	Puede aceptar los múltiples aspectos de si mismo incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.	Esta desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecho consigo mismo.
<b>Vínculos psicosociales</b>	Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad empatía y afectiva.	Tiene pocas relaciones con los demás. Es aislado. Se siente frustrado en los vínculos que establece con los demás. No puede hacer compromisos con los demás.
<b>Autonomía</b>	Puede tomar decisiones de modo independiente. Es asertivo. Confía en su propio juicio	Es emocionalmente inestable. Depende de los demás para tomar decisiones. Le preocupa lo que piensan los otros.
<b>Proyectos</b>	Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido.	La vida carece de sentido y de significado. Tiene pocas metas y proyectos. No puede establecer que la vida tenga algún propósito

**PUNTAJES DIRECTOS Y PERCENTILES CORRESPONDIENTES A LA ESCALA BIEPS PARA LA MUESTRA TOTAL DE ADULTOS.**

<b>PUNTAJE DIRECTO</b>	<b>PERCENTIL</b>
<b>28</b>	<b>5</b>
<b>33</b>	<b>25</b>
<b>35</b>	<b>50</b>
<b>37</b>	<b>75</b>
<b>39</b>	<b>95</b>

**3 – Objetivos**

- Determinar si hay diferencias en estilos de afrontamiento según el tiempo en pareja.
- Determinar relación entre Estilos de afrontamiento y Bienestar Psicológico.
- Establecer Estrategias de afrontamiento preponderantes en hombres y mujeres.
- Establecer diferencias en el Bienestar Psicológico de hombres y de mujeres.
- Profundizar aspectos subjetivamente valorados o desvalorizados de la vida en pareja.
- Conocer la incidencia de aspectos tales como proyecto de vida, expectativas, crisis hijos, etc. Sobre la autopercepción de bienestar psicológico.

## **4 – Método**

### **Diseño utilizado:**

La presente investigación tendrá un **enfoque mixto**, ya que representa un conjunto de procedimientos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación, e implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su discusión e integración conjunta, para realizar inferencias de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Dentro de los estudios mixtos hay subtipos, y la presente investigación sería como se denomina de **tipo cualitativa mixta**, lo que implica una preponderancia de lo cualitativo por la característica del análisis de los datos obtenidos a partir de los instrumentos utilizados.

El tipo de diseño sería **exploratorio secuencial**, que implica una fase inicial de recolección y análisis de datos cualitativos seguida de otra donde se recaban y analizan datos cuantitativos para una final interpretación del análisis completo.

Por el alcance de la investigación la convierte en un **estudio exploratorio**, ya que el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación mas completa, investigar nuevos problemas, establecer prioridades para investigaciones futuras, etc. (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2008)

### **Muestra:**

Está compuesta por 5 mujeres casadas o en pareja hace 5 años o más, y 5 hombres en las mismas condiciones, de clase socio económico y cultural media. El propósito es que entre ellos se abarque entre los 30 años hasta los 60 aproximadamente, para tener una visión más amplia y de la incidencia de la edad al momento de explorar las variables mencionadas.

### **Tipo de Muestra**

Según Hernandez Sampieri y col (2006), la muestra utilizada es **No Probabilística** de carácter **Intencional**, es decir que se seleccionó a los sujetos porque poseían características que eran de interés para la investigación.

Como se trata de una muestra no probabilística, las conclusiones que se derivan de este trabajo, no pueden ser generalizadas a toda la población, sino que son válidas para aquellos sujetos que participaron en la investigación.

### **Características de la muestra**

<b>SUJETOS</b>	<b>EDAD</b>	<b>TIEMPO EN PAREJA</b>	<b>SEXO</b>
1	30	6 Años	Femenino
2	33	11 años	Femenino
3	35	5 años	Femenino
4	39	20 años	Femenino
5	57	38 años	Femenino
6	31	6 años	Masculino
7	34	14 años	Masculino
8	36	12 años	Masculino



9	40	17 años	Masculino
10	59	38 años	Masculino

### **5 - Procedimiento.**

A las personas que componen la muestra las localice en función de las necesidades de investigación de la tesina, teniendo en cuenta que estuviesen dentro del rango de edad propuesto y con el tiempo en pareja también explicitado.

Una vez contactados, les tome inicialmente el Inventario de respuestas de afrontamiento, luego la Escala de Bienestar Psicológico y finalmente la entrevista en profundidad.

Luego procedí a la obtención de datos de las dos técnicas cuantitativas, analizando los mismos a través de cuadros y gráficos estadísticos, para luego integrar todo lo obtenido con la entrevista abierta en profundidad, considerando de los mismos los datos relevantes y concurrentes.

# **QUINTO CAPÍTULO**

## **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS** **Y DISCUSIÓN DE** **RESULTADOS**

## **1 - Introducción.**

En este apartado se presentarán los resultados de los instrumentos utilizados, descriptos anteriormente en el aspecto metodológico.

El modo de análisis será siguiendo la línea del enfoque mixto alternando los datos cuantitativos (volcando sus datos en gráficos y tablas), con los cualitativos para luego lograr una integración de los mismos en las conclusiones.

