

26 (2)

FONDO
EDITORIAL

Revista de la Facultad
de Psicología

Diciembre
2023



UNIVERSIDAD
DE LIMA

Persona



26 (2)

FONDO
EDITORIAL

Revista de la Facultad
de Psicología

Diciembre
2023



UNIVERSIDAD
DE LIMA

Persona

Incluida en:

Latindex

Dialnet

PsicoDoc

Redalyc

OEI

Redib

La revista *Persona* se encuentra registrada en los siguientes sistemas de resúmenes bibliohemerográficos y directorios:

Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal (Latindex)
<https://www.latindex.org/latindex/inicio>

Servicio de índices electrónicos de la Universidad de La Rioja, España, para revistas e información bibliográfica (Dialnet)
<http://dialnet.unirioja.es/>

Base de datos bibliográficos especializada en psicología y temas afines del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (PSICODOC)
<https://www.psicodoc.org/>

Sistema de Información Científica Redalyc. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc)
<https://www.redalyc.org/>

Organización de Estados Iberoamericanos (OEI)
<https://oei.int/>

Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico (Redib)
<http://revistas.redib.org>

Persona

Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima, Perú
26 (2), diciembre del 2023
doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\)](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2))

© Universidad de Lima
Fondo Editorial
Av. Javier Prado Este 4600
Urb. Fundo Monterrico Chico
Santiago de Surco, Lima, Perú
Código Postal 15023
Teléfono: (511) 437-6767, anexo 30131
fondoeditorial@ulima.edu.pe
www.ulima.edu.pe

Edición, diseño y carátula: Fondo Editorial de la Universidad de Lima

Correspondencia: Facultad de Psicología
revistapersona@ulima.edu.pe

Publicación semestral

Los trabajos firmados son de responsabilidad de los autores. *Persona* publica todos sus artículos bajo la licencia Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ISSN 2309-9062

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2020-09581

Director

Dr. Fernando Ruiz Dodobara

Editora general

Dra. Sandra Inurritegui

Comité editorial

Dr. Jordane Boudesseul. Université Paris Nanterre, Francia

Mag. Andrés Burga. Universidad de Lima, Perú

Dr. Jozef Corveleyn. Katholiek Universiteit Leuven, Bélgica

Dra. Ana Delgado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Dr. Giancarlo Ojeda. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú

Revisores

Dr. Ángel Abos, Universidad de Zaragoza, España.

Dr. Tomás Caycho Rodríguez, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú

Mag. Manuel Cueva, Universidad de Lima, Perú

Dra. Mariela Dejo, Universidad de Lima, Perú

Dr. Enrique Delgado. Universidad de Lima, Perú

Mag. Luis Miguel Ecurra Mayaute. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Dra. Susana Frisancho, Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú

Dr. Germán García Lara, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México

Lic. Diego García Rabines. Universidad de Lima, Perú

Dra. Susana Gavidia-Payne, Royal Melbourne Institute of Technology University, Australia

Mag. Pablo Gutiérrez Galarza, Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú

Dra. Soledad Hernández Solís, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México

Dr. Martín Jaime Ballero, Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú

Mag. Diego Llontop, Universidad de Lima, Perú

Dr. Alejandro Lugón, Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú

Dr. Pablo Mangas Juárez, Universidad de Granada, España

Dra. Denisse Manrique, Universidad Científica del Sur, Perú

Dra. Marisa Menchola, Midwestern University, Estados Unidos

Dra. Guissela Mendoza, Universidad de Lima, Perú

Mag. Jorge Moreno, Universidad Autónoma de Barcelona, España

Dra. Karina Navarro, Universidad de Chile, Chile

Mg. Álvaro Okumura. Universidad de Lima, Perú

Lic. Diego Eduardo Prieto Molinari, Universidad de Lima, Perú

Lic. Luis Rodríguez Chavez, Universidad Católica Andrés Bello, Venezuela

Mag. Teresa del Pilar Rojas Diestra, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú

Mg. Fernando Rosario. Universidad de Lima, Perú

Dra. Natalia Torres, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú

Dr. Ádilo Vieira Passos, Universidade Federal do Ceará, Brasil

Mg. Erika Yoshida, Universidad de Lima, Perú

Lic. Angel Zegarra, Universidad de Lima, Perú

ÍNDICE

CONTRIBUCIONES / ARTICLES

- El sueño de los universitarios. Los logros y desafíos para las universidades promotoras de la salud / University student's sleep. Achievements and challenges for health promoting universities 11
Rocío Soto Bustamante, Cecilia Chau y Marjhorí Gómez (Perú)
- La percepción de la crianza parental en adolescentes mexicanos: Una revisión narrativa / The perception of parental rearing in Mexican adolescents: A narrative review 29
Hans Oudhof van Barneveld, Erika Robles Estrada y Brenda Rodríguez Aguilar (México)
- Perfeccionismo y afrontamiento del estrés en adultos venezolanos / Perfectionism and coping with stress in Venezuelan adults 47
Leonardo Andrés Aguilar Durán (Venezuela)
- El *mindfulness* y el estrés en el corredor de *ultra trail* / Mindfulness and stress in the ultra trail runner 75
Marcelo R. Ceberio y Sabina Tamara Rodríguez (Argentina)
- Bienestar, espiritualidad y temor al COVID-19 en adultos mayores durante el primer año de pandemia / Well-being, spirituality and fear of COVID-19 in older adults during the first year of the pandemic 97
Diana Ruiz y Mónica Cassaretto (Perú)
- Emociones implicadas en las pérdidas y ganancias monetarias en jóvenes: aportación a la economía conductual / Emotions involved in monetary gains and losses in young people: Contribution to behavior economics 123
Abdel Madrigal Cortés y Jorge Palacios-Delgado (México)

Budismo tibetano y personalidad. Estudio cualitativo sobre el impacto subjetivo del budismo en la personalidad y ansiedad de futuro de practicantes uruguayos / Tibetan Buddhism and personality. A qualitative study of the subjective impact of buddhism in the personality and future anxiety of practitioners from Uruguay	141
<i>Ismael Apud, Víctor E. C. Ortuño, Alfonsina Acuña, Marilin Díaz, Emilia Morales, Maribel Rodríguez y Romina Segredo (Uruguay)</i>	
Diferentes formas de contar una sesión: reconstrucciones del terapeuta y transcripciones literales. Implicancias para la formación y la comprensión del proceso en dos casos de violencia de género / Different ways of recounting a session: therapist reconstructions and verbatim transcripts. Implications for training and understanding of the process in two cases of gender violence	167
<i>María Paz Lancho, Carolina Janto Mogrovejo y Carla Mantilla Lagos (Perú)</i>	

CONTRIBUCIONES / ARTICLES

Persona, 26 (2), diciembre del 2023

Universidad de Lima

Facultad de Psicología

EL SUEÑO DE LOS UNIVERSITARIOS. LOS LOGROS Y DESAFÍOS PARA LAS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Rocío SOTO BUSTAMANTE

<https://orcid.org/0000-0001-9702-6300>

CECILIA BEATRIZ CHAU PÉREZ ARANÍBAR

<https://orcid.org/0000-0002-2631-0301>

MARJHORI XIOMI GÓMEZ MATOS

<https://orcid.org/0000-0003-0855-8407>

Pontificia Universidad Católica del Perú

Correo electrónico: rocio.sotob@pucp.edu.pe

Recibido: 21 de agosto del 2023 / Aceptado: 8 de noviembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6601](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6601)

RESUMEN. El presente ensayo tiene por objetivo describir y reflexionar sobre la problemática del sueño en la población universitaria, incluso desde antes de la pandemia, así como presentar una revisión de las principales intervenciones de promoción del sueño en las universidades. Bajo este contexto, se describe cómo la baja calidad del sueño se relaciona con diferentes variables psicológicas de interés para la salud mental, y se enfatiza sobre sus consecuencias en el rendimiento y bienestar de las y los estudiantes. Asimismo, se realiza una revisión de las principales experiencias de intervención desde el movimiento de Universidades Promotoras de la Salud, discutiendo sobre los logros alcanzados y proponiendo recomendaciones para enfrentar los retos y desafíos que plantea la promoción de un sueño saludable. Entre las recomendaciones se plantea a la academia asumir el reto de generar evidencia de manera sistemática para realizar intervenciones sostenibles y que tengan impacto en la comunidad universitaria.

Palabras clave: sueño / estudiantes universitarios / universidades promotoras de la salud

STUDENT'S SLEEP. ACHIEVEMENTS AND CHALLENGES FOR HEALTH PROMOTING UNIVERSITIES

ABSTRACT. The aim of this paper is to describe and reflect on the sleep problem in the university population, even before the pandemic, as well as to present a review of the main interventions to promote sleep in universities. In this context, we describe how poor sleep quality is related to different psychological variables of interest for mental health, and we emphasize its consequences on the performance and well-being of students. Likewise, a review of the main intervention experiences from the Health Promoting Universities movement is made, discussing the achievements and proposing recommendations to face the challenges posed by the promotion of healthy sleep. Among the recommendations, the academy is asked to take on the challenge of systematically generating evidence to carry out sustainable interventions that have an impact on the university community.

Keywords: sleep / university students / health promoting universities

INTRODUCCIÓN

La experiencia universitaria cumple un rol fundamental en el desarrollo, el aprendizaje y la independencia, siendo que la universidad en sí es un ambiente donde se fomenta ser agente de cambio en la sociedad. Sin embargo, esta experiencia muchas veces puede traer consigo un costo muy alto para la salud mental y física del individuo. La falta de sueño, provocada por los horarios inestables y el cambio del ritmo del colegio a la universidad, resulta un obstáculo frente al óptimo desarrollo académico (Hershner & Chervin, 2014). En ese sentido, el presente ensayo profundiza en la discusión sobre el sueño en estudiantes universitarios a través de dos objetivos: primero, describir y reflexionar sobre la problemática del sueño en la población universitaria y, segundo, presentar una revisión de las principales intervenciones de promoción del sueño en las universidades.

PROBLEMÁTICA DEL SUEÑO EN UNIVERSITARIOS

La American Psychological Association (APA, 2013) señala que la disminución en las horas de descanso repercute en el desarrollo cognitivo, emocional y social. A nivel cognitivo, la falta de sueño afecta los procesos de atención, concentración, pensamiento crítico y memoria, por lo que se evidencia un impacto en esta función (Miller et al., 2014). A la luz de las evidencias, si bien es posible que exista un efecto directo de la interrupción del sueño en la función cognitiva de los estudiantes, es importante considerar a su vez el papel de otros factores, como los problemas personales o familiares, el contexto socioeconómico adverso, o los trastornos del estado de ánimo (Maier & Nissen, 2017). El sueño es esencial para el aprendizaje y la consolidación de la memoria, debido a probables cambios moleculares en la plasticidad sináptica a nivel del hipocampo (Walker & Stickgold, 2006). La neurogénesis en el hipocampo adulto está regulada por numerosos factores ambientales, fisiológicos y de comportamiento que, se sabe, afectan el aprendizaje y la memoria. Por tanto, una neurogénesis alterada puede estar a la base de algunos de los efectos en la memoria y el estado de ánimo asociados con las alteraciones agudas y crónicas del sueño (Mueller et al., 2013).

En cuanto a la salud emocional, se ha encontrado que una baja calidad de sueño se asocia a la sintomatología ansiosa y depresiva (Mishra et al., 2022; Stanton et al., 2020; Zhao et al., 2022), al estrés (Gardani et al., 2022), al abuso o la dependencia al alcohol y drogas, a otros trastornos psiquiátricos (Mieres & Armoa, 2020), y al uso problemático del internet y las redes sociales (Karki et al., 2021; Tahir et al., 2021). En lo que respecta al desarrollo social, la reducción del tiempo o la calidad de sueño por malos hábitos o por trastornos del sueño podrían conducir con frecuencia a excesiva somnolencia o cansancio durante el día, lo que sin duda repercute desfavorablemente en el rendimiento académico, motivación y calidad de vida de las y los jóvenes universitarios (Hershner & Chervin, 2014).

Particularmente en relación al rendimiento académico, la literatura señala que una mayor duración, una mejor calidad y una mayor consistencia del sueño se asocian con un mejor rendimiento en los estudiantes de pregrado. Por tanto, las alteraciones negativas de estos parámetros representan una amenaza para el progreso académico de los universitarios (Okano et al., 2019).

Por otro lado, cabe resaltar que los efectos de los problemas de sueño en la salud física han sido relacionados con cambios en el peso y en las respuestas inmunes. Por ejemplo, los estudiantes universitarios que aumentaron sus horas sedentarias y acortaron su sueño, en mayor medida fueron aquellos que ganaron más peso corporal durante la pandemia, incrementando su predisposición a la obesidad y a las dificultades en su salud (Baquerizo-Sedano et al., 2021). En esa línea, en las personas privadas de sueño la función inmune estaría disminuida, lo que las predispone a infecciones virales, incluido el COVID-19 (Ibarra-Coronado et al., 2015, Ragnoli et al., 2022).

Bajo este panorama, las evidencias provenientes de estudios de diferentes contextos resultan poco alentadoras, puesto que revelan una alta prevalencia de calidad de sueño deficiente en los universitarios, incluso desde antes de la pandemia. Así, por ejemplo, en una revisión sistemática de estudios pre pandemia, se observó alteraciones del sueño en aproximadamente el 40 % de una muestra mundial de 14 000 estudiantes de medicina, carrera que suele presentar los mayores índices de prevalencia de la problemática según diversas investigaciones (Seoane et al., 2020).

Sin embargo, las dificultades en el sueño se habrían agudizado durante la emergencia sanitaria. En una revisión de estudios con un total de 1 441 828 estudiantes universitarios de Asia y Europa, se obtuvo una prevalencia de alteraciones del sueño del 33 % (Deng et al., 2021). Esto es reforzado por Valenzuela y colaboradores (2022), quienes en su revisión sistemática de investigaciones con universitarios de pregrado de América, Asia y Europa hallaron una alta prevalencia y aumento de la tasa de problemas de sueño durante la pandemia. En esa línea, la revisión de Jahrami et al. (2022) evidenció una prevalencia estimada de problemas de sueño del 41.16 % en estudiantes procedentes de 49 países de los diferentes continentes del mundo. Asimismo, la problemática se habría incrementado enormemente en los estudiantes de medicina, tal como lo indican los resultados de un meta-análisis que halló una prevalencia con estimación mundial del 57 % para una mala calidad del sueño y de 33 % para la somnolencia excesiva durante el día (Binjabr et al., 2023).

Finalmente, el tiempo para conciliar el sueño es otro aspecto relevante a tomar en cuenta en la evaluación de la calidad de esta función, por lo que algunos investigadores como Tanioka y colaboradores (2022) se centraron en medir este parámetro, hallando en su estudio que, luego de iniciada la pandemia, el tiempo que se tomaban las personas para conciliar el sueño resultaba mucho mayor que aquel reportado previamente al

COVID-19, interviniendo en dicha variación las relaciones con diversas variables psicológicas, biológicas y contextuales. Esta tendencia también se ha observado en las y los jóvenes peruanos, ya que en gran parte de la población estudiantil se habrían incrementado los índices de prevalencia de baja calidad del sueño, así como una reducción en las horas dedicadas a dormir (Cassaretto et al., 2021; Olarte-Durand et al., 2021).

En respuesta a la pandemia de COVID-19, muchas universidades suspendieron las clases presenciales a favor de la educación remota. Dicho cambio habría originado una serie de alteraciones en la vida cotidiana de muchos estudiantes, representando aún más desafíos (además de sus preocupaciones preexistentes), ya que la modalidad remota plantea problemas de accesibilidad, asequibilidad, flexibilidad y cumplimiento de las obligaciones del hogar que se suman a las responsabilidades académicas (Rotas & Cahapay, 2020). Sin duda, el cambio hacia el aprendizaje a distancia y el aislamiento social son fenómenos estresantes para estos estudiantes, especialmente para aquellos que trabajan, presentan dificultades socioeconómicas y de salud, tienen personas bajo su cuidado o han sufrido pérdidas de familiares o seres queridos (Gusman et al., 2021; Sadasivan et al., 2021).

Cabe resaltar que algunos estudios han demostrado que la conexión social tiene implicaciones en el sueño durante este período de transición vital, encontrando por ejemplo que la calidad del sueño disminuye cuando los universitarios tienen menos actividades de interacción social (Gusman et al., 2021). Por tanto, la imposición de medidas de distanciamiento social, junto con la exposición prolongada a la luz azul de los dispositivos y el estrés originado por el acceso desigual a las herramientas del aprendizaje virtual, tienen el potencial de afectar negativamente el sueño de los estudiantes (Becker & Gregory, 2020).

Sin embargo, también hay que reconocer que el aprendizaje a distancia ha brindado mayor flexibilidad a los universitarios, tales como las reducciones en las actividades rutinarias de la mañana y en los compromisos nocturnos, lo que puede generar más tiempo para dormir y, potencialmente, mejorar la calidad de su sueño (Benham, 2020; Gusman et al., 2021). Por eso es importante que las investigaciones profundicen en el análisis del resultado de esta interacción entre las consecuencias del aislamiento social y la flexibilidad que supone el aprendizaje a distancia. La importancia de una buena calidad de sueño radica en que no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino que también resulta un elemento propiciador del bienestar integral de las y los estudiantes, por lo que su intervención desde un enfoque de la promoción de salud puede aportar a la reducción de la problemática asociada al sueño.

PROMOCIÓN DEL SUEÑO EN LAS UNIVERSIDADES

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud”; dicha promoción no solo compete al individuo como agente de su propia salud, sino también

a las instituciones gubernamentales, organizaciones, instituciones educativas y otros espacios donde se realiza la socialización (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023). Así, el trabajo de promoción de la salud puede generar un impacto positivo en la población, pero requiere una intervención desde diversos frentes. Específicamente a nivel de la educación superior, la Carta de Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior (2005) instituye a las instituciones de educación superior como agentes promotores de la salud, cuyo rol resulta crucial al momento de crear conocimiento sobre salud pública y promoción de la salud, dando origen al movimiento de Universidades Saludables en el mundo (Arroyo & Rice, 2009).

A nivel de Iberoamérica, desde el 2003 surgen diversas iniciativas en universidades públicas y privadas, iniciando un movimiento de trabajo en red con el propósito de lograr que las instituciones de educación superior se comprometan a desarrollar una cultura institucional de promoción de la salud, que vincule la academia con la comunidad y sociedad (Arroyo-Acevedo et al., 2014). De esta manera, en el 2007 se constituye formalmente la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS), cuyo trabajo abarca en su mayoría la promoción de hábitos saludables, tales como la alimentación balanceada, la actividad física, el autocuidado, la prevención de adicciones, entre otros (Arroyo & Rice, 2009). Actualmente la RIUPS está integrada por universidades de Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, España, México, Puerto Rico y Perú. La red se plantea como un espacio activo para dialogar y compartir experiencias, en la cual se promueve además la participación de los jóvenes universitarios (Sánchez, 2019). Sin embargo, existen solo algunas instituciones que consideran dentro de sus objetivos la promoción del sueño saludable y el buen descanso.

En Europa, por ejemplo, la Red Vives de Universidades, asociación que coordina la acción conjunta de 22 instituciones de educación superior procedentes de Andorra, España, Francia e Italia, plantea en su Modelo de Universidad Sostenible y Saludable una línea estratégica orientada al bienestar emocional, que entre sus objetivos considera la promoción de los hábitos de sueño y horarios saludables (Xarxa Vives d'Universitats, 2019). En ese sentido, la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables ha llevado a cabo actividades formativas, de difusión y de intervención enfocadas en mejorar los hábitos de sueño de su comunidad. Una muestra de ello es la elaboración conjunta de una *Guía del Sueño Saludable*, que proporciona información sobre la importancia de esta función en la salud física y mental, así como pautas básicas para lograr dormir saludablemente (Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, 2018).

En Canadá está el Canadian Institutes of Health Research (CIHR; <https://cihr-irsc.gc.ca/e/47515.html>), un consorcio de investigación en promoción de salud orientado al desarrollo de políticas y programas a nivel nacional. Compuesto por trece institutos de investigación con sede en Ottawa, ha desarrollado una serie de publicaciones científicas

sobre sueño y ha creado el Premio al Conferenciante Distinguido en Ciencias del Sueño. También se observan esfuerzos de las universidades, resaltando la creación de centros especializados particulares y la difusión de información en sus páginas web y artículos científicos. Por ejemplo, la Universidad de British Columbia (2022) ha puesto en marcha el Centro de Bienestar de la Residencia que promueve talleres sobre hábitos de sueño saludables (Chang, 2020), y ha creado el Instituto de Vida Sana y Prevención de Enfermedades Crónicas (Institute for Healthy Living & Chronic Disease Prevention, 2021), que busca generar evidencia sobre los factores protectores y de riesgo del sueño. Por otro lado, la Universidad de Montreal ofrece a sus estudiantes una Clínica del sueño en línea (HALEO; <https://www.haleoclinic.com/>) que desde el 2015 brinda programas diseñados para ayudar a recuperar el sueño y que ha creado un protocolo de optimización basado en la terapia cognitivo conductual. Es importante añadir que en el país existe el Canadian Sleep Research Consortium (<https://www.researchsleep.ca>), un centro nacional de científicos y médicos del sueño que investigan e intervienen para optimizar la salud del sueño a lo largo de la vida y que fomenta asociaciones entre academia, gobierno, industria y organizaciones comunitarias.

En Estados Unidos, la American College Health Association (ACHA) tiene una coalición para la salud y el bienestar del profesorado y el personal que publica una serie de artículos relacionados al sueño y ha desarrollado la *Evaluación nacional de la salud del profesorado y el personal administrativo*, una herramienta que, entre sus objetivos específicos, busca incrementar la proporción de docentes y administrativos que duermen suficiente a través de programas de concientización. Para medir el impacto de las intervenciones, la ACHA usa como fuente de línea base la National College Health Assessment (NCHA), una herramienta que ayuda a recolectar datos sobre un amplio rango de salud y bienestar que impacta en la comunidad estudiantil y afecta su desempeño académico (ACHA, 2021). La ACHA también informa y asesora sobre programas en algunas universidades de Estados Unidos y Canadá, con un enfoque ecológico basado en evidencia, e incluye una guía para mapear aliados y recursos, evaluar datos, planificar tareas y objetivos, implementar iniciativas y dar seguimiento al progreso de los objetivos (MAP-IT) (ACHA, s.f.). Además, en su página web registra material con sugerencias, consejos y guías para crear un ambiente favorable para dormir y sugerencias de cuándo visitar a un experto.

Otra entidad que aborda la salud en Estados Unidos es el Consorcio Académico de Medicina Integrativa y Salud, desarrollado inicialmente por ocho instituciones médicas académicas prestigiosas y compuesta en la actualidad por más de 75 centros académicos de salud y sistemas sanitarios. El Consorcio busca promover los principios y prácticas de la atención médica integral dentro de las instituciones académicas (<https://imconsortium.org>). Aunque no precisa actividades o publicaciones específicas sobre el sueño, es importante mencionarlo al ser una propuesta innovadora que busca transformar el sistema de salud con una mirada integral.

En México, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) promueve campañas de información sobre el sueño mediante volantes y brinda asesorías de autocuidado uno a uno en modalidad virtual sobre prevención de problemas de salud e higiene del sueño en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (UNAM, 2023). Asimismo, la UNAM cuenta con una Clínica de Trastornos del sueño en la Unidad de Medicina Experimental (2023), que forma profesionales líderes en la disciplina de la medicina del sueño para generar investigación y difundir conocimiento. Esta Clínica no atiende directamente a los universitarios, pues brinda un servicio abierto al público; durante la pandemia, este ha funcionado mediante telellamadas.

Por otro lado, existe la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, una sociedad civil sin fines de lucro integrada por profesionales de la salud, estudiantes universitarios y divulgadores de la ciencia interesados en desarrollar la medicina del sueño, los beneficios del buen dormir y las consecuencias de hábitos de sueño inadecuados (Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, 2023). Finalmente, está la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS), que busca establecer bases interinstitucionales de apoyo y colaboración para convertirse en universidades saludables y contribuir al desarrollo humano y social, saludable y sostenible fortaleciendo una cultura de salud integral (RMUPS, 2017). La red no lleva a cabo acciones sistemáticas en torno a la problemática del sueño, pero difunde información sobre higiene del sueño en sus redes sociales. Además, en el 2021 registró una propuesta de taller de práctica de yoga junto a la RIUPS y a la Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (Universidad de Murcia, 2021).

Asimismo, en Latinoamérica se puede destacar el trabajo de la Pontificia Universidad Católica de Chile, cuya unidad de salud mental ha desarrollado el Programa Ansiedad, Estrés y Sueño, propuesta que plantea abordar de manera conjunta estas tres problemáticas, que suelen estar vinculadas. Entre las actividades del programa se encuentran las consejerías individuales, cuyo objetivo es ayudar a las personas a desarrollar estrategias para un manejo saludable de la ansiedad, estrés o calidad de sueño. El programa también ofrece talleres psicoeducativos, que son intervenciones grupales de pocas sesiones, y grupos de entrenamiento para reducir el estrés y regular la ansiedad. Estos últimos duran ocho sesiones y ayudan a mejorar las dificultades del sueño relacionadas a dichas problemáticas. Por último, se destaca la promoción de los siestarios, cabinas para tomar una siesta de máximo 30 minutos, como actividad comunitaria de patio abierta a toda la comunidad universitaria (Pontificia Universidad Católica de Chile, 2013).

En nuestro país, la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), a través del Programa PUCP Saludable, ha venido implementando una serie de acciones desde el 2012, con el objetivo de promover estilos de vida saludables en la comunidad universitaria. En esa línea ha focalizado su accionar en la promoción de la alimentación saludable,

práctica de la actividad física, reducción del estrés y del consumo de sustancias psicoactivas, así como la promoción de la higiene del sueño y el buen descanso. Al respecto de esta última, las actividades han implicado el desarrollo de talleres psicoeducativos, difusión de pautas de higiene del sueño en redes sociales y activaciones de sensibilización comunitarias con *clowns* (PUCP, 2021).

Si bien actualmente las políticas nacionales no abordan de manera específica la problemática del sueño en estudiantes universitarios, en el año 2020 se aprobó la Ley de Salud Mental (Ley 30947), la cual estipula que el Estado debe garantizar el acceso a servicios en salud mental, así como la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de toda su población. El sector público educativo también expresó su objetivo de fomentar la salud integral del estudiante universitario. En este sentido, la Ley Universitaria (Ley 30220), que fue impulsada por el Ministerio de Educación y entró en vigencia en 2014, dictamina que los estudiantes, al momento de su matrícula, se deben encontrar inscritos en el Sistema Integral de Salud (SIS). Además, que las universidades brinden a los integrantes de su comunidad, en la medida de sus posibilidades y cuando el caso lo amerite, programas de bienestar, fomentando actividades de recreación y el cuidado de la salud.

En esa línea, un hito importante que cabe resaltar en nuestro país es la reciente formalización de la Red Peruana de Universidades Promotoras de la Salud (RPUPS) por parte del Ministerio de Salud. Si bien esta red se encuentra en su fase inicial (conformación de directiva y elaboración de directrices organizacionales), se considera un paso fundamental para el trabajo articulado en el intercambio de aprendizajes y experiencias de diferentes regiones del Perú, pues se espera que, desde este frente, se fortalezcan las acciones para mejorar el sueño de los estudiantes de las diferentes universidades en nuestro país.

RECOMENDACIONES

En líneas generales, las universidades han venido realizando un importante y significativo trabajo en la promoción de la salud de sus comunidades. Sin embargo, las intervenciones sobre el sueño aún son pocas y, de ellas, la mayoría plantea actividades como talleres psicoeducativos, difusión de material informativo (guías, folletos, infografías, videos) y actividades de sensibilización comunitarias abiertas. Lo presentado interpela a las universidades peruanas a asumir el reto de replantear el marco tradicional de las intervenciones, para dar paso a estrategias y metodologías que permitan generar un cambio en los hábitos y mejorar las dificultades en torno al sueño de los estudiantes universitarios. La innovación requerida implica una serie de ajustes en el accionar de las universidades peruanas, cuyo punto de partida podría tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Formar alianzas y redes de trabajo con otros pares a nivel nacional e internacional. Es indudable que la problemática del sueño supone un fenómeno complejo que plantea diversos desafíos al momento de intervenir, por lo que la sinergia resulta sumamente importante en el camino de la innovación en la promoción de la salud pública. La participación en la RIUPS y la RPUPS, por tal, debe fortalecerse y ampliarse.
2. Asumir el reto de generar conocimiento sobre el sueño de los estudiantes peruanos, incluyendo variables demográficas y psicológicas. Así como en experiencias internacionales, la RPUPS puede contribuir a asumir el tema de manera sistemática. Con investigaciones experimentales, no experimentales y mixtas, la red de universidades puede sumar a la generación de evidencia necesaria, que incluya variables demográficas (sexo, región, uso de redes sociales, entre otras) y psicológicas (ansiedad, depresión, estrés, entre otras) (Chandler et al., 2022) que lleven a establecer los lineamientos de las intervenciones, instando a las universidades peruanas a colaborar activamente con este propósito como parte de sus estrategias permanentes de promoción de salud. Por tanto, es necesario que la academia asuma un rol más activo a nivel nacional sobre una problemática que ha demostrado que afecta la salud mental y bienestar de los estudiantes (Cassaretto et al., 2021).
3. Promover la formación de grupos de trabajo de investigación e intervención que aborden el sueño de manera específica y articulada. La RPUPS tiene el reto de consolidar grupos de trabajo capaces de unir esfuerzos y articular sus investigaciones e intervenciones para profundizar en lo que se conoce sobre el tema en los diferentes territorios del país, así como intercambiar información para realizar actividades coordinadas y tener una plataforma que posibilite el diálogo. La investigación dentro de la academia, por tanto, podría iniciar con la conformación de grupos de trabajo, pero debe ir más allá para tener un componente de acción que promueva el intercambio de resultados de investigación y fortalezca las intervenciones.
4. Evaluar la efectividad de los programas de promoción del sueño. Es imperativo examinar la efectividad e impacto de las intervenciones en sueño desde las universidades para promover un mejor descanso y salud de los estudiantes (Chandler et al., 2022). En Canadá, por ejemplo, la Universidad McGill encontró que la efectividad de los programas de promoción del sueño no suele mantenerse en el tiempo y recomienda considerar un enfoque de promoción individual que permita identificar diferencias entre individuos (Cassoff et al., 2013). Otro estudio realizado por Qin y Brown (2017) en la Universidad de Alberta, halló que los estudiantes preferían recibir información sobre sueño

primero vía *email*, después a través de folletos, tercero, en sesiones uno a uno con un proveedor de salud y, por último, mediante seminarios web. Asimismo, a través de una revisión sistemática de once estudios con 5267 estudiantes universitarios, Chandler et al. (2022) encontraron un efecto moderado de las intervenciones de sueño en la depresión y ansiedad. Estos resultados deben ser un aspecto para profundizar en el Perú, para tener evidencia que permita dar seguimiento a los programas que se promueven en las universidades y medir su impacto para replicarlos.

5. La investigación e intervención en materia de sueño requieren de una mayor inversión de recursos. Para posicionar la problemática del sueño y su relación con el rendimiento académico y el bienestar, es necesario que las universidades destinen recursos. Sin ello no se podrá generar evidencia ni evaluar los esfuerzos que se vienen realizando. Las experiencias en Canadá y Estados Unidos dan cuenta de la importancia de fomentar asociaciones entre academia y Estado para amplificar el impacto de las investigaciones e intervenciones, lo cual pasa por la concientización del gobierno sobre la relevancia de la salud mental y, específicamente, del sueño. Por tal, se insta a abordar esta función como una variable importante en el enfoque de la salud mental que propone la Ley 30947, ya que, como señalan Chandler et al. (2022), las intervenciones en materia de sueño dentro de las universidades representan una ruta menos estigmatizante para abordar la salud mental en términos de ansiedad y depresión. Este reto debe ser asumido para atender y responder adecuadamente a las necesidades de los futuros profesionales y de las comunidades estudiantiles.
6. Trabajar una línea de prevención de problemas de sueño en situaciones de crisis. La pandemia y las disposiciones sanitarias agudizaron una serie de dificultades en el sueño, pero además evidenciaron la necesidad de profundizar en cómo este se ve afectado en situaciones de crisis. Estudios como los realizados por Molt et al. (2021) dan cuenta del impacto que tienen los eventos a gran escala, como emergencias y desastres, durante períodos prolongados de tiempo, en el sueño de las personas, especialmente en el desarrollo del insomnio. Ante ello, cobra relevancia el generar teoría e instrumentos orientados a la prevención y acción ante eventuales catástrofes, emergencias y pandemias, redoblando esfuerzos para integrar dentro de los protocolos de acción en salud mental, la intervención en las dificultades del sueño, a fin de generar campañas y programas de salud pública más eficientes.

En síntesis, las diferentes experiencias a nivel internacional y nacional dan cuenta de los esfuerzos de las universidades para promover la salud de la comunidad universitaria

en materia de sueño. El costo que representa la falta de un buen sueño a nivel de salud mental y física en el bienestar y los logros académicos de los estudiantes y, por tanto, en el desarrollo y éxito de la sociedad, requiere de recursos y actividades con una mirada integral y estratégica que permita comprender el sueño como un aspecto clave cuando se refiere a promover la salud. Lo mencionado representa un llamado a las universidades y a la RPUPS para posicionar el sueño como un tema que requiere acciones específicas y que puede alinearse a las investigaciones e intervenciones que ya se vienen realizando, así como lograr un trabajo en red consistente a nivel de investigación e intervención, que consiga ejercer incidencia en las políticas de salud pública.

REFERENCIAS

- American College Health Association. (s.f). *Implementing Healthy Campus*. https://www.acha.org/HealthyCampus/Implement/MAP-IT_Framework/HealthyCampus/Map-It_Framework.aspx?hkey=bc5a1b28-ae96-4f06-b3ee-ed492441e7db
- American College Health Association. (2021). *Do you have a comprehensive picture of your students' health?* https://www.acha.org/NCHA/NCHA_Home
- American Psychological Association. [APA]. (2013). *Stress and Sleep*. <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/sleep.aspx>
- Arroyo-Acevedo, H. V., Landazabal, G. D., & Pino, C. G. (2014). Diez años del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en Iberoamérica y la contribución de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS). *Global Health Promotion*, 22(4), 64-68. <https://doi.org/10.1177/17579759145475487>
- Arroyo, H. V., & Rice, M. (2009). *Una Nueva Mirada al Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas*. Organización Panamericana de la Salud. <https://cipsesoms.files.wordpress.com/2020/07/una-nueva-mirada-movimiento-universidades-promotoras-salud-americas-2011.pdf>
- Baquerizo-Sedano, L., Chaquila, J. A., Aguilar, L. F., Ordovás, J. M., González-Muniesa, P., & Garaulet, M. (2021). Anti-COVID-19 measures threaten our healthy body weight: changes in sleep and external synchronizers of circadian clocks during confinement. *Clinical Nutrition*, 41(12), 2988-2995. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.06.019>
- Becker, S. P., & Gregory, A. M. (2020). Editorial perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(7), 757-759. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13278>
- Benham, G. (2020). Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health*, 37(3), 504-515. <https://doi.org/10.1002/smi.3016>

- Binjabr, M.A., Alalawi, I.S., Alzahrani, R.A., Albalawi, O. S., Hamzah, R. H., Ibrahim, Y. S., Buali, F., Husni, M., BaHammam, A. S., Vitiello, M. V., & Jahrami, H. (2023). The Worldwide Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: a Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of 109 Studies Involving 59427 Participants. *Current Sleep Medicine Report*, 9, 161-179. <https://doi.org/10.1007/s40675-023-00258-5>
- Brown, C., Qin, P., & Esmail, S. (2017). "Sleep? Maybe Later..." A cross-campus survey of university students and sleep practices. *Education Science*, 7(66), 1-15. <https://doi.org/10.3390/educsci7030066>
- Cassaretto, M., Chau, C., Espinoza, M. C., Otiniano, F., Rodríguez, L., & Rubina, M. (2021). *Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia*. Consorcio de Universidades. <https://www.consorcio.edu.pe/publicaciones/>
- Casoff, J., Knäuper, B., Michaelsen, S., & Gruber, R. (2013). School-based sleep promotion programs: Effectiveness, feasibility and insights for future research. *Sleep Medicine Reviews*, 17, 207-214. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2012.07.001>
- Chandler, L., Patel, C., Lovecka, L., Gqardani, M., Walasek, L., Ellis, J., Meyer, C., Johnson, S., & Tang, N. (2022). Improving university students' mental health using multi-component and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 100, 354-363. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.09.003>
- Chang, S. (2020, 27 de agosto). *How to get your sleep schedule back on track-now*. The University of British Columbia. <https://students.ubc.ca/ubclife/sleep-schedule-back-tracknow>
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 Pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 301, Article 113863. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>
- Galambos, N., Vargas, D., Howard, A., & Maggs, J. (2014). Who sleeps best? Longitudinal patterns and covariates of change in sleep quantity, quality, and timing across four university years. *Behavioral Sleep Medicine*, 11(1), 8-22. <http://dx.doi.org/10.1080/15402002.2011.596234>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, Article 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>
- Gusman, M. S., Grimm, K. J., Cohen, A. B., & Doane, L. D. (2021). Stress and sleep across the onset of the novel coronavirus disease 2019 pandemic: Impact of distance

- learning on US college students' health trajectories. *Sleep*, 44(12), Article zsab193. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab193>
- Hershner S., & Chervin R. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Ibarra-Coronado, E. G., Pantaleón-Martínez, A. M., Velazquez-Moctezuma, J., Prospéro-García, O., Méndez-Díaz, M., Pérez-Tapia, M., Pavon, L., & Morales-Montor, J. (2015). The bidirectional relationship between sleep and immunity against infections. *Journal of Immunology Research*, 2015, Article 678164. <https://doi.org/10.1155/2015/678164>
- Institute for Healthy Living & Chronic Disease Prevention (2021, 19 de marzo). *Regular sleep for a healthy future*. <https://ihlcdp.ok.ubc.ca/regular-sleep-for-a-healthy-future/>
- Jahrami, H., Alhaj, O. A., Humood, A., Alenezi, A. F., Fekih-Romdhane, F., Al-Rasheed, M., Saif, Z., Bragazzi, N. L., Pandi-Perumal, S. R., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2022). Sleep Disturbances During the COVID-19 Pandemic: A Systematic review, meta-analysis, and Meta-regression. *Sleep Medicine Reviews*, 62, Article 101591. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101591>
- Karki, K., Singh, D. R., Maharjan, D., K C, S., Shrestha, S., & Thapa, D. K. (2021). Internet addiction and sleep quality among adolescents in a peri-urban setting in Nepal: A cross-sectional school-based survey. *PloS One*, 16(2), Article 0246940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246940>
- Maier J.G., & Nissen C. (2017). Sleep and memory: mechanisms and implications for psychiatry. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(6), 480-484. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000365>
- Mieres, D., & Armoa, C. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, 7(2), 45-56. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/400>
- Miller, M., Wright, H., Hough, J., & Cappuccio, F. (2014). Sleep and cognition. En C. Idzikowski (Ed.), *Sleep and its Disorders Affect Society* (pp.3-28). Intech Open. <https://doi.org/10.5772/58735>
- Mishra, J., Panigrahi, A., Samanta, P., Dash, K., Mahapatra, P., & Behera, M. R. (2022). Sleep quality and associated factors among undergraduate medical students during Covid-19 confinement. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 15, Article 101004. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101004>
- Molt, F., Torres, P., Flores, V., Valladares, C., Ibáñez, J. & Cortés, M. (2021). Trastornos del sueño en emergencias y desastres. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 535-542. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.07.003>

- Mueller, A. D., Meerlo, P., McGinty, D., & Mistlberger, R. E. (2013). Sleep and adult neurogenesis: Implications for cognition and mood. En M.A. Geyer, C.A. Marsden, B.A. Ellenbroek, T.R.E. Barnes, S. L. Andersen, M. P. Paulus, & J. Olivier (Eds.), *Current topics in behavioral neurosciences* (pp. 151-181). https://doi.org/10.1007/7854_2013_251
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ Science of Learning*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Olarde-Durand, M., Roque-Aycachi, J. B., Rojas-Humpire, R., Canaza-Apaza, J. F., Laureano, S., Rojas-Humpire, A., & Huanchuire-Vega, S. (2021). Mood and sleep quality in peruvian medical students during COVID-19 Pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.010>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Promoción de la salud*. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Papaconstantinou, E., Quick, V., Vogel, E., Coffey, S., Miller, A., & Zitzelsberger, H. (2020). Exploring relationships of sleep duration with eating and physical activity behaviors among Canadian university students. *Clocks & Sleep*, 2(2), 191-207. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2020016>
- Pontificia Universidad Católica de Chile (2013). *Ansiedad y Estrés – Servicios*. Unidad de Salud Mental. <https://apoyo.saludestudiantil.uc.cl/ansiedad-estres-sueno-servicios>
- Pontificia Universidad Católica del Perú (2021). *PUCP Saludable*. <https://daes.pucp.edu.pe/areas/pucp-saludable>
- Qin, P., & Brown, C. (2017). Sleep practices of University students living in residence. *International Journal of Higher Education*, 6(5), 14-25. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n5p14>
- Ragnoli, B., Pochetti, P., Pignatti, P., Barbieri, M., Mondini, L., Ruggero, L., Trotta, L., Montuschi, P., & Malerba, M. (2022). Sleep deprivation, immune suppression and SARS-CoV-2 infection. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 904. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020904>
- Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (2017). *Objetivos*. <https://rmups.org/quienes-somos/objetivos/>
- Rotas, E. E., & Cahapay, M. B. (2020). Difficulties in remote learning: Voices of Philippine university students in the wake of COVID-19 crisis. *Asian Journal of Distance Education*, 15(2), 147-158. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1285295.pdf>
- Sadasivan, U., Balachander, B., & Vijayalakshmi, S. (2021). Stress and social isolation-a study of behavioural and attitudinal changes among college students during

- Covid-19. *International Journal of Current Research and Review*, 13(08), 30–35. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.13804>
- Sánchez, J. (2019). *Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud*. <https://puntoedu.pucp.edu.pe/voces-pucp/red-iberoamericana-de-universidades-promotoras-de-la-salud/>
- Seoane, H. A., Moschetto, L., Orliacq, F., Orliacq, J., Serrano, E., Cazenave, M. I., Vigo, D. E., & Perez-Lloret, S. (2020). Sleep Disruption in Medicine Students and its Relationship with impaired Academic Performance: A Systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 53, Article 101333. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101333>
- Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del sueño (2023). *Nosotros*. <https://www.sociedadmexicanadesueno.org/nosotros/>
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), Article 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
- Tahir, M. J., Malik, N. I., Ullah, I., Khan, H. R., Perveen, S., Ramalho, R., Siddiqi, A. R., Waheed, S., Shalaby, M. M. M., De Berardis, D., Jain, S., Vetrivendan, G. L., Chatterjee, H., Gopar Franco, W. X., Shafiq, M. A., Fatima, N. T., Abeysekera, M., Sayyeda, Q., Shamat, S. F., ... Pakpour, A. H. (2021). Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 16(11), Article e0259594. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259594>
- Tanioka, K., Kayaba, M., Tomishima, S., Komada, Y., & Inoue, Y. (2022). Changes in sleep behavior, sleep problems, and psychological distress/health-related quality of life of young Japanese individuals before and during the COVID-19 pandemic. *Chronobiology international*, 39(6), 781-791. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2034839>
- The University of British Columbia. (2022). *UBC WELLBEING. 2021-2022 Annual Report*. <https://wellbeing.ubc.ca/annualreport21-22>
- Unidad de Medicina Experimental UNAM (2023). ¿Quiénes somos? <https://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/directoriocts.html>
- University of York (2021). *Student mental health and wellbeing strategy. 2021-2025*. <https://www.york.ac.uk/students/health/strategy/>
- Université de Montréal (2023). *Salud y bienestar*. <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre>

- Universidad de Murcia (2021). *Taller internacional de Yoga. RMUPS y REUPS-UMU*. <https://www.um.es/web/reups/-/taller-internacional-de-yoga.-rmups-y-reups-umu.-21-de-junio-de-2021/1.0>
- Universidad Nacional Autónoma de México (2023). *Promoción de la salud universitaria*. <https://www.zaragoza.unam.mx/bienvenida-primer-ingreso/programas-y-servicios/promocion-de-la-salud/servicios/>
- Valenzuela, R. L., Velasco, R. I. B., & Jorge, M. P. P. C. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on sleep of Undergraduate Students: A Systematic literature review. *Stress and Health, 39*(1), 4-34. <https://doi.org/10.1002/smi.3171>
- Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. *Annual Review of Psychology, 57*(1), 139-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070307>
- Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables (2018). *Guía del Sueño Saludable en el entorno Universitario*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/uv-sostenibilidad/es/universidad-saludable/sueno-saludable.html>
- Xarxa Vives d'Universitats (2019). *Model d'Universitat Saludable i Sostenible*. https://www.uv.es/uv-sostenible/Model_USiS_XV_Annexos.pdf
- Zhao, J., Xu, J., He, Y., & Xiang, M. (2022). Children and adolescents' sleep patterns and their associations with mental health during the COVID-19 pandemic in Shanghai, China. *Journal of Affective Disorders, 301*, 337-344. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.123>

LA PERCEPCIÓN DE LA CRIANZA PARENTAL EN ADOLESCENTES MEXICANOS: UNA REVISIÓN NARRATIVA

HANS OUDHOF VAN BARNEVELD
<https://orcid.org/0000-0003-1265-3052>

ERIKA ROBLES ESTRADA
<https://orcid.org/0000-0001-7438-4500>

BRENDA RODRÍGUEZ AGUILAR
<https://orcid.org/0000-0001-9264-5778>

Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México
Correo electrónico de contacto: hansovb@hotmail.com

Recibido: 3 de octubre del 2023 / Aceptado: 7 de diciembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6699](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6699)

RESUMEN. La interacción de los hijos con sus padres adquiere características propias durante la etapa de la adolescencia. El objetivo del estudio fue realizar una revisión bibliográfica de investigaciones recientes en adolescentes mexicanos sobre la percepción de la crianza parental recibida. El análisis se llevó a cabo a partir de la perspectiva de los hijos y a través de la contrastación de los hallazgos reportados en artículos y capítulos de libros publicados en los últimos quince años. Se encontró que los adolescentes que participaron en los estudios revisados consideran que sus padres frecuentemente realizan sus prácticas de crianza y que cuidan las diversas facetas del proceso. Varias investigaciones han reportado que la percepción de la crianza de los hijos se relaciona con diversas variables asociadas con el desarrollo psicológico de los adolescentes. Se concluye que la crianza es un proceso dinámico y complejo que requiere el estudio de diversos factores que intervienen en la relación entre padres e hijos.

Palabras clave: crianza / familia / adolescencia / percepción

THE PERCEPTION OF PARENTAL REARING IN MEXICAN ADOLESCENTS: A QUALITATIVE REVIEW

ABSTRACT. The interaction of children with their parents acquires distinct characteristics when they enter into the stage of adolescence. The aim of the study was performing a narrative review of recent research among Mexican adolescents regarding their perception of parenting. The analysis was performed from the children's perspective and by means of the assessment of contrasts in the results reported in articles and book chapters published in the last fifteen years. It was found that the adolescents who participated in the reviewed studies consider that their parents frequently carry out their childrearing activities and that they take care of the distinct facets involved in this process. Several studies have reported correlations of the perception of parenting with diverse variables associated with psychological development in adolescents. It is concluded that childrearing is a dynamic and complex process, which requires the study of diverse factors that intervene in the interaction between parents and children.

Keywords: parenting / family / adolescence / perception

INTRODUCCIÓN

La crianza parental en las familias contemporáneas es conceptualizada como un proceso complejo y multifacético que implica tomar en cuenta las funciones y la participación de padres e hijos, así como las condiciones del entorno inmediato y macrosocial (Oudhof & Robles, 2014). Se han dado cambios importantes en las creencias y las prácticas educativas parentales en décadas recientes, principalmente en las sociedades occidentales. Estas transformaciones se han generado en el contexto de cambios sociales complejos que han llevado a una diversificación de las estructuras familiares. El modelo dominante de la familia tradicional biparental, de padres heterosexuales unidos en matrimonio y con hijos genéticamente relacionados, ha ido perdiendo importancia y hay una creciente cantidad de familias con una configuración distinta, tales como familias monoparentales, reconstituidas, homoparentales y formadas a partir de la reproducción asistida (Golombok, 2020). En México, fenómenos como la migración, la urbanización, la creciente incorporación de la mujer al mercado laboral y el movimiento feminista han impulsado cambios en el tamaño y la composición familiar, la aceptación generalizada del divorcio, el surgimiento de diversos tipos de familia y las transformaciones en los roles de los integrantes del grupo familiar (Gutiérrez et al., 2016).

A pesar de estos cambios, la familia sigue siendo importante como institución y como red de apoyo; además cumple distintas funciones y una de las más importantes es la crianza. En un estudio transcultural realizado en treinta países, Poortinga y Georgas (2006) reportan que la socialización y el cuidado son las funciones familiares que más se han resistido al cambio social. Sin embargo, se han dado ciertas modificaciones en las prácticas parentales. Uno de los cambios más trascendentales es que, para muchas familias, la crianza ya no es llevada a cabo de manera autoritaria y vertical, de los padres hacia los hijos como receptores pasivos, sino que se ha dado una tendencia hacia su transformación en un proceso más interactivo y bidireccional, basado en el diálogo y la negociación (Kerr et al., 2012). Se producen variaciones en cuanto al ejercicio de las prácticas parentales de acuerdo con las características del entorno cultural, pero la tendencia hacia una crianza más participativa y bidireccional se ha producido en muchos países, entre ellos México (Flores et al., 2008; Oudhof & Robles, 2014).

Las características de la crianza ejercida por los padres tienden a cambiar cuando los hijos se encuentran en la adolescencia, que es vista frecuentemente como un periodo que marca la transición entre la niñez y la adultez, durante el cual se producen múltiples cambios biológicos y en los roles sociales de las personas que pasan por esta etapa (Sawyer et al., 2018). Se genera una serie de transformaciones físicas, cognitivas, emocionales, morales y conductuales que se reflejan en la imagen, en la autoestima del adolescente (Curtis, 2015) y en la búsqueda de su propia identidad (Musitu et al., 2001). De manera simultánea, se producen ciertos cambios en sus relaciones interpersonales (Steinberg, 2001). Por lo tanto,

la crianza de hijos adolescentes adquiere características particulares, debido a que los hijos van desarrollando paulatinamente su propia individualidad y subjetividad, así como la capacidad de razonamiento abstracto y moral, por lo que exigen que se tome en cuenta en mayor medida su opinión en la toma de decisiones en el grupo familiar. Pueden llegar a cuestionar la autoridad parental en ciertos asuntos, tales como en su forma de vestir, actividades de ocio, gustos musicales y en la elección de amigos (Aguilar et al., 2007). Esto puede generar cierta resistencia en los padres, así como ambivalencia en el trato de los hijos en cuanto a su rol y sus responsabilidades (Vaghi & Emmot, 2018).

De tal manera, la dinámica de interacción entre padres e hijos generalmente se va transformando en esta etapa, lo que se refleja particularmente en el surgimiento de posibles conflictos entre ambos (Valadez et al., 2019). Existe la creencia, ampliamente difundida, de que la interacción y la convivencia entre padres e hijos adolescentes se caracteriza por la inevitable y creciente existencia de peleas intensas, problemas fuertes y discusiones constantes, lo que afectaría de manera severa la convivencia en el hogar y el funcionamiento familiar. Sin embargo, Steinberg y Silk (2002) afirman que la investigación científica ha expuesto que esta situación no es la norma en las relaciones familiares durante la adolescencia, y que los desacuerdos se centran en asuntos relacionados con la vida cotidiana en el hogar, lo que coincide con los hallazgos de los estudios revisados por Smetana y Rote (2019). Para el manejo de posibles conflictos, lo más importante radica en las habilidades que poseen padres e hijos para resolver las discrepancias (Morales et al., 2018), para lo cual existen diversos mecanismos: imposición, negociación y libertad. El uso y la efectividad de estas estrategias varían en función de la edad de los hijos (Musitu & Cava, 2001).

También puede presentarse tensión entre el ejercicio del control parental durante la crianza y la aspiración de cierto grado de autonomía en los hijos adolescentes, dado que estos generalmente demandan mayores espacios para descubrir cosas por sí mismos y quieren pasar más tiempo con sus amigos y compañeros, sin una supervisión estricta por parte de sus padres. Una parte del ejercicio del control parental consiste en realizar el seguimiento de la conducta de los hijos, el cual se refiere básicamente a estar informados sobre sus actividades y estar pendientes de ellos (Anderson & Branstetter, 2012). Este seguimiento parental no necesariamente es interpretado de manera negativa por los hijos, dado que lo consideran como una forma de cuidado y de mostrar interés en sus acciones cotidianas (Crockett et al., 2007). En un estudio con adolescentes de Guadalajara (México), realizado durante el confinamiento por el COVID-19, Macías et al. (2021) encontraron que el apoyo y la supervisión parental constituyen fortalezas que ayudan a superar las adversidades en el ámbito familiar.

En contraste, la intervención parental también puede tener un carácter negativo cuando adquiere la forma de control psicológico, que es usado por los padres para

dominar las acciones de sus hijos a través de la manipulación y la intrusión, restringiendo sus aspiraciones de autonomía y libertad. Estas prácticas pueden incidir de manera negativa en la salud mental y generar problemas conductuales y emocionales en los hijos (Solís & Manzanares, 2019).

El papel de la cultura

Para una mejor comprensión de las características de la crianza en familias con hijos adolescentes, es necesario tomar en cuenta el entorno sociocultural en el cual este proceso tiene lugar, dado que existe una interacción dinámica y recíproca de la familia con múltiples contextos: la colonia o el barrio, la comunidad, la estructura económica y la cultura en general (Bubolz & Sontag, 2009). En las culturas varían las maneras en que se realiza la transición de la niñez hacia la adultez, puesto que tal transición es guiada por costumbres, normas y tradiciones que reflejan las creencias y prácticas vigentes en cada comunidad y en el entorno social en general. La adolescencia es una construcción social, no una realidad biológica. Esto es ampliamente reconocido en las sociedades occidentales contemporáneas, pero en otros entornos adquiere un significado distinto, o incluso puede ser no reconocida como tal (Petrova & Schwartz, 2017). De tal manera, existe diversidad en cuanto a las ideas y prácticas socioculturales, así como en las funciones, responsabilidades y el estatus social que viven las personas en esta etapa de la vida.

La crianza adquiere significados particulares en función de las características del contexto, cuyas exigencias llevan a que los padres planteen diferentes metas para el desarrollo de sus hijos y puedan optar por el uso de distintas prácticas para lograrlas (Bornstein, 2012; Putnick et al., 2018). Al respecto, Arnett (2008) distingue entre la socialización amplia y restringida, representando diferencias en las ideas culturales sobre lo que es considerada una adecuada inserción de los hijos en la sociedad y sobre la transmisión de normas, valores y pautas de conducta. En la socialización amplia se tiende a fomentar el individualismo y el desarrollo personal, por lo que los padres generalmente impulsan la independencia y autosuficiencia de sus hijos adolescentes, les otorgan mayor libertad e imponen relativamente pocas restricciones a su conducta. En contraste, en culturas con mayor orientación hacia la socialización restringida, se confiere mayor valor a los deberes y obligaciones familiares y se considera más importante la unión y cohesión del grupo que la autonomía y el logro individual. De tal manera, como afirma Kağıtçıbaşı (2013), los procesos familiares y los valores relacionados con la crianza reflejan normas y estilos de vida del entorno sociocultural.

El objetivo de este artículo es analizar la percepción de la crianza recibida en adolescentes en el contexto mexicano, a través de una revisión cualitativa de estudios empíricos recientes sobre esta temática. Para ello, se realizó una exploración de las ideas y experiencias de los hijos adolescentes con respecto a este proceso a partir de la

categoría de crianza. Se considera que este trabajo aporta a la detección de tendencias actuales en la dinámica familiar que viven los adolescentes mexicanos desde su propia perspectiva, lo que permite contribuir a una mejor comprensión de sus vivencias, particularmente en cuanto a la interacción con sus padres en el hogar. Asimismo, la revisión abarca un análisis comparativo de los instrumentos de medición que se han utilizado y de los hallazgos que se reportan en los estudios registrados.

MÉTODO

La revisión se enfocó en la percepción que tienen los adolescentes de la crianza parental recibida, por lo que la categoría de análisis fue precisamente la crianza, definida por Palacios y Moreno (1999) como un proceso interactivo y multifacético que implica múltiples responsabilidades, prácticas y actividades, las cuales se ubican en un entorno dinámico, dado que la configuración del grupo familiar está compuesta por diversas personas.

La categoría se analizó a partir de la perspectiva de los hijos, puesto que tienen un papel activo en la dinámica familiar y también en su propio proceso de crianza, teniendo ideas y representaciones propias acerca de lo que sucede en la familia, las cuales sirven de guía a su comportamiento (Rodrigo et al., 2009). De acuerdo con Rodríguez et al. (2009), la información obtenida por medio de la percepción de los hijos es confiable, tiende a ser más coherente y en menor grado sometida a la deseabilidad social que los autorreportes suministrados por los padres. En este sentido, el recurrir a las voces de los hijos contribuye a una mejor comprensión de los significados que le otorgan al cuidado parental (Moreno et al., 2018).

De tal manera, el interés de la presente revisión radica en analizar exclusivamente las experiencias de los hijos adolescentes con respecto a cómo viven y perciben la crianza recibida. Por lo tanto, se excluyeron los estudios realizados a través de la aplicación de instrumentos de autorreportes sobre prácticas o estilos parentales en muestras de madres o padres. Asimismo, no se tomaron en cuenta los trabajos realizados en niños menores de doce años. Se utilizaron los siguientes criterios de inclusión para la selección de los estudios:

- Recientes, de los últimos quince años.
- Empíricos.
- Publicados en revistas indexadas o capítulos de libro de editoriales reconocidas.

A partir de estos criterios, se realizó la búsqueda y selección de artículos en bases de datos científicas, tales como Clarivate, SciELO, Redalyc y Scopus. Para la identificación de capítulos de libros publicados sobre el tema en el periodo bajo consideración, se utilizó como fuente principal Google Scholar. Las palabras clave utilizadas fueron crianza,

percepción y adolescentes. Se encontraron quince artículos y capítulos que cumplieron con los criterios de inclusión y que fueron abarcados en la revisión. Cabe mencionar que se incluyeron tanto los trabajos realizados por el propio equipo de investigación como los de otros investigadores en el país. Posteriormente, se elaboraron resúmenes de cada estudio con el fin de sintetizar y sistematizar la información sobre sus características metodológicas (lugar donde se realizó, participantes, instrumentos) y los principales hallazgos reportados por los autores. Con base en esta información, se llevó a cabo la codificación de los estudios en una tabla que fue elaborada para examinar e interpretar los datos obtenidos de los artículos y capítulos revisados (Tabla 1).

Tabla 1

Características principales de los artículos y capítulos revisados

Autores	Título	Año de publicación	Tipo de publicación	Revista o editorial	Participantes
Andrade y Betancourt	Prácticas parentales: una medición integral	2008	Capítulo de libro	Asociación Mexicana de Psicología Social	980 adolescentes de la Ciudad de México
Andrade, Sánchez, Betancourt, Vallejo, Segura y Rojas	Prácticas parentales y consumo de sustancias en adolescentes	2016	Capítulo de libro	Plaza y Valdés	1934 adolescentes de los estados de Veracruz, Sinaloa y de la Ciudad de México
Méndez, Peñaloza, García, Jaenes y Velázquez	Divergencias en la percepción de prácticas parentales, comportamiento positivo y problemáticas entre padres e hijos	2019	Artículo	<i>Acta Colombiana de Psicología</i>	248 díadas de padres-hijos de la Ciudad de México
González y Andrade	Percepción de prácticas parentales y ansiedad en adolescentes mexicanos	2021	Artículo	<i>Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes</i>	809 estudiantes de escuelas públicas de bachillerato en la Ciudad de México
Rodríguez, Oudhof, González Arratia y Unikel	Desarrollo de una escala para medir la percepción de la crianza parental en jóvenes estudiantes mexicanos	2011	Artículo	<i>Pensamiento Psicológico</i>	727 estudiantes del Estado de México

(continúa)

(continuación)

Autores	Título	Año de publicación	Tipo de publicación	Revista o editorial	Participantes
Oudhof, Rodríguez y Robles	La percepción de la crianza en padres, madres e hijos adolescentes del mismo núcleo familiar	2012	Artículo	<i>Liberabit</i>	60 adolescentes, madres y padres del mismo núcleo familiar del Valle de Toluca
Honorato, Oudhof, Rodríguez, González Arratia y Zarza	Percepción de la crianza parental y relaciones intrafamiliares en estudiantes de secundaria	2015	Artículo	<i>Revista de Psicología Social y Personalidad</i>	452 estudiantes de secundaria de una zona rural y una urbana del Estado de México
Delgado, Chávez, Rodríguez, Macías y Klein	Percepción de crianza parental y maltrato escolar en una muestra de adolescentes mexicanos	2017	Artículo	<i>Revista de Educación y Desarrollo</i>	476 estudiantes de dos escuelas secundarias de Guanajuato
Mondragón, Oudhof, Robles, González Arratia y Mercado	Percepción de la crianza y nivel de riesgo de consumo de sustancias en adolescentes	2021	Capítulo de libro	Universidad Autónoma de Tlaxcala	88 adolescentes en situación de riesgo del Estado de México
Flores, Cortés, González, García, Oudhof, Frías, Lozano y Zavala	Una aproximación para la medición de la crianza en adolescentes	2016	Artículo	<i>Psicumex</i>	432 adolescentes de seis estados de México
Casáis, Flores y Domínguez	Percepción de prácticas de crianza: análisis confirmatorio de una escala para adolescentes	2017	Artículo	<i>Acta de Investigación Psicológica</i>	623 adolescentes yucatecos
Casáis y Flores	Prácticas de crianza como determinantes de la motivación al logro y evitación al éxito en adolescentes	2017	Capítulo de libro	Buena Nueva	903 estudiantes de secundaria de la ciudad de Mérida, Yucatán
Quintal y Flores	Prácticas parentales de crianza y bienestar psicológico en adolescentes	2020	Artículo	<i>Revista de Psicología de la Salud</i>	464 estudiantes de bachillerato de Mérida

(continúa)

(continuación)

Autores	Título	Año de publicación	Tipo de publicación	Revista o editorial	Participantes
Cortés, Vega, López y Garma	La ideación suicida desde la percepción de la crianza parental en adolescentes yucatecos	2020	Artículo	<i>Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México</i>	208 estudiantes de secundaria yucatecos
Barcelata y Gutiérrez	Percepción de prácticas parentales en adolescentes tempranos y tardíos: una perspectiva del desarrollo	2018	Artículo	<i>Investigación y Práctica en Psicología del Desarrollo</i>	357 adolescentes de la Ciudad de México

El tipo de análisis que se realizó es comparativo, dado que se usaron diversas fuentes e investigaciones sobre la temática y se prestó especial atención a la contrastación de los hallazgos, lo que contribuye al enriquecimiento del estado del conocimiento y a la construcción teórica (Martínez, 2015). Para este fin, se tomaron en cuenta ciertos aspectos de las metodologías empleadas en los estudios revisados (particularmente los instrumentos y la muestra), así como los resultados obtenidos. Para la comparación se consideraron no únicamente las diferencias encontradas, sino también las similitudes y coincidencias.

RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados de la revisión que se llevó a cabo: se analizan los instrumentos que se utilizaron y se describen brevemente los principales resultados reportados por los autores de los textos. Asimismo, se revisaron los estudios en los que se analizó la relación de la percepción de la crianza en adolescentes, medida con las escalas revisadas, con otras variables psicológicas o psicosociales.

Andrade y Betancourt (2008) desarrollaron la escala de prácticas parentales que evalúa la percepción que tienen adolescentes de 12 a 18 años acerca de los comportamientos de los padres cuando los educan. Consta de ochenta ítems, cuarenta referidos a la madre y cuarenta al padre, con cuatro opciones de respuesta que van de “nunca” a “siempre”. El instrumento fue validado en una muestra de adolescentes de la Ciudad de México y las dimensiones consideradas fueron las siguientes: comunicación, control conductual, control psicológico, autonomía e imposición. Se reportan valores de confiabilidad del alfa de Cronbach satisfactorios, de 0,80 a 0,97, para los factores.

La escala ha sido utilizada para analizar la relación de la percepción de las prácticas parentales con otras variables. Andrade et al. (2016), en una muestra de 1934

adolescentes de los estados de Veracruz, Sinaloa y de la Ciudad de México, encontraron correlaciones negativas de las dimensiones comunicación, autonomía y control psicológico de la percepción de la crianza con el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, y una asociación positiva con el control psicológico. Un análisis de regresión múltiple demostró que la supervisión parental del comportamiento de los hijos es el predictor más importante del consumo, fungiendo como factor protector, y que las prácticas maternas tienen un efecto más grande que las paternas. Por otra parte, Méndez et al. (2019) utilizaron el instrumento para determinar la asociación de la crianza percibida con el comportamiento de los adolescentes en 248 díadas de padres-hijos en la Ciudad de México, reportando correlaciones positivas con la conducta prosocial, y negativas con los problemas de los adolescentes. González y Andrade (2021) encontraron correlaciones de la percepción de las prácticas parentales medidas en esta escala con la ansiedad en adolescentes; las prácticas positivas de comunicación, control conductual y autonomía se asociaron de manera negativa con la ansiedad, y para las negativas (imposición, control psicológico) se obtuvieron correlaciones positivas. El control psicológico materno fue la variable predictora más importante.

La escala de percepción de crianza para jóvenes de Rodríguez et al. (2011) fue validada en una muestra estratificada de 727 estudiantes del Estado de México. El instrumento mide la frecuencia con la que los participantes consideran que sus padres llevan a cabo las actividades de crianza, en una escala con opciones de respuesta del 1 (nunca) al 5 (siempre). La versión final está integrada por 32 ítems, agrupados en tres factores: interés en las actividades del hijo, apoyo y orientación. Se explica el 41 % de la varianza y el valor de alfa de Cronbach es de 0,91. De acuerdo con los resultados en esta muestra, los participantes consideran que sus padres realizan sus prácticas educativas frecuentemente en cada una de las tres dimensiones. En la comparación por sexo, se reportan diferencias significativas en los aspectos de interés y apoyo, con puntuaciones más altas en las mujeres. En cuanto a la comparación por tipo de familia, también se encontraron diferencias significativas: los hijos de familias monoparentales obtuvieron medias más altas en interés y apoyo, y los de familias biparentales en orientación.

En un estudio posterior, el instrumento fue aplicado a una muestra de sesenta adolescentes, madres y padres pertenecientes al mismo núcleo familiar, por Oudhof et al. (2012). Se encontró un alto grado de coincidencia de la percepción de los adolescentes sobre el interés, el apoyo y la orientación que reciben respecto de lo que reportaron sus padres, y se obtuvo puntuaciones que fluctúan entre “frecuentemente” y “siempre” para los tres grupos. De tal manera, se tiende a considerar que, generalmente, se cumple con las actividades de socialización en el ámbito familiar. Adicionalmente, la escala fue utilizada en otras investigaciones con muestras de adolescentes mexicanos, en las que se detectaron correlaciones significativas positivas de los tres factores del instrumento con las relaciones intrafamiliares (Honorato et al., 2015) y negativas con el maltrato escolar (Delgado et al., 2017) y el consumo de algunas drogas (Mondragón et al., 2021).

En un proyecto colectivo de investigadores de seis estados de México (Yucatán, Estado de México, Sonora, Hidalgo, Zacatecas y Coahuila), se elaboró y validó una escala de la percepción de la crianza materna y paterna en muestras regionales de adolescentes. La versión validada del instrumento para madres consta de 38 reactivos agrupados en cuatro factores: cuidado y calidez, transmisión de valores, apoyo y control escolar. Se explica el 43 % de la varianza y los valores del alfa de Cronbach oscilan entre 0,57 y 0,93. En la versión paterna de la escala, se obtuvieron 38 ítems y se agregó el factor “disciplina inductiva”, explicando el 48 % de la varianza y con índices de confiabilidad de 0,57 a 0,95. Se encontró que las prácticas parentales relacionadas con cuidado y calidez y transmisión de valores se ejercen con mayor frecuencia, entre “frecuentemente” y “siempre”, pero el apoyo escolar tiende a brindarse únicamente “a veces” (Flores et al., 2016).

Con base en esta investigación, Casáis et al. (2017) realizaron la validación de la escala de prácticas de crianza en un muestreo no probabilístico accidental de 623 adolescentes yucatecos de 12 a 18 años de edad. Se obtuvo un instrumento con tres factores, afectividad, control y apoyo, que explican el 44 % de la varianza, con índices del alfa de Cronbach por factor de 93 %, 81 % y 62 %, respectivamente. La escala validada fue aplicada a una muestra de 903 adolescentes de la ciudad de Mérida, Yucatán. Las puntuaciones que se obtuvieron tienden a “frecuentemente” en afectividad y apoyo, y a “algunas veces” en control. En una investigación con 903 estudiantes de secundaria de la ciudad de Mérida, se reportan correlaciones estadísticamente significativas positivas de los factores de la escala con las variables orientación al logro y negativas con la evitación al éxito (Casáis & Flores, 2017).

Otro instrumento desarrollado por el grupo de investigadores de la Universidad de Yucatán es la escala de percepción de prácticas parentales de crianza para adolescentes, que consta de 26 reactivos agrupados en seis factores: comunicación; calidez; énfasis en el logro; supervisión y monitoreo; apoyo escolar; y disciplina, límites y reglas. En una investigación en 464 estudiantes de bachillerato de Mérida, se reportaron índices del alfa de Cronbach satisfactorios de los factores, entre 0,73 y 0,91. Las puntuaciones más altas se obtuvieron en supervisión y monitoreo para las madres, y énfasis en el logro para padres. Se encontraron correlaciones bajas, pero significativas, de la percepción de crianza con el bienestar psicológico (Quintal & Flores, 2020). En un estudio posterior con la misma escala, se obtuvo también una correlación significativa, pero en sentido inverso, con la ideación suicida en adolescentes (Cortés et al., 2020).

Barcelata y Gutiérrez (2018) aplicaron la versión validada y ajustada para muestras mexicanas del instrumento “Mis memorias de la crianza” (*Egna Minnen Beträffande Uppfostran* [EMBU]), que mide la percepción de calidez, rechazo, control y favoritismo en las prácticas de crianza, en una muestra de 357 adolescentes de la Ciudad de México. Los resultados indican puntuaciones más altas de las frecuencias en calidez y control, y

más bajas en favoritismo y rechazo. En la comparación de la percepción de las prácticas paternas y maternas, se encontraron medias más altas en calidez y control por parte de las madres.

DISCUSIÓN

Los estudios revisados muestran que grupos de investigación de distintas universidades y regiones en años recientes han prestado creciente atención a realizar estudios en adolescentes mexicanos, y se obtuvo datos más claros y precisos acerca de las experiencias, ideas y representaciones que tienen los hijos sobre la crianza parental recibida. En términos generales, las escalas desarrolladas cuentan con índices adecuados de validez y confiabilidad, por lo que constituyen instrumentos culturalmente sensibles que permiten medir de manera adecuada el constructo de percepción de la crianza.

En la mayoría de las publicaciones revisadas se reportan datos estadísticos descriptivos que muestran que, de acuerdo con la percepción de los hijos, los padres realizan frecuentemente las actividades socializadoras en el ámbito familiar relacionadas con mostrar interés en los hijos, prestarles atención, proporcionar apoyo y afecto, favorecer la comunicación y la supervisión. En algunos casos, se realizaron análisis comparativos por sexo y tipo de familia. En diversos estudios que utilizaron los instrumentos validados se ha encontrado que existe una relación de la percepción de la crianza con otras variables psicológicas, tales como el consumo de sustancias, conducta prosocial, relaciones intrafamiliares, maltrato escolar, orientación al logro y evitación al éxito, por lo que los instrumentos pueden aportar a la investigación relacionada con el análisis del papel de la familia y la interacción entre padres e hijos en diversos aspectos psicosociales relevantes durante la etapa de la adolescencia.

En cuanto a la estructura de las escalas elaboradas y validadas, se encontró que en todos los casos están compuestas por varios factores, lo que confirma el carácter multifacético de la crianza (Palacios & Moreno, 1999). Hay coincidencia en algunos factores de los instrumentos, particularmente los de control y apoyo, que son considerados aspectos centrales en las investigaciones sobre crianza (Varela et al., 2019) y que aparecen en la mayoría de las escalas, pero hay variación en otros, lo que refleja ciertas diferencias en el sustento teórico adoptado por los autores para su construcción. La forma de medir la perspectiva que se tiene de la crianza parental es a través de opciones de respuesta de la frecuencia con la que los hijos consideran que sus padres llevan a cabo las diversas actividades educativas. En la mayoría de las dimensiones se obtuvieron puntuaciones cercanas a “frecuentemente”, “casi siempre” o “siempre”, lo que indica que los adolescentes juzgan que sus padres, en términos generales, cumplen con su rol de agente socializador. Estos resultados también indican que en las familias mexicanas contemporáneas tienden a prevalecer las prácticas parentales positivas y autoritativas, basadas

en el apoyo y la comunicación, que han sustituido a las estrategias autoritarias que eran comunes en las familias tradicionales (Flores et al., 2008; Oudhof & Robles, 2014). Esto se refleja en las estrategias disciplinarias usadas por los padres en las familias actuales, así como en el intercambio afectivo (Gaxiola et al., 2017).

Una limitante de los estudios revisados es que no evalúan el grado de aceptación o rechazo de los hijos respecto a la forma en que son educados en casa, lo cual es una dimensión de la percepción de la crianza que también debe tomarse en consideración. La medición de este constructo no debe involucrar únicamente la evaluación de la frecuencia con la que se realizan las prácticas parentales desde la perspectiva de los hijos, sino también en qué medida estos manifiestan su aprobación o desaprobación con las estrategias que emplean sus padres.

Los estudios que han sido publicados parten de un enfoque cuantitativo. Esto coincide con los resultados de una revisión sistemática de investigaciones sobre prácticas parentales en adolescentes iberoamericanos realizada por Portillo et al. (2021), quienes reportan que la mayoría de los estudios parten del modelo teórico-analítico y emplean datos cuantitativos. Es notoria la ausencia de investigaciones cualitativas en las revistas y bases de datos científicos, que podrían ser de mucha utilidad para fortalecer el análisis de la crianza recibida en adolescentes. Sería importante realizar estudios de tipo cualitativo sobre esta temática a través de técnicas como entrevistas y grupos focales, para indagar con mayor profundidad las experiencias y las representaciones de los hijos acerca de su situación familiar y de la crianza parental.