## **2 - Escala de Bienestar Psicológico.**

### **2.1 - Resultados.**

#### **HOMBRES**

SUJETO	PUNTAJE BRUTO	PERCENTIL
Hombre 1	34	50
Hombre 2	38	95
Hombre 3	30	5
Hombre 4	33	25
Hombre 5	33	25

Tabla N° 1 – Conversión de puntajes directos del BIEPS-A a percentiles en muestra de hombres

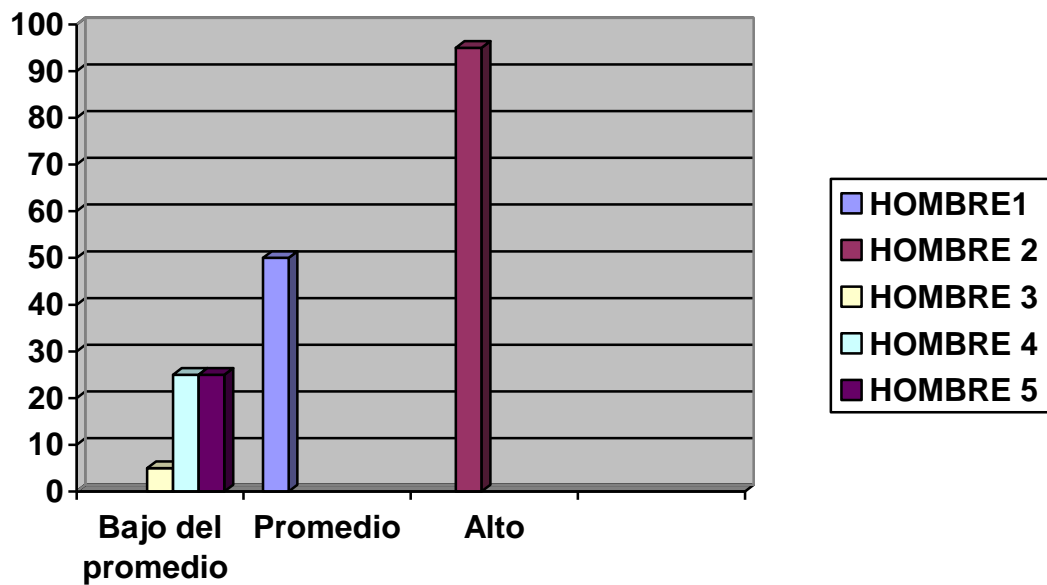


Gráfico N° 1 – Resultados de BIEPS-A en percentiles de muestra de hombres.

PUNTAJE BRUTO	PERCENTIL	CLASIFICACION
33,06	25	Por debajo del promedio

Tabla N° 2 - Puntuaciones medias del BIEPS-A en hombres

## MUJERES

SUJETO	PUNTAJE BRUTO	PERCENTIL
Mujer 1	33	25
Mujer 2	34	50
Mujer 3	39	95
Mujer 4	35	50
Mujer 5	39	95

Tabla N° 3 – Conversión de puntajes directos del BIEPS-A a percentiles en muestra de mujeres.

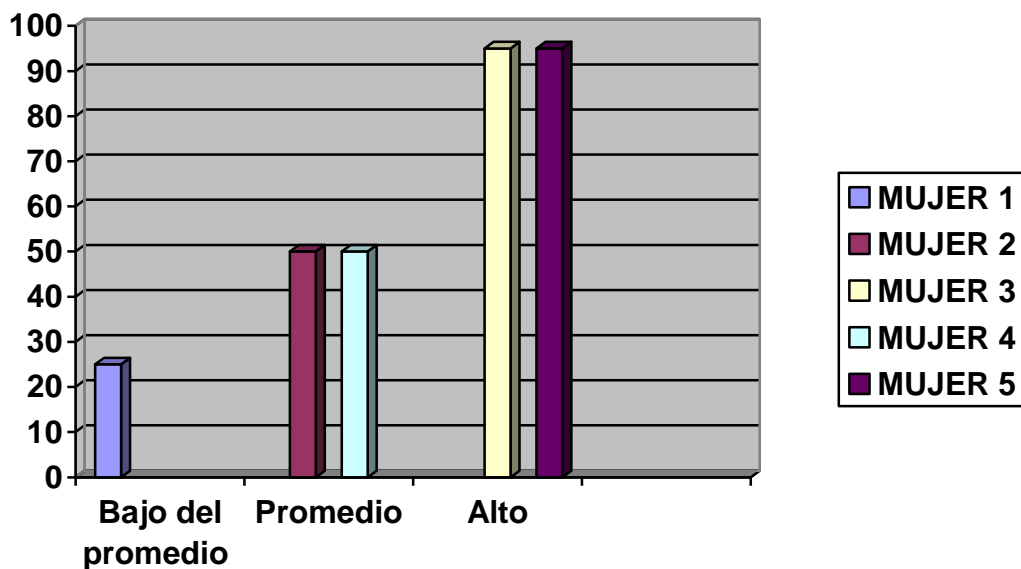


Grafico N° 2 – Resultados de BIEPS-A en percentiles de muestra de mujeres.