En cuanto a las implicaciones teóricas del análisis de los estudios sobre la percepción de los hijos adolescentes acerca de la manera en que son educados en casa, los resultados reportados en las investigaciones confirman que la crianza en la actualidad es un proceso complejo y multidimensional (Van Heel et al., 2019). La estructura de todos los instrumentos elaborados y validados para muestras mexicanas consta de varios factores, tales como comunicación, control, apoyo, orientación y calidez, lo que muestra que la crianza tiene diversas facetas y múltiples actividades que deben realizar los padres en la interacción con sus hijos. Asimismo, debe ser entendida a partir de un enfoque interactivo y bidireccional (Kerr et al., 2012; Oudhof & Robles, 2014), dado que los hijos participan de manera activa en el proceso y tienen ideas y experiencias propias que deben ser consideradas para llegar a una mejor comprensión de la vida familiar en general y de la socialización en específico.

Los hallazgos reportados en los estudios revisados reflejan ciertos cambios culturales que se han generado en la familia mexicana y las prácticas parentales de crianza. En la actualidad, son mucho menos comunes los patrones autoritarios de convivencia y socialización —que eran usuales en las familias autoritarias—, incluso muchos padres han adoptado creencias y metas distintas para la educación de sus hijos. De tal manera,

coexisten elementos tradicionales y modernos en las estrategias de crianza y en la interacción entre padres e hijos en las familias mexicanas contemporáneas. Se considera que el análisis más amplio y profundo del papel de la cultura y su relación con la vida familiar requiere la realización de estudios transculturales al respecto.

Una limitación del presente trabajo es que se enfoca exclusivamente en las investigaciones realizadas en muestras de hijos adolescentes. Para obtener un panorama más integral, será deseable tomar en cuenta la perspectiva de los progenitores para contrastar los puntos de vista de distintos integrantes del grupo familiar, así como abordar los estudios realizados con niños de menor edad y en distintos tipos de familias.

REFERENCIAS

- Aguilar, J., Valencia, A., & Sarmiento, C. (2007). *Relaciones familiares y ajuste personal, escolar y social en la adolescencia. Investigaciones entre estudiantes de escuelas públicas*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Anderson, R. J., & Branstetter, S. A. (2012). Adolescents, parents and monitoring: a review of constructs with attention to process and theory. *Journal of Family Theory and Review*, 4(1), 1-19. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2011.00112.x>
- Andrade, P., & Betancourt, D. (2008). Prácticas parentales: una medición integral. En S. Rivera, R. Díaz-Loving, R. Sánchez & I. R. Reyes (Eds.), *La psicología social en México* (Vol. XII, pp. 561-565). Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Andrade, P., Sánchez, C. O., Betancourt, D., Vallejo, A., Segura, H. B., & Rojas, R. M. (2016). Prácticas parentales y consumo de sustancias en adolescentes. En A. Mercado, H. Oudhof & E. Robles (Coords.), *La familia mexicana contemporánea. Procesos y actores* (pp. 61-80). Plaza y Valdés.
- Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente*. Pearson Prentice Hall.
- Barcelata, B. E., & Gutiérrez, V. (2018). Percepción de prácticas parentales en adolescentes tempranos y tardíos: una perspectiva del desarrollo. *Investigación y Práctica en Psicología del Desarrollo*, 4, 1-14. <https://revistas.uaa.mx/index.php/ippd/article/view/2000>
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, 12, 212-221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>
- Bubolz, M. M., & Sontag, M. S. (2009). Human ecology theory. En P. Boss, W. J. Doherty, R. Larossa, W. Schumm & S. K. Steinmetz (Eds.), *Sourcebook of family theory and method* (pp. 419-450). Springer.
- Casáis, D. A., & Flores, M. M. (2017). Prácticas de crianza como determinantes de la motivación al logro y evitación al éxito en adolescentes. En M. M. Flores, M. L. Cortés & M. T. Morales (Comps.), *Estudios sobre la crianza en México* (pp. 151-185). Buena Nueva.

- Casáis, D. A., Flores, M. M., & Domínguez, A. (2017). Percepción de prácticas de crianza: análisis confirmatorio de una escala para adolescentes. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(2), 2717-2726. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.06.001>
- Cortés, L., Vega, J. I., López, J. D., & Garma, S. D. (2020). Predicción de la ideación suicida desde la percepción de la crianza parental en adolescentes yucatecos. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 9(18), 31-53. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v9i18.15581>
- Crockett, L. J., Brown, J., Russell, S. T., & Shen, Y. (2007). The meaning of good parent-child relationships for Mexican American adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 17(4), 639-668. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2007.00539.x>
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2). <https://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2>
- Delgado, M. A., Chávez, A. M., Rodríguez, F. M., Macías, L. F., & Klein, A. (2017). Percepción de crianza parental y maltrato escolar en una muestra de adolescentes mexicanos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 40, 39-50. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/40/40_Chavez.pdf
- Flores, M. M., Cortés, M. L., & Góngora, E. A. (2008). *Familia, crianza y personalidad: Una perspectiva etnopsicológica*. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Flores, M. M., Cortés, M. L., González, G. J., García, M. M., Oudhof, H., Frías, A. M., Lozano, G., & Zavala, R. J. (2016). Una aproximación para la medición de la crianza en adolescentes. *Psicumex*, 6(1), 62-82. <https://doi.org/10.36793/psicumexv6i1.258>
- Gaxiola, J. C., Gaxiola, E., & Frías, M. (2017). Variables contextuales e individuales relacionadas con la crianza positiva materna. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.vcir>
- Golombok, S. (2020). *We are family. The modern transformation of parents and children*. PublicAffairs.
- González, M. B., & Andrade, P. (2021). Percepción de prácticas parentales y ansiedad en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(1), 54-59. [10.21134/rpcna.2021.08.1.7](https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.1.7)
- Gutiérrez, R., Díaz, K. Y., & Román, R. P. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia Ergo Sum*, 23(3), 219-230. <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/7364/5894>
- Honorato, T. M., Oudhof, H., Rodríguez, B., González Arratia, N. I., & Zarza, S. S. (2015). Percepción de la crianza parental y relaciones intrafamiliares en estudiantes de secundaria. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 31(1), 1-14.
- Kağitçibaşı, C. (2013). Adolescent autonomy-relatedness and the family in cultural context: what is optimal? *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 223-235. <https://doi.org/10.1111/jora.12041>

- Kerr, M., Stattin, H., & Özdemir, M. (2012). Perceived parenting style and adolescent adjustment: Revisiting directions of effects and the role of parental knowledge. *Developmental Psychology*, 48(6), 1540-1553. <https://doi.org/10.1037/a0027720>
- Macías, E. Y., Ruvalcaba, N. A., Orozco, M. G., & Bravo, H. R. (2021). Percepción de las fortalezas de los adolescentes durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 7(2), 204-219. [10.22402/j.rdi.pycs.unam.7.2.2021.358.204-220](https://doi.org/10.22402/j.rdi.pycs.unam.7.2.2021.358.204-220)
- Martínez, M. (2015). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Trillas.
- Méndez, M. P., Peñaloza, R., García, M., Jaenes, J. C., & Velázquez, H. R. (2019). Divergencias en la percepción de prácticas parentales, comportamiento positivo y problemáticas entre padres e hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 194-205. <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.10>
- Mondragón, D. A., Oudhof, H., Robles, E., González Arratia, Estrada, E., N. I., & Mercado, A. (2021). Percepción de la crianza y nivel de riesgo de consumo de sustancias en adolescentes. En M. P. Toledo, E. A. Galindo & R. Jiménez (Coords.), *Familias en contextos vulnerables: transformaciones, continuidades y dilemas* (pp. 279-291). Universidad Autónoma de Tlaxcala.
- Morales, M., García, L., & Díaz, D. (2018). Paternidad positiva: involucración paterna y capacidad de solución de conflictos de hijos adolescentes. En R. Díaz, L. I. Reyes & F. López (Eds.), *Aportaciones actuales a la psicología social* (Vol. VI, pp. 2185-2204). Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Moreno, M. R., Agudelo, M. E., & Alzate, V. (2018). Voces a escuchar en el cuidado: ¿qué dicen los niños y las niñas? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(1), 227-237. [https://doi.org/https://doi.org/10.11600/1692715x.16113](https://doi.org/10.11600/1692715x.16113)
- Musitu, G., Buelga, S., Lila, M., & Cava, M. J. (2001). *Familia y adolescencia*. Síntesis.
- Musitu, G., & Cava, M. L. (2001). *La familia y la educación*. Octaedro.
- Oudhof, H., & Robles, E. (2014). *Familia y crianza en México. Entre el cambio y la continuidad*. Fontamara.
- Oudhof, H., Rodríguez, B., & Robles, E. (2012). La percepción de la crianza en padres, madres e hijos adolescentes pertenecientes al mismo núcleo familiar. *Liberabit*, 18(1), 75-82. https://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_18_1_la-percepcion-de-la-crianza-en-padres-madres-e-hijos-adolescentes-pertenecientes-al-mismo-nucleo-familiar.pdf
- Palacios, J., & Moreno, M. C. (1999). Contexto familiar y desarrollo social. En J. Rodrigo (Ed.), *Contexto y desarrollo social* (pp. 157-188). Síntesis.
- Petrova, M., & Schwartz, S. J. (2017). Developmental and cross-cultural considerations in the study of well-being among young people. En R. Dimitrova (Ed.), *Well-being*

- of youth and emerging adults across cultures* (pp. 3-18). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-68363-8_1
- Poortinga, Y. H., & Georgas, J. (2006). Family portraits from 30 countries: an overview. En J. Georgas, J. W. Berry, F. J. R. van de Vijver, C. Kağitçibaşı & Y. H. Poortinga, *Families across cultures. A 30-nation psychological study* (pp. 90-99). University Press.
- Portillo, J. G., Arbeláez, J. S., Duque, M. N., Villegas, M. H., & Torres, L. A. (2021). Percepción de prácticas parentales y estilos de crianza en investigaciones con adolescentes iberoamericanos. *Arquitek*, 19, 50-69. <https://doi.org/10.47796/ra.2021i19.492>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Lansford, J. E., Chang, L., Deater-Deckard, K., Di Giunta, L., Dodge, K., Malone, P., Oburu, P., Pastorelli, P., Skinner, A., Sorbring, E., Tapanya, S., Uribe Tirado, L., Zelli, A., Alampay, L., Al Hassan, S., Bacchini, D., & Bombi, A. S. (2018). Parental acceptance-rejection and child prosocial behavior: Developmental transactions across the transition to adolescence in nine countries, mothers and fathers, and girls and boys. *Developmental Psychology*, 54(10), 1881-1890. <https://doi.org/10.1037/dev0000565>
- Quintal, G. A., & Flores, M. M. (2020). Prácticas parentales de crianza y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicología de la Salud*, 8(1), 1-38. <https://doi.org/10.21134/pssa.v8i1.666>
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Padrón, I., & García, M. (2009). ¿Por qué y con qué intención lo hizo? Atribuciones de los padres y adolescentes en los conflictos familiares. *Psicothema*, 21(2), 268-273. <https://www.psicothema.com/pii?pii=3625>
- Rodríguez, B., Oudhof, H., González Arratia, N. I., & Unikel, C. (2011). Desarrollo de una escala para medir la percepción de la crianza parental en jóvenes estudiantes mexicanos. *Pensamiento Psicológico*, 9(17), 9-20. <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/200/179>
- Rodríguez, M. A., Del Barrio, M. V., & Carrasco, M. A. (2009). ¿Cómo perciben los hijos y las hijas la crianza materna y paterna? Diferencias por edad y sexo. *Escritos de Psicología*, 2(2), 10-18. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.v2i2.13371>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-28. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(18)30022-1)
- Smetana, J. G., & Rote, W. M. (2019). Adolescent-parent relationships: Progress, processes and prospects. *Annual Review of Developmental Psychology*, 1(1), 41-68. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121318-084903>
- Solís, G. L., & Manzanares, E. (2019). Control psicológico parental y problemas internalizados y externalizados en adolescentes de Lima Metropolitana. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 29-48. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n1.66288>

- Steinberg, L. (2001). We know some things: parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- Steinberg, L., & Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. En M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: children and parenting* (Vol. 1, pp. 103-133). Lawrence Earlbaum Associates.
- Vaghi, F., & Emmott, E. H. (2018) *Teen views on adolescence*. London University College. https://www.ucl.ac.uk/grand-challenges/sites/grand-challenges/files/teenviewsonadolescence_v6.pdf
- Valadez, I., Chávez, A. M., Vargas, V., & Ochoa, M. C. (2019). Componentes cognoscitivos, comportamentales y afectivos de la ideación suicida y su relación con situaciones cotidianas de la vida familiar en adolescentes mexicanos. *Acta Universitaria* 29. <https://doi.org/10.15174/au.2019.2489>
- Van Heel, M., Bijttebier, P., Claes, S., Colpin, H., Goossens, L., Van Den Noortgate, W., Verschueren, K., & Van Leeuwen, K. (2019). Measuring parenting throughout adolescence: Measurement invariance across informants, mean level, and differential continuity. *Assessment*, 26(1), 111-124. <https://doi.org/10.1177/1073191116686827>
- Varela, S. P., Castañeda, D., Galindo, M. C., Moreno, A. M., & Salguero, L. P. (2019). Tendencias de investigaciones sobre prácticas de crianza en Latinoamérica. *Infancias Imágenes*, 18(2), 247-258. <https://doi.org/10.14483/16579089.14442>

PERFECCIONISMO Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ADULTOS VENEZOLANOS

LEONARDO ANDRÉS AGUILAR DURÁN

<https://orcid.org/0000-0001-9516-0557>

Universidad Central de Venezuela. Caracas, Venezuela

Correo electrónico: psileonardo@gmail.com

Recibido: 12 de julio del 2023 / Aceptado: 23 de octubre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6517](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6517)

RESUMEN. Este trabajo estudió el poder predictivo del perfeccionismo (desde el enfoque de Frost et al., 1990) y de algunas variables demográficas sobre los distintos estilos de afrontamiento (según el modelo descrito por Roger et al., 1993) en adultos de Venezuela. El diseño fue predictivo transversal. Participaron 510 venezolanos, 79.2 % mujeres y 20.8 % hombres, con edad promedio de 42.76 años (+/- 12.73), mayormente residentes del interior del país (72.2 %), con educación universitaria (70.6 %) y trabajo remunerado (75.7 %). Los instrumentos utilizados fueron versiones adaptadas del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento y la Escala Multidimensional de Perfeccionismo. El afrontamiento racional (el más usado por los participantes) fue predicho por las exigencias personales, la organización, las expectativas paternas, un bajo nivel de miedo a los errores y ser del sexo masculino; mientras que al afrontamiento emocional (el menos usado) lo predijeron el miedo a los errores, una menor edad y un bajo nivel de instrucción. Las predicciones sobre el afrontamiento por desapego y por evitación fueron débiles. Ciertas relaciones (por ejemplo, en las que participan las exigencias personales) podrían estar moduladas por terceras variables. En conclusión, los resultados aquí encontrados apoyan la apreciación del estilo racional de afrontamiento como fundamentalmente adaptativo y del estilo emocional como desadaptativo, diferenciación en la que está implicado el perfeccionismo como rasgo de personalidad.

Palabras clave: perfeccionismo / estrés / estilos de afrontamiento / venezolanos

PERFECTIONISM AND COPING WITH STRESS IN VENEZUELAN ADULTS

ABSTRACT. This research studied the predictive power of perfectionism (from the perspective of Frost et al., 1990) and some demographic variables on the different stress coping styles (according to the model described by Roger et al., 1993) in adults from Venezuela. The design was cross-sectional predictive. Participants were 510 Venezuelans, 79.2 % women and 20.8 % men, with an average age of 42.76 years (+/- 12.73), mostly residents of the interior of the country (72.2 %), with university education (70.6 %), and paid work (75.7 %). The instruments used were adapted versions of the Multidimensional Perfectionism Scale and the Coping Style Questionnaire. Rational coping (the most used by the participants) was predicted by personal standards, organization, parental expectations, low levels of fear of mistakes, and being male. Emotional coping (the least used) was predicted by fear of mistakes, a younger age, and lower levels of education. Predictions for detached and avoidance coping were weak. Certain relationships (e. g. in which personal standards are involved) could be modulated by third variables. In conclusion, the results found support the appreciation of the rational coping style as fundamentally adaptive and the emotional style as maladaptive, a differentiation in which perfectionism as a personality trait is involved.

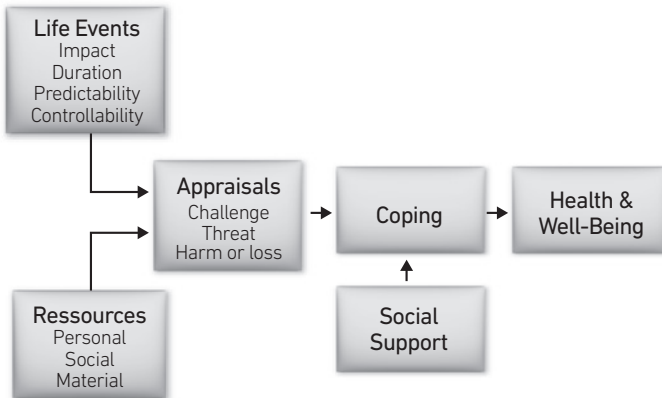
Keywords: perfectionism / stress / coping styles / Venezuelans

INTRODUCCIÓN

Debido a la afectación al bienestar de los seres humanos que el estrés representa, su estudio sigue siendo de gran interés (Galán & Camacho, 2012). Por ejemplo, una investigación reciente en Venezuela (Socorro et al., 2023) reveló que los problemas económicos son los que mayor estrés generan en la población, seguidos de lejos por los de salud. Ahora bien, tal como se puede apreciar en la Figura 1, el impacto de las fuentes de estrés sobre el bienestar no es directo, sino que está mediado por las estrategias que las personas utilizan para hacerle frente, las cuales determinan si el estrés se incrementa y se pone en riesgo la salud, o si, por el contrario, se reduce el estrés y se mantiene la homeostasis del individuo.

Figura 1

Modelo procesual de la relación estrés-salud, basado en la teoría transaccional del estrés



Nota. De "Stressful life events", por R. Schwarzer y A. Luszczynska, 2013, *Handbook of psychology: Health psychology*, p. 31 (<https://doi.org/j7z5>). Derechos de autor 2013 por John Wiley and Sons, Inc.

A la respuesta que intenta evitar los efectos dañinos de las situaciones de estrés se le denomina afrontamiento (Fernández-Abascal & Fernández-Castro, 2002). Más concretamente, el afrontamiento se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar las demandas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los propios recursos (Lazarus & Folkman, 1986). Cuando se habla de estilos de afrontamiento, se hace referencia a predisposiciones personales, más o menos estables temporal y situacionalmente, para enfrentar los eventos estresantes (Fernández-Abascal, 1997; Martín et al., 2000).

Roger et al. (1993) identificaron cuatro estilos característicos de afrontamiento ante las situaciones adversas que tienen una influencia importante en la relación estrés/

salud. Guarino et al. (2007, pp. 179-180) los describen en los siguientes términos: (1) afrontamiento racional (RAC), referido a “comportamientos orientados a solucionar el problema... y a reevaluarlo cognitivamente”; (2) afrontamiento emocional (EMO), que implica “reacciones emocionales negativas, de rabia o tristeza”; (3) afrontamiento evitativo (EVI), que es una tendencia a “mantenerse sin emitir conductas para atender el problema y esperar a que este se resuelva por sí solo”; y (4) afrontamiento por desapego emocional (DES), una dimensión original de este modelo caracterizada por “sentimientos e ideas de desvinculación con la situación”.

Aunque ninguna estrategia de afrontamiento debe ser catalogada *a priori* como buena o mala (Fernández-Abascal & Fernández-Castro, 2002), el afrontamiento racional y por desapego se consideran estilos adaptativos, ya que suelen actuar como una barrera protectora ante el estrés y se relacionan con mayor bienestar; mientras que el afrontamiento emocional y la evitación se clasifican como estilos desadaptativos, pues acentúan los efectos negativos del estrés y se asocian con la presencia de malestar físico y psicológico, trastornos afectivos, comportamientos disfuncionales y, en general, están asociados al deterioro de la salud (Guarino et al., 2007).

Un atributo cuyo vínculo con las estrategias de afrontamiento desadaptativas se ha visibilizado es el perfeccionismo (Bahramnejad et al., 2015; Dunkley et al., 2003; Flynn, 1996; González & Borges, 2023; Houkes et al., 2008; Reiser, 2016; Riendeau, 2014; Sirois & Molnar, 2014; Wei et al., 2006), un rasgo de la personalidad que se caracteriza por el establecimiento de altos estándares y la preocupación por el desempeño (Rozental et al., 2022). Durante mucho tiempo, el perfeccionismo se conceptualizó como un rasgo unidimensional y negativo, pero desde la década de 1990 el estudio de este constructo ha develado su carácter multidimensional y ha puesto de manifiesto sus consecuencias desadaptativas y adaptativas (Stoeber et al., 2020).

Existen amplias divergencias en la medición del perfeccionismo. De acuerdo con el modelo de Frost et al. (1990), en su versión validada en Venezuela (Aguilar, 2022), el perfeccionismo se puede evaluar a través de cuatro factores: (1) miedo a los errores (ME), es decir, la tendencia a preocuparse obsesivamente por los errores, a verificar repetidamente el trabajo realizado y a creer que lo hecho no es lo suficientemente bueno; (2) organización (O) y preferencia por la limpieza; (3) expectativas paternas (EPt), entendidas como la percepción de que los padres demandan un desempeño perfecto; y (4) exigencias personales (EP), o la tendencia a perseguir un alto nivel de rendimiento.

Los escasos estudios que han abordado la relación entre los esfuerzos de afrontamiento y el modelo de perfeccionismo propuesto por Frost et al. (1990) han obtenido resultados discordantes. En la investigación de Ahmed et al. (2021), con estudiantes y profesionales de psicología clínica pakistaníes, todas las dimensiones del perfeccionismo resultaron asociadas con estrategias disfuncionales de afrontamiento. Ante estos

hallazgos, se ha sugerido que las personas con niveles excesivos de perfeccionismo utilizan estilos de afrontamiento desadaptativos para lidiar con circunstancias estresantes, con lo cual el impacto de los estresores puede magnificarse (Hewitt & Flett, 2002).

En cambio, en el estudio de Mofield (2008) con niños superdotados de Estados Unidos, las dimensiones del perfeccionismo consideradas saludables (EP y O) predijeron el afrontamiento activo (aquel que moviliza esfuerzos para dar solución a la situación), mientras que las demás dimensiones predijeron el afrontamiento de evitación. De forma análoga, en el trabajo de Zorroza et al. (1998) con estudiantes universitarios españoles, la organización correlacionó con la solución de problemas, mientras que dimensiones del perfeccionismo tenidas por no saludables correlacionaron positivamente con la evitación y negativamente con la búsqueda de apoyo social. En estos casos, los hallazgos respaldan la idea de que dimensiones positivas del perfeccionismo, como la organización, permiten manejar las situaciones estresantes de una manera razonable y constructiva (ver Sin et al., 2021). Por el contrario, características asociadas al perfeccionismo desadaptativo, como las reacciones negativas a los errores y la percepción de estar expuesto a altos estándares interpersonales, pueden repercutir de manera negativa en la capacidad de hacer frente al estrés (Flett et al., 1996; Frost et al., 1995).

Por su parte, investigando con adolescentes neerlandeses, de Jonge-Heesen et al. (2021) encontraron que los estándares personales se asociaban con estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas, mientras que la preocupación por los errores y las dudas sobre las acciones lo hacían solo con estrategias desadaptativas. Así mismo, en el estudio de Mofield et al. (2016) con estudiantes de secundaria estadounidense, además de encontrarse relaciones esperadas, las exigencias personales también se relacionaron con síntomas internalizantes (preocuparse, llorar o enfadarse) como forma de afrontar los acontecimientos estresantes; igualmente, la preocupación por los errores se asoció con estrategias de resolución de problemas. Estos datos sugieren que ciertos componentes del perfeccionismo podrían estar involucrados tanto en formas de afrontamiento adaptativas como desadaptativas (Hewitt & Flett, 2002).

Aunque menos establecido que otros modelos para el estudio del afrontamiento (por ejemplo, Carver et al., 1989), el de Roger et al. (1993) ha sido ampliamente investigado en diferentes muestras venezolanas: trabajadores (Arreaza & Colangelo, 2015; Fortuny & Mesa, 2018; Moreno & Peña, 2013; Piñango, 2018; Suárez, 2014), desempleados (Sojo & Guarino, 2011), estudiantes universitarios (Bezic & Manzano, 2011; Borges, 2011; González & Sante, 2018; Méndez, 2008; Palacios, 2012), docentes (Abadi & Bruzual, 2009; Lousinha & Guarino, 2010, 2013; Siblesz & Von der Heyde, 2013), profesionales de la salud (Bethelmy & Guarino, 2008a, 2008b; Rebolledo & Serrano, 2018; Torres & Guarino, 2013), padres y cuidadores (Aldana & Guarino, 2012; Arias & Romano, 2016; Delgado & Matas, 2011; Hernández et al., 2020), pacientes con patologías diversas (Albay & Harting, 2016; Fabiano & Sacks 2013), cadetes (Herrera & Guarino, 2008) y funcionarios policiales

(Rondón, 2012), adolescentes (Capriles & Jreige, 2008; Gouveia, 2017) y deportistas (Carreño, 2014). Sin embargo, no se encontraron estudios que examinaran la asociación perfeccionismo-afrontamiento en Venezuela. Además, la investigación foránea sobre el tema no ha evaluado el afrontamiento con el modelo de Roger et al. (1993). Por lo tanto, habida cuenta de estas limitaciones, el objetivo de este trabajo fue determinar el poder predictivo del perfeccionismo (desde el enfoque de Frost et al., 1990) y de algunas variables demográficas (sexo, edad y nivel de instrucción) sobre los distintos estilos de afrontamiento (estudiados por Roger et al., 1993) en adultos venezolanos.

MÉTODO

Diseño de investigación

Se desarrolló un estudio predictivo transversal, el cual permite evaluar si un conjunto de variables predictoras (el perfeccionismo y las variables demográficas) establece relación funcional predictiva con una variable criterio (los distintos tipos de afrontamiento) en un momento determinado (Ato et al., 2013). Asimismo, se trata de un estudio de alcance explicativo (Hernández et al., 2014), por cuanto la predicción implica una explicación de cierta proporción de varianza de la variable criterio.

Participantes

La muestra incluyó 510 venezolanos, 79.2 % mujeres y 20.8 % hombres, con edades comprendidas entre 18 y 81 años, pero con una edad promedio de 42.76 años [30.03, 55.49] que por convención los ubicaría como personas entre la adultez temprana y la edad madura (Craig & Baucum, 2009). La mayoría de los participantes (72.2 %) residía en el interior del país, el otro 27.8 % lo hacía en la región capital (conformada por el Distrito Capital y los estados Miranda y La Guaira). Con respecto al nivel de instrucción, 49.4 % eran graduados universitarios de pregrado, 21.2 % tenían postgrado, 28 % habían avanzado hasta el bachillerato y 1.4 % solo habían completado la educación primaria. El 75.7 % de los encuestados se encontraba empleado, mientras que 24.3 % no tenía un trabajo remunerado. Específicamente, se reportaron las siguientes categorías ocupacionales: trabajadores del sector público (32.5 %), trabajadores del sector privado (10.8 %), trabajadores por cuenta propia (23.1 %), ayudantes familiares o dedicados al servicio doméstico (5.9 %), pensionados o jubilados (10.4 %), estudiantes (4.7 %), personas con más de una ocupación (5.5 %) y personas sin ocupación (6.5 %). Solo una persona (0.2 %) se identificó como miembro de una cooperativa y apenas dos (0.4 %) como patronos o empleadores.

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico, específicamente fue una muestra de participantes voluntarios, es decir, conformada por individuos que deliberadamente accedieron a participar en el estudio (Hernández et al., 2014).

Instrumentos

Escala Multidimensional de Perfeccionismo [Multidimensional Perfectionism Scale, MPS] (Frost et al., 1990; validación local preliminar por Aguilar, 2022)

Instrumento de medida del perfeccionismo conformado por 27 ítems que se contestan en una escala Likert entre 1 (*en total desacuerdo*) y 5 puntos (*completamente de acuerdo*). Un análisis factorial exploratorio de máxima verosimilitud y rotación Promax explicó 63.10 % de la varianza en cuatro factores (evidencias de validez basada en la estructura interna): miedo a los errores (ME, 12 ítems, var. explicada = 33.89 %, $\alpha = .93$, por ejemplo “Si no hago las cosas tan bien como los demás, quiere decir que soy una persona inferior”), organización (O, 6 ítems, var. explicada = 17.20 %, $\alpha = .93$, por ejemplo “Soy una persona organizada”), expectativas paternas (EPt, 5 ítems, var. explicada = 6.90 %, $\alpha = .84$, por ejemplo “Mis padres querían que yo fuera el mejor en todo”) y exigencias personales (EP, 4 ítems, var. explicada = 5.11 %, $\alpha = .80$, por ejemplo “Me pongo metas más altas que la mayoría de la gente”). Las relaciones positivas del ME, las EPt y las EP con el deterioro de la salud mental ($r = .63$, $r = .31$ y $r = .22$, respectivamente), y la asociación negativa entre este y la O ($r = -.26$, $p < .01$), pueden considerarse evidencias de validez concurrente de la escala. Todas las características y los valores psicométricos reportados corresponden a la versión validada para el contexto venezolano de la MPS (Aguilar, 2022).

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento [Coping Style Questionnaire, CSQ] (Roger et al., 1993; versión hispana de Guarino et al., 2007)

Es un instrumento para la medición del afrontamiento del estrés, constituido por 40 ítems para ser respondidos en una escala de cuatro puntos (*nunca, algunas veces, frecuentemente y siempre*). Un análisis factorial de componentes principales explicó el 36.19 % de varianza en una solución de cuatro factores: afrontamiento emocional (EMO, 11 ítems, var. explicada = 14.60 %, $\alpha = .78$, por ejemplo “Siento que estoy solo o aislado”), afrontamiento racional (RAC, 11 ítems, var. explicada = 9.38 %, $\alpha = .78$, por ejemplo “Tomo acciones para cambiar las cosas”), afrontamiento por desapego emocional (DES, 13 ítems, var. explicada = 6.96 %, $\alpha = .73$, por ejemplo “Pretendo que nada pasa, aunque la gente pregunte”) y afrontamiento evitativo (EVI, 5 ítems, var. explicada = 5.25 %, $\alpha = .65$, por ejemplo “Me mantengo pensando en lo ocurrido con la esperanza de que pasará”). Los estilos de afrontamiento evaluados correlacionaron, en la dirección y fuerza esperadas, con distintas dimensiones de la personalidad, mostrando evidencias concurrentes de validez. Específicamente, EMO correlacionó de forma positiva con el malestar personal ($r = .45$, $p < .01$) y la sensibilidad egocéntrica negativa ($r = .71$, $p < .01$), pero mantuvo una correlación inversa con el manejo emocional ($r = -.39$, $p < .01$). Por otro lado, RAC correlacionó positivamente con el manejo emocional ($r = .52$, $p < .01$), e inversamente con el malestar personal ($r = -.31$, $p < .01$) y la sensibilidad egocéntrica negativa ($r = -.31$, $p < .01$). Asimismo, DES correlacionó positivamente con el manejo emocional ($r = .15$, $p < .05$).

y el distanciamiento emocional ($r = .14, p < .05$), y de forma negativa con el malestar personal ($r = -.19, p < .01$). Por último, EVI correlacionó de forma positiva con la sensibilidad egocéntrica negativa ($r = -.30, p < .01$). Todas las características y propiedades psicométricas informadas corresponden a la adaptación al español y validación en venezolanos del CSQ (Guarino et al., 2007).

Procedimiento

Los participantes fueron reclutados a través de las redes sociales del investigador y de distintos colaboradores. Asimismo, se solicitaba a quienes habían respondido los cuestionarios que compartieran con otras personas la invitación a participar en el estudio. Los instrumentos se administraron en línea (mediante Google Forms) bajo consentimiento informado, el cual hacía énfasis en el objetivo de la investigación, el carácter voluntario de la participación, el tratamiento de los datos recolectados con arreglo a estándares de confidencialidad, la salvaguarda del anonimato del participante, así como en su facultad de cerrar el enlace en cualquier momento. Solo quienes daban su consentimiento y afirmaban ser venezolanos mayores de edad podían continuar la encuesta. Todo lo anterior se hizo de conformidad con los principios del *Código de ética del ejercicio del psicólogo de Venezuela* (FPV, 1981).

Análisis de datos

El análisis estadístico se llevó a cabo con el programa SPSS/PC versión 22. Se comenzó obteniendo la distribución de frecuencias y la estadística descriptiva para cada variable (no presentadas por razones de espacio). Para determinar los puntos de corte en los distintos niveles, se calculó la amplitud del rango potencial de las variables: (máx. – mín.) + 1, este valor se dividió entre el número de clases o niveles (cinco en este caso) y, por último, el número de unidades obtenido se distribuyó lo más equitativamente posible entre las categorías. Como evidencia de consistencia interna de las medidas, se obtuvieron los coeficientes alfa de Cronbach. Para evaluar la asociación entre variables, se calcularon correlaciones de Pearson.

Seguidamente, se realizó un análisis de regresión múltiple, una técnica utilizada para analizar la relación entre una variable criterio (en este caso, el afrontamiento) y varias variables predictoras (Tabachnick & Fidell, 2019). Se escogió el método “por pasos”, con el cual se selecciona primero de forma automatizada la variable predictora que presenta la correlación significativa más elevada con el criterio, en un proceso que continúa hasta que la incorporación de variables no implica una mejora significativa en la predicción (Aron & Aron, 2001). Como estimador del tamaño del efecto se utilizó el estadístico f^2 . Se comprobaron los supuestos necesarios para asegurar la pertinencia de los modelos especificados, a saber: (a) linealidad de las relaciones entre las variables

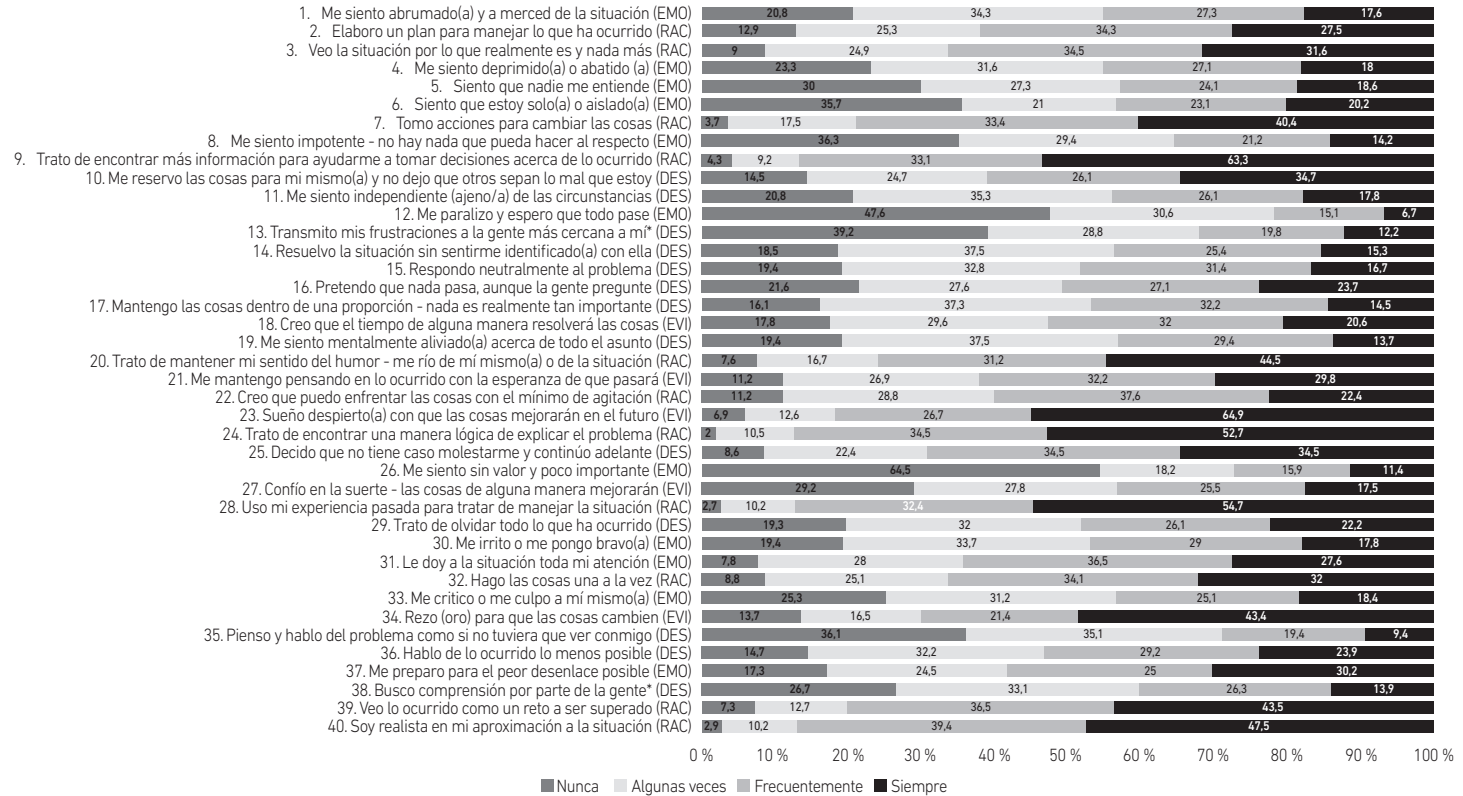
incluidas; (b) ausencia de multicolinealidad, tal como lo denotaron correlaciones no muy elevadas entre los predictores ($< .60$), índices de tolerancia adecuados (cerca de 1), factores de inflación de la varianza satisfactorios (< 10) e índices de condición dentro de los límites aceptables (< 20); (c) homocedasticidad o igualdad de las varianzas error; (d) errores no correlacionados y, por tanto, independientes según el estadístico Durbin-Watson (1.96 - 2.18); y (e) distribución normal de las variables evaluada gráficamente (con puntos alineados sobre la diagonal del diagrama P-P) y mediante el examen conjunto de los valores de asimetría y curtosis (Kim, 2013).

RESULTADOS

Las variables con niveles moderados bajos fueron miedo a los errores ($M = 26.68$, $DE = 12.03$) y afrontamiento emocional ($M = 25.57$, $DE = 7.76$). Obtuvieron niveles moderados expectativas paternas ($M = 14.24$, $DE = 5.31$), exigencias personales ($M = 11.70$, $DE = 4.16$), afrontamiento por desapego ($M = 33.21$, $DE = 6.14$) y afrontamiento evitativo ($M = 14.02$, $DE = 3.26$). Las variables organización ($M = 23.53$, $DE = 5.06$) y afrontamiento racional ($M = 34.14$, $DE = 5.51$) alcanzaron niveles moderados altos. Con relación a los esfuerzos de afrontamiento (ver Figura 2), los ítems con medias más altas en el CSQ pertenecen en su mayoría al afrontamiento racional ($M = 3.13 - 3.39$). También destacaron los ítems 34 "Rezo u oro para que las cosas cambien" ($M = 3.05$) y 23 "Sueño despierto(a) con que las cosas mejorarán en el futuro" ($M = 3.31$), ambos representativos del afrontamiento por evitación.

Figura 2

Gráfico de barras para la comparación de las formas de reaccionar ante situaciones estresantes



Nota. N = 510. EMO = Afrontamiento emocional, RAC = Afrontamiento racional, DES = Afrontamiento por desapego, EVI = Afrontamiento evitativo. * Los ítems con asterisco son de correlación inversa, es decir, para ellos la respuesta "siempre" es indicativa de un menor nivel de afrontamiento en la dimensión señalada, mientras que la respuesta "nunca" implica un mayor nivel de afrontamiento.

En la Tabla 1 se presenta la matriz de correlaciones entre variables predictoras y criterios. Las principales relaciones significativas revelan que: (a) los participantes con mayor nivel de miedo a errores informaron mayor afrontamiento emocional y evitativo, pero menor afrontamiento racional; (b) quienes reportaron mayor organización tuvieron menor afrontamiento emocional, pero mayor afrontamiento racional, por desapego y evitativo; (c) los individuos sobre los que recayeron más expectativas paternas mostraron mayor afrontamiento emocional y racional; y (d) los sujetos con mayores exigencias personales evidenciaron mayor afrontamiento emocional, racional y por desapego.

En lo que respecta a las relaciones que involucran variables demográficas, se tiene que: (a) ser hombre se asoció con tener un mayor afrontamiento racional y con mayores exigencias personales, mientras que ser mujer se asoció con tener un mayor afrontamiento evitativo; (b) las personas de mayor edad reportaron mayor organización y afrontamiento racional, pero menores niveles de afrontamiento emocional, exigencias personales, expectativas paternas y miedo a errores; y (c) a mayor nivel educativo, se presentó menos afrontamiento desadaptativo y menor nivel de miedo a errores.

Las dimensiones del perfeccionismo se intercorrelacionaron positivamente, a excepción del miedo a errores con la organización. A su vez, las dimensiones del afrontamiento presentaron intercorrelaciones positivas, con excepción de la relación negativa entre el afrontamiento emocional y el racional, y la relación nula entre el afrontamiento por desapego y el emocional. Finalmente, y como es obvio, el nivel de instrucción tendió a aumentar con la edad.

Tabla 1

Coefficientes de correlación entre predictores y criterios

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Sexo	—										
2. Edad	ns	—									
3. Instrucción	ns	.24**	—								
4. ME	ns	-.36**	-.14**	.92							
5. O	ns	.16**	ns	ns	.90						
6. EPt	ns	-.18**	ns	.53**	.11*	.82					
7. EP	-.10*	-.17**	ns	.56**	.22**	.58**	.79				
8. EMO	ns	-.35**	-.19**	.63**	-.11*	.29**	.24**	.88			
9. RAC	-.12**	.12**	ns	-.17**	.29**	.10*	.17**	-.28**	.79		
10. DES	ns	ns	ns	ns	.14**	ns	.13**	ns	.46**	.71	
11. EVI	.11*	ns	-.13**	.12**	.15**	ns	ns	.25**	.22**	.32**	.64

Nota. N = 510. ME = Miedo a errores, O = Organización, EPt = Expectativas paternas, EP = Exigencias personales; EMO = Afrontamiento emocional, RAC = Afrontamiento racional, DES = Afrontamiento por desapego, EVI = Afrontamiento evitativo. Sexo: hombre (0), mujer (1); nivel de instrucción: educación primaria completa (0), educación media (1), educación universitaria sin postgrado (2), educación universitaria con postgrado (3). Los valores del alfa de Cronbach se muestran en la diagonal. *p < .05. **p < .01.

La Tabla 1 también permite apreciar los valores del alfa de Cronbach. La MPS mostró una buena consistencia interna ($\alpha = .79$ a $.92$), con índices ligeramente inferiores a los encontrados por Aguilar (2022) en una muestra de la población general ($n = 693$). Respecto al CSQ, los valores alfa más altos los presentaron EMO y RAC. Similar a como se reporta en la literatura (Guarino et al., 2007; Rebolledo & Serrano, 2018; Siblesz & Von der Heyde, 2013), solo EVI tuvo un coeficiente menor que $.70$, algo atribuible al bajo número de ítems de esta subescala y a que la misma abarca estrategias de diversa índole (por ejemplo, rendirse ante una dificultad, procrastinar, evitación de pensamientos) que quizás tengan por factor común una sensación generalizada de impotencia o desesperanza (Flett et al., 1996).

Tabla 2

Coefficientes de regresión y significancias para estilos de afrontamiento

	β	R ²	F
Variable criterio: EMO ^a		.380	93.273**
ME	.548**		
Edad	-.116**		
Instrucción	-.078*		
Variable criterio: RAC ^b		.170	19.415**
ME	-.359**		
EP	.226**		
O	.189**		
Ept	.147**		
Sexo	-.116**		
Variable criterio: DES ^c		.016	8.329**
O	.135**		
Variable criterio: EVI ^d		.052	7.133**
O	.151**		
Instrucción	-.118**		
Sexo	.116**		
ME	.098*		

Nota. N = 510. ME = Miedo a errores, O = Organización, Ept = Expectativas paternas, EP = Exigencias personales; EMO = Afrontamiento emocional, RAC = Afrontamiento racional, DES = Afrontamiento por desapego, EVI = Afrontamiento evitativo. Sexo: *hombre* (0), *mujer* (1); nivel de instrucción: *educación primaria completa* (0), *educación media* (1), *educación universitaria sin postgrado* (2), *educación universitaria con postgrado* (3). Método de regresión: por pasos.

^a Durbin-Watson = 1.99, $f^2 = 0.62$. ^b Durbin-Watson = 1.96, $f^2 = 0.22$. ^c Durbin-Watson = 1.97, $f^2 = 0.02$. ^d

Durbin-Watson = 2.18, $f^2 = 0.06$.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

En cuanto a las regresiones (ver Tabla 2), los resultados indican que se explicó un 38 % de la varianza del afrontamiento emocional con las variables predictoras. Concretamente, un nivel elevado de miedo a los errores, una menor edad y un bajo nivel educativo generaron efectos significativos y de tamaño importante sobre dicho estilo de afrontamiento. Asimismo, el conjunto de variables predictoras explicó un 17 % de la varianza del afrontamiento racional, una predicción de efecto moderado que incluyó como factores las exigencias personales, la organización, las expectativas paternas, un bajo nivel de miedo a los errores y pertenecer al sexo masculino. Por su parte, la organización fue la única variable que generó un efecto significativo sobre el afrontamiento por desapego, por lo que el coeficiente beta coincidió con el coeficiente de Pearson. Finalmente, el 5.2 % de la variación del afrontamiento evitativo pudo explicarse por la regresión que involucró la organización, un menor nivel de estudios, el sexo femenino y el miedo a los errores. El tamaño del efecto resultó pequeño para DES y EVI.

DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue estudiar el poder predictivo del perfeccionismo (desde el enfoque de Frost et al., 1990) y de algunas variables demográficas (sexo, edad y nivel de instrucción) sobre los distintos estilos de afrontamiento (según el modelo descrito por Roger et al., 1993) en una muestra incidental de adultos venezolanos.

Entre las dimensiones del perfeccionismo, la organización mostró los niveles más altos y el miedo a los errores los más bajos, similar a como se ha venido reportando en investigaciones venezolanas con atletas (Silva, 2015), estudiantes universitarios (Aguilar et al., 2020), enfermeras (Colmenares & Aguilar, 2020), empleados bancarios (Barroeta et al., 2021) y adultos en general (Aguilar, 2022).

En relación con los tipos de afrontamiento, el racional exhibió los niveles más altos y el emocional los más bajos, como también lo han documentado estudios en Venezuela con trabajadores en general (Arreaza & Colangelo, 2015; Moreno & Peña, 2013; Piñango, 2018), profesores universitarios (Abadi & Bruzual, 2009; Lousinha & Guarino, 2013), docentes de educación básica (Siblesz & Von der Heyde, 2013), estudiantes universitarios (Bezic & Manzano, 2011; Palacios, 2012), médicos oncólogos (Torres & Guarino, 2013), profesionales de la salud (Rebolledo & Serrano, 2018) y tenistas (Carreño, 2014).

Coexistiendo con el afrontamiento racional, destacó el afrontamiento religioso representado en el hecho de refugiarse en la oración en momentos de estrés. En efecto, de acuerdo con información de PsicoData Venezuela (Socorro et al., 2023), ocho de cada diez personas (80 %) afirma rezar para enfrentar sus problemas. Si a ello se agrega la alta prevalencia que tuvo “soñar despierto” con que las cosas mejorarán, parece que en alguna medida se ejemplifica lo que se desprende de varias investigaciones que desde

la psicología positiva han caracterizado a los venezolanos como una suerte de “esperanzados pasivos”, es decir, personas que desean que las cosas cambien, pero que muchas veces hacen poco para que así sea (Garassini, 2011). Aunque la coexistencia de distintas formas de afrontamiento pareciera ser contradictoria, se sabe que, si bien los estilos de afrontamiento se entienden como disposiciones o tendencias generales para manejar el estrés percibido (Fernández-Abascal, 1997; Martín et al., 2000), las personas habitualmente utilizan estrategias variadas para afrontar las situaciones que pueden generar tensión o malestar en la vida (Lazarus & Folkman, 1986).

El patrón de correlaciones entre los componentes del perfeccionismo se acercó bastante al esperado (Aguilar, 2022; Aguilar et al., 2020; Frost et al., 1990), mayormente con factores correlacionados entre sí y un esquema particular para la organización, a saber: nula relación con el miedo a los errores y muy baja (cerca de la no-significancia) con las expectativas paternas. De igual manera, en consonancia con los hallazgos de Roger et al. (1993) y otros (Guarino et al., 2007; Méndez, 2008; Rebolledo & Serrano, 2018), se presentaron correlaciones positivas entre el afrontamiento racional y por desapego, y entre el afrontamiento emocional y evitativo. Hubo, además, una correlación negativa entre el afrontamiento racional y el emocional. No obstante, pese a lo reportado en el trabajo original de Roger et al. (1993), se reafirmó la independencia entre el afrontamiento emocional y por desapego, mientras que el afrontamiento evitativo correlacionó positivamente con los estilos racional (como en Capriles & Jreige, 2008; Méndez, 2008) y por desapego (como en Capriles & Jreige, 2008; Rebolledo & Serrano, 2018; Sojo & Guarino, 2011).

El miedo a los errores predijo negativamente el afrontamiento racional y positivamente el afrontamiento emocional y por evitación. Este resultado está en consonancia con estudios (Ahmed et al., 2021; de Jonge-Heesen et al., 2021; Mofield, 2008; Mofield et al., 2016; Zorroza et al., 1998) en los que la preocupación por los errores y la indecisión de acción se asociaron positivamente con estrategias de afrontamiento desadaptativas o disfuncionales (por ejemplo, evitación, internalización, externalización) y nula o inversamente con estrategias adaptativas (por ejemplo, solución de problemas, búsqueda de apoyo social).

Como se sabe, parte del patrón de pensamiento de los perfeccionistas está caracterizado por el temor a la posibilidad de cometer errores (Flett et al., 1994; Frost & Henderson, 1991), lo que incluye tender a interpretarlos como fracasos y creer que se perderá el respeto de los demás tras fracasar. Además, las personas con alta preocupación por los errores muestran habilidades deficientes para hacer frente a las fallas o equivocaciones, tienen baja tolerancia a la frustración y hacen generalizaciones excesivas a partir del fracaso (Frost et al., 1995). Estas tendencias socavan la capacidad para resolver problemas racionalmente y contribuyen también a que se intenten ignorar las situaciones amenazantes, debido a que, en el contexto de sus estrictos criterios de éxito,

los perfeccionistas pueden ver en el afrontamiento activo una oportunidad para que ocurra el tan temido fracaso (Flett et al., 1996; Hamachek, 1978; Noble et al., 2014).

La organización se asoció negativamente con el afrontamiento emocional y predijo positivamente el afrontamiento racional. Efectivamente, en estudios previos (Hsiao, 2015; Mofield, 2008; Mofield et al., 2016; Zorroza et al., 1998) la organización y el orden (un factor del perfeccionismo en el modelo de Slaney et al., 2001) se relacionaron positivamente con tendencias de afrontamiento adaptativas (por ejemplo, resolución de problemas, reflexividad) y nula o negativamente con tendencias desadaptativas (por ejemplo, reactividad emocional). Al respecto se ha dicho que la organización aumenta las posibilidades de tener una visión más clara de los problemas y de abordarlos de forma positiva y productiva, por lo que se trata de una cualidad valiosa para lidiar con los obstáculos que se interponen en el alcance de una meta establecida (Mofield et al., 2016; See Sin et al., 2021).

En el estudio actual, la organización también predijo positivamente el desapego emocional, otra forma adaptativa de afrontamiento. No obstante, contrario a lo esperado, la organización predijo el afrontamiento evitativo. En investigaciones anteriores, aquella se había vinculado inversamente con la tendencia a negar los problemas (Hsiao, 2015) y con el distanciamiento psicológico (Mofield et al., 2016), o bien había descrito una relación no significativa con la evitación (Zorroza et al., 1998). Si bien la predicción del factor de evitación fue débil en términos del tamaño del efecto, es posible que la organización sea una habilidad que tenga un papel modesto en los esfuerzos que se hacen para evitar o huir de una situación estresante o de sus consecuencias.

Con relación a las expectativas de los padres, la evidencia previa indicaba que suelen asociarse con el empleo de estrategias ineficaces ante los estresores, como las conductas de evitación internalizada (Ahmed et al., 2021; Mofield, 2008; Mofield et al., 2016). Además, el perfeccionismo socialmente prescrito (una dimensión del modelo de Hewitt & Flett, 1991, 2002) se asocia con formas de afrontamiento inadecuadas que pueden mantener estados como la depresión, es decir, con evitación cognitivo-conductual, autocastigo, sobregeneralización negativa, susceptibilidad a pequeños eventos adversos y rumia focalizada en incidentes desagradables del pasado; así como con menor afrontamiento conductual (específicamente menos orientación a la acción o el problema), autoaceptación, autoayuda y búsqueda de asistencia (Ben-David, 1997; Dry et al., 2015; Flett et al., 1994, 1996, 2012; Hill et al., 2010; Kavanagh et al., 2016). Se ha planteado que la preocupación por los estándares impuestos por otras personas significativas quebranta la autoeficacia y el sentido de autodeterminación del individuo, lo que resulta compatible con el desarrollo de un afrontamiento de evitación (Flett et al., 1996). Asimismo, la percepción de que las personas significativas son demasiado exigentes y críticas parece estar detrás de la tendencia a involucrarse poco en actividades sociales

de diversión, con lo cual se reducen las oportunidades de obtener apoyo social para resolver problemas personales (Hewitt et al., 1995).

En el presente estudio, la percepción de elevadas expectativas paternas se asoció positivamente con el estilo de afrontamiento centrado en emociones negativas, lo que puede encontrar similitud con los estudios de Hewitt et al. (1995) y Heads (2009), en los que el perfeccionismo socialmente prescrito se asoció con el afrontamiento orientado a la emoción en pacientes psiquiátricos canadienses y mujeres afroamericanas, respectivamente. No obstante, las expectativas parentales también predijeron el afrontamiento racional u orientado a la tarea. Esta aparente contradicción, quizás debida a terceras variables que afectan las relaciones analizadas (por ejemplo, el estilo de crianza ejercido por los padres), prolonga por lo pronto la discusión acerca del carácter adaptativo o desadaptativo de las expectativas paternas (véase Aguilar, 2022; Aguilar et al., 2020; Barroeta et al., 2021; Colmenares & Aguilar, 2020).

Por su parte, las exigencias personales predijeron el afrontamiento racional y se relacionaron positivamente tanto con el afrontamiento por desapego como con el afrontamiento emocional. Según parece, dichas exigencias pueden asociarse con resultados adaptativos y desadaptativos, y su naturaleza final quizás depende de los niveles que reflejen las demás dimensiones del perfeccionismo, de tal suerte que, cuando se obtienen altas puntuaciones en estándares personales y en otras dimensiones poco funcionales, surgen comportamientos de inadaptación (Mofield et al., 2016).

Hay en la literatura ejemplos de la asociación simultánea de los estándares personales con estrategias de afrontamiento benéficas y disfuncionales (de Jonge-Heesen et al., 2021). De igual manera, en varias investigaciones (por ejemplo, Dry et al., 2015; Flett et al., 1994, 2012) el perfeccionismo autorientado (una faceta del modelo de Hewitt & Flett, 1991) se ha asociado con formas activas de afrontamiento conductual (por ejemplo, la escrupulosidad), que reflejan la persistencia de los perfeccionistas al abordar problemas o completar tareas (Hewitt & Flett, 2002) y, a la vez, con formas de afrontamiento menos adaptativas (por ejemplo la evitación cognitiva y conductual).

Otra forma de apreciar esta disparidad es observando que hay estudios en los que el perfeccionismo autodirigido solo se ha relacionado con prácticas de afrontamiento inconvenientes (Hewitt et al., 1995; Kavanagh et al., 2016; O'Connor & O'Connor, 2003) y estudios en los que únicamente ha resultado asociado a modos de afrontamiento deseables como el autocontrol y las habilidades para resolver problemas (Ben-David, 1997; Flett et al., 1991, 1996; Heads, 2009; Hill et al., 2010). Algo similar sucede con los altos estándares (una dimensión del modelo de perfeccionismo de Slaney et al., 2001), los cuales resultan mayoritariamente asociados con el afrontamiento positivo (por ejemplo, la tendencia a examinar relaciones causales y a planificar sistemáticamente en el marco de la resolución de un problema) (Abdollahi & Carlbring, 2017; Hsiao, 2015; Noble et al., 2014;

Scappatura, 2013; See Sin et al., 2021). Sin embargo, también hay investigaciones (por ejemplo, Siah et al., 2022; Trotter, 2011) en las que los altos estándares se asociaron simultáneamente con estrategias positivas de afrontamiento (por ejemplo, aceptación de la situación, replanteamiento del problema, búsqueda de soporte familiar) y con otras menos convenientes (por ejemplo, las basadas en prácticas espirituales o religiosas, “desconectarse” de las situaciones, emocionalidad contenida).

En resumidas cuentas, según el tamaño del efecto, se tienen dos predicciones débiles (sobre DES y EVI) y dos más fuertes (sobre EMO y RAC). Las respuestas afectivas negativas a las situaciones estresantes (afrontamiento emocional) fueron predichas por el miedo a los errores y estuvieron asociadas con las expectativas paternas, las exigencias personales y la organización (con esta última, la relación fue negativa). El estilo caracterizado por acciones dirigidas a solucionar los problemas (afrontamiento racional) fue predicho negativamente por el miedo a los errores y positivamente por las exigencias personales, la organización y las expectativas paternas. La tendencia a tomar una perspectiva objetiva con respecto a los eventos estresantes y las emociones asociadas (afrontamiento por desapego) resultó predicha por la organización y se vinculó con las exigencias personales. Y, para finalizar, la propensión a obviar las adversidades (afrontamiento evitativo) fue predicha por la organización y el miedo a los errores. Se cree que las relaciones en las que participan las expectativas parentales y las exigencias personales podrían estar condicionadas por el efecto de terceras variables.

En referencia a las relaciones entre las variables demográficas y el afrontamiento, similar a lo encontrado por Capriles y Jreige (2008), se observó que las mujeres usan un poco más que los hombres el afrontamiento evitativo, lo que podría tener que ver con que, debido a condicionantes socioculturales, el sexo femenino es más dado a utilizar la fantasía (por ejemplo, hacerse ilusiones) frente a los problemas (Phelps & Jarvis, 1994). Por el contrario, tal como se evidencia en estudios nacionales (González & Sante, 2018; Méndez, 2008; Moreno & Peña, 2013; Sojo & Guarino, 2011) y foráneos (Meléndez et al., 2012; Ptacek et al., 1992), los hombres hacen un uso un poco mayor del afrontamiento racional, orientación que también estaría influenciada por patrones de socialización tempranamente instaurados respecto a un manejo más objetivo y neutro de las situaciones evaluadas como amenazantes o exigentes (Craig & Baucum, 2009). Por otra parte, no se replicó la relación negativa entre edad y evitación reportada por Méndez (2008) en estudiantes; en cambio, los participantes de mayor edad reportaron menor afrontamiento emocional y mayor afrontamiento racional, con lo cual cabe pensar que este último se ve favorecido por la madurez como etapa del ciclo vital. Por último, aunque con profesionales de RR. HH. (Moreno & Peña, 2013) y profesionales sanitarios (Rebolledo & Serrano, 2018) no se reportaron diferencias significativas en afrontamiento en función del nivel de instrucción. Aquí se encontró que cuando este es menor, el afrontamiento emocional y evitativo tienden a aumentar muy ligeramente.

En cuanto a las relaciones entre las variables demográficas y el perfeccionismo, se repitieron las obtenidas por Aguilar (2022). Así, en primer lugar, ser hombre se asoció con más exigencias personales, hallazgo que suele atribuirse a la competitividad propia del rol masculino (Aguilar, 2019). En segundo lugar, la afirmación de que el perfeccionismo decrece ligeramente con los años (Vicent et al., 2017) aplicó para los niveles de miedo a los errores, expectativas paternas y exigencias personales, pero no con la organización (la cual se asoció a una mayor edad). En tercer lugar, menos miedo a los errores se asoció con tener un mayor nivel de instrucción, lo que da pie a pensar en este como un factor con cierto papel protector frente a la preocupación por las equivocaciones.

En suma, este trabajo aporta evidencia de la asociación entre dos variables psicológicas que, dadas las consecuencias que pueden tener sobre la salud, son de interés investigativo con la población venezolana. En relación con ello, el estudio ayuda a llenar un vacío en la literatura sobre el perfeccionismo, la cual es escasa en Latinoamérica, especialmente en Venezuela. Además, los hallazgos obtenidos fortalecen el cuerpo de conocimientos localmente generados en torno al modelo de afrontamiento de Roger et al. (1993).

Con respecto a las limitaciones del presente estudio, se tiene que considerar (a) la estructura simple de su diseño; (b) su limitado tamaño muestral y el uso de un muestreo no probabilístico, lo que dificulta la posibilidad de generalizar los resultados; (c) la baja consistencia interna de la dimensión evitativa del afrontamiento; y (d) la utilización de datos autoinformados recogidos en línea, los cuales son propensos a sesgos y errores. Se esperaría que próximas investigaciones tomen en cuenta estos inconvenientes y traten de subsanarlos.

De igual modo, se espera que los hallazgos de esta investigación sean la base de subsecuentes estudios acerca del perfeccionismo que, con una muestra más amplia, incluyan otras variables implicadas en el mantenimiento y la afectación de la salud. En este sentido, sería interesante analizar el posible papel mediador o moderador de las variables consideradas en los modelos que traten de explicar el malestar físico y psicológico. Asimismo, se plantea la necesidad de continuar investigando hasta aportar datos concluyentes sobre la naturaleza funcional o disfuncional de las expectativas paternas. Por otra parte, aunque el actual estudio no se compromete directamente con criterios de relevancia aplicada, sus resultados tienen algunas implicaciones clínicas. A este respecto, si bien ninguna forma de afrontamiento es beneficiosa o perjudicial en sí misma (Fernández-Abascal & Fernández-Castro, 2002), sino que distintos tipos de afrontamiento pueden llegar incluso a interferirse entre sí (Lazarus & Folkman, 1986), debe desaconsejarse el uso del afrontamiento emocional como estilo característico de respuesta y, en cambio, alentarse el empleo de estrategias racionales de afrontamiento. Además, cónsono con lo que la literatura ya recoge, hay que desarrollar intervenciones psicológicas para reducir los altos niveles de miedo a los errores y, por contraparte, dirigidas a promover la organización como un hábito saludable y productivo.

REFERENCIAS

- Abadi, A., & Bruzual, L. (2009). *Relación entre inteligencia emocional percibida y estilos de afrontamiento en profesores del área de ciencias y humanidades de la UNIMET* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://unimet.ent.sirsi.net/custom/web/tesis/15/ATBF76A2R4.pdf>
- Abdollahi, A., & Carlbring, P. (2017). Coping style as a moderator of perfectionism and suicidal ideation among undergraduate students. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 35, 223-239. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0252-0>
- Aguilar, L. (2019). Perfeccionismo en escolares de Caracas: diferencias en función del sexo, tipo de institución educativa y nivel de estrés. *Revista de Psicología UdeA*, 11(1), 7-33. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v11n1a01>
- Aguilar, L. (2022). Perfeccionismo, salud mental y conductas de prevención ante el COVID-19: un análisis de ruta. *Psicología 212*, 2, 49-74. <https://n9.cl/l0dxam>
- Aguilar, L., Castellanos, M., & Romero, D. (2020). Perfeccionismo y hardiness académico: un estudio correlacional en estudiantes unimetanos. *Revista de Psicología UNLP*, 19(2), 122-147. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe062>
- Ahmed, V., Farooq, H., Shazia, F., & Noorullah, A. (2021). The relationship between perfectionism dimensions and coping strategies in postgraduate clinical psychology students and practitioners. *American Academic Scientific Research Journal for Engineering, Technology, and Sciences*, 79(1), 132-146. https://asrjetsjournal.org/index.php/American_Scientific_Journal/article/view/6795
- Albay, H., & Harting, M. (2016). *Impacto del perfil de personalidad en el curso de la EM y rol mediador de estrategias de afrontamiento, estrés y depresión* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/1og8t>
- Aldana, G., & Guarino, L. (2012). Sobrecarga, afrontamiento y salud en cuidadoras de pacientes con demencia tipo Alzheimer. *Summa Psicológica UST*, 9(1), 5-14. <https://doi.org/10.18774/448x.2012.9.47>
- Arias, A., & Romano, C. (2016). *Influencia del sexo, el nivel socioeconómico, el apoyo social percibido, los estilos de afrontamiento y la personalidad resistente en los niveles de estrés en padres de niños con trastorno del espectro autista* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello]. SIBUCAB. <https://n9.cl/er1cv>
- Aron, A., & Aron, E. (2001). *Estadística para psicología*. Prentice Hall.
- Arreaza, A., & Colangelo, A. (2015). *Género y estilos de afrontamiento hacia el estrés: repercusión en el bienestar psicológico de trabajadores en el área metropolitana de Caracas* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/1fnb8>

- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bahramnejad, A., Rabani-Bavojdan, M., Rabani-Bavojdan, M., & Kaviani, N. (2015). The value of perfectionism in predicting coping strategies in drug-user women. *Addict and Health*, 7(3-4), 157-163. https://ahj.kmu.ac.ir/article_84655.html
- Barroeta, G., Aguilar, L., & Trías, L. (2021). Perfeccionismo percibido y valores morales en empleados bancarios venezolanos: ¿son los perfeccionistas personas íntegras? *Psicología(s)*, 5, 122-150. <https://revistas.upr.edu/index.php/psicologias/article/view/19559>
- Ben-David, F. (1997). *A model of personality and health: Coping styles as a moderator in the perfectionism-health connection* [Tesis de maestría, Brock University]. Brock University Digital Repository. <http://hdl.handle.net/10464/1720>
- Bethelmy, L., & Guarino, L. (2008a). Afrontamiento y sensibilidad emocional como moderadores de la relación estrés-salud en médicos venezolanos. *Summa Psicológica UST*, 5(2), 3-16. <https://doi.org/10.18774/448x.2008.5.104>
- Bethelmy, L., & Guarino, L. (2008b). Estrés laboral, afrontamiento, sensibilidad emocional y síntomas físicos y psicológicos en médicos venezolanos. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 43-58. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1188>
- Bezic, K., & Manzano, K. (2011). *Relación causal entre los rasgos de personalidad, percepción de estrés, capacidad de afrontamiento en jóvenes universitarios del Área Metropolitana de Caracas ante situaciones de inseguridad urbana* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/bbu2t>
- Borges, S. (2011). *Influencia de la participación en el voluntariado universitario, edad, sexo, tipo de motivación hacia el voluntariado, estilos de afrontamiento y apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico general* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello]. SIBUCAB. <https://n9.cl/5bt84>
- Capriles, G., & Jreige, M. (2008). *Influencia de estrategias de afrontamiento, percepción de rol paterno, nivel socioeconómico, sexo y la presencia o ausencia del padre sobre la depresión en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello]. SIBUCAB. <https://n9.cl/gnqori>
- Carreño, L. (2014). *Incidencia de los estilos de afrontamiento y la disposición a fluir en el bienestar subjetivo de tenistas venezolanos de alto rendimiento* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/6cwud>

- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Colmenares, D., & Aguilar, L. (2020). Perfeccionismo, bienestar psicológico y disposición a fluir en enfermeras. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(2), Article e1016. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.1016>
- Craig, G., & Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico* (9ª ed.). Pearson Educación.
- deJonge-Heesen, K., Rasing, S., Vermulst, A., Engels, R., & Creemers, D. (2021). How to cope with perfectionism? Perfectionism as a risk factor for suicidality and the role of cognitive coping in adolescents. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 201-216. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00368-x>
- Delgado, M., & Matas, D. (2011). *Aplicación del modelo de estrés en familias de hijos con discapacidades del desarrollo de Perry (2005) para explicar el estrés en madres de hijos con autismo* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello]. SIBUCAB. <https://n9.cl/ipplt>
- Dry, S., Kane, R., & Rooney, R. (2015). An investigation into the role of coping in preventing depression associated with perfectionism in preadolescent children. *Frontiers in Public Health*, 3, Article 190. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2015.00190>
- Dunkley, D., Zuroff, D., & Blankstein, K. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- Fabiano, A., & Sacks M. (2013). *Comparación del bienestar psicológico y estilos de afrontamiento en pacientes intervenidos por cirugía bariátrica y personas con obesidad mórbida no intervenidas* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/7uo0v>
- Federación de Psicólogos de Venezuela [FPV]. (1981). *Código de ética profesional del psicólogo de Venezuela*. <http://fpv.org.ve/documentos/codigodeetica.pdf>
- Fernández-Abascal, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz, & F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción* (pp. 189-206). Pirámide.
- Fernández-Abascal, E., & Fernández-Castro, J. (2002). Proceso de estrés. En F. Palmero, E. Fernández-Abascal, F. Martínez, & M. Chóliz (Eds.), *Psicología de la motivación y la emoción* (pp. 421-452). McGraw-Hill / Interamericana.
- Flett, G., Druckman, T., Hewitt, P., & Wekerle, C. (2012). Perfectionism, coping, social support, and depression in maltreated adolescents. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 118-131. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0132-6>

- Flett, G., Hewitt, P., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90132-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90132-U)
- Flett, G., Hewitt, P., Blankstein, K., Solnik, M., & Brunshot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(4), 245-274. <https://doi.org/10.1007/BF02238139>
- Flett, G., Russo, F., & Hewitt, P. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12, 163-179. <https://doi.org/10.1007/BF02354594>
- Flynn, C. (1996). *Self-oriented perfectionism and stress-enhancement: Physiological and emotional reactivity in response to an achievement-related stressor* [Tesis de maestría, University of British Columbia]. UBC Library. <https://doi.org/10.14288/1.0094700>
- Fortuny, M., & Mesa, G. (2018). *El efecto mediador de los estilos de afrontamiento sobre la influencia de la percepción de la situación económica en el estrés percibido y la satisfacción laboral en trabajadores de empresas privadas de Caracas* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/3s90o>
- Frost, R., & Henderson, K. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.323>
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R., Turcotte, T., Heimberg, R., Mattia, J., Holt, C., & Hope, D. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 195-205. <https://doi.org/10.1007/BF02229694>
- Galán, S., & Camacho, E. (Eds.). (2012). *Estrés y salud: investigación básica y aplicada*. El Manual Moderno.
- Garassini, M. (2011). La primera fortaleza del venezolano es la gratitud. *DEBATES IESA*, XVI(2), 40-45. <http://virtual.iesa.edu.ve/servicios/wordpress/?p=304>
- González, A., & Borges, M. (2023). Relación entre el afrontamiento y el perfeccionismo en adolescentes. En *Investigaciones DACIU 2022/2023* (pp. 185-192). Fundación Avanza.
- González, M., & Sante, M. (2018). *Efecto del género y la experiencia de un evento violento sobre el sentimiento de inseguridad y la ansiedad y cómo este efecto cambia en*

- función de los estilos de afrontamiento* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello]. SIBUCAB. <https://n9.cl/l1mux>
- Gouveia, R. (2017). Percepciones de impunidad, ambiente escolar y comunitario, apoyo social y estilo de afrontamiento en la conducta antisocial adolescente. *Analogías del Comportamiento*, 14, 50-67. <https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/analogias/article/view/3104>
- Guarino, L., Sojo, V., & Bethelmy, L. (2007). Adaptación y validación preliminar de la versión hispana del "Cuestionario de estilos de afrontamiento" (Coping Style Questionnaire, CSQ). *Psicología Conductual*, 15(2), 173-189. <https://n9.cl/1vh4a>
- Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Heads, A. (2009). *Perfectionism and its relationship to racial identity, satisfaction with life, stress and coping* [Tesis doctoral, University of Houston]. OAKTrust Digital Repository. <https://n9.cl/g5wn9>
- Hernández, N., Salas, A., & Altuve, J. (2020). Afrontamiento, funcionamiento familiar y calidad de vida relacionada con la salud en cuidadores venezolanos de pacientes con cáncer. *Psicología y Salud*, 30(2), 161-172. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2651>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Herrera, V., & Guarino, L. (2008). Sensibilidad emocional, estrés y salud percibida en cadetes navales venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(1), 183-196. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/208>
- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P., & Flett, G. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. En G. Flett & P. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hewitt, P., Flett, G., & Endler, N. (1995). Perfectionism, coping, and depression symptomatology in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2(1), 47-58. <https://doi.org/10.1002/cpp.5640020105>
- Hill, A., Hall, H., & Appleton, P. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23(4), 415-430. <https://doi.org/10.1080/10615800903330966>
- Houkes, I., Winants, Y., & Twellaar, M. (2008). Specific determinants of burnout among male and female general practitioners: A cross-lagged panel analysis. *Journal*

- of Occupational and Organizational Psychology*, 81(2), 249-276. <https://doi.org/10.1348/096317907X218197>
- Hsiao, Y. (2015). *Perfectionism, acculturative stress, coping styles, and depression among international students* [Tesis doctoral, Georgia State University]. ScholarWorks @ Georgia State University. <https://doi.org/10.57709/7945747>
- Kavanagh, B., Ziino, S., & Mesagno, C. (2016). A comparative investigation of test anxiety, coping strategies and perfectionism between Australian and United States students. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 555-570. <https://n9.cl/ln5ib>
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry and Endodontics*, 38(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lousinha, A., & Guarino, L. (2010). Adaptación hispana y validación de la escala de respuesta a la incertidumbre. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 89-100. <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/453>
- Lousinha, A., & Guarino, L. (2013). Diferencias individuales como moderadoras de la relación estrés-salud en docentes universitarios. *Summa Psicológica UST*, 10(1), 73-84. <https://doi.org/10.18774/448x.2013.10.38>
- Martín, M., Jiménez, M., & Fernández-Abascal, E. (2000). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E3A). *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Meléndez, J., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089-1098. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39399
- Méndez, E. (2008). *Efecto de la edad, sexo, estilo de personalidad resistente, estilos de afrontamiento y apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico general en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello]. SIBUCAB. <https://n9.cl/70z9h>
- Mofield, E. (2008). *The effects of an affective curriculum on perfectionism and coping in gifted middle school students* [Tesis doctoral, Tennessee State University]. TSU Library. <https://n9.cl/r20ry>
- Mofield, E., Parker, M., & Chakraborti-Ghosh, S. (2016). Perfectionism, coping, and underachievement in gifted adolescents: Avoidance vs. approach orientations. *Education Sciences*, 6(3), Article 21. <https://doi.org/10.3390/educsci6030021>