PUNTAJE BRUTO	PERCENTIL	CLASIFICACION
36	50	Promedio

Tabla N° 4 - Puntuaciones medias del BIEPS-A en mujeres.

### 3 – Inventario de respuestas de afrontamiento.

#### 3. 1 Resultados.

##### Hombres.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 52 Reevaluación positiva 53	Evitación cognitiva 65 Aceptación/resignación 52
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 37 Solución de problemas 38	Ganancia alternativa 44 Descarga emocional 85

Tabla N° 5 – Resultados en percentiles sujeto 1 – Hombre 31 años – 6 años en pareja.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 42 Reevaluación positiva 47	Evitación cognitiva 60 Aceptación/resignación 44
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 37 Solución de problemas 38	Ganancia alternativa 58 Descarga emocional 48

Tabla N° 6 – Resultados en percentiles sujeto 2 – Hombre 34 años – 14 años en pareja.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 60 Reevaluación positiva 65	Evitación cognitiva 51 Aceptación/resignación 59
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 54 Solución de problemas 57	Ganancia alternativa 51 Descarga emocional 51

Tabla N° 7 – Resultados en percentiles sujeto 3 – Hombre 36 años – 12 años en pareja.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 57 Reevaluación positiva 45	Evitación cognitiva 65 Aceptación/resignación 54
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 37 Solución de problemas 55	Ganancia alternativa 39 Descarga emocional 48

Tabla N° 8 – Resultados en percentiles sujeto 4 – Hombre 40 años – 17 años en pareja.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 57 Reevaluación positiva 60	Evitación cognitiva 62 Aceptación/resignación 59
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 52 Solución de problemas 55	Ganancia alternativa 53 Descarga emocional 69

Tabla N° 9 – Resultados en percentiles sujeto 5 – Hombre 59 años – 38 años en pareja.



**Mujeres.**

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 67 Reevaluación positiva 58	Evitación cognitiva 76 Aceptación/resignación 66
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 64 Solución de problemas 62	Ganancia alternativa 67 Descarga emocional 91

Tabla N° 10 – Resultados en percentiles sujeto 1 – Mujer 30 años – 6 años en pareja.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 62 Reevaluación positiva 56	Evitación cognitiva 58 Aceptación/resignación 42
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 54 Solución de problemas 57	Ganancia alternativa 46 Descarga emocional 69

Tabla N° 11 – Resultados en percentiles sujeto 2 – Mujer 33 años – 11 años en pareja.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 60 Reevaluación positiva 36	Evitación cognitiva 39 Aceptación/resignación 49
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 44 Solución de problemas 50	Ganancia alternativa 37 Descarga emocional 69

Tabla N° 12 – Resultados en percentiles sujeto 3 – Mujer 35 años – 5 años en pareja.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 42 Reevaluación positiva 45	Evitación cognitiva 60 Aceptación/resignación 33
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 39 Solución de problemas 43	Ganancia alternativa 46 Descarga emocional 60

Tabla N°13 – Resultados en percentiles sujeto 4 – Mujer 39 años – 20 años en pareja.

	<b>ACERCAMIENTO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>COGNITIVAS</b>	Análisis Lógico 67 Reevaluación positiva 65	Evitación cognitiva 67 Aceptación/resignación 56
<b>CONDUCTUALES</b>	Búsqueda de apoyo 59 Solución de problemas 64	Ganancia alternativa 67 Descarga emocional 79

Tabla N° 14 – Resultados en percentiles sujeto 5 – Mujer 57 años – 38 años en pareja.

#### **4 - Discusión de resultados.**

Tal como lo expuse en el anteproyecto de esta tesina, y a lo largo de la misma, hay múltiples investigaciones acerca de bienestar psicológico y estilo de afrontamiento, tanto como variables independientes, como así también correlacionadas en relación a la variable pareja, pero el punto en común que presentan varias de estas investigaciones es que están referidas, en la mayor cantidad de casos, a situaciones problemáticas específicas o de crisis, tales como enfermedades terminales o crónicas (Berg, 2007), infertilidad de alguno de los miembros (Rajvir, 1999, Abbey, 1991), padres mayores (MB Neal, 2007), ruptura de la pareja (García, 2013), Violencia de género contra la mujer (E. Echeburúa, P. Corral, J. Fernández Montavo, Amor, P. J., 2004) etc.

Hay una investigación más cercana a la línea conservada en esta tesina que es relacionando la variable de bienestar psicológico con inteligencia emocional y estabilidad emocional (Mp Bermudez, It, Alvarez. Universitas, 2003)

Por lo tanto los resultados extraídos de la presente investigación no son concluyentes en relación a las investigaciones presentes, sino más bien marcan una tendencia y línea de investigación a desarrollar para futuras exploraciones teóricas y empíricas.

# **CAPITULO SEIS**

# **CONCLUSIONES**

## **1 – Conclusiones.**

Respecto a la Escala de Bienestar Psicológico, de cinco mujeres que componen la muestra, una se encuentra con un percentil por debajo del promedio, dos están en el promedio y una presenta un percentil que denota un nivel de bienestar psicológico elevado.

Comparativamente presentan niveles mas elevados mujeres que hombres ya que estos de 5 personas que constituían la muestra, tres tienen percentiles por debajo del promedio lo que implica un nivel de bienestar psicológico bajo, uno esta en la media y solo uno con un nivel de bienestar psicológico elevado.

Mas allá de estos datos estadísticos cuantitativos, las subescalas son indicadores cualitativos a considerar, sobre todo en los casos en que el percentil ha sido por debajo del promedio, ya que en los cuatro casos tanto de hombres como de mujeres lo que estaría con un funcionamiento deficitario afectando su percepción de bienestar psicológico son las subescalas correspondientes a autonomía y vínculos.

La subescala de autonomía con un puntaje bajo nos indica inestabilidad, dependencia con los demás para tomar determinadas decisiones en algunas ocasiones, y preocupación por lo que otros piensen u opinen de el. Y en la subescala de vínculos un bajo puntaje se traduce en pocas relaciones con los demás, frustración en estos vínculos que establece y dificultad para hacer compromisos.

Todas estas características además de evidenciarse en el puntaje bruto que se traduce en un percentil, que nos indicaría cuantitativamente como esta el bienestar psicológico de esta persona, también se ve en el relato que estas hicieron al momento de la toma de la entrevista donde expresan dificultades en estas dos áreas, principalmente en relación a la pareja, amistades y familia. Inclusive en uno de los casos de mujeres se ve la dificultad en el funcionamiento adaptativo de estas subescalas, considerando que manifiesto en la entrevista situaciones referidas a violencia de género, una relación con grandes asimetrías y con episodios de maltrato verbal.

Mas allá de esto, que es necesario para un análisis en su totalidad y además hace a los fines de la investigación, no puedo dejar de lado al hacer las conclusiones de este trabajo, la línea, el eje que transversaliza esta investigación, el resaltarlos recursos, lo positivo, y es en función de esto que no podemos dejar de lado el aspecto adaptativo en estas cuatro muestras en las que se presento el nivel de bienestar psicológico bajo.

Si revisamos el resto de las subescalas que nos ofrece esta escala para el análisis cualitativo de las personas, podemos observar que en todos, la mujer y los 3 hombres, están con puntajes elevados las subescalas de Control de situaciones, Aceptación de si y Proyectos, lo cual no es un indicador menor siguiendo la línea planteada desde un comienzo.

Que en ellos las subescala de Control este elevada significa que el sujeto no ha perdido totalmente el control de determinadas situaciones de su vida, inclusive la pareja, vínculos, que puede modificar o manipular contextos para adecuarlos a sus necesidades e intereses, lo cual también se evidencia en las entrevistas ya que son sujetos que de alguna manera, adaptativa a su manera, “controlan” sus contextos buscando en estos la “armonía” o “bienestar”, ya que varios de estos casos por ejemplo son parejas que llevan mucho tiempo juntos y de no haber sido llevada a cabo esta maniobra adaptativa a los fines del sujeto, hoy en día probablemente no seguirían juntos,

La subescala de Aceptación de si también se relaciona con estas personas de la muestra, y nos sigue demostrando el esfuerzo por lo adaptativo. Son sujetos que aceptan los múltiples aspectos de si mismos, lo bueno y lo malo, integrándolo, haciéndolos personas que no se sienten todo el tiempo mal consigo mismas ni respecto de su pasado. Probablemente si evaluáramos también la resiliencia estaría presente de alguna manera en estos sujetos.

Y por último, y en mi consideración, la subescala mas importante porque hace referencia al futuro, y que este elevada la hace un indicador de adaptación y buen pronostico, es la subescala de Proyectos.

Esta subescala se evidencia en estos sujetos en la entrevista cuando hablan de sus expectativas, de sus familias, de los hijos, etc. Son personas que mas allá que un percentil diga que posee un bienestar psicológico bajo tienen metas y proyectos en la vida, aun a pesar de las dificultades consideran que

hay valores, personas, proyectos e ideales que hacen que la vida continúe teniendo sentido.

En estas personas como en tantas, tengo la seguridad de que hay una tendencia a estar mejor, a hacer uso de sus recursos con conocimiento o no pero tendiendo a la adaptación.

Si solo nos quedáramos con el puntaje obtenido en la escala sin indagar más de las subescalas del mismo y de la entrevista podríamos solo pensar que no se siente bien consigo misma y que probablemente esto le repercute directamente en su vida y funcionamiento cotidiano. Pero haciendo un análisis cualitativo de lo que la persona dice y siente vemos que esto no es así y que hay mucho positivo en sus vidas para resaltar y tener en cuenta más allá de un mero puntaje.