- Moreno, K., & Peña, J. (2013). *Relación entre los niveles de desgaste ocupacional, los estilos de afrontamiento y la sensibilidad emocional en profesionales del área de recursos humanos de entidades bancarias de Caracas* [Tesis de licenciatura, Universidad Central de Venezuela]. Saber UCV. <http://saber.ucv.ve/handle/10872/19523>
- Noble, C., Ashby, J., & Gnilka, F. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling, 17*(1), 80-94. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00049.x>
- O'Connor, R., & O'Connor, D. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 362-372. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.362>
- Palacios, J. (2012). *Estudio de los eventos estresores y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios provenientes de las diferentes regiones del país* [Tesis de licenciatura, Universidad Central de Venezuela]. Saber UCV. <http://saber.ucv.ve/handle/10872/19362>
- Phelps, S., & Jarvis, P. (1994). Coping in adolescence: Empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence, 23*(3), 359-371. <https://doi.org/10.1007/BF01536724>
- Piñango, H. (2018). *Influencia de los estilos de afrontamiento sobre la relación entre el capital psicológico y bienestar psicológico en una muestra multiocupacional* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/7h1ai>
- Ptacek, J., Smith, R., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality, 60*(4), 747-770. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x>
- Rebolledo, L., & Serrano, A. (2018). *Relación entre los estilos de afrontamiento, factores psicosociales laborales, el síndrome de burnout y la fatiga por compasión en profesionales de la salud y asistencia social en el marco de la crisis humanitaria en Venezuela* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello]. SIBUCAB. <https://n9.cl/c9v2u>
- Reiser, J. (2016). *An exploration of stress, job satisfaction, individual teacher and school factors among Teach for America teachers* [Tesis de maestría, The University of Texas at Austin]. Texas ScholarWorks. <https://n9.cl/jf1pe>
- Riendeau, C. (2014). *Longitudinal investigation of the role of coping on the relationship between dimensions of perfectionism and athletic burnout in sport* [Tesis de maestría, University of British Columbia]. UBC Theses and Dissertations. <https://dx.doi.org/10.14288/1.0166994>

- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15(6), 619-626. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90003-L](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90003-L)
- Rondón, M. (2012). *Inteligencia emocional percibida y estilos de afrontamiento en funcionarios con asistencia voluntaria y asistencia obligatoria del Instituto Autónomo Policía de Sucre* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/yik45>
- Rozental, A., Buhrman, M., Jovicic, F., Gelberg, O., Molin, K., Andersson, G., Carlbring, P., Forsström, D., & Shafran, R. (2022). Treating perfectionism using internet-based cognitive behavior therapy: Comparing two types of treatment. En *Abstracts from The 11th Swedish Congress on Internet Interventions* (p. 11). Linköping University Electronic Press. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:1688856>
- Scappatura, M. (2013). Perfeccionismo y estrategias de afrontamiento en adolescentes mujeres con y sin riesgo de Trastorno Alimentario. En N. Cervone (Presidencia), *Memorias V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología - XX Jornadas de Investigación - IX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR* (Tomo 1, p. 186). Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/272>
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2013). Stressful life events. En A. Nezu, C. Nezu, P. Geller, & I. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology: Health psychology* (2nd ed., Vol. 9, pp. 29-56). John Wiley and Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118133880.hop209002>
- See Sin, A., Chean Ni, P., & Kok Wei, T. (2021). *Perfectionism, coping styles, and academic adjustment: Their relationships among UTAR Kampar undergraduates* [Tesis de licenciatura, Universiti Tunku Abdul Rahman]. UTAR Institutional Repository. <http://eprints.utar.edu.my/4351/>
- Siah, P., Ang, S., Tan, K., Phi, C., & Pung, P. (2022). Perfectionism and academic adjustment among undergraduates: The coping strategy as a mediator. *Psychological Science and Education*, 27(5), 57-68. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270505>
- Siblesz, M., & Von der Heyde, A. (2013). *Estilos de afrontamiento como moderador entre fuentes de estrés ocupacional y bienestar psicológico en docentes de educación básica* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/o8bcew>
- Silva, A. (2015). *Relación del perfeccionismo y la orientación motivacional con la ansiedad competitiva en tenistas de alto rendimiento* [Tesis de licenciatura inédita, Universidad Centroccidental "Lisandro Alvarado"].
- Sirois, F., & Molnar, D. (2014). Perfectionism and maladaptive coping styles in patients with chronic fatigue syndrome, irritable bowel syndrome and fibromyalgia/

- arthritis and in healthy controls. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(6), 384-385. <https://doi.org/10.1159/000365174>
- Slaney, R., Rice, K., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145. <http://dx.doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Socorro, D., Angelucci, L., Oropeza, A., Hernández, A., Rondón, J., & Guarín, C. (2023). *PsicoData Venezuela. Un retrato psicosocial*. Escuela de Psicología, Universidad Católica Andrés Bello (UCAB). <https://psicologia.ucab.edu.ve/psicodata/>
- Sojo, V., & Guarino, L. (2011). Mediated moderation or moderated mediation: Relationship between length of unemployment, resilience, coping and health. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 272-281. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.24
- Stoeber, J., Madigan, D., & Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, 161, Article 109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>
- Suárez, A. (2014). *Justicia organizacional percibida, estilos de afrontamiento y bienestar psicológico* [Tesis de licenciatura, Universidad Metropolitana]. Biblioteca Pedro Grases. <https://n9.cl/svxlc>
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Torres, B., & Guarino, L. (2013). Diferencias individuales y burnout en médicos oncólogos venezolanos. *Universitas Psychologica*, 12(1), 95-104. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy12-1.dibm>
- Trotter, R. (2011). *Perfectionism, coping, adjustment and achievement in Taiwanese culture* [Tesis doctoral, University of Missouri-Columbia]. MOspace Institutional Repository. <https://doi.org/10.32469/10355/14237>
- Vicent, M., Aparicio-Flores, M., Inglés, C., Gómez-Núñez, M., Fernández-Sogorb, A., & Aparisi-Sierra, D. (2017). Perfeccionismo infantil: diferencias en función del sexo y la edad. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 15-24. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.970>
- Wei, M., Heppner, P., Russell, D., & Young, S. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 67-79. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.67>
- Zorroza, J., Soriano, J., & Sánchez-Cánovas, J. (1998). Evaluación y afrontamiento de los ajetreos diarios: relación con optimismo, perfeccionismo, alexitimia y afecto positivo y negativo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 3(3), 179-197. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.3.num.3.1998.3865>

EL *MINDFULNESS* Y EL ESTRÉS EN EL CORREDOR DE *ULTRA TRAIL*

MARCELO R. CEBERIO

<https://orcid.org/0000-0002-4671-440X>

Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales,
Universidad de Flores, Universidad y Escuela Sistemica Argentina

SABINA TAMARA RODRIGUEZ

<https://orcid.org/0000-0002-9959-5811>

Universidad de Flores, Buenos Aires, Argentina
Correo electrónico: marcelorceberio@gmail.com

Recibido: 6 de setiembre del 2023 / Aceptado: 2 de noviembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6635](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6635)

RESUMEN. El campo de la psicología del deporte se encuentra ganando terreno, integrándose cada vez más en el mundo del deporte en general y en el mundo del *ultra trail running* en particular. Más allá de que esta modalidad deportiva está en pleno auge, poco se conoce acerca de las características psicológicas que poseen estos atletas, quienes se atreven a desafiar grandes distancias en terrenos naturales sumamente hostiles y plagados de obstáculos. Estos desafíos pueden conllevar a que, en determinadas condiciones, los corredores de *ultra trail* se encuentren inmersos en procesos de estrés que, en caso de prolongarse en el tiempo, se conviertan en distrés y conlleven más sufrimiento que disfrute por una actividad que, de inicio, se eligió desarrollar. Para contrarrestar el distrés en el corredor de *ultra trail*, existen diversas estrategias. En este escrito, lejos de pretender agotar las posibilidades existentes, simplemente se esbozan diversas propuestas, tomando los aportes de una mirada sistémica, las terapias cognitivo conductuales, las terapias contextuales y las neurociencias aplicadas al deporte, desde una perspectiva ecléctica, plasmada en múltiples estrategias de intervención con los atletas. Dentro de las herramientas a construir con el deportista, el *mindfulness* se presentará como un recurso que nutre y amplifica a la psicología en general y a la psicología del deporte en particular, considerándose una clave para la práctica específica del atleta, como para su vida cotidiana.

Palabras clave: *mindfulness* / corredor / deporte / *ultra trail* / estrés

MINDFULNESS AND STRESS IN THE ULTRA TRAIL RUNNER

ABSTRACT. The field of sport psychology is gaining ground, becoming more and more integrated in the world of sport in general and in the world of ultra trail running in particular. Although this sport is booming, little is known about the psychological characteristics of these athletes, who dare to challenge long distances in extremely hostile natural terrain and riddled with obstacles. These challenges can lead, under certain conditions, ultra trail runners to be immersed in stress processes that, if prolonged over time, can turn into distress and lead to more suffering than enjoyment for an activity that, in the beginning, was chosen to develop. In order to counteract stress in the ultra trail runner, there are several strategies. In this paper, far from pretending to exhaust the existing possibilities, but simply to outline various proposals, we will take the contributions of a systemic view, cognitive behavioral therapies, contextual therapies and neurosciences applied to sport, from an eclectic perspective, embodied in multiple intervention strategies with athletes. Among the tools to be built with the athlete, Mindfulness will be presented as a resource that nourishes and amplifies psychology in general and sport psychology in particular, being considered a key for the specific practice of the athlete, as well as for his daily life.

Keywords: mindfulness / runner / sport / ultra trail / stress

INTRODUCCIÓN: EL CORREDOR DE *ULTRA TRAIL*

La psicología del deporte, considerada como un ámbito de intervención emergente de la Psicología, se va integrando a lo largo del tiempo, con mayor profundidad en el mundo del deporte en general (Dosil Díaz, 2008) y en el mundo del *ultra trail running* en particular (Buck et al., 2018). Desde esta perspectiva, atendiendo a un enfoque ecléctico, que toma los aportes de la epistemología sistémica, las terapias cognitivo-conductuales, las terapias contextuales, las neurociencias y el Modelo BASIC de Lazarus (Lazarus, 1976), se va a plantear al deportista en su contexto. Así, se incluirá la relación terapéutica, ya no en la búsqueda de luchar contra los síntomas, pensamientos y emociones, sino desde una aceptación activa de dichos fenómenos mentales (Hayes, 2011). Siempre en la búsqueda de recoger lo más útil de cada uno de los enfoques mencionados, acorde a la singularidad de cada atleta. En este recorrido se entenderá al estrés en sus dos vertientes: como distrés (estrés crónico) o eustrés (estrés competitivo) en el corredor de *ultra trail* (Ceberio, 2013). Como se ha mencionado antes, se plantearán diversos abordajes en la búsqueda no sólo de cambiar el contenido de sus pensamientos y emociones, sino también, y con más profundidad, de ampliar la mirada hacia el contexto, hacia lo que el atleta puede controlar en su vida, sin luchar contra lo que se le presenta (Hayes, 2011). Por lo tanto, se irá trabajando con el atleta de acuerdo con los recursos que posee y con los que se vayan construyendo, cultivando a su tiempo diversas actitudes como la paciencia, llegar a la atención sin esfuerzo y la compasión, momento a momento (Shapiro et al., 2006).

Dentro del entrenamiento integral del deportista, se incorpora entonces la figura del psicólogo del deporte, cuya función será construir, junto con el atleta y su entrenador, herramientas mentales que potencien su máximo desarrollo (Dosil Díaz, 2008). Dentro de los recursos a construir con el deportista, el *mindfulness* se constituye como un aporte que va a nutrir y amplificar la psicología en general y a la psicología del deporte en particular, considerándose una clave tanto para la práctica específica del atleta como para su vida cotidiana (Del Águila et al., 2009), en tanto contrarresta su distrés, contribuye al disfrute por la actividad y a la mejora de su rendimiento deportivo.

El *ultra trail running* es incluido en la modalidad de *running*, específicamente *trail running*, clasificado dentro del atletismo por la World Athletics (2021). La Confederación Argentina de Atletismo (CADA; <https://cada-atletismo.org>) y la Real Federación Española de Atletismo (RFEA; <http://www.rfea.es>) catalogan al *trail running* de acuerdo con las distancias, reconociendo al *ultra trail* entre las carreras *medium* (M: de 42 a 69km), *ultra long* (L: de 70 a 99 km), *extra long* (XL: de 100 a 160 km) y *extra extra long* (XXL: más de 160km). También existe la Asociación Internacional de *Trail Running* (ITRA; <https://itra.run/>) que define al *trail running* como una carrera pedestre que discurre por terreno natural (superficies de montaña, pistas forestales, desiertos y bosques), cuyo requisito básico es que el terreno no posea más que el 30 % de tramos sobre asfalto.

Esta modalidad se encuadra, entonces, en una carrera que supera la distancia del maratón (42.195 km) (Wardenaar et al., 2018) o las seis horas de duración (Roebuck, 2018; Zaryski & Smith, 2005). Asimismo, se destaca que el *ultra trail running* está aumentando su popularidad (Buck et al. 2018; Knechtle, 2012; Teranishi Martinez & Scott, 2016), pero más allá del interés que genera en la población, en tanto cada vez hay más participantes en estas distancias, aún falta conocimiento en relación con las características psicológicas de estos atletas (Buck et al., 2018; Simpson et al., 2014). Como lo plantean Roebuck et al. (2018), desde que la competencia de ultramaratón se convirtió en una actividad deportiva organizada en las décadas de 1970 y 1980, ha habido un interés considerable en los efectos psicológicos del ultra correr, como así también en las características mentales de los ultra-corredores. Una de las explicaciones para este interés naciente son las altas demandas que estas competencias suponen y las capacidades que deben mantener durante tiempo prolongado los corredores, lo cual genera un gran interés en la comunidad científica. Así lo demuestran las incipientes, pero crecientes investigaciones seleccionadas para este estudio. Dentro de las demandas de la competencia, en el *ultra trail running* lo característico será una prueba de larga duración, en la que los corredores pueden pasarse noches sin dormir, enfrentarse a terrenos naturales que presentan obstáculos por doquier y en las que, por tanto, están expuestos a una toma de decisiones constante: desde seguir su plan de competición armado previamente, escoger qué piedra pisar para gastar menos energía, dónde caminar y dónde trotar para administrar su energía y qué ropa utilizar en cada momento, hasta definir, si aparecen imponderables, cómo resolverlos. Son realmente muchas las cuestiones a las cuales el corredor de *ultra trail* debe atender, tanto antes como durante el desafío, lo que invoca a sus capacidades mentales de forma prolongada en el tiempo.

El corredor de *trail* se caracteriza por un deseo de aventura y desafío, así como por la búsqueda del disfrute por el aire libre y el entusiasmo por la naturaleza (Chase & Hobbs, 2010). Este corredor se diferencia del corredor de calle o pista, pues, entre otras cuestiones, al realizar un deporte de aventura requiere habilidades no sólo articuladas con su cuerpo sino también con su mente, debiendo lidiar con la ansiedad y el estrés en búsqueda de las sensaciones y experiencias que le brinda su actividad (Breivik, 2010).

EL ESTRÉS: DISTRÉS Y EUSTRÉS EN EL CORREDOR DE ULTRA TRAIL

El estrés se concibe como un proceso con diversas manifestaciones, que van más allá de las fisiológicas, pues puede verse plasmado en factores motores y mentales (Marcial Pérez, 2017). Es un término que fue utilizado con mucha frecuencia durante el siglo XVII para representar "adversidad" o "aflicción", y que a finales del siglo XVIII evolucionó como "esfuerzo, fuerza, presión". Por lo tanto, el concepto de estrés no es nuevo, pero sólo a principio del siglo XX, las ciencias biológicas y sociales se apropiaron del término e iniciaron la investigación de sus efectos en la salud del cuerpo y la mente de las personas.

Selye (1932), considerado el padre del estrés, señala que este se produce cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno, ante lo cual el organismo reacciona de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio. Mas precisamente, se denomina eutrés a las reacciones inespecíficas del organismo ante estímulos, tanto psíquicos como físicos, que permiten adaptarse y superar el estímulo perturbante. Por su parte, el distrés es un término que se aplica a los procesos anormales, en los que el estímulo permanece y esto obliga a perpetuar el mecanismo del estrés, generando un deterioro orgánico y psicológico (De Camargo, 2004; Moscoso, 2011).

A nivel emocional, mientras que el eustrés o el estrés competitivo, es impulsor y motivador, el distrés, contrariamente, amilana e intimida a la persona y produce una tendencia a huir de la situación. Tanto el estrés positivo (eustrés) como el negativo (distrés) comparten las mismas reacciones emocionales y fisiológicas, pero en el caso del distrés estas respuestas quedan activadas funcionando de manera permanente (Kamenetzky et al, 2009).

El estrés es uno de los factores de riesgo más importantes para las enfermedades habituales que se manifiestan a finales de este siglo, presentándose tanto en patologías cardíacas, enfermedades autoinmunes, cáncer, trastornos del sueño, disfunciones sexuales y reproductivas, como en hipertensión arterial, diabetes, problemas gastrointestinales y alimenticios, alteraciones metabólicas y hormonales (García et al, 2004; Sánchez-Valle & Méndez-Sánchez, 2018; Vieco Gómez et al, 2018).

El estrés también figura en los manuales diagnósticos y estadísticos de los trastornos mentales (DSM, en sus distintas revisiones). Fue parte de los trastornos de ansiedad, de acuerdo con el DSM 4-TR (2002), según el cual era uno de los factores de mayor importancia en la mayoría de las patologías mentales y orgánicas. También figura en la última versión (DSM-5, 2013), pero ya no pertenece al apartado de "Trastornos de ansiedad", sino que se presenta en los "Trastornos asociados a traumas y factores de estrés". En la misma versión, el estrés se manifiesta como un malestar psicológico intenso o duradero cuando la persona se enfrenta a factores, tanto internos como externos, que representan o se asemejan a algún aspecto de eventos traumáticos, experimentándose respuestas fisiológicas intensas ante ellos. Así, el estrés opera como una puerta de entrada, pero también sostenedora de las enfermedades. El estrés crónico se observa claramente en algunos trastornos. Uno de ellos, al que más se asocia este mecanismo neuroendocrino, es el trastorno de pánico (Ceberio, 2014).

Son numerosas las situaciones cotidianas que sobrepasan el nivel de tolerancia esperable, por lo que hace falta una alerta hipervigilante que ponga al organismo en marcha hacia una urgencia de respuesta. Esta es una circunstancia que se regulariza en la vida ejerciendo presión sobre la persona, pero no es la situación en sí misma, sino la atribución que dicha persona le otorga a la situación (Perpiñán, 2019).

Es decir, esta valoración es la que le imprime una semántica que obliga a la mente, a la emoción y al organismo a desarrollar mecanismos adaptativos en pos de recuperar la homeostasis. Cualquier situación puede ser significada como una amenaza para el bienestar psicológico o físico del individuo, lo que induce al estrés y, esta interpretación y connotación amenazadora es el producto de la sinergia entre el contexto donde se desarrolla el estímulo, las propiedades físicas de dicho estímulo, la situación en que se presente, el margen de control que se tenga sobre el estímulo y los procesos estrictamente cognitivos —expectativas, actitudes y atribuciones— vinculadas con el estímulo ambiental, señala Llaneza Álvarez (2008).

De la misma manera, Marcial Pérez (2017) afirma que las personas varían en su estilo de respuesta ante los mismos acontecimientos estresores. Para explicar esto, los psicólogos han señalado la importancia de las apreciaciones y percepciones cognitivas: las *atribuciones* que se hagan ante un acontecimiento determinan en parte si éste actúa o no como estresor, y el grado en el que lo hace (Beck, 2015).

Esta evaluación estará condicionada por las creencias, valores de su estructura cognitiva, por lo genético y herencia, sus experiencias e historia durante el desarrollo y los comportamientos que ha sistematizado en el transcurso de su vida. Desde la neurobiología del estrés, esta diferencia de percepción-atribución, otorga la diferencia interindividual de respuesta, el cerebro traduce esa evaluación con activación de los sistemas alostáticos y de diferentes mediadores biológicos que son señales de información multidireccional y multisistémicos, los que ejecutarán una respuesta psicoimmuno-neuroendocrina. Los mediadores biológicos son los glucocorticoides, las catecolaminas, los aminoácidos excitatorios, las citoquinas, el GABA, el CRF, diferentes hormonas tiroideas, el sulfato de dehidroepiandrosterona (DHEA-S), etcétera. Bonet (2003) señala que los mediadores biológicos son las señales que envía el cerebro con el fin de activar los efectores alostáticos en pos de la adaptación. Pero si estos mediadores son activados en exceso o persisten en el tiempo, comienzan a tener efectos nocivos en el organismo.

Estas respuestas son fisiológicas o psicobiológicas y preparan al organismo para producir la alostasis para generar la adaptación frente a situaciones de estrés. Cuando la alostasis es ineficaz o el estímulo que la provoca perdura en el tiempo, no se alcanza la adaptación buscada y se produce una activación desproporcionada, que da lugar a lo que se denomina “carga alostática”. Esta traduce el desgaste o agotamiento de los sistemas alostáticos y, a largo plazo, es causa de patología, tanto orgánica como psíquica. El desgaste o agotamiento se produce como resultado de la hiperactividad crónica de los sistemas alostáticos (Pilnik, 2010).

El eje hipotálamo-hipofiso-adrenal es el que lidera la respuesta en el estrés agudo, elevando los niveles de cortisol y proporcionando rápidamente una respuesta

metabólica, elevando presión arterial, aumentando la neoglucogénesis y la resistencia insulínica, y poniendo en fila al sistema inmunitario para contrarrestar un posible agente patógeno. Asimismo, la activación del eje hipotálamo-hipofiso-adrenal modula respuestas conductuales y de memoria mediante su interacción con otras áreas del sistema nervioso central, como son la amígdala y el hipocampo (Ceberio, 2013).

En conclusión, el estrés será positivo al dar lugar a un aprendizaje y desarrollo de un buen nivel de resiliencia en el proceso de adaptación (Moscoso, 2011). El estrés crónico es delimitado desde las neurociencias como el resultado de diversas demandas y presiones que la persona transita, pero tiene una característica específica, que es su temporalidad, pues aquí se trata de lapsos temporales prolongados, que son percibidos como perdurables o eternos (Moscoso & Delgado, 2015).

Por su parte, el atleta, en pos de generar una activación cerebral adecuada frente a cada situación, requiere de un cierto nivel de excitación óptimo o eustrés (Marcial Pérez, 2017). Pero en los casos de distrés, la noradrenalina se pone en marcha, dando lugar a que el foco de atención del corredor se cierre únicamente a lo que le preocupa, perdiendo la posibilidad de ampliar su atención hacia la información del medio que le es relevante. Ello amenaza la homeodinamia corporal del atleta, liberando y elevando el nivel de cortisol que puede provocar, al cronificarse, manifestaciones negativas como la disminución de la concentración y la memoria, menor actividad inmunológica, afecciones cardiovasculares a raíz del aumento de la presión arterial, alteraciones en el sueño, modificaciones en la actividad digestiva, acrecentamiento del apetito, u obesidad (Moscoso & Delgado, 2015). Asimismo, Kellmann et al. (2001) plantean que cuanto más se incrementa el estrés en el deportista, hay una demanda proporcional para que la recuperación física y mental se acreciente, lo cual, en los casos de distrés, no sucede, activando un circuito sin freno que se retroalimenta negativamente en el corredor de *ultra trail*, para el cual la única obtención es un mayor sufrimiento en su competición, pudiendo incluso abandonarla.

Todo ello se suma a diversos estudios científicos (Barahona Fuentes & Huerta Ojeda, 2019; González Campos et al. 2017; Moscoso & Delgado, 2015; Rodríguez Fernández et al., 2013) que dan cuenta de que los estresores llegan a alterar la estructura del cerebro, específicamente en tres regiones principales (el hipocampo, la amígdala y el córtex prefrontal), modificando la capacidad de neuroplasticidad del cerebro, que es la que el atleta debe motorizar para una mejor adaptación en su deporte.

En virtud de lo expuesto, resulta de relevancia plantear diversas estrategias para contrarrestar el estrés crónico en el corredor.

ESTRATEGIAS PARA CONTRARRESTAR EL DISTRÉS EN EL CORREDOR DE ULTRA TRAIL

La psicología del deporte, considerada ámbito de intervención emergente de la Psicología, se va integrando a lo largo del tiempo, con mayor profundidad, en el mundo del deporte en general (Dosil Díaz, 2008) y en el mundo del *ultra trail running* en particular. Sin embargo, más allá de que esta disciplina se encuentre ganando popularidad, sumando en número a participantes y aficionados, queda mucho por recorrer en lo referente al estudio de los factores psicológicos que inciden en estos deportistas (Buck et al., 2018; Simpson, 2014).

En el campo de la psicología del deporte, múltiples autores de relevancia consideran que el entrenamiento del deportista debe ser integral para la búsqueda del alto rendimiento, pues debe incorporar los elementos técnicos, tácticos y físicos, pero también el entrenamiento mental (Cox, 2009; Weinberg & Gould, 2010). Dentro del entrenamiento integral del deportista se suma, entonces, la figura del psicólogo del deporte, cuya función será construir, junto con el atleta y su entrenador, herramientas mentales que potencien su máximo (Dosil Díaz, 2008).

Desde esta perspectiva, atendiendo a la complejidad de la disciplina psicológica (González, 2015), y desde un enfoque ecléctico, con el Modelo BASIC de Lazarus (Lazarus, 1976), se tomarán los aportes de una mirada sistémica, las terapias cognitivo conductuales, las terapias contextuales y las neurociencias aplicadas al deporte. En virtud de ello, se plantea el abordaje del deportista en su contexto, incluyendo la relación terapéutica, ya no sólo en la búsqueda de luchar contra los síntomas, pensamientos y emociones, sino también desde la posibilidad de empezar a construir una aceptación activa de dichos fenómenos mentales (Hayes, 2011). Sin embargo, esto no es ni siempre ni todo el tiempo posible, pues dependerá de los recursos que el deportista posea, y de su apertura a ir construyendo y cultivando, momento a momento, diversas actitudes, hasta llegar a atender y concentrarse sin necesidad de esfuerzo (Shapiro et al., 2006).

Dentro del entrenamiento mental, existen diversas alternativas para abordar el distrés en el corredor de *ultra trail*. A continuación, desde una mirada ecléctica, buscando lo más útil de cada técnica, se brindarán algunas estrategias para ello. No se pretende agotar las posibilidades existentes, sino simplemente esbozar algunas desde los modelos propuestos aplicados al deporte. Cabe destacar que, unas u otras herramientas serán más beneficiosas, considerando el momento que se encuentre atravesando el deportista y la evaluación idiográfica que se realice del caso.

En los casos en que el corredor considere que la demanda de la situación es mayor a los recursos de afrontamiento que posee, habrá que posibilitar formas de reducir la magnitud de su activación cerebral. Esto puede llevarse a cabo mediante varias

alternativas: ya sea adecuando la dificultad de los ejercicios a las capacidades que posee el atleta, promoviendo en él la sensación de estatus individual, dándole cierta autonomía y creando climas afectivos en conjunto con el entrenador, minimizando los factores de injusticia percibida, o aumentando su nivel de confianza (Marcial Pérez, 2017). La brecha entre la valoración del logro y la percepción de las propias capacidades del corredor determina esa incertidumbre —de si con los recursos que posee el atleta podrá solventar la demanda de la situación—; entonces, la búsqueda estará en incrementar las probabilidades de conseguir el objetivo que se busca. El primer paso a abordar con el atleta será concientizarlo de que las probabilidades que él interpreta de la situación, dependerán de las valoraciones que él mismo otorgue a los estímulos percibidos.

Siguiendo esta línea, otra cuestión a tratar con el corredor serán las atribuciones causales de éxito y fracaso que posee (Guallar & Balaguer, 1994), en tanto las percepciones que desarrolla acerca de la causa de su rendimiento y resultado en competencia. El incremento de la autoconfianza, por ende, también será de relevancia, llevándolo a visualizar sus fuentes de autoconfianza (Giesenow, 2011). Se puede, por ejemplo, acentuar los logros previos que posee el atleta, abordando la importancia de construir su propia memoria autobiográfica (Huberman, 1998), pues muchas veces, a raíz del estrés crónico, sus proezas terminan siendo olvidadas, priorizándose un autodiálogo negativo.

Otra de las cuestiones que se puede abordar con el corredor son estrategias de reestructuración cognitiva (Beck, 2015), la gestión de sus pensamientos (Dosil Díaz, 2008) y la construcción de un autodiálogo productivo (Giesenow, 2011). Si el deportista se ve con iguales o superiores capacidades que la competencia que va a desafiar, la incertidumbre se reduce. Por eso, la búsqueda va a estar en que el corredor entrene su mente, de manera cada vez más específica y eficiente, en pos de reducir su incertidumbre y conducirlo a tomar las mejores decisiones.

Sin embargo, no solo se trata de desarrollar esas capacidades, sino de percibir las y hasta de imaginar que ya las posee (Marcial Pérez, 2017). En este punto cobra importancia la técnica de la visualización o práctica imaginada (Dosil Díaz, 2008), pues un cerebro convencido de sus capacidades produce una confianza que anula el miedo y lo transmite a sí mismo como a los otros que lo rodean. El cerebro no reconoce entre realidad y fantasía, reconoce las creencias que posee el deportista (Bachrach, 2015).

Otro aspecto a abordar con el deportista es el *flow*, pues fluir en una actividad tendrá más que ver con el foco de atención del deportista que con la alegría que vive en el momento (Csikszentmihalyi, 1990). Construir, en conjunto con el corredor de *ultra trail*, el guion de su competencia, le brindará beneficios en esta línea, atendiendo a que practicará mentalmente con todos sus sentidos el escenario en el que luego desarrollará físicamente su actividad. La experiencia del *flow*, ha cobrado importancia con el avance de la psicología positiva (Orta Cantón & Sicilia Camacho, 2015). Existen diversos estudios

científicos que dan cuenta de la importancia de la experiencia del *flow* en el deporte y su articulación con el rendimiento, indicando que los atletas podrían experimentar emociones positivas aún en circunstancias estresantes, siempre y cuando posean las habilidades necesarias para afrontar los desafíos (Fernández et al., 2015; Jones et al., 2000; Teranishi Martínez & Scott, 2016; Wollseiffen et al., 2016).

Asimismo, una cuestión fundamental será la fijación de objetivos con el atleta y el entrenador (Dosil Díaz, 2008). Rodríguez (s.f.) plantea la importancia de reconocer la existencia de los objetivos de rendimiento sin que únicamente se prioricen los objetivos de resultado. Los objetivos de rendimiento serán los más importantes a plantear en conjunto con el entrenador, pues —al estar aferrados a una motivación intrínseca— podrán propiciar un mejor rendimiento deportivo del atleta, guiándolo en el recorrido a seguir para alcanzar su tan esperado resultado. Reconocer la importancia de estos objetivos conllevará a que la presión por el resultado disminuya, permitiéndole demostrar en competencia todo lo que ha entrenado. La misma sociedad es exitista y siempre está en la búsqueda de ritmos, tiempos y posiciones (motivación extrínseca), pero Rodríguez (s.f.) da cuenta de que el logro final no lo será todo si no es posible disfrutar del proceso, del camino que llevó al atleta a encontrarse en ese lugar. Si el corredor sólo se focaliza en el objetivo de resultado, sin pautar objetivos de rendimiento previos, y la meta final no se cumple, las emociones que predominarán serán la frustración, el enojo, la angustia, pudiendo inclusive abandonar su deporte. Dado que el resultado no se encuentra completamente bajo el control del atleta, sino que existen diversos factores externos que confluyen en él, un desenlace negativo lo conducirá a la ansiedad y el distrés (Giesenow, 2011). Los objetivos de rendimiento, por tanto, resultan imprescindibles, pues serán pautados más allá del contrincante, dirigiendo al corredor a colocar el foco atencional en llevar adelante la tarea que se propone de la mejor manera posible, dando lugar a sus propias estrategias para cumplirla, lo cual sí está bajo su control.

Asimismo, existen diversas técnicas mentales para que el atleta pueda modificar sus estados químicos cerebrales. Uno de los recursos que propone Marcial Pérez (2017) es planificar, jerarquizar y organizar las actividades para no vivir constantemente en la urgencia. En este sentido, se considera que un poco de urgencia en ciertas circunstancias incrementa la excitación o activación mediante la liberación de noradrenalina y adrenalina, pero, como plantea Covey (2014), trabajar en la urgencia permanentemente y de manera prolongada en el tiempo, lleva a la persona a un nivel de estrés perjudicial.

Por último, existen técnicas que, si son practicadas rutinariamente (el entrenamiento de las habilidades mentales de atenuación del estrés, por ejemplo) producen efectos significativos. Ciertos abordajes dan cuenta de la importancia no sólo de cambiar el contenido de los pensamientos y emociones del atleta, sino también, y con más profundidad, de amplificar la mirada hacia el contexto que lo rodea, hacia lo que el deportista

puede controlar en su vida, sin luchar contra lo que se le presenta (Hayes, 2011). Una de las técnicas más en boga y tomada por las terapias contextuales o de tercera generación, es el *mindfulness*, herramienta que será abordada con mayor profundidad en el apartado siguiente. Este recurso ofrece aportes en relación a estrategias de aceptación, incremento de la atención, toma de perspectiva de los pensamientos y emociones, y la activación de mecanismos de defusión (Hayes, 2020).

LA HERRAMIENTA DEL *MINDFULNESS* APLICADA AL CORREDOR DE *ULTRA TRAIL*

Dentro de los recursos a construir con el deportista, el *mindfulness* se constituye como un aporte que nutre y amplifica a la psicología en general y a la psicología del deporte en particular, considerándose una clave para la práctica específica del atleta, así como para su vida cotidiana (Del Águila et al., 2009). Esta técnica contrarresta su distrés, contribuye al disfrute por la actividad y a la mejora de su rendimiento deportivo.

Esta herramienta se introduce como una técnica de intervención en el marco de las terapias contextuales (Hayes & Strosahl, 2004). Se define como atención plena, pues despoja a la persona de lo que comúnmente posee: una mente llena (Kabat-Zinn, 1990). Su aplicación sirve a la reducción del estrés, al tratamiento de la depresión, al manejo de las emociones y a la búsqueda de ese estado de felicidad tan ansiado, provocado por estar presente en el momento presente (Marcial Pérez, 2017).

Tal como lo plantea Kabat-Zinn (1990), el *mindfulness* es concebido como una conciencia que se centra en el presente, con las características de no elaborar ni enjuiciar, atendiendo a los pensamientos, sentimientos o sensaciones que surjan en el campo atencional como fenómenos mentales, reconociéndolos y aceptándolos tal como son. Marti et al (2014), al trasladar esta práctica al deporte, dan cuenta de que colaborará con que el atleta pueda estar en el aquí y ahora (capacidad de prestar atención de una manera especial, con conciencia plena que requiere tiempo y espacio). También servirá para construir una actitud *mindfulness* (actitud de no juzgar, escuchar de una manera más atenta al otro y a uno mismo, desde la compasión y la empatía), para profundizar su autoconocimiento (aprender a regular la mente, estabilizarla y mantenerla en foco, así como también a prestarse atención); y para mantener una mente de principiante (atender desde la curiosidad, el interés genuino y la aceptación). Algunos aspectos que se correlacionan con los siete factores actitudinales presentados por Kabat-Zinn (1990.) y que resultan importantes de abordar con la persona en la construcción de una atención plena, son: la actitud de no juzgar, cultivar la paciencia, ser/estar con una mente de principiante, no buscar hacer, poseer confianza, dejar ir/ceder y la aceptación. Todo ello, colabora en la construcción de un deportista con capacidad de atención plena, habitando su cuerpo, sintiéndolo, centrando su ser para desde allí, soltar las tensiones de su mente y disfrutar plenamente de su actividad (Vanoni, 2019).

El avance científico acerca del entendimiento de los mecanismos neurobiológicos de la respuesta del estrés crónico ha facilitado la implementación de la terapia cognitiva centrada en *mindfulness* como uno de los modelos de tratamiento más efectivos en neurociencia cognitiva (Segal et al., 2002). Este programa de intervención psicológica va a colocar el foco en la reducción del distrés, atendiendo a múltiples factores: el ambiente social, los estilos de vida y las interacciones neurobiológicas. El mencionado programa facilita la respuesta de relajación y la modificación de patrones cognitivos autodestructivos, favoreciendo el desarrollo de emociones adaptativas (Garland et al., 2011). De igual manera, facilita el desarrollo de un estilo de vida saludable con el propósito de promover la calidad de vida de la persona (Moscoso & Delgado, 2015).

El *mindfulness* toma del budismo la búsqueda de focalizarse en objetos, adiestrando a la mente en la gestión de la atención. La consigna será que el deportista no se deje llevar por pensamientos ni emociones que distraigan su atención de su sentir en el cuerpo (Vanoni, 2019).