Los niveles de bienestar psicológico al mismo tiempo se podrían correlacionar con los estilos de afrontamiento prevalecientes en los sujetos. En el caso de la mujer, que es la única de la muestra femenina que presenta un bienestar psicológico por debajo del promedio, se puede observar una prevalencia importante en el uso de estrategias de afrontamiento de tipo evitativas, sobre todo la correspondiente a descarga emocional. Este es el caso de violencia de género. Si lo pensamos hasta esa estrategia de afrontamiento utilizada, aun a pesar de ser de evitación, le sirve a esta mujer con fines adaptativos. Ya que desde lo que ella relata que ha tenido que pasar con su pareja es la manera más “sana” de desahogarse de tantos sentimientos de angustia por los que ha atravesado. Más allá del carácter adaptativo, lógicamente, no podemos dejar de pensar que sería mucho más funcional que lograrse reforzar sus estrategias de afrontamiento de acercamiento, tanto cognitivas como conductuales, para que pasara a la acción respecto a esta situación perturbadora en relación a su pareja, pudiendo así reevaluar su lugar en la misma, sus deseos, objetivos y expectativas. Pero dentro de sus posibilidades, y en el aquí y ahora le son adaptativas y le permiten funcionar y no dejarse caer en el medio de tantos conflictos.

En el caso de los hombres también los que están por debajo del promedio en su bienestar psicológico, tienen prevalencia de uso de estrategias de afrontamiento evitativas, cognitivas como Aceptación/Resignación y conductuales, al igual que la mujer, Descarga Emocional.



Otro dato a tener en cuenta es que aun las personas que poseen un nivel de bienestar psicológico elevado, tienen en su repertorio de estrategias de afrontamiento activadas de evitación, lo cual nos demuestra que en algún aspecto le son adaptativas también, en correlato con lo anteriormente mencionado.

Analizando específicamente los resultados del Inventario de Afrontamiento se puede observar que tanto hombres como mujeres tienen un mayor nivel de activación de estrategias de tipo evitativas ya sean conductuales o cognitivas. En el caso de todas las mujeres, la Descarga emocional, y en el caso de los hombres también sumado a la Evitación cognitiva. Estos datos siguen inclusive haciendo una lectura mas sociológica hasta preceptos sociales y culturales, la mujer se descarga, enoja, llora, habla y desahoga y el hombre en muchas ocasiones también, pero generalmente evita pensar acerca de determinadas cosas que le generan malestar o disgusto, acerca del problema.

No se estableció en ninguno de los casos de la muestra una correlación entre años en pareja y determinados estilos de afrontamiento. No se evidencio un determinado estilo de afrontamiento en las personas que llevaban muchos años juntos, como en los que llevaban poco años en pareja. Por lo tanto se podría concluir que el tiempo juntos no es determinante al momento de enfrentar los problemas y situaciones de la vida diaria, Cuando inicialmente me había planteado la hipótesis que quizás las parejas que llevan menos tiempo tenían estrategias de afrontamiento de acercamiento y las que llevaban mas tiempo estrategias de evitación. Cada sujeto implementa en su pareja las estrategias que le son mas adaptativas y funcionales, indistintamente del tiempo compartido.

Si cabe destacar un dato particular de la muestra. El hombre mas grande de la muestra de varones y la mujer mas grande en la muestra de mujeres, son ambos pareja entre si. Me pareció interesante tomarle la entrevista y los instrumentos a ambos para establecer algunas concurrencias y divergencias en su discurso como así también intentar llegar a conclusiones, ya que es una pareja que lleva 38 años juntos, dato no menor hoy en día en que las parejas se disuelven, en la mayoría de los casos, llevando mucho menos tiempo

compartido. Me llamaba la atención indagar que factores habían influido para que pudieran convivir tantos años en un matrimonio.

Los resultados fueron asombrosos, confirmándome la línea que guía mi tesis. Ambos tienen activadas las mismas estrategias de afrontamiento, que son todas, con un puntaje más elevado en las de evitación específicamente en la estrategia conductual de Descarga Emocional, seguido por Análisis Lógico en ella y Evitación conductual en él. Y él presenta un índice de Bienestar Psicológico por debajo del promedio y ella un índice elevado.

Todos estos datos se vieron reflejados en la entrevista tomada a ambos, por separado. Hubo convergencia en casi todas las áreas indagadas, ambos consideran que el matrimonio es un emprendimiento complicado en el que hay que poner de ambas partes, que es un “tire y afloje” constante, en donde eso más la tolerancia, la paciencia y el respeto son claves fundamentales para compartir tantos años juntos. El amor, los proyectos y las expectativas compartidas han hecho que hoy puedan mirar hacia atrás y a pesar de las dificultades estar con la plena certeza que hicieron todo de la mejor manera posible. Los unieron a ambos las hijas y el mejor porvenir por darles a ellas. Y hoy en día ambos concluyen en que el amor es para toda la vida si se lo alimenta toda la vida, el encanto se va y aparece la realidad la cual no es difícil de sostener si se adaptan de la mejor manera. Cuando hay discusiones evidencian que ambos “explotan” porque en el momento necesitan desahogarse y reconocen ambos que a veces se sobrepasan, y pero después él intenta evitar tocar el tema porque así se siente mejor y ella como esto le enoja busca hablarlo, así es que desde el discurso de ambos se vislumbra que buscan de alguna manera el equilibrio, más allá de que sea a través de estrategias que normalmente serían catalogadas como menos adaptativas. Se puede ver un funcionamiento de afrontamiento diádico. “Las parejas que llegan a sufrir estrés y tienen herramientas para prevenirlo, enfrentarlo o controlarlo, son las que utilizan un conflicto para hacerse más fuertes” (Charmy 1992).

Existen dos formas específicas de afrontamiento diádico según Coyne y Surt (1991):

3. **Compromiso activo:** es un cuando un integrante de la pareja intenta meter a la otra persona en una discusión, explorando las

emociones de ambos para iniciar una tentativa de resolución de problemas.

4. **Amortiguador proactivo:** rodea esfuerzos para mitigar o proteger a la otra persona de emociones negativas y minimiza preocupaciones, ocultando el enojo o dándose por vencido.

Estos dos sujetos actúan alternadamente entre estos dos modos de afrontamiento diádico adaptativo.

Luego de este análisis se puede confirmar el aspecto planteado por Gottman (1994) respecto a que hombres eran más tendientes a la evitación y a ser defensivos y las mujeres más propensas al acercamiento y la confrontación con los problemas.

Otro aspecto a considerar es que estas personas evidencian en sus discursos de las entrevistas poseer diferentes tipos de recursos que favorecen la implementación posterior de estrategias de afrontamiento de manera adaptativa por parte de estos sujetos. Por ejemplo recursos físicos, todos poseen de buena salud, energía y estabilidad financiera, recursos personales, como autoeficacia, optimismo, etc. y sobre todo recursos sociales, grupos de amigos, familia, compañeros de trabajo que protege a las personas de los efectos negativos de este y aumento la percepción de control sobre el mismo y sus consecuencias, Otra característica que poseen es que ayudan al refuerzo de la autoestima y auto confianza.

## **2 - Propuestas.**

Desde esta perspectiva propuesta en mi trabajo de tesina, la mirada mas positiva, despatologizante y adaptativa en relación a los conceptos trabajados, Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico, considero que sería interesante ampliarla a otros conceptos de la Psicología y a la metodología de trabajo, tal como pretendo asumirlo en mi practica cotidiana a partir de hoy. Haciendo hincapié en los recursos, en lo valorado, lo positivo, lo adaptativo, etc.

Seria interesante hacer una investigación con una muestra mayor, incluyendo sujetos solteros y divorciados, estudiando mas en profundidad por ejemplo eventos específicos en que se ponen en marcha determinadas estrategias de afrontamiento, cómo hacer adaptativas estrategias menos adaptativas, cómo aumentar el uso de estrategias de afrontamiento de acercamiento, cognitivas y conductuales, cómo aumentar el nivel de bienestar psicológico profundizando el análisis y trabajo de subesacalas, etc. De esta manera ampliar la mirada del funcionamiento de estos conceptos y en relación de otros como estilos atribucionales, niveles de motivación, etapas de cambio según el Modelo de Prochaska, etc.

Considero que es necesaria la realización de más investigaciones desde esta perspectiva que son muy escasas, ya que la mayoría están abordadas desde un modelo medico hegemónico, desde la perspectiva de la enfermedad, de la crisis, de lo negativo, etc. Tal como plantea Seligman (2002) "...Actualmente el conocimiento por lo enfermo supera el conocimiento por la salud". Considero positivo dejar de definir la salud a partir de la ausencia de enfermedad, sino a partir de lo adaptativo, funcional y positivo de las personas. Comenzar a predisponernos a escuchar activamente a los individuos, sus modos, sus ideologías, etc. Prepararnos para escuchar lo bueno, rescatarlo y trabajar desde ese lugar reforzando los recursos de los mismos, que vienen a nosotros en busca de una mejor calidad de vida, en busca de respuestas, que en la mayoría de los casos las tienen en si mismo solo que alguna circunstancia de sus vidas no les permiten discernirlas con facilidad.

# **BIBLIOGRAFÍA**

- American Psychological Association. (2001). Publication manual of the American Psychological Association (5th ed.). Washington, DC.
- Casullo, M. M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En Casullo, M. M., *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* ( pp.11-29). Buenos Aires: Paidós.
- Contini de Gonzalez, N (comp.), Cohen, S., Figueroa, M. I., Coronel de Pace, P. (2006). *Pensar la adolescencia hoy. De la psicopatología al bienestar psicológico*. Buenos Aires. Paidós.
- Castro Solano, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico. En Castro Solano, A.(Comp.), *Fundamentos de Psicología Positiva* (pp.43-68). Buenos Aires: Paidós.
- Díaz Martín, M. D.; Sánchez Jiménez, M. P.; Abascal Fernández, E. G. *Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento*. Revista electrónica de motivación y emoción. Vol. 3. Nº 4.
- Fernández-Abascal, Enrique G., M<sup>a</sup> Dolores Martín Díaz, M<sup>a</sup> Pilar Jiménez Sánchez. Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista electrónica de motivación y emoción*. 3 (4), 45-67.
- Folkman, S y Lazarus. *El afrontamiento del estrés. Estrategias cognitivas – conductuales*. P. Rice, 1998.
- Eguiluz, L. L. (2007). *Entendiendo a la pareja: marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. [versión electrónica]. Recuperado de <http://www.books.google.com.ar>