Una de las cuestiones de relevancia que facilita la práctica del *mindfulness* es que la persona pueda distinguir conscientemente entre el modo ser —*being mode*— y el modo hacer —*doing mode*— (Segal et al., 2001). Sipe y Eisendrath (2012) plantean que el *mindfulness* promueve la mejora de la conciencia metacognitiva de la persona, pues le posibilita encontrarse con un modo diverso de ser. Por su parte, el modo hacer será un estado en el que la mente viaja continuamente del pasado al futuro y busca calcular las consecuencias de las acciones que dirigirán o no al cumplimiento de la meta, juzgando lo que se piensa y lo que se siente, provocando, finalmente, insatisfacción. El corredor de *ultra trail* en este estado se encontrará sobre pensando lo que ha hecho para llegar al lugar en el que está, lo que le ha faltado entrenar, o todo lo que le resta para culminar el desafío que está realizando, lo cual puede llevarlo a un gran agotamiento mental. Por su parte, el modo ser da cuenta de una modalidad de observador externo, pero a su vez muy presente, pues la mente se encuentra en quietud, sin buscar objetivos específicos ni monitorear o juzgar lo que está sucediendo, simplemente acepta y permite lo que es, sin presiones. Un corredor en este estado podrá transitar la incomodidad sin utilizar mecanismos de huida o lucha contra lo que está ocurriendo, simplemente acepta transitar lo que sucede, y atraviesa el desafío que eligió realizar con una sensación de libertad y responsabilidad.

Quienes llevan adelante la práctica del *mindfulness* experimentan efectos mentales muy positivos. Esencialmente, detectan mejor y más rápido los estímulos externos e internos de la mente y son menos propensos a sufrir ciertas formas de estrés (Moscoso & Delgado, 2015). Un estudio científico realizado por Tang y Posner (2013) evidenció que cien minutos de entrenamiento *mindfulness* por semana reduce entre 30 y 50 % los niveles de cortisol, como un marcador de estrés, contra un grupo control que no recibió tal entrenamiento.

La resonancia magnética nuclear funcional (RMNf) también se sumó a la evidencia científica; permitió dar cuenta de las áreas de activación cerebral en las diferentes técnicas de meditación y en personas con diversa práctica, lo cual visibiliza la influencia del *mindfulness* sobre las modificaciones cerebrales, físicas y comportamentales (Marcial Pérez, 2017).

Ahora bien, como se desprende a partir de la creciente investigación científica del *mindfulness*, para que estos aspectos mejoren debe existir un entrenamiento continuo que conllevará a una práctica formal y a una informal (Delgado et al., 2012). En función de ello, será de relevancia el compromiso que tenga el atleta en cada práctica a realizar, tanto las formales (en acompañamiento del instructor o terapeuta) como las informales, que debe llevar a cabo en su vida cotidiana (Cepeda & Romero, 2014).

Entre los aspectos más destacados que un deportista obtiene del *mindfulness*, se subrayan: el mantenimiento del foco de atención y la concentración, la posibilidad de identificar cuándo el foco se ha perdido y volver más fácilmente a él, la reducción de la fatiga cognitiva, un aumento de su autoconfianza y optimismo, una mayor integración, coordinación y maestría entre el cuerpo y la mente, un aumento de su poder de percepción e intuición (que brinda, a su vez, la oportunidad de anticiparse), mayor energía y vitalidad, capacidad de relajación, alivio del estrés y mayor bienestar en general (Gardner & Moore, 2004).

La práctica continuada en *mindfulness* colaborará con que el estado interno del atleta ya no será controlado desde lo volitivo o reducido, sino justamente, aceptado (Hayes, 2020). Ello daría como resultado, por correlato, que el deportista atiende a los estímulos externos relevantes para la tarea y llegue a una entrega incondicional de su esfuerzo (Gardner & Moore, 2004; León Espinosa, 2016).

Un ejemplo en primera persona

Se trata de una corredora de *ultra trail* de 36 años, que corre competitivamente hace más de diez años. Es contadora, tiene una hija adolescente, una pareja y estudios de posgrado en curso. Consulta por la dificultad para disfrutar su deporte; refiere que, desde hace algún tiempo, en el momento previo a la competencia siente una molestia grande en el pecho, un dolor que la apresa, como si se fuera a ahogar. Este hecho la angustia y hace que quiera desistir de competir. Desde lo médico, se ha realizado estudios sin detectar nada clínico.

Sus preocupaciones se trasladan a pensamientos negativos, que acarrea durante su vida cotidiana y no puede separarse de ellos al entrenar ni al competir. Indagando con ella en espacio de entrevista, la atleta plantea que el disfrute que provenía de su actividad ha pasado a estar relegado y lo único que aparece actualmente es la exigencia con el cumplimiento. Predomina el cumplimiento de horarios (se levanta muy temprano

para entrenar antes de ir a trabajar), de ritmos, de volumen de entrenamiento, sin darle un lugar a las sensaciones placenteras que antes le generaba su actividad. Como se fue descubriendo a lo largo de los encuentros, no encontraba un equilibrio entre el disfrute y la exigencia de su actividad.

Para trabajar con ella, el posicionamiento fue desde las terapias contextuales, tomando como una técnica de apoyo a la intervención psicológica, el recurso del *mindfulness*: la búsqueda de una atención plena, de estar presente en el presente, de una integración cuerpo- mente y de una dialéctica entre el cambio y la aceptación. Desde esta perspectiva, se han cultivado diversos recursos. Uno de ellos fue el abordaje de la respiración, concebida como base o punto de anclaje para serenar su mente y, así, relajar su cuerpo.

En pos de gestionar con la corredora una vía de conexión con su cuerpo y su sentir, se utilizó el “parar” como la búsqueda de una pausa en movimiento: el darse cuenta de los límites reales y de los límites internos que provienen de la relación intolerable de la mente con la incomodidad, así como también la capacidad de reconocer sus pensamientos y sensaciones sin atarse a ellos. Sus pensamientos fueron concebidos, en tanto decantaban sensaciones y sus sensaciones ya no como positivas o negativas, sino desde la perspectiva de un observador neutral, sin juzgar ni etiquetar. Se buscó que la corredora se encuentre con su piloto automático, para que pueda pasar del “modo hacer” al “modo ser” e, incluso, para identificar los momentos en los cuales prefería estar en el “modo hacer”, pero de una manera consciente. Su disciplina como deportista ayudó a tomar los objetivos de resultado como una parte más del proceso, sin priorizarlos (como hasta entonces sucedía). Revivir este amor por hacer lo que ella elige sirvió como sustento para construir objetivos de rendimiento que reflejen el disfrute por su actividad.

En esta lógica, considerando que la búsqueda permanente del resultado la llevaba a un desequilibrio, una desadaptación, desconcentración y desregulación, el *mindfulness* se incorpora como un entrenamiento más a llevar a cabo, considerando que el verdadero aprendizaje estaría en la experiencia.

Otra de las estrategias implementadas fue que la corredora aprendiera a reconocer sus estados mentales, a sabiendas que eran generados por su sobre exigencia (exigencia que se repetía en toda su vida y en todos los contextos desde los cuales se relacionaba con el mundo). Se reconoció así, que la búsqueda de resultados que la dirigía previamente, sin atender a sus objetivos de rendimiento, daba lugar a sus síntomas, que la llevaban a las sensaciones físicas de presión en el pecho y ahogo, por lo que la corredora quedaba frenada y atrapada en sus pensamientos y emociones, reaccionando reactivamente a estos fenómenos mentales, antes de poder responder. La incomodidad se convertía en sufrimiento psíquico, provocado por una mente que, juzgando y adelantándose, incidía en ella de manera negativa, convirtiendo la incomodidad en sufrimiento. Se fue, paso a paso, reeducando su mente por medio de la construcción de un estado de atención pura totalizadora.

Se trabajó el hacer una cosa por vez, de manera atenta en su vida cotidiana. Esto se trasladó también a sus entrenamientos y competiciones, llevándola a comprender que los entrenamientos eran SU momento de descarga, momentos para ella misma, momentos que ella elige, como las competencias. Para ello se construyó la pausa, denominada por la corredora como el “abrir un paréntesis en su vida”, para —inmersa en ese paréntesis— poder entrenar o competir, despojada de cualquier preocupación. Se abordó la atención en su respiración como un ancla al momento presente y también para observarse sin ataduras, ejercicio que la fue llevando a calmar la mente y, por lo tanto, a relajar su cuerpo. La respiración la traía al aquí y al ahora, dejando de lado el pasado (y los reproches por lo que no fue), así como al futuro (y la ansiedad por la incertidumbre de lo podría suceder). Con ejercicios que la dirigían a darse cuenta de que estaba respirando, la presión en su pecho y la sensación de ahogo se fueron desvaneciendo; la sobre exigencia pasó a un segundo plano y prevaleció la atención sobre lo que estaba sucediendo en el momento presente.

Se fue encontrando un equilibrio, en la medida en que la atleta se iba conectando con su cuerpo, en su sentir. Esto le generaba paz y le permitió dejar las expectativas de lado, atendiendo a llevar adelante la ejecución de sus acciones en las competencias, como tantas veces lo había realizado antes: simplemente practicando y dándole rienda suelta al sentir de su cuerpo.

Otro trabajo que se realizó con la deportista fue el discernir entre lo que ella quería controlar, lo que podía controlar y lo que debía controlar. Su mente condicionada estaba en la búsqueda constante del control, y ello le generaba estrés, rechazando o queriendo huir de la incomodidad y del dolor. El tema se abordó desde esta perspectiva: la aceptación de las situaciones, el salir al encuentro de lo que sucedía y recibir las emociones que se suscitaban, adaptándose a lo que no podía controlar.

Con la aplicación del *mindfulness* se fueron descubriendo diversas virtudes a abordar, pasando de su concentración a una atención plena, logrando un manejo de las situaciones de estrés y de sus emociones, cultivando la empatía con ella y con los otros, practicando la paciencia en la búsqueda de transitar la incomodidad en su vida, consiguiendo una toma de decisiones asertiva y el vivir la competencia en el momento presente. Mediante auto registros, se fueron plasmando las modificaciones que iban transcurriendo en la atleta, en su vida cotidiana, en la modalidad de relación con ella misma y con los otros, así como también en sus ejecuciones deportivas.

Recientemente, luego de un proceso encaminado, la deportista expresó su gratitud hacia el trabajo que se realizó en el espacio construido. Refirió a la realización de su último entrenamiento de calidad, en el cual, sin buscarlo, logró habitar su deporte con todo su ser. Manifestó también que, al culminar su entrenamiento, sabía que luego tendría el espacio de psicología del deporte, por lo que buscó reconocer los pensamientos que

habían aparecido (algo que se venía trabajando desde el inicio del proceso en tanto reconocimiento de los fenómenos mentales y la toma de distancia de ellos) y, para su sorpresa, no encontró ninguno. Solo recordaba:

... cómo la remera le acariciaba su panza por el movimiento que aparejaba el viento, su respiración pausada y tranquila más allá del ritmo exigido que estaba llevando a cabo, el braceo de sus brazos en un balance único, la sensación de estar flotando, en contacto con sus sensaciones, sintiendo pleno placer por el movimiento mismo que estaba realizando momento a momento, estando presente en el momento presente. (Comunicación personal)

CONCLUSIÓN

Lejos de pretender agotar las posibilidades existentes, se han recorrido diversas estrategias para contrarrestar el distrés en el corredor de *ultra trail*, desde una visión ecléctica y flexible, tomando los aportes de una mirada sistémica, las terapias cognitivo conductuales, las terapias contextuales y las neurociencias aplicadas al deporte.

El *ultra trail running* da cuenta de una modalidad deportiva incluida en el atletismo. Se caracteriza por tener distancias mayores a una maratón, una duración prolongada en el tiempo y por el recorrido en terrenos naturales que presentan diversos y hostiles obstáculos, frente a los cuales las habilidades físicas que posee el deportista deben ser complementadas con sus herramientas psicológicas. Ello da cuenta de que, en estos desafíos, el atleta se encuentra expuesto a variadas situaciones que pueden llegar a producirle montos elevados de estrés y, dependerá de la preparación integral que posea, cómo los atraviese.

Por su parte, el estrés ha sido concebido en sus dos vertientes: el eustrés o estrés competitivo, que potencia al corredor a brindar su mejor versión, adaptándose a las situaciones que atraviesa, y el distrés, que encapsula al atleta en el sufrimiento, prolongando en un tiempo sentido como eterno, el estado de estrés.

El deportista que se entrene de forma integral, incluyendo en su entrenamiento físico, técnico y táctico también el entrenamiento mental, podrá producir cambios deliberados en su cerebro. Tanto desde el pensamiento consciente, utilizando un autodiálogo productivo, narrando y visibilizando su memoria biográfica, reconociendo sus fuentes de autoconfianza y logros previos, dirigiendo sus atribuciones causales de éxito y fracaso, pautando objetivos no sólo de resultado sino también de rendimiento, o empleando la técnica de imaginación o visualización. Pero también podrá emplear la práctica reiterada de la orientación de su conciencia y atención, la práctica del *mindfulness*.

Dentro de las herramientas a construir con el deportista, el *mindfulness* se presenta como una herramienta privilegiada, tanto para la práctica específica del atleta, como

para su vida cotidiana. Esta práctica, como se vislumbró en los estudios citados y en el caso presentado, posee múltiples beneficios. Entre las modificaciones positivas encontradas, las principales serían la reducción de la ansiedad y el distrés, la mejora de competencias cognitivas atencionales y de vigilia, un incremento del compromiso y orientación a objetivos de rendimiento, y la generación de actitudes positivas y mejoras en la calidad de vida del deportista, en relación con él mismo y con los demás.

REFERENCIAS

- American Psychological Association [APA] (2002). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-4 TR).
- American Psychological Association [APA] (2013). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5).
- Barahona Fuentes, G. & Huerta Ojeda, A. (2019). Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte. *Revista Educación las Américas*, 9, 120-129. <https://doi.org/10.35811/rea.v9i0.59>
- Bachrach, E. (2015). *ÁgilMente: Aprendé cómo funciona tu cerebro para potenciar tu creatividad y vivir mejor*. Sudamericana.
- Beck, J. (2015). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Gedisa.
- Bonet, J. (2003). *El estrés como factor de vulnerabilidad: de la molécula al síndrome* [Ponencia al simposio Gador]. XVI Congreso Argentino de Psiquiatría de APSA, Argentina. <https://www.monica-gonzalez.com/Bonet.pdf>
- Buck, K., Spittler, J., Reed, A., & Khodae, M. (2018). Psychological Attributes of Ultramarathoners. *Wilderness & Environmental Medicine*, 29(1), 66-71. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2017.09.003>
- Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society*, 13(2), 260-273. <https://doi.org/10.1080/17430430903522970>
- Ceberio, M. R. (2013). *El cielo puede esperar. La 4a edad: ser anciano en el siglo XXI* (Vol. 2). Morata.
- Ceberio, M. (2014) Los juegos del miedo. Hacia un modelo integrador en el tratamiento de los trastornos de pánico. En Medina, R., Lazo, E., & Hernández, E. (Coords.). *Pensamiento sistémico* (pp. 341-379). Litteris Psicología.
- Cepeda Salas, V. M. & Romero Carrasco, A. E. (2014). El deportista y la atención plena. *Liminales. Escritos sobre psicología y sociedad*, 1(5), 173-187. <https://doi.org/10.54255/lim.vol3.num05.247>
- Chase, A. & Hobbs, N. (2010). *Ultimate guide to trail running: Everything you need to know about equipment*. Globe Pequot Press.

- Covey, S. (2014). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed). Médica Panamericana.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- De Camargo, B. (2004). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*, 17(2). <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
- Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>
- Del Águila, J., Mañas, I., Franco, C., Gil C. & Montoya, M. (2009). *Programas basados en mindfulness para atletas*. Alborán Editores.
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*. McGraw-Hill.
- García, J. M., Ramiro, E. M. D., Valdehita, S. R., & Moreno, L. L. (2004). Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 3(1), 95-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1071126>
- Gardner, F. & Moore, Z. (2004). A Mindfulness-acceptance-commitment- based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behaviour Therapy*, 35(4), 707-723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Garland, E. L., Gaylord, S. A. & Fredrickson, B. L. (2011). Positive appraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2, 59-67. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-011-0043-8>
- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte*. Claridad.
- González, M.E. (2015). Complejidad de la psicología: perspectivas actuales y alcances. En V. Martínez Nuñez, P. Godoy Ponce, M. A. Piñeda & E. Lucero Morales (Eds.), *Avances y desafíos para la psicología* (pp. 271-279). Nueva Editorial Universitaria.
- Fernández, M. A., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes, J. C., Bohórquez, M. R., & Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 9-19. <http://hdl.handle.net/11441/57930>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F. & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Guallar, A. y Balaguer, I. (1994). Percepción e interpretación del éxito y del fracaso. En Balaguer (Ed.) *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 96-112). Albatros.

- Hayes, S. y Strosahl, K. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. (2011). *Sal de tu mente y entra en tu vida. La nueva terapia de aceptación y compromiso*. Desclée de Brower.
- Hayes, S. (2020). *Una mente liberada*. Paidós.
- Huberman, M. (1998) Trabajando con narrativas biográficas. En McEwan, H. & Egan K. (Comps.) *La narrativa en la enseñanza, el aprendizaje y la investigación* (pp. 183-235). Amorrortu Editores.
- Jones, S., Frank P. & Steve S. (2000). Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting, *Journal of Leisure Research*, 32(2), 247-261. <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949916>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta Book Publishing.
- Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López Seal, F., Fosachecha, S., Martin, L., & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de frustración en humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005>
- Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W. & Steinacker, J. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the world championships in rowing. *The Sport Psychologist*, 15(2), 151-167. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.2.151>
- Knechtle, B. (2012). Ultramarathon runners: Nature or nurture? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(4), 310-312. <https://doi.org/10.1123/ijsp.7.4.310>
- Lazarus, A.A. (1976). *Multimodal behavior therapy*. Springer.
- León Espinosa, D. P. (2016). *Terapia dialéctica conductual y mindfulness para corredores de ultra trail* [Tesis de bachiller inédita, Universidad San Francisco de Quito].
- Llaneza Alvarez, J. (2008). *Ergonomía y psicología aplicada: manual para la formación del especialista*. Lex Nova.
- Marcial Pérez, E. (2017). *Mente deportiva*. Autoría.
- Marti, A., García- Campayo, J. & Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Alianza.
- Moscoso, M. (2011). El estrés crónico y la medición psicométrica de distrés emocional percibido en medicina y psicología clínica de la salud. *Revista Liberabit*. 17(1), 67-76. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v17n1/a08v17n1.pdf>
- Moscoso, M. & Delgado, E. (2015) La teoría del estrés crónico como modelo científico en neurociencia cognitiva. *Revista de Investigación en Psicología*, 18(1), 167-180. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v18i1.11786>

- Orta Cantón, A. & Sicilia Camacho, Á. (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 37(1), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2014.01.001>
- Perpiñán, S. (2019). *Atención temprana y familia: cómo intervenir creando entornos competentes*. Narcea Ediciones.
- Pilnik, S. (2010) El concepto de alostasis: un paso más allá del estrés y de la homeostasis. *Revista Hospital Italiano*, 30(1). <http://revista.hospitalitaliano.org.ar>
- Rodríguez, S. (s.f). Construye tu rendimiento ideal en deportes de endurance. *Blog Sport Coach*. <https://sportcoach.es/construye-tu-rendimiento-ideal-en-deportes-de-endurance/>
- Rodríguez Fernández, J., García Acero, M. & Franco, P. (2013). Neurobiología del estrés agudo y crónico: su efecto en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y la memoria. *Universidad Médica*, 21(1), 78-90. <https://revecuatneurolog.com/wp-content/uploads/2015/06/neurobiologia.pdf>
- Roebuck G.S., Urquhart D.M., Knox L., Fitzgerald P.B., Cicuttini F.M., Lee S, Fitzgibbon B.M. (2018). Psychological factors associated with ultra-marathon runners' supra-normal pain tolerance: a pilot study. *The Journal of Pain*, 19(12), 1406-1415. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2018.06.003>
- Sánchez-Valle, V. & Méndez-Sánchez, N. (2018). Estrés oxidativo, antioxidantes y enfermedad. *Médica Sur*, 20(3), 161-168. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medsur/ms-2013/ms133e.pdf>
- Segal, Z.V., Williams, M.G. & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Selye H. (1932) Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Shapiro S.L., Carlson L.E., Astin J.A. & Freedman B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Simpson, D., Post, P. G., Young, G., & Jensen, P. R. (2014). "It's not about taking the easy road": The experiences of ultramarathon runners. *The Sport Psychologist*, 28(2), 176-185. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0064>.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 63-69. <https://doi.org/10.1177/070674371205700202>
- Tang, Y., & Posner, M. (2013). Special issue on mindfulness neuroscience. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 1-3. <https://doi.org/10.1093/scan/nss104>

- Teranishi Martínez, C., & Scott, C. (2016). Trail and ultrarunning: The impact of distance, nature, and personality on flow and well-being. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 21(1), 6-15. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN21.1.6>.
- Vanoni, F. (2019). *Mindfulness en movimiento*. Grijalbo.
- Vieco Gómez, G., Caraballo Gracia, D., & Abello Llanos, R. (2018). Factores de riesgo psicosocial de origen ocupacional, estrés y enfermedad coronaria. *Psicología desde el Caribe*, 35(1), 49-59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21359522004>
- Wardenaar, F., Hoogervorst, D., Versteegen, J., Van der Burg, N., Lambrechtse, K., & Bongers, C. (2018). Real-time observations of food and fluid timing during a 120 km ultramarathon. *Frontiers in Nutrition*, 5, Article e32. <https://doi.org/10.3389/fnut.2018.00032>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Médica Panamericana.
- Wollseiffen, P., Schneider, S., Martin, L. A., Kerherve, H. A., Klein, T., & Solomon, C. (2016). The effect of 6 h of running on brain activity, mood, and cognitive performance. *Experimental Brain Research*, 234(7), 1829-1836. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4587-7>.
- World Athletics (2021). Book of rules. <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>
- Zaryski, C. & Smith, D.J. (2005). Training principles and issues for ultra-endurance athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 4(3), 165-170. <https://doi.org/10.1097/01.csmr.0000306201.49315.7>

BIENESTAR, ESPIRITUALIDAD Y TEMOR AL COVID-19 EN ADULTOS MAYORES DURANTE EL PRIMER AÑO DE PANDEMIA*

DIANA HAYDEÉ RUIZ BARTRA
<https://orcid.org/0009-0009-4175-9893>

MÓNICA CASSARETTO
<https://orcid.org/0000-0002-4880-6092>

Pontificia Universidad Católica del Perú
Correo electrónico: a20131907@pucp.pe

Recibido: 19 de agosto del 2023 / Aceptado: 9 de noviembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6600](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6600)

RESUMEN. La pandemia del COVID-19 ha generado estragos a nivel mundial. En este contexto, merece particular atención la salud mental del grupo más vulnerable, los adultos mayores. Por ello, esta investigación buscó estudiar las relaciones entre el miedo al COVID-19, la espiritualidad y el bienestar de una muestra de 169 adultos mayores limeños durante el primer año de la pandemia. Además, al hallarse relaciones significativas, se evaluó cuáles son fueron las variables que más impactaron en el bienestar de este grupo. Previamente, se analizaron las diferencias en estas variables según las características sociodemográficas y de salud reportadas. Para medir el bienestar se utilizaron las escalas de *Florecimiento*, *SPANE-P* y *SPANE-N* (Diener et al., 2010); para el temor al COVID-19, la *FCV-19S* (Ahorsu et al., 2022), y para la espiritualidad, el *SBI-15R* (Holland et al., 1998). Los resultados encuentran relaciones significativas entre el miedo al COVID-19 y todas las medidas de bienestar. También se encontró una relación directa y significativa entre la espiritualidad y la afectividad positiva. Con respecto a las variables más explicativas del bienestar de la muestra, los modelos de regresión revelaron que el reporte de una enfermedad crónica y el miedo al COVID-19 eran las variables que más explicaban el florecimiento (R^2 ajustado=.4, $p<001$). Por su parte, el miedo al COVID-19

* Este estudio se desarrolló en el marco de la Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con Mención en Psicología Clínica. Miedo al COVID-19, espiritualidad y bienestar en adultos mayores de Lima Metropolitana. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/26243/RUIZ_BARTRA_DIANA_HAYDE%c3%891.pdf?sequence=1&isAllowed=y

y la religiosidad eran las que impactaban negativamente en la afectividad positiva ($R^2_{ajustado}=.19$, $p<.001$). Por último, el miedo al COVID-19 y el diagnóstico de COVID-19 fueron las variables explicativas de la afectividad negativa ($R^2_{ajustado}=.33$, $p<.001$).

Palabras clave: adultos mayores / bienestar / miedo al COVID-19 / espiritualidad / pandemia

WELL-BEING, SPIRITUALITY AND FEAR OF COVID-19 IN OLDER ADULTS DURING THE FIRST YEAR OF THE PANDEMIC

ABSTRACT. The COVID-19 pandemic has had a profound global impact. Within this context, the well-being of one of the most vulnerable groups, older adults, deserves significant attention. Hence, this study aimed to analyze the relationships between Fear of COVID-19, Spirituality, and Well-Being of a sample of 169 older adults from Lima during the first year of the pandemic and, if significant relationships were found, evaluate what the variables had most impact in the well-being of this group. Previously, differences in these variables were analyzed according to reported socio-demographic and health characteristics. In order to measure Well-being, the Flourishing, SPANE-P and SPANE-N scales were used (Diener et al., 2010), for Fear of COVID-19 the FCV-19S (Ahorsu et al., 2022) and for Spirituality the SBI-15R (Holland et al., 1998). The results showed significant relationships between Fear of COVID-19 and all measures of Well-being. Also, a direct and significant relationship was found between Spirituality and Positive Affectivity. Regarding the variables that most explain the Well-being of the sample, the regression models revealed that the report of a chronic disease and the Fear of COVID-19 were the variables that most explained the Flourishing (adjusted $R^2=.4$, $p<.001$). Fear of COVID-19 and Spirituality had a negative impact on positive affectivity (adjusted $R^2=.19$, $p<.001$). Finally, Fear of COVID-19 and diagnosis of COVID-19 were the explanatory variables of Negative Affectivity (adjusted $R^2=.33$, $p<.001$).

Keywords: Older adults / wellbeing / fear of COVID-19 / spirituality / pandemic

INTRODUCCIÓN

Desde su aparición a finales del 2019, la rápida expansión del COVID-19 impactó a la humanidad, causando estragos a todo nivel (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2021). En este contexto, la evidencia ha demostrado que los adultos mayores representan el grupo etario más vulnerable frente al virus, debido a su mayor exposición a la enfermedad y peor pronóstico frente a ella, a causa de su edad y su mayor prevalencia de enfermedades crónicas (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Prueba de ello es que, para el 2020, el 80 % de los fallecimientos reportados producto de esta enfermedad hayan sido de personas de 60 años a más (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020). En el contexto peruano, esto se evidenció en que, para el 14 de enero del 2022, de las 203 302 muertes por COVID-19 reportadas a nivel nacional, el 69 % (140 993) correspondieron a población adulta mayor (Ministerio de Salud del Perú [MINSAL], 2022).

Más allá de los aspectos epidemiológicos, las pandemias son eventos en los cuales las reacciones psicológicas juegan un rol esencial en la difusión y contención de la enfermedad y en la expansión de la angustia y el desorden social (Taylor, 2019). En esta línea, se ha encontrado que las pandemias aumentan los niveles de ansiedad y estrés de la población (Pappas et al., 2009; Shigemura et al., 2020), lo que conlleva a que las enfermedades mentales sean un fenómeno masivo y prevalente (Ornell et al. 2020). Esto sucede principalmente en las poblaciones socialmente vulnerables (Taylor, 2019), como los adultos mayores, quienes ya estaban particularmente expuestos a los impactos psicosociales de la pandemia debido a su mayor vulnerabilidad frente a la enfermedad (Fitzpatrick et al., 2020).

Las consecuencias psicosociales de la pandemia cobran mayor dimensión si se consideran las medidas extremas que su manejo inicial exigió y que incluyeron, para la mayoría de países, bloqueos y cuarentenas masivas (Rubin & Wessely, 2020). Estas medidas actuaron como un estresor adicional, que afectó la economía, el estilo de vida y la cotidianidad de las personas (Krishnakumar & Rana, 2020; Rubin & Wessely, 2020). Además, se puso el bienestar social de los adultos mayores en particular riesgo, pues las interacciones sociales se restringieron a las plataformas digitales, frente a las cuales esta población tiene un acceso más limitado y suele sentirse menos cómoda (Knowles & Hanson, 2018). Todo ello les habría generado dificultades para acceder a servicios de salud, a través de telemedicina, y para interactuar socialmente, lo que habría agravado las condiciones de salud mental preexistentes y los habría expuesto al aislamiento social, el cual se ha asociado a síntomas de ansiedad, depresión y hasta tendencias suicidas (Jawaid, 2020; Matthews et al., 2019), elevando aún más su susceptibilidad.

Todo ello colocó a esta población en una permanente convivencia con la incertidumbre y el miedo, con consecuencias adversas tanto a nivel social como individual

(Fitzpatrick et al., 2020). Para Reeve (2010), el miedo es una reacción emocional que surge cuando la persona percibe que la situación que enfrenta amenaza su integridad; se manifiesta mediante la activación del sistema nervioso autónomo, que prepara fisiológicamente al individuo para la respuesta de huida, a partir de una motivación de protección. Sin embargo, dicha resolución se dificulta si el estímulo amenazante se torna inminente y poco controlable. Ello ocurre en el caso de una pandemia, en la que los anuncios de las muertes, los informes de los medios de comunicación, el número creciente de casos nuevos y la cuarentena masiva (Lee, 2020), contribuyen a que las personas se sientan permanentemente vulnerables y en riesgo (Ruzek, 2020).

Es por ello que, durante los brotes de enfermedades, parte importante de la población tiende a experimentar niveles clínicamente significativos de miedo (Ornell et al., 2020; Taylor, 2019). Para dar cuenta de ello, una encuesta que evaluó en línea a 10 368 adultos estadounidenses (Fitzpatrick et al., 2020) durante los primeros meses de la pandemia del COVID-19 encontró que todos los encuestados tenían miedo a la enfermedad en una puntuación promedio de casi 7 de una escala del 1 al 10.

Si bien el miedo es una reacción natural y adaptativa frente a la amenaza, se ha demostrado que experimentar miedo de manera crónica y desproporcionada puede desencadenar el desarrollo de diversos trastornos psiquiátricos (Pappas et al., 2009). Como prueba de ello, la investigación sobre el impacto psicológico de brotes de enfermedades globales anteriores ha demostrado vínculos claros entre el miedo a la pandemia y síntomas elevados de estrés, ansiedad, preocupación por la salud, estrés postraumático y tendencias suicidas (Lee, 2020; Wheaton et al., 2012; Wu et al., 2009; Yip et al., 2010), además de afectar otras dimensiones de la salud del individuo (Kraut & Holtzer, 2022; Lebel et al., 2020).

En el caso de la pandemia del coronavirus, se ha encontrado que el miedo se habría asociado a índices de depresión y ansiedad (Ahorsu et al., 2022; Sakib et al., 2020). Esta relación se agudiza en las personas en aislamiento (Taylor, 2019), como ocurrió en el caso de algunas personas mayores debido a la vulnerabilidad asociada a su edad. Incluso un estudio turco demostró que el miedo al COVID-19 predijo el aumento de los índices de depresión, ansiedad y estrés, y la disminución de la satisfacción con la vida de una muestra de 1304 personas (Satici et al., 2020). Adicionalmente, el miedo al COVID-19 ha sido relacionado a estrés post-traumático e insomnio en población susceptible a la enfermedad (Lai et al., 2020). En el caso de la población adulta mayor, recientes investigaciones destacaron mayor riesgo a presentar altos niveles de miedo al COVID-19 en quienes tenían mayor edad, pertenecían a una minoría étnica, vivían lejos del centro de salud, experimentaban sensación de aislamiento y contaban con personas cercanas con diagnóstico de COVID-19 (Mistry et al., 2021; Yadav, et al, 2021).

Por esta razón, el estudio del miedo frente al COVID-19 resultó un tema de interés mundial (Ahorsu, et al., 2022; Lee, 2020). Ello se debe al posible impacto que este miedo

puede ocasionar en el bienestar de las personas (Ruzek, 2020; Vindegaard & Benros, 2020), pues el miedo nos lleva a estar preparados para enfrentar lo desconocido y amenazante (Ruzek, 2020). Esto exige especial atención, debido a que el bienestar se reconoce como un indicador esencial de la salud mental del ser humano (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019), que se manifiesta como una conciencia de poder manejar la vida cotidiana de manera eficaz y fructífera, a la vez que se contribuye a la comunidad (Ryff & Singer, 2000). Dentro de las diferentes aproximaciones que se han dado para entenderlo y medirlo, Diener et al. (2010) proponen el florecimiento y la afectividad.

El florecimiento es una combinación entre sentirse bien y tener un funcionamiento eficaz y se manifiesta a través del propósito de vida, las relaciones positivas, el compromiso con el entorno, la competencia, la autoestima, el optimismo y la contribución hacia el bienestar de los demás (Diener et al., 2010). Por ello, se ha reconocido como una variable protectora en una etapa en la que las personas deben aprender a lidiar con múltiples pérdidas y la proximidad de la muerte (Ardelt, 2003), como es la tercera edad. Se ha demostrado que, en niveles altos, se asocia a mayor expectativa de vida, mejor funcionamiento inmunológico, coherencia y desempeño social, tranquilidad psicológica y felicidad (Abolfathi et al., 2015; Nojabae et al., 2018).

La afectividad, por su parte, refleja dimensiones disposicionales a partir de una valoración positiva o negativa de los fenómenos que se experimentan, afectando los estados de activación del organismo y los sistemas de respuesta de las personas (Reeve, 2010). El afecto positivo, por un lado, refleja una interacción placentera con el entorno, que se caracteriza por el entusiasmo y la aproximación a metas (Reeve, 2010), y en adultos mayores con condiciones crónicas, se asocia a menor angustia y a mayor calidad de vida relacionada con la salud (Hu & Gruber, 2008). El afecto negativo refleja una interacción desagradable con el entorno, caracterizada por la insatisfacción, nerviosismo e irritabilidad (Reeve, 2010) que, en adultos mayores, se asocia a estrés, depresión, ansiedad y mayor riesgo frente a enfermedades cardiovasculares e inflamatorias crónicas. (Novović et al., 2008; Roth, et al., 2005).

Desde sus distintos enfoques, el bienestar se ha posicionado como un elemento protector frente al deterioro en el envejecimiento (Nordbakke & Schwanen, 2015) y promotor de la salud integral (Pourabdol et al., 2015), además de ser una meta *per se* del ser humano. Sin embargo, existen experiencias que ponen en riesgo el bienestar de esta población: la pérdida progresiva de autonomía y de competencias empleadas con anterioridad, el dolor por la partida de seres queridos, la consciencia de la cercanía de la muerte, condiciones de vulnerabilidad social a las que se ven expuestos (Schaie & Willis, 2015; OMS, 2017). Estas experiencias se habrían recrudecido en el contexto de la pandemia, afectando el bienestar, principalmente de aquellos que reportan mayor preocupación por su salud y condiciones de salud mental previas (Kivi et al., 2021).

Todo esto exige que los adultos mayores desplieguen fortalezas que les permitan sobrellevar la adversidad. Un aspecto intrínseco del ser humano que se ha revelado como un recurso adaptativo en fases tardías de la vida es la espiritualidad (Reed, 2003). Pargament (1999) la define como “la búsqueda de lo sagrado”, la conexión y la trascendencia que da sentido y orden a la experiencia y a la propia conducta, a la vez que fortalece las capacidades de adaptación frente a las diferentes situaciones vitales (McClain et al., 2003).

En el caso de las personas mayores, la espiritualidad se posiciona como un recurso que ayudaría a afrontar las pérdidas asociadas al envejecimiento (Ardelt, 2003) y a la conservación de su salud (Lucchetti et al., 2019). Además, la espiritualidad parece motivar el crecimiento personal, la agencia, el afrontamiento, la búsqueda de sentido y coherencia, la auto consciencia y la competencia personal, logrando destacarse como un recurso que promovería el bienestar (Velasco-Gonzalez & Rioux, 2014; Wnuk & Marcinkowski, 2014). Por último, se ha demostrado que prácticas religiosas y espirituales como la oración o la meditación, producen una respuesta de relajación mental y corporal que facilita la autorregulación y la recuperación fisiológica frente al miedo (Kjaer et al., 2002).

En el contexto de la pandemia, se encontró que la espiritualidad habría ayudado a que las personas con miedo al COVID-19 puedan mantener su salud mental, revelando un rol mediador entre estas variables. Para los autores, esto ocurriría porque las personas más espirituales estarían enfocándose en hábitos cotidianos, lo que les aportaría esperanza y ayudaría a que desvíen su atención de la emoción, incluso si experimentan distanciamiento social (Rathakrishnan et al., 2022).

En base a lo anterior y considerando que la pandemia del COVID-19 representó un contexto demandante y adverso que exigió que los adultos mayores desplieguen fortalezas, interesa conocer las relaciones que se darían entre el bienestar, el miedo y la espiritualidad en una muestra de adultos mayores de Lima Metropolitana durante el primer año de pandemia. Cabe señalar que, en caso de encontrarse asociaciones importantes, se realizarán modelos predictivos con el fin de identificar las variables más explicativas de cada componente del bienestar en la muestra. Como objetivos específicos, se buscó conocer si existían diferencias según las variables sociodemográficas y de salud reportadas en relación a estos constructos.

MÉTODO

Diseño

El presente estudio es de naturaleza cuantitativa, no experimental y de corte transversal, ya que se recopila información de un solo grupo de participantes en un único momento.

Su alcance es correlacional y predictivo, según Hernández et al. (2014). En este sentido, se busca examinar las relaciones entre el miedo al COVID-19, la espiritualidad y el bienestar en una muestra de 169 adultos mayores de Lima durante el primer año de la pandemia. En caso de encontrar relaciones significativas, se pretende evaluar cuáles variables tienen un mayor impacto en el bienestar de este grupo.