- Fernandez Moya, J. (2006). *En busca de resultados. Una introducción a las terapias sistémicas*. (2 ed.) Mendoza: Editorial Universidad del Aconcagua.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2008). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. En: R. Hernández Sampieri, C. Fernández Collado y P. Baptista Lucio (4ª ed.). *Metodología de la Investigación* (99-117). Madrid: Mc Graw Hill.
- Moos, Rudolf. (1993). *Coping Responses Inventory-Adult Form professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Pacheco, D. (2008). *Emociones negativas: la ira. Su relacion con la autoestima y afrontamiento*. Tesina de Licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Páramo, M. A. (2009) *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA)*, 5ª edición. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Peker, L. (26 de marzo de 2010) Mapa de las mujeres en la Argentina. Diario Pagina 12. Recuperado de <http://www.pagina12.com.ar>
- Piracés, A. (2008) *Psicología cognitivo- conductual*. Documento de cátedra de Psicología cognitivo- conductual. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.ªed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

- Revenson, T(Ed); Kaiser, K(Ed) y Bodenmann, G(Ed). (2005) *Couples coping with stress: emerging perspectives on dyadic coping*. [Abstract]
- Roman de Giro, A. (22 de junio de 2008). La sexualidad es un derecho. Diario Uno. Recuperado de <http://www.diariouno.com.ar>
- Saracco, C. (2001). *Habilidades de afrontamiento asociado al síndrome de burnout en los despachadores de un sistema de emergencias médicas prehospitalarias*. Tesis de licenciatura. Universidad del Aconcagua. Mendoza
- Usach, Z. (8 de junio de 2014). Soltería: cada vez mas elegida como proyecto de vida. Diario Los Andes. Recuperado de <http://www.losandes.com.ar>



# **ANEXOS**

## INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO

Forma Adulta-Manual Profesional

Rudolph H. Moos

### PARTE I

Esta hoja contiene preguntas acerca de cómo ud. maneja problemas importantes que enfrenta. Por favor, piense acerca de los problemas que ud. haya experimentado en los últimos 12 meses (por ejemplo, un problema con familiares o amigos, la enfermedad o muerte de un familiar o amigo, un accidente, pérdida financiera o problemas laborales).

Describa brevemente el problema en el espacio provisto. Después responda cada una de las 10 preguntas acerca del problema o situación haciendo un círculo en la respuesta apropiada.

Describa brevemente el problema:

.....  
.....  
.....  
.....

Marque DN si su respuesta es "Definitivamente No"

Marque PN si su respuesta es "Probablemente No"

Marque PS si su respuesta es "Probablemente Si"

Marque DS si su respuesta es "Definitivamente Si"

	DN	PN	PS	DS
1- ¿Ha enfrentado un problema igual a este antes?				
2- ¿Sabía que este problema iba a ocurrir?				
3- ¿Tuvo suficiente tiempo para prepararse para manejar este problema?				
4- Cuando ocurrió este problema, ¿lo pensó como una amenaza?				
5- Cuando ocurrió este problema, ¿lo pensó como un desafío?				
6- ¿Este problema fue causado por algo que ud. hizo?				
7- ¿Este problema fue provocado por algo que otro				

hizo?				
8- ¿Resultó algo bueno después de tratar con este problema?				
9- ¿Este problema o situación ha sido resuelto?				
10- Si este problema ha sido solucionado, ¿se atribuye todos los méritos para ud.?				

## Parte II

Lea cuidadosamente cada ítem e indique cuán a menudo Ud. se ha ocupado en esta conducta en conexión con el problema que ud. describió en la Parte I. Haga un círculo en la respuesta apropiada.

Hay 48 ítems en la Parte II. Recuerde marcar todas las respuestas. Por favor responda cada ítem tan adecuadamente como pueda. Todas sus respuestas son estrictamente confidenciales.

Si no desea responder a un ítem, circule el número de la pregunta, para informar que ha decidido saltarlo. Si un ítem no es aplicable a Ud. por favor circule NA (No Aplicable) en el espacio de la derecha de cada pregunta. Si desea cambiar una respuesta, coloque una X sobre su respuesta original y circule la nueva respuesta.

- Circule N si su respuesta es "NO", o tiende a no (0)
- Circule U si su respuesta es "SI, una o dos veces" (1)
- Circule A si su respuesta es "SI, algunas veces" (2)
- Circule F si su respuesta es "SI, frecuentemente" (3)

1- ¿Pensó en diferentes formas de manejar el problema?	N	U	A	F	NA
2- ¿Se dijo a Ud. mismo cosas para sentirse mejor?	N	U	A	F	NA
3- ¿Conversó con su cónyuge o algún otro familiar acerca del problema?	N	U	A	F	NA
4- ¿Hizo un plan de acción y lo siguió?	N	U	A	F	NA
5- ¿Trató de olvidar todo lo relativo al problema?	N	U	A	F	NA
6- ¿Pensó que el tiempo arreglaría las cosas, que lo único que tenía que hacer era esperar?	N	U	A	F	NA
7- ¿Trató de ayudar a otros a manejarse con problemas similares?	N	U	A	F	NA
8- ¿Se descargó con otros cuando se sentía depresivo o enojado?	N	U	A	F	NA

9- ¿Trató de tomar distancia de la situación y ser más objetivo?	N	U	A	F	NA
10- ¿Se planteó a Ud. mismo el cuán peores las cosas podrían haber sido de lo que fueron?	N	U	A	F	NA
11- ¿Conversó con algún amigo acerca del problema?	N	U	A	F	NA
12- ¿Sabía qué es lo que había que hacer y trabajó para hacer que las cosas funcionen?	N	U	A	F	NA
13- ¿Trató de no pensar acerca del problema?	N	U	A	F	NA
14- ¿Se dio cuenta que ud. no tenía control sobre este problema?	N	U	A	F	NA
15- ¿Se involucró en actividades nuevas?	N	U	A	F	NA
16- ¿Tomó alguna posibilidad e hizo algo riesgoso?	N	U	A	F	NA

17- ¿Elaboró en su mente lo que debía hacer o decir?	N	U	A	F	NA
18- ¿Trató de ver el lado bueno de la situación?	N	U	A	F	NA
19- ¿Conversó con algún profesional? (Abogado, Médico, Psicólogo, etc)	N	U	A	F	NA
20- ¿Decidió que es lo que quería y se comprometió en esa vía de acción?	N	U	A	F	NA
21- ¿Soñó o imaginó un mejor momento o lugar en el que ud. estaba?	N	U	A	F	NA
22- ¿Pensó que el resultado podía ser arribado por la suerte?	N	U	A	F	NA
23- ¿Trató de hacer nuevos amigos?	N	U	A	F	NA
24- ¿Se mantuvo alejado de la gente en general?	N	U	A	F	NA

25- ¿Trató de anticipar el rumbo que tomarían las cosas?	N	U	A	F	NA
26- ¿Trató de pensar en que ud. estaba mejor que otra gente con el mismo problema?	N	U	A	F	NA
27- ¿Buscó ayuda de personas o grupos con el mismo tipo de problema?	N	U	A	F	NA
28- ¿Probó al menos dos formas distintas de resolver el problema?	N	U	A	F	NA
29- ¿Trató de postergar la situación, aunque sabía que en algún momento tenía que enfrentarla?	N	U	A	F	NA
30- ¿Lo aceptó dado que nada se podría haber hecho?	N	U	A	F	NA
31- ¿Leyó más a menudo, como fuente de distracción?	N	U	A	F	NA
32- ¿Gritó o lloró como forma de descargarse?	N	U	A	F	NA

33- ¿Trató de encontrar algún sentido personal en la situación, alguna enseñanza?	N	U	A	F	NA
34- ¿Trató de decirse que las cosas saldrían mejor?	N	U	A	F	NA
35- ¿Trató de clarificarse y encontrar más datos acerca de la situación?	N	U	A	F	NA

36- ¿Trató de aprender a hacer más cosas por sí mismo?	N	U	A	F	NA
37- ¿Deseó que le problema se superara y terminara?	N	U	A	F	NA
38- ¿Esperó que se diera el peor resultado posible?	N	U	A	F	NA
39- ¿Pasó más tiempo en actividades recreativas?	N	U	A	F	NA
40- ¿Lloró para permitir descarga o alivio a sus sentimientos?	N	U	A	F	NA

41- ¿Trató de anticipar las nuevas exigencias a las que ud. se veía sometido?	N	U	A	F	NA
42- ¿Pensó en cómo este evento podía cambiar su vida en forma positiva?	N	U	A	F	NA
43- ¿Oró por guía o fortaleza?	N	U	A	F	NA
44- ¿Tomó las cosas un paso a la vez, un día a la vez?	N	U	A	F	NA
45- ¿Trató de negar la seriedad del problema?	N	U	A	F	NA
46- ¿Perdió las esperanzas de que volvería la normalidad?	N	U	A	F	NA
47- ¿Se volcó a trabajar en otras actividades para ayudarse a manejar las cosas?	N	U	A	F	NA
48- ¿Hizo algo que pensaba que no funcionaría, pero que al menos se sentía haciendo algo?	N	U	A	F	NA

### Parte Evaluativo

Esta sección es de evaluación. No contestar.

1	2	3	4	5	6	7	8
NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF
9	10	11	12	13	14	15	16
NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF
17	18	19	20	21	22	23	24
NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF
25	26	27	28	29	30	31	32
NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF
33	34	35	36	37	38	39	40
NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF
41	42	43	44	45	46	47	48
NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF	NUAF

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

AL      RP      BA      SP      EC      AR      GA      DE