Participantes

El estudio estuvo conformado por 169 adultos mayores de Lima Metropolitana, con rango de edad entre 60 y 85 años ($M=66.7$; $DE=5.9$). La muestra fue mayoritariamente femenina (73.4 %) y con instrucción universitaria (72.1 %). El 92 % de ellos afirmó adscribirse a una religión, siendo la más prevalente la católica (84.6 %). Además, un 55 % de los evaluados reportó estar en relación de pareja, un porcentaje similar señaló que se encontraba laboralmente inactivo (55.6 %) y un 87.6 % vive solo. En cuanto a las variables de salud, 59 % reportan tener alguna enfermedad crónica, 33.7 % señaló que tenía familiares o personas significativas que trabajan en contexto de riesgo (profesional de salud, miembro de las fuerzas armadas o policiales u otros oficios de primera línea frente a la pandemia) y 5.9 % refirió haber sido diagnosticado de COVID-19 en algún momento. Cabe señalar que el levantamiento de la información se dio entre julio y septiembre del 2020, a pocos meses de iniciada la pandemia.

Instrumentos

Para medir el miedo al COVID-19 se utilizó la adaptación peruana (Hernández et al., 2021) de la *Fear to Covid Scale (FCV-19S)*, creada por Ahorsu et al. (2022). Esta escala mide el miedo que experimenta la persona en relación al COVID-19 a través de siete ítems que se contestan en una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos, que va desde el 0 (totalmente en desacuerdo) al 4 (totalmente de acuerdo).

Hernández et al.(2021) tradujeron y adaptaron la *FCV-19S* usando el método de *back traslation*. Para evaluar las propiedades psicométricas, la escala adaptada fue aplicada a 161 trabajadores de una línea de ayuda del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables en dos momentos distintos. En dicho estudio se realizó un AFE que arrojó un factor que explicaba el 39 % de la varianza; y un CFA, que confirmó la estructura unidimensional de la prueba ($CFI=.99$, $TLI=.98$, $RMSEA=0.05$, $SRMR=.04$). La confiabilidad fue estimada a través de coeficientes alfa de Cronbach (.80), Omega de McDonald (.82) y Lambda de Guttman (.82), fiabilidad compuesta (.80) y fiabilidad test-retest con cuatro semanas de diferencia (.74). Además, se obtuvo evidencias concurrentes de validez con las *Escalas de Estrés Traumático Secundario* ($r = .38$, $p < .01$) y *Estrés Percibido* ($r = .35$, $p < .01$) y de criterio, correlacionándose positivamente con escalas de miedos específicos asociados a la pandemia; y negativamente, con el autoinforme de

salud percibida ($r=-.31$; $p < .01$). En el presente estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de .85 para la escala de miedo al COVID-19.

Para la evaluación del bienestar se utilizó la adaptación peruana (Cassaretto & Martínez, 2017) de la *Escala de florecimiento* y las *Escalas de experiencia positiva y negativa (SPANE)* desarrolladas por Diener et al. (2010). La escala de florecimiento cuenta con ocho ítems que se contestan en una escala con siete opciones de respuesta tipo Likert que van desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. A mayor puntaje, mayor será la percepción positiva de uno mismo en áreas importantes del funcionamiento psicológico y social (Diener et al., 2010). Por su parte, la escala SPANE mide sentimientos subjetivos de bienestar y malestar a través de una escala de doce ítems (seis de afecto positivo o SPANE-P y seis de afecto negativo o SPANE-N). Las opciones de respuestas se establecen en un formato tipo Likert con cinco alternativas que van desde “casi nunca o nunca” a “muy seguido o siempre”.

En el contexto peruano, Cassaretto y Martínez (2017) tradujeron las escalas siguiendo las pautas de la *International Test Commission* (ITC). Para medir las propiedades psicométricas de la adaptación, en un primer estudio se evaluó a 653 estudiantes, revelándose índices óptimos de confiabilidad por alfa de Cronbach: *Florecimiento* (.89), *SPANE-P* (.91) y *SPANE-N* (.87). Las autoras realizaron un AFE para cada escala, que arrojaron modelos unifactoriales. El modelo de la *Escala de Florecimiento* explicaba el 56.82 % de la varianza; el de la *SPANE-P*, el 69.49 %; y el de la *SPANE-N*, 61.56 %. Para confirmar los modelos y obtener las evidencias de validez convergente y divergente en la muestra, se evaluó en otra muestra de 201 estudiantes. Los modelos propuestos mostraron un ajuste adecuado para las escalas de florecimiento ($RMSEA=.09$, $CFI=.98$, $SRMR=.06$) y afectividad ($RMSEA=.03$, $CFI=1.00$, $SRMR=.05$). Para proveer mayores evidencias de validez de la prueba en dicho contexto, se utilizó la *Escala de Optimismo* (LOT-R), la *Escala de Satisfacción con la Vida* (SWLS), la *Escala de Bienestar Psicológico* (BIEPS-A) y la *Escala de Afectividad Positiva y Negativa* (PANAS), obteniéndose relaciones directas con las escalas de florecimiento y afectividad positiva y una relación inversa con la escala de afectividad negativa. En este estudio, se obtuvo un alfa de Cronbach de .92 para la escala de florecimiento, .92 para afectividad positiva y .85 para afectividad negativa.

Para medir la espiritualidad, se utilizó la adaptación mexicana (Almanza et al., 2000) del *Inventario de Sistemas de Creencias Revisado* (SBI – 15R), creado por Holland et al. (1998) con el fin de explorar las creencias espirituales de las personas en momentos de crisis. El SBI-15R es un inventario de 15 ítems con cuatro opciones de respuesta tipo Likert, que van desde 0 (*fuertemente en desacuerdo o nunca*) a 3 puntos (*fuertemente de acuerdo o siempre*), donde una mayor puntuación da cuenta de una mayor convicción religiosa y espiritual y un mayor soporte social religioso. Se encuentra compuesto por dos factores: convicción religiosa (creencias y prácticas religiosas y espirituales que caracterizan la

vida de un sujeto) y soporte social religioso (apoyo o asistencia proporcionado a un sujeto por aquellas personas afines a su grupo religioso o espiritual) (Koenig, 2015).

El SBI-15R fue adaptado por Almanza et al. (2000) y aplicado a 83 personas de un hospital de México D.F, obteniendo una consistencia interna de .89 (.85 para el factor I y .81 para el factor II). Esta versión ha sido utilizada en investigaciones con población adulta mayor (Barúa, 2014; Rivarola, 2016). Para obtener la evidencia de validez basada en la estructura interna, en este estudio se realizó un AFE con el método de Máxima Verosimilitud, el cual arrojó una estructura de un solo factor que explica el 57.13 % de la varianza de la escala. Además, se obtuvo un alfa de Cronbach de .95 para la escala global de espiritualidad.

Procedimiento

El recojo de la información se dio a través de un levantamiento de datos por redes sociales. Para esto se coordinó con representantes de grupos que promueven los derechos de los adultos mayores, quienes compartieron la encuesta de *Google Forms* a través de sus páginas de *Facebook* y su correo institucional. Al inicio del formulario, cada participante recibió un consentimiento informado donde se explicitaron los objetivos, características y consideraciones éticas de la encuesta. El entendimiento y la aceptación de las condiciones fue reportado a través de dos ítems. Seguidamente, los participantes respondieron la Ficha de datos y los tres cuestionarios. Al finalizar la encuesta, los participantes accedieron a brindar información relevante para el cuidado de la salud mental en el contexto de pandemia.

Análisis de datos

Los análisis estadísticos fueron realizados en el programa SPSS versión 25. En primer lugar, se realizaron análisis de confiabilidad a través del método de consistencia interna donde se tiene como criterio que coeficientes alfa de Cronbach iguales o mayores que .70 indican una buena consistencia (Bojórquez et al., 2013). Si bien la muestra evidenciaba falta de normalidad, los coeficientes de asimetría y curtosis revelaron que esta no era extrema, por lo que es posible hacer uso de estadísticos paramétricos robustos (Kline, 2023).

Para responder a los objetivos específicos, se efectuaron estadísticos de comparación de medias para dos muestras independientes (*T de Student*) y para diferentes grupos (*ANOVA One Way*). Para responder al objetivo principal, se realizó el análisis de correlación de Pearson entre las variables de estudio. Posteriormente, se analizaron los supuestos para la realización de los modelos de regresión múltiple (normalidad de los residuos, independencia de los residuos, homocedasticidad, no colinealidad). A partir de ello, se realizaron modelos predictivos por separado para cada componente del bienestar, introduciendo como variables predictoras aquellas que se mostraron significativas en análisis previos.

RESULTADOS

A continuación, se exponen los principales hallazgos en relación a los objetivos de la presente investigación. En primer lugar, se describirán las diferencias en las variables bienestar, miedo al COVID-19 y espiritualidad de acuerdo a las características sociodemográficas y de salud. Luego de ello, se presentarán las correlaciones entre las escalas. Finalmente, se presentarán los resultados de los análisis de regresión para las variables asociadas al bienestar en la muestra.

Con respecto al análisis de diferencias en las variables de estudio de acuerdo a las características sociodemográficas, se encontraron diferencias estadísticamente significativas y de tamaño grande entre el sexo del participante, con quién vive y la condición laboral. Así, se encontraron diferencias significativas en las escalas de afectividad negativa y miedo al COVID-19 de acuerdo al sexo de los participantes, siendo las mujeres quienes presentan niveles más elevados en estas dos variables (Ver Tabla 1).

Tabla 1

Diferencias de acuerdo al sexo con las variables AP y Miedo al COVID-19

	Mujeres (n=124)		Hombres (n=45)		Estadísticos		
	M	DE	M	DE	t(gl)	p	d
Afectividad negativa	15.70	4.38	14.11	4.09	2.12(167)	.035	1.59
Miedo al COVID-19	19.12	5.83	16.51	6.32	2.52(167)	.013	2.61

Nota. N=169

Asimismo, se halló una diferencia mediana en espiritualidad acorde a con quién viven los adultos mayores. Así, aquellos que vivían acompañados evidencian una mayor espiritualidad ($t(167) = -2.39, p < .05, d=.56$) que quienes viven solos. De manera similar, respecto de la situación laboral, se encontraron diferencias pequeñas: quienes no se encontraban laboralmente activos presentaban mayores niveles de espiritualidad ($t=-2.67, p < .01, d=-.42$).

Tabla 2

Diferencias en la espiritualidad según variables con quién vive y situación laboral

	Vive solo (n=79)		Vive acompañado (n= 35)		Trabajo – Sí (n=75)		Trabajo – No (n=94)	
	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE
Espiritualidad	23.10	9.82	28.59	9.88	25.65	9.43	29.71	10.14

En relación a las diferencias por variables autoreportadas de salud, no se pudo analizar si existían diferencias entre quienes habían tenido COVID-19, pues la muestra de contagiados era bastante pequeña (5.9 %). Sin embargo, sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas y pequeñas en quienes tenían familiares en riesgo, quienes padecen alguna enfermedad crónica y quienes reportan que su salud se ha visto deteriorada por la presencia del COVID-19. Así, las personas que poseían familiares cuyas labores los exponían frente al COVID-19, mostraron un mayor nivel de espiritualidad ($M_{\text{friesgo}}=30.21$, $M_{\text{nofriesgo}}=26.74$, $t(167)=2.15$, $p < .05$, $d =.36$) frente a los que no tenían familiares expuestos. En relación a la condición de salud, las personas con enfermedades crónicas evidenciaron mayor nivel de florecimiento ($M_{\text{enf.crónica}}=45.97$, $M_{\text{noenf.crónica}}=43.84$, $t=2.02$, $p < .05$, $d=.32$) que las que no padecían condiciones crónicas de salud.

Luego de la investigación, se realizaron correlaciones entre las variables de estudio. Todas las medidas de bienestar presentaron asociaciones con miedo al COVID-19. Estas últimas fueron inversas, a un nivel mediano, con la escala de afectividad positiva, y pequeño, con florecimiento. En contraste, la asociación fue directa y grande con la escala de afectividad negativa. Por su parte, la escala de afectividad positiva evidenció una relación directa (mediana y pequeña) con la escala de espiritualidad y sus dimensiones (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Correlaciones entre las variables de estudio

	Florecimiento	Afectividad positiva	Afectividad negativa
Miedo COVID-19	-.15*	-.32**	.54***
Espiritualidad	.07	.22**	.00

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Posteriormente, se realizaron análisis de regresión lineal tomando como variables los criterios de florecimiento, afectividad positiva y afectividad negativa. Asimismo, se introdujeron como variables predictoras, las sociodemográficas, de salud y psicológicas, que en análisis previos evidenciaron relaciones significativas con las escalas de bienestar y contaban con respaldo teórico. A partir de ello, se encontró que algunas variables que inicialmente se mostraron significativas, no aportaban a los modelos (ver Tabla 4).

En la línea de lo anterior, cuando se realizó el análisis de regresión para el componente de florecimiento, se encontró un modelo significativo, pero pequeño [$F(2,166)=4.09$, $p<.05$], donde el tener alguna enfermedad crónica y el miedo al COVID-19 explica el 4 % de la varianza de la variable ($R^2=.05$, R^2 ajustado=.04, $f^2=.05$). Por otro lado, el miedo al COVID-19 y la espiritualidad explican un 15 % de la varianza del componente afectividad

positiva [$F(2,166)=15.80, p<.001, R^2=.16, R^2$ ajustado=.15, $f^2=.19$], siendo este un modelo de tamaño mediano. Finalmente, se ingresó al modelo para afecto negativo las variables sexo del participante y miedo al COVID-19, encontrándose el modelo de tamaño grande, pues este explica un 28 % de la varianza de la variable, aunque el sexo del participante deja de ser significativo [$F(2,166)=34.26, p<.001, R^2=.29, R^2$ ajustado=.28, $f^2=.41$].

Tabla 4
Análisis de regresión para las variables del Bienestar

	R2	R2 ajustado	B	β	t
Modelo para Florecimiento					
Tiene enfermedad crónica	.05	.04	2.131	0.104	2.041*
Miedo al COVID-19			-0.170	-0.152	-2.003*
Modelo para Afecto Positivo					
Miedo al COVID-19	.16	.15	-.246	-.335	-4.702***
Espiritualidad			.105	.236	3.316**
Modelo para Afecto Negativo					
Sexo	.29	.28	-0.605	-0.062	-0.926
Miedo al COVID-19			0.378	0.525	7.897***

Nota. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

DISCUSIÓN

La pandemia del COVID-19 ha generado estragos a nivel mundial. La evidencia ha demostrado que los adultos mayores representan el grupo etario más vulnerable frente al virus (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). El mayor riesgo a la enfermedad y las condiciones creadas para su control pueden haber menoscabado el bienestar de este grupo en particular (Taylor, 2019; Vindegaard & Benros, 2020). Esta situación ha exigido que estos adultos tengan que desplegar fortalezas que les permitan sobrellevar la adversidad y enfrentar el temor a la enfermedad. Dada la relevancia del cuidado de la salud integral del adulto mayor es que se plantea este estudio, el cual tiene como objetivos específicos identificar las variables sociodemográficas y de salud reportadas que se asocian con el bienestar, miedo al COVID-19 y espiritualidad en un grupo de adultos mayores durante el primer año de pandemia, para finalmente analizar cuáles variables se relacionan de manera más significativa con cada componente del bienestar.

Un primer resultado importante de este estudio es que se encontraron diferencias en la afectividad negativa y el miedo al COVID acorde al sexo del participante, de modo que las mujeres mostraron mayores niveles en comparación a los varones. Al

respecto, estudios durante la pandemia han evidenciado mayor sobrecarga física, mental y emocional para las mujeres adultas, lo cual ha podido impactar en su salud mental. Además, se señala que muchas de las mujeres tuvieron que asumir mayores responsabilidades para salvaguardar su salud y, al mismo tiempo, tuvieron que hacerse cargo del cuidado de otros miembros del hogar, sufrieron aumento en el riesgo de violencia, desgaste por el confinamiento prolongado, temor ante el contagio y estrés laboral y económico (Borrescio & Valenzuela, 2021; Huarcaya et al., 2020; Sakib, 2020; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023).

Las presiones señaladas anteriormente dan sentido a las diferencias por sexo halladas en este estudio, las cuales se restringen a los aspectos relacionados a la sintomatología negativa. Ello va en consonancia con la noción de que las mujeres tienen más probabilidad de presentar mayor nivel de miedo a todos los objetos y situaciones, en comparación a los hombres (Depla et al., 2008). Esto podría deberse al impacto de los estereotipos de roles de género en las emociones, que sugiere que, a través de la socialización diferenciada por sexo, se refuerza que las mujeres reconozcan y expresen más fácilmente emociones como el miedo y la tristeza, mientras que se castiga la misma conducta en los hombres (Afifi, 2007).

Otro aspecto que resalta en este estudio es que las diferencias halladas en términos de variables sociodemográficas y de salud reportadas solamente aparecen con la variable espiritualidad, salvo las diferencias por sexo mencionadas anteriormente. Hay que resaltar que la diferencia entre espiritualidad y religiosidad se atenúa con el paso de los años o al enfrentar situaciones adversas. Por ello, el envejecimiento de las personas se asocia con un aumento de la prevalencia de la actividad religiosa y espiritual en todo el mundo, siendo que muchas veces se evalúan ambas variables en conjunto en dichas poblaciones (Zimmer et al., 2016). En consonancia, entre los resultados hallados se encuentra que quienes están laboralmente inactivos y tienen familiares en trabajos de riesgo, son los que presentan mayores niveles de espiritualidad.

En esta línea, un estudio con adultos religiosos encontró que un mayor nivel de exposición al COVID-19 estaba asociado a mayores índices de religiosidad. Una hipótesis planteada por los autores del estudio (Pirutinsky et al., 2020) sugiere que la mayor exposición al contagio pudo haber activado la dimensión religiosa en estos adultos, como una forma de afrontar el estrés generado por convivir con este riesgo inminente. Esto último podría explicar también la mayor espiritualidad en las personas con familiares que laboraban en oficios de primera línea frente a la pandemia, por lo que se encontraban en alto riesgo de contagio durante el año 2020.

Otra diferencia hallada en la espiritualidad se relaciona con la situación laboral: quienes no se encontraban laboralmente activos, evidenciaban mayores índices. Es posible que los adultos mayores jubilados, al no contar con el trabajo como un elemento

que suele brindar sentido de competencia y realización personal (Martela & Pessi, 2018), hayan volcado su atención a otros aspectos de su vida que también les representarían elementos de sentido y trascendencia, como ocurriría con la espiritualidad.

Todos estos resultados también pueden deberse a los motivos para el aumento de la espiritualidad a raíz de la pandemia (Bentzen, 2020). Para dar cuenta de ello, en una encuesta nacional en Estados Unidos, casi la cuarta parte de los encuestados informó que su fe se había fortalecido debido a la pandemia del coronavirus (Pew Research Center, 2020). En conjunto, estos resultados respaldan la evidencia de que los individuos religiosos vuelven a Dios cuando atraviesan tiempos difíciles (Hood et al., 2018).

Ahora, también se observaron diferencias en la espiritualidad de acuerdo a la situación de convivencia: quienes convivían con otras personas evidenciaron mayores niveles de espiritualidad que los que no. Esto se entiende si se reconoce que la espiritualidad es una experiencia personal que se refuerza colectivamente cuando esta se evalúa en términos de creencias y prácticas religiosas (Navas & Villegas, 2006). Por ello, mientras más alta sea la espiritualidad, es más probable que esta se vuelva un recurso adicional para el adulto, pues este tipo de práctica permite obtener los beneficios que el soporte social suele otorgar a la salud de las personas (Harandi et al., 2017).

Respecto de las variables asociadas al bienestar, tanto a nivel correlacional como a nivel de los modelos de regresión, el miedo al COVID-19 se muestra como una variable significativa y la de mayor poder predictivo para los tres indicadores. Así, a mayor miedo, menor el nivel de bienestar del adulto mayor. Por otro lado, la variable espiritualidad solo se muestra significativa con respecto al modelo de afectividad positiva. Además, tener una enfermedad crónica aporta de manera significativa al modelo del componente florecimiento y el sexo del adulto mayor deja de tener un impacto significativo en el modelo de afectividad negativa.

En cuanto al impacto del miedo al COVID-19 con todos los indicadores de bienestar, los resultados van en la línea de lo hallado en otros estudios sobre temor a las pandemias en general, al COVID-19 en particular y a su impacto en la salud mental y bienestar (Lai et al., 2020; Pappas et al, 2009; Satici et al., 2020; Zammiti et al., 2021). Este impacto se agudiza en el caso de los adultos mayores, quienes, conscientes de su mayor vulnerabilidad frente a la enfermedad, tenderían a manifestar un mayor miedo al COVID-19 (Mistry et al., 2021; Taylor, 2019).

Llama la atención la ausencia de relaciones entre espiritualidad con florecimiento y afectividad negativa, dado que estudios previos sugerían dicha relación (Lucchetti et al., 2020; Pirutinsky et al., 2020; Rivarola, 2016). Un elemento que podría explicar esta falta de relación es la alta homogeneidad de la muestra en la variable espiritualidad. La espiritualidad esta conceptualizada como un recurso intrínseco del ser humano que tiende a

activarse en contextos en los que se hace consciente la mortalidad (Reed, 2003). Es así que la coyuntura de pérdidas y miedo asociada a la pandemia ha evidenciado un aumento en el seguimiento de prácticas religiosas y espirituales a nivel mundial (Bentzen, 2020; Pew Research Center, 2020). Ello también estaría ocurriendo en la muestra, pues el 92 % de los participantes se adscribe a una religión y un 75 % responde en el quintil superior de las posibles respuestas de la escala, lo que habría generado una pobre distribución de los datos de la variable. Al respecto, en comunidades muy religiosas tampoco se ha encontrado relaciones entre estas variables (Weinberger-Litman et al., 2020; Wnuk & Marcinkowski, 2014). Esto podría implicar que, cuando una muestra está compuesta por miembros de una tradición religiosa específica, baja la variabilidad de las respuestas y ello minimiza el poder estadístico de las pruebas (Weinberger-Litman et al., 2020).

Analizando cuáles variables predicen el bienestar en este estudio, se encontró un modelo pequeño y significativo para el componente de florecimiento. Específicamente, se halló que el miedo al COVID-19 impacta negativamente, mientras que el padecer alguna enfermedad crónica lo hace de manera positiva sobre el florecimiento. Con respecto a lo primero, Elemo et al. (2022) encontró que el miedo al COVID-19 impactaba negativamente sobre el florecimiento en un grupo de 369 estudiantes internacionales en Turquía, y que el sentido del control mediaba la relación entre ambas variables. De este modo, cuanto más aumenta el miedo al COVID-19, menor percepción de control y menor uso de las fortalezas internas para seguir siendo productivos y prosperar.

El efecto del reporte de enfermedades crónicas sobre el florecimiento contrasta con la literatura que sostiene que el convivir con una enfermedad crónica impacta en el bienestar de la persona (Falvo & Holland, 2017). Algunos autores argumentan que el florecimiento tendría una connotación distinta respecto de otras mediciones de bienestar (Correia, 2016). Así, florecer implica comprometerse y orientarse a pesar de las contingencias, reconociendo la vulnerabilidad inherente, pero también la libertad humana de posicionarse frente a las circunstancias buscando el crecimiento personal. Se comprende que tener una enfermedad crónica permite que el adulto tardío perciba la posibilidad de la muerte de manera cercana, lo cual puede favorecer la reflexión que busca dar sentido a la propia vida, aspecto central del florecimiento (Pattison & Edgar, 2016).

Asimismo, se halló un modelo de tamaño mediano para la afectividad positiva, siendo las variables significativas el miedo al COVID-19 y la espiritualidad. En el caso de la afectividad positiva, es posible entender el impacto negativo que puede haber ocasionado el temor al COVID-19, pues muchas fuentes personales y sociales (que alimentan la afectividad positiva) se restringieron producto del confinamiento (Fisher & Wilder-Smith, 2020).

El segundo elemento que aportó a la afectividad positiva fue la espiritualidad. Dicho resultado se respalda en la literatura que evidencia que, ya que la espiritualidad ayuda a organizar la experiencia (McClain et al., 2003) y orienta a la persona hacia prácticas de

autocuidado (McCullough et al., 2000, como se cita en Navas & Villegas, 2006), facilitaría también un sentido de control del mundo interno, que se asocia a una mayor prevalencia de afectos positivos (Wnuk & Marcinkowski, 2014). Recordemos que la espiritualidad incluye las creencias y convicciones religiosas, que brindan elementos discursivos que ayudan a encontrarle un sentido más trascendente a las vivencias cotidianas (Krishna & Shrader, 1999) y favorecen el sentirse contenido y acompañado por una colectividad en momentos de adversidad (Blazer, 2006). Todo ello facilitaría una mayor prevalencia de afectividad positiva.

Finalmente, el modelo de mayor tamaño fue para el componente afectividad negativa, el cual se ve significativamente afectado por el miedo al COVID-19. Diversos estudios han mostrado el vínculo que hay entre indicadores positivos y negativos del bienestar, pero estos muestran que las relaciones más sólidas y significativas son con el afecto negativo (Nazzari et al., 2023, Satıcı et al., 2020; Zammitti et al., 2021). El impacto directo de esta variable cobra sentido si se considera que esta se conceptualiza como una resonancia cognitivo-afectiva resultante de la experiencia de emociones como miedo y tristeza (Reeve, 2010), lo que explicaría que un mayor miedo se asocie a una mayor AN y que esta relación se acentúe en el caso de personas con vulnerabilidad previa frente a la ansiedad y depresión (Imholze et al., 2023).

A manera de resumen, se encuentra que el bienestar del adulto mayor de este estudio está relacionado principalmente por el temor al COVID-19. Es más específico el impacto de la espiritualidad, que se da en el componente afectividad positiva, mientras que el reporte de enfermedad crónica aporta al componente florecimiento. Las diferencias halladas por sexo se ven atenuadas al controlar el efecto de las otras variables. Resulta pertinente considerar que esta investigación presenta algunas limitaciones. Entre las más importantes se encuentra la modalidad de recojo de información que, debido a la coyuntura, se estableció de manera virtual. Es bien sabido que los adultos mayores son migrantes digitales (Knowles & Hanson, 2018) y que, si bien muchos han logrado generar cierta destreza en el uso de dispositivos electrónicos, la evidencia ha revelado que la mayor parte de ellos no se sienten cómodos ni diestros en el uso de tecnologías digitales (Jawaid, 2020).

De igual manera, deben considerarse las particularidades de las personas que conforman la muestra, pues sus condiciones socio-económicas privilegiadas les permitieron contar con una computadora o un celular inteligente para acceder a las encuestas. Esto, sumado a que la mayoría ha alcanzado un nivel de instrucción superior, daría cuenta de cierto estatus social que podría haber facilitado el desarrollo de recursos personales (Finkelstein et al., 2007), pues se ha encontrado que el estatus social y la estabilidad económica brindan una sensación de seguridad, competencia en el mundo (Lever & Lanzagorta, 2005) y mayor sentido de bienestar (Schütte et al., 2014). Por todo

lo anterior, se sugiere explorar los impactos de eventos negativos (como la pandemia) en la salud mental de una población en condiciones distintas y más representativas de la población peruana.

Otra limitación puede ser la homogeneidad de las respuestas en relación a la espiritualidad, la cual posiblemente haya dificultado la mayor variabilidad en los puntajes de la prueba, limitando el poder estadístico de la variable espiritualidad. Por ello, se sugiere tener una muestra más heterogénea en cuanto a las creencias y prácticas religiosas. Otra limitación relacionada es que se halló que en nuestra muestra la escala funciona de forma unidimensional, tal como ha ocurrido en otros estudios (Albani et al., 2002; Grulke et al., 2010). Todo ello apunta a la necesidad de reevaluar la estructura de la prueba en próximas investigaciones, de modo que se aclare si la estructura hallada responde a una particularidad de la muestra o a la coyuntura.

En base a lo expuesto, se considera necesario resaltar que el aporte principal de la presente investigación es que ha dado indicios de las repercusiones de la pandemia del COVID-19 en el bienestar de la poco estudiada población adulta mayor, pese a los notables riesgos a los que evidentemente estuvo expuesta. Para investigaciones futuras, se recomienda seguir estudiando las repercusiones de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores, desde variables que puedan dar cuenta de consecuencias más longitudinales, considerando la posible adaptación debido al tiempo transcurrido. Del mismo modo, resultaría pertinente explorar también otras variables que podrían funcionar como elementos protectores para el bienestar del adulto mayor, como, por ejemplo, el soporte social, la resiliencia, el sentido de vida, entre otras. Por último, se insta a seguir desarrollando evidencia en torno a la espiritualidad y otros elementos que se asocien a la salud mental de la población adulta mayor, particularmente en contextos de adversidad como el vivido durante la pandemia del COVID-19.

REFERENCIAS

- Abolfathi, Y., Aizan, T., Azizah, S. & Fazdillah, M. (2015). Flourishing in later life. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 63(1), 85-91. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2015.11.001>
- Afifi, M. (2007). Gender differences in mental health. *Singapore Medical Journal*, 48(5), 385-391. <http://www.smj.org.sg/sites/default/files/4805/4805ra1.pdf>
- Ahorsu, D., Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2022). The Fear of COVID-19 Scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1537-1545. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Albani, C., Bailer, H., Blaser, G., Geyer, M., Brähler, E., & Grulke, N. (2002). Religious and spiritual beliefs – validation of the German version of the “Systems of

- Belief Inventory" (SBI-15R-D) by Holland et al. in a population-based sample. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 52(7), 306-313. <https://doi.org/10.1055/s-2002-32863>
- Almanza, J., Monroy, M., Bimbela, A., Payne, D., & Holland, J. (2000). Spanish version of the systems of belief inventory (SBI-15R): Cross cultural research on spiritual and religious beliefs. *Psychosomatics*, 41(2), 158. https://www.academia.edu/44664736/Spanish_Version_of_the_Systems_of_Beliefs_Inventory_SBI_15_R_Cross_Cultural_Research_on_Spiritual_and_Religious_Beliefs
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elder's subjective well-being and attitudes towards death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77. https://doi.org/10.1300/J078v14n04_04
- Barúa, J. (2014). Religiosidad y esperanza en un grupo de personas de un centro para el adulto mayor. [Tesis de Licenciatura en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5791>
- Bentzen, J. (2020). In crisis, we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 192, 541-583. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.10.014>
- Blazer, D. (2006). Spirituality, depression, and the elderly. *Southern Medical Journal*, 99(10), 1178-1179. <https://doi.org/10.1097/01.smj.0000242745.55149.f9>
- Bojórquez, J., López, L., Hernández, M. & Jiménez, E. (2013). Utilización del alfa de Cronbach para validar la confiabilidad de un instrumento de medición de satisfacción del estudiante en el uso del software Minitab. Latin American and Caribbean Conference for Engineering and Technology, 14-16. LACCEI. <http://laccei.org/LACCEI2013-Cancun/RefereedPapers/RP065.pdf>
- Borrescio-Higa, F., & Valenzuela, P. (2021). Gender inequality and mental health during the COVID-19 pandemic. *International journal of public health*, 66, 1604220.
- Cassaretto, M. & Martínez, P. (2017). Validation of the Scales of Well-being of Flourishing and Feelings. *Pensamiento Psicológico*, 15(1), 19-31. <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/319>
- Centers for Disease Control and Prevention of Diseases (2020, 27 de marzo). *Severe outcomes among patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19). United States, February 12-March16, 2020*. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6912e2.htm>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2021, marzo). *El impacto social de la pandemia en América Latina*. Claves de la CEPAL para el desarrollo. Panorama social de America Latina 2020. https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/46740/S2000182_es.pdf

- Correia, J. (2016). Flourishing and freedom: Exploring their tensions and their relevance to chronic disease. *Health Care Analysis, 24*(2), 148-160. <https://doi.org/10.1007/s10728-016-0314-6>
- Depla, M., Margreet, L., Van Balkom, A., & De Graaf, R. (2008). Specific fears and phobias in the general population: results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*(3), 200-208. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0291-z>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Elemo, A., Ahmed, A., Kara, E & Zerjeshi, M. (2022). The fear of COVID-19 and flourishing: Assessing the mediating role of sense of control in international students. *International Journal of Mental Health & Addiction, 20*, 2408-2418. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00522-1>
- Falvo, D., & Holland, B. (2017). *Medical and psychosocial aspects of chronic illness and disability*. Jones & Bartlett Learning.
- Finkelstein, A. (2007). The aggregate effects of health insurance: Evidence from the introduction of Medicare. *The Quarterly Journal of Economics, 122*(1), 1-37. <https://doi.org/10.1162/qjec.122.1.1>
- Fisher, D., & Wilder-Smith, A. (2020). The global community needs to swiftly ramp up the response to contain COVID-19. *The Lancet, 395*(10230), 1109-1110. [https://doi.org/10.1016%2FS0140-6736\(20\)30679-6](https://doi.org/10.1016%2FS0140-6736(20)30679-6)
- Fitzpatrick, K., Harris, C., & Drawve, G. (2020). Fear of COVID-19 and the mental health consequences in America. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S17-S21. <https://doi.org/10.1037/tra0000924>
- Grulke, N., Bailer, H., Blaser, G., Geyer, M., Brähler, E., & Albani, C. (2010). Measuring religious attitudes: reliability and validity of the German version of the Systems of Belief Inventory (SBI-15R-D) in a representative sample. *Mental Health, Religion & Culture, 26*(3), 203-213. <https://doi.org/10.1080/1367467031000087665>
- Harandi, T., Taghinasab, M., & Nayeri, T. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic Physician, 9*(9), 5212-5222. <https://doi.org/10.19082/5212>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). Mc Graw-Hill.
- Hernández, W., Burneo, A. & Cassaretto, M. (2021). Fear of COVID-19 Scale: Adaptation and psychometric properties in Peruvian population. *Anxiety and Stress, 27*(2), 103-111. <https://doi.org/10.5093/anyes2021a14>

- Holland, J., Kash, K., Passik, S., Gronert, M., Sison, A., Lederberg, M., Russak, S., Baider, L., & Fox, B. (1998). A brief spiritual beliefs inventory for use in quality of life research in life-threatening illness. *Psycho-Oncology* 7, 460-469. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1611\(199811/12\)7:6<460::AID-PON328>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1611(199811/12)7:6<460::AID-PON328>3.0.CO;2-R)
- Hood, R., Hill, P., & Spilka, B. (2018). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford.
- Hu, J., & Gruber, K. (2008). Positive and negative affect and health functioning indicators among older adults with chronic illnesses. *Issues in Mental Health Nursing*, 29(8), 895-911. <https://doi.org/10.1080/01612840802182938>
- Huarcaya, J., Villarreal, D., Podestá, A., & Luna, M. (2020). Psychometric properties of a Spanish version of the Fear of COVID-19 Scale in General Population of Lima, Peru. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00354-5>
- Imholze, C., Hutterer, K., Gall, D., Dannlowski, U., Domschke, K., Lehr, E. J., Lonsdorf, T. B., Lueken, U., Reif, A., Rosenkranz, K., Schiele, M. A., Zwanger, P., Puli, P., & Gamer, M. (2023). Prediction of changes in negative affect during the COVID-19 pandemic by experimental fear conditioning and generalization measures. *Zeitschrift für Psychologie*, 231(2), 137-148. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000523>
- Jawaid, A. (2020). Protecting older adults during social distancing. *Science*, 368(6487), 145-145. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abb7885>
- Kivi, M., Hansson, I., & Bjälkebring, P. (2021). Up and about: Older adults' well-being during the COVID-19 pandemic in a Swedish longitudinal study. *The Journals of Gerontology*. 76(2), e4-e9 (Series B). <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa084>
- Kjaer, T., Nowak, M., & Lou, H. (2002). Reflective self-awareness and conscious states: PET evidence for a common midline parietofrontal core. *Neuroimage*, 17(2), 1080-1086. <https://doi.org/10.1006/nimg.2002.1230>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (6th ed). Guilford Press.
- Knowles, B., & Hanson, V. (2018). The wisdom of older technology (non) users. *Communications of the ACM*, 61(3), 72-77. <https://doi.org/10.1145/3179995>
- Koenig, L. B. (2015). Change and stability in religiousness and spirituality in emerging adulthood. *The Journal of Genetic Psychology*, 176(6), 369-385. <https://doi.org/10.1080/00221325.2015.1082458>
- Kraut, R., & Holtzer, R. (2022). Recurrent but not single report of fear of falling predicts cognitive decline in community-residing older adults. *Aging & Mental Health*, 26(1), 100-106. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1916878>
- Krishnakumar, B., & Rana, S. (2020). COVID-19 in India: Strategies to combat from combination threat of life and livelihood. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 53(3), 389-391. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.03.024>

- Krishna, A., & Shrader, E. (1999, June). Social capital assessment tool. In *Conference on social capital and poverty reduction*. Washington, D.C.: World Bank.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lebel, S., Mutsaers, B., Tomei, C., Leclair, C. S., Jones, G., Petricone-Westwood, D., & Dinkel, A. (2020). Health anxiety and illness-related fears across diverse chronic illnesses: a systematic review on conceptualization, measurement, prevalence, course, and correlates. *PLoS One*, 15(7), e0234124. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234124>
- Lee, S. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Lever, P., & Lanzagorta, N. (2005). Pobreza, recursos psicológicos y movilidad social. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), 9-45. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537101>
- Lucchetti, G., Vitorino, L. M., Nasri, F., & Lucchetti, A. L. G. (2019). Impact of religion and spirituality in older persons. En G. Lucchetti, M. F. Prieto Peres, & R. F. Damiano (Eds.), *Spirituality, religiousness and health: A social scientific approach* (Vol. 4, pp. 115-130). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21221-6_8
- Martela, F., & Pessi, A. B. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: Defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00363>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T., Odgers, C., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268-277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- McClain, C., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2003). Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients. *The Lancet*, 361(9369), 1603-1607. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)13310-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)13310-7)
- Ministerio de Salud del Perú. (2022). *Portal Covid-19*. Cifra al 14 de enero del 2022. https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
- Mistry, S. K., Ali, A. R. M. M., Yadav, U. N., Ghimire, S., Hossain, B., Das Shuvo, S., Saha, M., Sawar, S., Nirrob, Md. M. H., Sekaran, V. C., & Harris, M. F. (2021). Older adults with non-communicable chronic conditions and their health care access amid COVID-19 pandemic in Bangladesh: Findings from a cross-sectional study. *PLoS One*, 16(7), e0255534. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255534>

- Navas, C., & Villegas, H. (2006). Espiritualidad y salud. *Revista Ciencias de la Educación*, 1(27), 29-45. <http://doi.org/10.18566/cueteo.v47n108.a06>
- Nazzari, S., Grumi, S., Biasucci, G., Decembrino, L., Fazzi, E., Giaccherio, R., Magnani, M. L., Nacinovich, R., Scelsa, B., Spinillo, A., Capelli, E., Roberti, E., Provenzi, L. (2023). Maternal pandemic-related stress during pregnancy associates with infants' socio-cognitive development at 12 months: A longitudinal multi-centric study. *PLoS One*, 18(4), e0284578.
- Nojabae, A., Salehmoghaddam, A. R., Mazlom, S. R., Asgharipour, N., & Mohajer, S. (2018). Effect of flourishing promotion program on social health in the elderly. *Evidence Based Care*, 8(2), 39-48. DOI: 10.22038/EBCJ.2018.30277.1749
- Nordbakke, S., & Schwanen, T. (2015). Transport, unmet activity needs and wellbeing in later life: exploring the links. *Transportation*, 42(6), 1129-1151. <https://doi.org/10.1007/s11116-014-9558-x>
- Novović, Z., Mihić, L., Tovilović, S., & Jovanović, V. (2008). Relations among positive and negative affect, dysphoria and anxiety. *Psihologija*, 41(4), 413-433. <https://doi.org/10.2298/PSI0804413N>
- Organización Mundial de la Salud. (2019, 3 de octubre). *Salud mental: un estado de bienestar*. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2017, 25 de diciembre). *La salud mental y los adultos mayores*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- Organización de las Naciones Unidas. (2020, 1 de mayo). Las personas mayores tienen el mismo derecho a la vida que los demás durante y después del COVID-19. <https://news.un.org/es/story/2020/05/1473762>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57504/9789275327265_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ornell, F., Schuch, J., Sordi, A., & Kessler, F. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Pappas, G., Kiriaze, I., Giannakis, P., & Falagas, M. (2009). Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clinical Microbiology and Infection*, 15(8), 743-747.
- Pargament, K. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Pattison, S., & Edgar, A. (2016). Prospects for flourishing in contemporary health care. *Health Care Analysis*, 24, 101-104. <https://doi.org/10.1007/s10728-016-0316-4>

- Pew Research Center. (2020, 30 de marzo). *Most Americans say coronavirus outbreak has impacted their lives*. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/03/30/most-americans-say-coronavirus-outbreak-has-impacted-their-lives/>
- Pirutinsky, S., Cherniak, A., & Rosmarin, D. (2020). COVID-19, mental health, and religious coping among American Orthodox Jews. *Journal of Religion and Health, 59*(5), 2288-2301. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01070-z>
- Pourabdol, S., Absasi, M., Pirani, Z., & Abbasi, M. (2015). The relationship between life expectancy and psychological well-being with quality of life in the elderly. *Aging Psychology, 1*(1), 57-65. https://jap.razi.ac.ir/article_290.html?lang=en
- Rathakrishnan, B., Bikar-Singh, S., Yahaya, M., & Kamaluddin, M. (2022). The relationship of spirituality, fear and mental health on COVID-19 among adults: An exploratory research. *Frontiers in Psychology, 12*, Artículo 815332. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.815332>
- Reed, P. (2003) Theory of self-transcendence. En M.J. Smith & P.R. Liehr (Eds.), *Middle range theory for nursing* (pp. 145-165). Springer.
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (5ª ed.). McGraw-Hill.
- Rivarola, L. (2016). *Temor hacia la muerte, espiritualidad y florecimiento en adultos mayores de lima metropolitana* [Tesis de Licenciatura en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7710>
- Roth, R., Geisser, M., Theisen-Goodvich, M., & Dixon, P. (2005). Cognitive complaints are associated with depression, fatigue, female sex, and pain catastrophizing in patients with chronic pain. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 86*, 1147-1154. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2004.10.041>
- Rubin, G., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ, 368*, m313. <https://www.bmj.com/content/368/bmj.m313>
- Ruzek, J. (2020). Disaster response, mental health, and community resilience. *Psychiatric Times, 27*(1). <https://www.psychiatristimes.com/view/disaster-response-mental-health-and-community-resilience>
- Ryff, C. & Singer, B. (2000). Biopsychosocial challenges of the new millennium. *Psychotherapy and Psychosomatics, 69*(4), 170-177. <https://doi.org/10.1159/000012390>
- Sakib, N., Bhuiyan, A., Hossain, S., Al Mamun, F., Hosen, I., Abdullah, A., Sarker, A., Mohiuddin, M. S., Rayhan, I., Hossain, M., Sikder, T., Gonzal, D., Muhit, M., Islam, S. M. S., Griffiths, M. D., Pakpour, A. H., & Manun, M. A. (2020). Psychometric validation of the Bangla Fear of COVID-19 Scale: Confirmatory factor analysis and Rasch analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(5), 2623-2634. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00289-x>

- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M., & Satici, S. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), E62-E70. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30230-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30230-0)
- Schaie, K., & Willis, S. (Eds.). (2015). *Handbook of the psychology of aging*. Elsevier Academic Press.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281-282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Schütte, S., Chastang, J. F., Parent-Thirion, A., Vermeylen, G., Niedhammer, I. (2014) Social inequalities in psychological well-being: A European comparison. *Community Mental Health Journal*, 50(8), 987-990. <https://doi.org/10.1007/s10597-014-9725-8>
- Taylor, S. (2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 581-609. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020131>
- Velasco-Gonzalez, L., & Rioux, L. (2014). The spiritual well-being of elderly people: A study of a French sample. *Journal of Religion and Health*, 53(4), 1123-1137. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9710-5>
- Vindgaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Weinberger-Litman, S. L., Litman, L., Rosen, Z., Rosmarin, D. H., & Rosenzweig, C. (2020). A look at the first quarantined community in the USA: Response of religious communal organizations and implications for public health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59, 2269- 2282. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01064-x>
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E., & Olatunji, B. O. (2012). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (Swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210-218. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9353-3>
- Wnuk, M., & Marcinkowski, J. (2014). Do existential variables mediate between religious-spiritual facets of functionality and psychological wellbeing. *Journal of Religion and Health*, 53(1), 56-67. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9597-6>
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., & Hoven, C. W. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: Exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54, 302-311. <https://doi.org/10.1177/0706743709054005>

- Yadav, U. N., Yadav, O. P., Singh, D. R., Ghimire, S., Rayamajhee, B., Mistry, S. K., & Mehta, S. (2021). Perceived fear of COVID-19 and its associated factors among Nepalese older adults in eastern Nepal: A cross-sectional study. *PLoS One*, *16*(7), e0254825. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254825>
- Yip, P. S. F., Cheung, Y. T., Chau, P. H., & Law, Y. W. (2010). The impact of epidemic outbreak: The case of severe acute respiratory syndrome (SARS) and suicide among older adults in Hong Kong. *Crisis*, *31*(2), 86-92. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000015>
- Zammiti, A., Imbroglia, C., Russo, A., Zarbo, R., & Magnano, P. (2021). The psychological impact of coronavirus pandemic restrictions in Italy. The mediating role of the fear of COVID-19 in the relationship between positive and negative affect with positive and negative outcomes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *11*(3), 697-710. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030050>
- Zimmer, Z., Jagger, C., Chiu, C. T., Ofstedal, M. B., Rojo, F., & Saito, Y. (2016). Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review. *SSM Population Health* *2*, 373-381. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.04.009>

EMOCIONES IMPLICADAS EN LAS PÉRDIDAS Y GANANCIAS MONETARIAS EN JÓVENES: APORTACIÓN A LA ECONOMÍA CONDUCTUAL

ABDEL MADRIGAL CORTÉS

JORGE PALACIOS-DELGADO
<http://orcid.org/0000-0002-4351-5667>

Universidad del Valle de México, Querétaro
Unidad de Investigación en Neurociencias Aplicadas
Correo electrónico de contacto: drjpalacios81@gmail.com

Recibido: 21 de agosto del 2023 / Aceptado: 13 de noviembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6603](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6603)

RESUMEN. La teoría prospectiva sostiene que las personas toman decisiones basándose en un punto de referencia y que prefieren opciones seguras antes que tomar riesgos. Los estados emocionales influyen en las decisiones de los individuos, por lo que, de acuerdo a la elección (pérdida o ganancia) se generarán reacciones emocionales negativas y positivas, respectivamente. El objetivo del estudio es identificar las emociones y su nivel de intensidad implicadas ante una posible pérdida y ganancia monetaria en hombres y mujeres jóvenes en el contexto mexicano. Participaron 257 jóvenes, 29.2 % hombres y 70.8 % mujeres, entre 17 y 30 años de edad. Se realizaron dos preguntas hipotéticas con respecto a las emociones experimentadas en una pérdida monetaria y aquellas que aparecen ante una ganancia monetaria. Además, se estimó la intensidad con la que experimentaron dichas emociones. Los resultados muestran que, en las pérdidas monetarias, se encontraron seis categorías de emociones: tristeza, malestar, frustración, enojo, preocupación y vergüenza. En las ganancias se encontraron cinco categorías de emociones: felicidad, bienestar, entusiasmo, satisfacción y tranquilidad. Se calculó el ratio ganancias / pérdidas, identificando que los beneficios son similares a las pérdidas. Se hallaron diferencias entre hombres y mujeres en la intensidad hacia las pérdidas monetarias. Los datos mostraron que las mujeres puntúan más alto en la intensidad experimentada ante una pérdida económica. Se concluye que, en el contexto mexicano, destacan tres categorías emocionales para las ganancias monetarias y dos categorías emocionales en las pérdidas monetarias y se corrobora la sensibilidad a las pérdidas para las mujeres.

Palabras clave: aversión a las pérdidas / teoría prospectiva / emociones / ganancias y pérdidas monetarias / intensidad emocional

EMOTIONS INVOLVED IN MONETARY GAINS AND LOSSES IN YOUNG PEOPLE: CONTRIBUTION TO BEHAVIOR ECONOMICS

ABSTRACT. Prospect theory predicts that people tend to make decisions based on a reference point and prefer safe options over taking risks. On the other hand, emotional states influence individuals' decisions and their consequences of loss or gain, triggering negative or positive emotional reactions, respectively. The objective of the present study is to identify the emotions and their level of intensity involved in potential monetary gains and losses in young men and women from Mexico. Based on prospect theory and studies indicating the relationship between emotions and monetary gains and losses, the hypothesis was formulated that emotional intensity in losses would be evaluated higher compared to the emotional intensity experienced in gains. Additionally, the emotional intensity of losses would be higher in women than in men. The study included 257 young participants, 29.2 % men and 70.8 % women, aged between 17 and 30 years. The information was gathered over a period of three months. The instrument was administered to the participants through a digital form. Two hypothetical questions were asked regarding the emotions experienced in the face of a monetary loss and gain. The intensity with which men and women experienced these emotions was also assessed. For the analysis of the responses, the cores of the categories and their semantic distance were considered. The results show that in monetary losses, six categories of negative emotions were found: sadness, discomfort, frustration, anger, worry, and shame. On the other hand, in monetary gains, five categories of positive emotions were found: happiness, well-being, enthusiasm, satisfaction, and tranquility. The Gain/Loss ratio was calculated, identifying that the benefits are like the losses. The findings indicate differences between men and women in the intensity towards monetary losses, as the data showed that women scored higher in the intensity experienced in the face of an economic loss compared to men, corroborating the proposed hypothesis regarding the sensitivity experienced in losses. The score given for gains did not show significant differences. In conclusion, in the Mexican context, three emotional categories stand out for monetary gains (happiness, well-being, and enthusiasm) and two main emotional categories.

Keywords: Loss aversion / prospect theory / emotions / monetary gains and losses / emotional intensity

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la economía conductual (Kahneman, 2003; Thaler, Sunstein & Balz, 2013) ofrece respuestas a diversas problemáticas que van desde la economía, el medio ambiente y la salud (Palacios & Bustos, 2019; Palacios, Flores & Cañas, 2022; Palacios y Pantoja, 2023). La teoría prospectiva postulada por Kahneman y Tversky (1979) es un referente en la comprensión de la toma de decisiones. La teoría propone que, en la toma de decisiones, las personas pueden elegir entre dos alternativas, con una tendencia a preferir opciones seguras, aunque ante decisiones de incertidumbre, pueden seleccionar una opción que traiga consigo la probabilidad de correr riesgos (Tversky & Kahneman, 1981). Cada opción produce resultados diferentes. De acuerdo a la teoría prospectiva, frente a la aversión a las pérdidas, las personas toman atajos que las llevan a cometer errores en la toma de decisiones (heurístico), que se pueden identificar como pérdida o ganancia en su elección (Tversky & Kahneman, 1991).

En las últimas décadas, la aversión a las pérdidas es particularmente relevante, ya que tiene un efecto en las decisiones financieras, como invertir en una opción en la que existe un riesgo de pérdida o una ganancia segura, así como también en la adquisición de un determinado producto (Knutson & Bossaerts, 2007). Desde la teoría prospectiva se predice que las personas tienen una tendencia a tomar decisiones basándose en un punto de referencia y prefieren las opciones seguras antes de elegir aquellas que involucren riesgos. Al respecto, Tversky y Kahneman (1981) encontraron que en escenarios con dos opciones de respuesta, ante una situación en la que existe una posible pérdida, existe una preferencia por las opciones que no implican un riesgo de pérdida. La mayoría de los participantes (72 %) prefirió la opción A (opción segura) y el 28 % la opción B, que presentaba un riesgo de pérdida de dos tercios (solamente un tercio de probabilidad de éxito). En un segundo grupo de preguntas se planteó la misma situación de pérdida con dos opciones de respuesta: la opción C, que presentaba una pérdida segura, y la opción D, que tenía solo un tercio de posibilidad de éxito. El 78 % de los participantes escogió la opción D y solo el 22 % eligió la opción C.

Los estudios realizados a través del tiempo (Kahneman, 2003; Rick, 2011; Stadlthanner et al., 2022; Sokol-Hessner & Rutledge, 2019; Tom et al., 2007; Ruggeri et al., 2020; Tversky & Kahneman, 1991) son consistentes con estos hallazgos. Incluso se ha logrado identificar que el ratio de la sensibilidad a las pérdidas es de 2 a 2.5 veces mayor que la satisfacción que genera una ganancia (Novemsky & Kahneman, 2005).

Hasta el momento, los hallazgos encontrados previamente sugieren que el estado emocional presente en las decisiones que implican ganancias y pérdidas ha sido poco estudiado, así como el nivel de intensidad que se presenta en estas emociones. En el presente estudio se examinarán los estados emocionales presentes en las ganancias y las pérdidas económicas, así como el nivel de intensidad manifiesta. Algunos estudios

antecedentes (Finucane et al., 2000; Lerner & Keltner, 2001; Skagerlund et al., 2020) proponen que los estados emocionales influyen en las decisiones de los individuos y que los juicios están guiados por el afecto. Isen, Nygren y Ashby (1988) proponen que, en situaciones en las que la pérdida es más probable de ocurrir, las personas que presentan un estado emocional positivo tienden a ser conservadoras en sus decisiones para evitar las pérdidas económicas. Los autores indican que, para una persona que se encuentra feliz, el impacto previsto de una pérdida puede considerarse mayor, en comparación con alguien que presenta un estado emocional neutro. Lerner y Keltner (2001) mostraron que las emociones se vinculan a la percepción que se tiene sobre una ganancia segura o sobre un riesgo implicado en una situación. Reportan que las personas que experimentaban temor tomaban elecciones pesimistas, mientras que los individuos felices, así como los enojados, realizaron elecciones optimistas. Dichos estudios concuerdan con Heilman et al. (2010) con respecto a las conclusiones de que alguien que se encuentra feliz es más averso al riesgo y a las pérdidas.

Por otro lado, se ha logrado identificar que el afecto genera atajos en el proceso de toma de decisiones (Finucane et al., 2000; Palacios, 2022; Rick, 2011), indicando que ciertos eventos específicos desencadenan algunas emociones. Por ejemplo, las personas expuestas a mensajes con noticias negativas, presentaban reacciones emocionales como el enojo, el miedo, la impotencia y la frustración, cuando se centraban en las pérdidas (Gross & D'Ambrosio, 2004; Hameleers, 2021). Sin embargo, Hameleers (2021) indica que el enojo, tanto en las ganancias como en las pérdidas, no mostraba diferencias significativas. Adicionalmente, Fredrickson y Branigan (2005), al mostrar videos con la finalidad de generar emociones positivas, encontraron diferentes niveles de intensidad en las emociones de felicidad, con una intensidad media de 4.19, y de tranquilidad, con un promedio de 4.86. Los videos que pretendían generar emociones negativas, desencadenaron emociones de ansiedad (intensidad media de 5.18), miedo (intensidad media de 5), enojo (media de intensidad de 6) y disgusto (intensidad media de 6.07). Considerando los estudios previos, las emociones están presentes en situaciones que involucran pérdidas y ganancias, por lo que, en el presente estudio, se busca explorar los estados emocionales ante situaciones que implican una ganancia o pérdida económica en el contexto mexicano.

En México, Palacios y Bustos (2019) describieron la gratificación financiera y la aversión al riesgo que tienen los hombres y las mujeres. Señalan que las mujeres prefieren las ganancias a los riesgos y que el 6.2 % de los hombres invierte con riesgo de perder su dinero. Por su cuenta, Campos-Vásquez y Culty (2014) preguntaron a un grupo de jóvenes cómo se sentía respecto al incremento en la violencia en México, y a otro grupo se le preguntó sobre sus sentimientos con respecto al desempleo juvenil. Encontraron que aquellos que recibieron las preguntas sobre la violencia, reportaron sentirse enojados (39 %), tristes (19 %) y con miedo/incertidumbre (37 %). Los que recibieron las preguntas acerca del desempleo, indicaron sentirse enojados (20 %), tristes

(11 %) y con miedo/incertidumbre (64 %). Concluyen que las personas tristes son más aversas al riesgo en las ganancias, mientras que quienes presentan enojo tienen menos aversión a las pérdidas que los que no lo están.

La evidencia encontrada hasta el momento demuestra que la teoría prospectiva (Kahneman & Tversky, 1979) sugiere que las personas son aversas al riesgo cuando se trata de ganancias; es decir, cuando están más seguras de obtener una ganancia. En el caso de las emociones positivas, una persona puede estar más dispuesta a tomar decisiones menos arriesgadas, si esto significa mantener un estado de ánimo positivo. Por ejemplo, si una persona se siente muy feliz, es probable que quiera mantener ese estado de ánimo y, por lo tanto, evite tomar decisiones que puedan poner en peligro ese estado de felicidad. La teoría prospectiva también sugiere que las personas son más propensas a tomar riesgos cuando se trata de pérdidas, ya que intentan evitar las pérdidas. En el caso de las emociones negativas, una persona puede estar más dispuesta a tomar riesgos si esto significa evitar o mitigar una emoción negativa. Por ejemplo, si una persona se siente triste o molesta, es posible que esté dispuesta a tomar riesgos para intentar cambiar su estado de ánimo negativo.

Por otra parte, se tiene que considerar que en la aversión al riesgo existen diferencias entre hombres y mujeres. Algunos autores (Borghans et al., 2009; Eckel & Grossman, 2008) indican que las mujeres tienen mayor aversión al riesgo que los hombres. Charness y Gneezy (2012) encuentran que las mujeres invierten menos y son financieramente más aversas al riesgo que los varones en su toma de decisiones. Una diferencia biológica involucra a las hormonas, con cambios emocionales graduales que se han relacionado con la aversión a la pérdida. En los hombres, altos niveles de testosterona pueden resultar en decisiones más arriesgadas (Sapienza et al., 2009; Stanton et al., 2011). En las mujeres, tanto la ovulación (Lazzaro et al., 2016) como los niveles elevados de cortisol, se han relacionado con una reducción de la aversión a la pérdida (Chumbley et al., 2014).

En nuestro contexto cultural (Palacios, 2021; Palacios & Martínez, 2017), la expresión emocional es reforzada socioculturalmente. La visión del hombre está ligada al rol masculino, caracterizándose por ser autónomo, orientado al logro y proveedor, con rasgos instrumentales —agresivo, arriesgado, tenaz—, en tanto la visión de la mujer se vincula a características tales como la sumisión, la abnegación y dependencia, así como con otros rasgos expresivos —tierna, amorosa, cariñosa— (Díaz-Loving et al., 2004; Rocha-Sánchez & Díaz-Loving, 2005).

Como se ha mencionado previamente, la relación de las emociones o estados afectivos con la aversión al riesgo, ha sido poco estudiada. En algunas investigaciones se ha encontrado que las personas con alexitimia tienen una aversión reducida a las pérdidas (Bibby & Ferguson, 2011). En lo que respecta a los estados afectivos positivos,

se encuentra que el bienestar y la felicidad que los individuos sienten después de las ganancias o las pérdidas, no parecen estar relacionados con la aversión a las pérdidas, expresada en el momento de la decisión (Boyce et al., 2013), aunque las personas esperan que los resultados de las pérdidas tengan un mayor impacto emocional que el de las ganancias (Kermer et al., 2006).

A pesar de que existen algunas investigaciones sobre la aversión a las pérdidas y su asociación con estados afectivos (por ejemplo la de Sokol-Hessner & Rutledge, 2019), no se suele describir qué estados emocionales se expresan en las ganancias y las pérdidas monetarias, ni tampoco evalúan la intensidad emocional expresada. Adicionalmente, se desconoce si esta expresión afectiva es similar o diferente entre hombres y mujeres.

Considerando que la economía conductual proporciona un marco de referencia para comprender las decisiones que toman las personas respecto de su comportamiento económico, es crucial conducir estudios para establecer la relación entre la aversión a las pérdidas, las emociones y su nivel de intensidad. En consecuencia, se diseñó el presente estudio para conocer las emociones y su nivel de intensidad ante las ganancias y pérdidas monetarias, con base en los principios de la teoría prospectiva.

A partir de los hallazgos previos, el objetivo de la investigación es identificar las emociones y su nivel de intensidad implicadas ante una posible pérdida y una posible ganancia monetaria en hombres y mujeres jóvenes en el contexto mexicano. Con base en la teoría prospectiva (Kahneman & Tversky, 1979), se plantea como hipótesis que la intensidad emocional en las pérdidas será evaluada más alta en comparación con las ganancias. Además, la intensidad emocional de las pérdidas será mayor en las mujeres que en los hombres.

MÉTODO

Diseño del estudio

Se utilizó un diseño descriptivo, ex post facto, transversal y de autorreporte (Montero & León, 2007), que identifica las emociones implicadas en las ganancias y pérdidas monetarias y compara el nivel de intensidad emocional entre hombres y mujeres.

Participantes

Se seleccionó una muestra no probabilística de forma intencionada de 257 jóvenes universitarios, 29.2 % hombres y 70.8 % mujeres, con un rango de edad entre 17 y 30 años, con una media de 20.44 años (DE = 3.7), del estado de Querétaro, México. El 77 % estudia, el 15.6 % estudia y trabaja, y el 7.4 % estudia y es emprendedor (a). Reportan gastar en promedio \$562 MNX pesos mexicanos (DE = 386), equivalentes a \$31.53 USD o €29.39 EUR por semana.

Instrumentos

Aversión a las pérdidas y ganancias

Para conocer la aversión a las pérdidas y ganancias monetarias, se formularon dos preguntas hipotéticas para identificar las decisiones que toman con 10 000 pesos mexicanos (\$500 USD o €502 EUR). Se decidió esta cantidad monetaria en base al estudio de Palacios & Bustos (2019), que encuentran un gasto promedio de 4933 pesos mexicanos en los que se arriesgan para invertir, por lo que se decidió duplicar la cantidad para identificar mejor la aversión a las pérdidas. La primera pregunta hace referencia al estado emocional de ganar 10 000 pesos mexicanos (equivalente a \$500 USD o €502 EUR). La segunda pregunta indaga acerca del estado emocional que da el perder 10 000 pesos mexicanos (equivalente a \$500 USD o €502 EUR).

Intensidad emocional

Se evaluó la intensidad emocional experimentada en la emoción que se reportó, tanto para las ganancias como para las pérdidas monetarias. Para responder esta pregunta, se utilizó una escala de estimación numérica (1-10), donde 1 representaba el mínimo de intensidad y 10 el máximo de intensidad. Se ha reportado su validez en estudios previos (León, Medina & Palacios, 2022).

Información demográfica

Se integró una sección con datos sociodemográficos en un cuestionario que incluye sexo, edad, ocupación, gastos mensuales y lugar de residencia.

Procedimiento

La información se obtuvo durante un período de tres meses, a través de un instrumento (formulario desarrollado en *Google Forms*) que se aplicó a los participantes de forma digital. Este fue compartido mediante un enlace, bajo la supervisión de docentes, coordinadoras e investigadores, y se respondió de forma grupal con un tiempo de respuesta aproximado de cinco minutos. Se les solicitó a los participantes que respondieran a un cuestionario elaborado para conocer los hábitos de consumo entre los jóvenes. En el formulario se explicó también el propósito del estudio y se les pidió que respondieran con sinceridad, explicándoles que sus respuestas se utilizarían únicamente con fines de investigación. Se les aclaró que su participación era voluntaria, que no había respuestas buenas ni malas y que la información era anónima. Se resolvieron las dudas que aparecieron y se les solicitó que firmen el consentimiento digital.

Análisis de datos

Se utilizó estadística descriptiva (proporciones, medidas de tendencia central y dispersión) según el tipo de distribución, para resumir la información de las ganancias y pérdidas monetarias. Además, se verificó el ajuste a la distribución normal de los datos con la prueba de Shapiro-Wilk. Se efectuó un análisis de medias de con la prueba *t* para una muestra. Se calculó la relación Ganancias - Pérdidas (G / P), al dividir los beneficios entre las pérdidas. Se consideró la relación G / P encontrada con respecto a 1. Por lo tanto, si: $G / P > 1$, esto indica que los beneficios son mayores que las pérdidas. Si $G / P = 1$, significa que los beneficios son iguales a las pérdidas. Cuando $G / P < 1$, muestra que las pérdidas superan a los beneficios. La homogeneidad de varianzas se obtuvo por medio de la prueba de Levene. Se realizaron comparaciones con la prueba *U de Mann-Whitney* para identificar las diferencias de ganancias y pérdidas entre los hombres y mujeres. Se consideraron diferencias significativas las comparaciones efectuadas con valores de $p < 0.05$. El tamaño del efecto se informó como $r [r = z/\sqrt{n}]$ para datos no paramétricos (Fritz et al., 2012). Se interpretaron como pequeño = .10, mediano = .30 y grande = .50.

Consideraciones éticas

A todos los participantes se les aclaró que la información era anónima, se les garantizó la confidencialidad de los datos proporcionados y se resolvieron las dudas que aparecieron con respecto a su participación. Se utilizó el consentimiento informado de los participantes. La investigación fue realizada de acuerdo al Reglamento de la Ley General de Salud, en su apartado sobre investigación en seres humanos (Secretaría de Salud, 2011). El protocolo de investigación se encuentra registrado ante el Comité de Ética e Investigación de la Escuela de Ciencias de la Salud, de la Universidad del Valle de México, Campus Querétaro, con el número de registro PCSUVM-012021.

RESULTADOS

Para el análisis de las emociones implicadas en las ganancias monetarias, se obtuvo un total de 239 respuestas sobre los estados emocionales encontrados ante la pregunta hipotética de ganar 10 000 pesos mexicanos (\$500 USD; €502 EUR). Véase la Tabla 1. Tras identificar las categorías conceptuales, siguiendo a Palacios y Martínez (2017), se obtuvo el núcleo de las categorías (NC), el cual se determina asignando el 100 % a la categoría con el porcentaje más alto y mediante una regla de tres se calculan las siguientes categorías. Se muestran también la distancia categórica (DC) y la contigüidad. En primer lugar, se encuentra presente la emoción de felicidad como categoría principal, a la que se le atribuyen diversos estados emocionales ante una ganancia (feliz, alegría, sentirse contento/a), seguida de un estado de bienestar, categoría en la que se encontraron respuestas como: sentirse bien y excelente. Por otra parte, el entusiasmo se presentó

un 19.2 % de las veces, atribuyendo estados emocionales como el éxtasis y el sentirse emocionado. Finalmente, los estados emocionales que se presentaron con menor frecuencia fueron la satisfacción (un estado emocional de agradecimiento) y la tranquilidad (representada con el alivio o tranquilidad) con 3.8 % y 2.9 %, respectivamente.

Tabla 1

Estados emocionales implicados en las ganancias monetarias

Categorías	Indicador emocional	Fr	%	NC	DC	C
Felicidad	Feliz, muy feliz, alegría, contento	118	49.3 %	100.00	.00	.94
Bienestar	Bien, muy bien, excelente, genial	59	24.6 %	49.89	50.11	.44
Entusiasmo	Entusiasmado/a, emocionado/a, éxtasis	46	19.2 %	38.94	61.06	.33
Satisfacción	Satisfecho, a gusto, agradecido, afortunado	9	3.8 %	7.7	92.3	.02
Tranquilidad	Tranquilo, aliviado	7	2.9 %	5.88	94.12	.00
Total		239				

Nota: Fr= Frecuencia, NC= Núcleo categórico, DC = Distancia categórica, C= Contigüidad.

En los estados emocionales implicados en las pérdidas monetarias (Tabla 2), se encontraron 6 categorías principales. Se obtuvo de igual forma el núcleo categórico (NC), la distancia categórica (DC) y la contigüidad. La tristeza se reportó con una frecuencia del 32.2 %, y a ella se le atribuyen estados emocionales como el desánimo, la decepción o el sentirse decaído/a. La categoría de malestar (indicado por las afirmaciones de devastación, sentirse horrible o fatal) tuvo un 21.1 % de proporción. En tercer lugar, se encuentra la frustración ante una pérdida, la cual se presentó en la muestra en un 13.3 % de las veces y se le adjudicaron estados emocionales como la culpabilidad, la decepción o el sentirse desconcertado. Finalmente, el enojo, la preocupación y la vergüenza se reportaron con una frecuencia similar (11.07 %), y usualmente estos tres estados emocionales se encontraban en la misma opción de respuesta dada por los participantes. La categoría de enojo, con una frecuencia del 11.07 %, se reconoció por los estados emocionales de sentirse irritado o molesto. La preocupación (11.07 %) tuvo respuestas variadas como: la angustia, estrés, desesperación, nerviosismo, ansiedad o sentirse asustado. Por último, la vergüenza (Fr: 11.07 %) se representa principalmente por el estado emocional de sentirse avergonzado/a.

Tabla 2*Estados emocionales implicados en las pérdidas monetarias*

Categorías	Indicador emocional	Fr	%	NC	DC	C
Tristeza	Triste, desanimado/a, decaído/a, decepcionado/a	99	32.2 %	100.00	.00	.65
Malestar	Malestar, devastada, horrible, terrible, fatal	65	21.1 %	65.53	34.47	.31
Frustración	Frustrado/a, decepcionado/a, culpable, desconcertado/a	41	13.3 %	41.30	58.7	.06
Enojo	Enojado/a, irritado/a, molesto/a	34	11.07 %	34.38	65.62	.00
Preocupación	Preocupado/a, angustiado/a, estresado/a, desesperado/a, asustado/a, nervioso/a, ansioso/a	34	11.07 %	34.38	65.62	.00
Vergüenza	Avergonzado/a	34	11.07 %	34.38	65.62	.00
Total		307				

Nota: Fr= Frecuencia, NC= Núcleo categórico, DC = Distancia categórica, C= Contigüidad.

El análisis descriptivo de la intensidad emocional de las ganancias y pérdidas monetarias (Tabla 3) indica que, en la muestra analizada, las ganancias tienen una puntuación media ligeramente más alta que las pérdidas, con valores mínimos de 1 y máximos de 10. Se contrastó la media de las ganancias y las pérdidas, mediante una prueba *t* de una muestra. Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas para ganancias ($M = 8.42$ $DE = 1.8$; $t = 72.02$; $p < .001$; $IC\ 95\% = 8.19 - 8.65$) y pérdidas ($M = 8.10$ $DE = 2.6$; $t = 48.98$; $p < .001$; $IC\ 95\% = 7.78 - 8.43$). Por lo tanto, los datos muestrales pueden ser extraídos de una población propuesta. Se calculó la relación G / P , con un índice de 1.03 en una escala de 1, lo que indica que los beneficios son similares a las pérdidas.

Tabla 3*Intensidad emocional de ganancias y pérdidas monetarias*

	<i>M</i>	<i>Md</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Ganancias	8.43	9.00	1.8	1	10
Pérdidas	8.11	9.00	2.6	1	10

Se verificó la normalidad de los datos y las puntuaciones de intensidad presentaron una distribución que no se aproxima a la normal en las ganancias ($S-W [gl = 257] = .80$, $p < .05$) y en las pérdidas ($S-W [gl = 257] = .73$, $p < .05$). Considerando que existe una desproporción entre los grupos según sexo (70 % mujeres vs. 30 % hombres), se realizó una prueba de homogeneidad de varianzas con la prueba de Levene. Los valores de la prueba de Levene

indicaron que para las ganancias ($F = 1.89, p = 0.17$) y para las pérdidas ($F = 0.92, p = 0.58$), por lo que debe asumirse que las varianzas poblacionales son diferentes.

Respecto a las diferencias en la intensidad emocional de las ganancias y pérdidas monetarias entre los hombres y las mujeres, los datos mostraron diferencias significativas para las pérdidas, a favor de las mujeres ($U = 5653.500; Z = -2.30; p < .05$), con un tamaño del efecto ($r_B = 0.17$) pequeño. Para las ganancias ($U = 5857.500; Z = -1.86; p = .063; r_B = 0.14$), los resultados son similares entre los hombres y las mujeres (véase la Tabla 4).

Tabla 4

Comparación de la intensidad emocional de ganancias y pérdidas monetarias entre hombres y mujeres

	Hombre				Mujer			
	<i>M</i>	<i>Md</i>	<i>DE</i>	<i>RP</i>	<i>M</i>	<i>Md</i>	<i>DE</i>	<i>RP</i>
Ganancias	8.07	9.00	2.0	116.10	8.58	9.00	1.7	134.32
Pérdidas	7.69	9.00	2.7	113.38	8.28	10.00	2.5	135.44

Nota: M = media, Md = mediana, DE = desviación estándar, RP = rango promedio.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar las emociones y su nivel de intensidad ante una posible pérdida y ganancia monetaria en hombres y mujeres jóvenes de México. Al analizar los principales estados emocionales ante las ganancias monetarias, los resultados mostraron que la felicidad, el bienestar y el entusiasmo son las categorías con el núcleo categórico más alto. Lo anterior apoya los resultados de estudios antecedentes con los que se reportan coincidencias (Isen et al., 1988; Fredrickson & Branigan, 2005; Heilman et al., 2010), pues indican la presencia de estados emocionales positivos en la aversión a las pérdidas, como la felicidad y tranquilidad. Estos estados emocionales mayormente reportados en estudios previos indican que forman parte de obtener una ganancia y del temor a perderla, lo cual los lleva a ser aversos al riesgo (Isen et al., 1988; Lerner & Keltner, 2001). Adicionalmente, se puede señalar que se encontraron nuevas categorías de emociones ante una ganancia, como son el bienestar, el entusiasmo y la satisfacción, no reportados en estudios previos (Isen et al., 1988; Heilman et al., 2010; Fredrickson & Branigan, 2005).

Para las pérdidas monetarias, se encontraron seis categorías con una mayor riqueza semántica en sus indicadores emocionales. Los indicadores con el mayor núcleo categórico fueron la tristeza, el malestar y la frustración. El enojo, la frustración, la tristeza y el miedo/incertidumbre son estados emocionales encontrados en estudios

anteriores (Campos-Vásquez & Cuiilty, 2014; Fredrickson & Branigan, 2005; Hameleers, 2021; Stadlthanner et al., 2022). El enojo como una de las reacciones emocionales principales ante una pérdida, coincide con Fredrickson y Branigan (2005). Mientras que para los hallazgos obtenidos, la tristeza se presenta como una respuesta principal ante una pérdida, para Fredrickson y Branigan no se encontró presente significativamente. Se identificaron nuevas categorías de emociones ante la pérdida, tales como el malestar, la preocupación y la vergüenza, que no se han reportado anteriormente. Finalmente, se puede señalar que la evidencia encontrada en el presente estudio sugiere que los estados emocionales se encuentran presentes en las ganancias y pérdidas monetarias y pueden tener un rol destacado en las decisiones financieras de los individuos, como se ha reportado previamente (Finucane, et al., 2000; Lerner & Keltner, 2001; Skagerlund et al., 2020).

Un hallazgo central de la investigación se ubica en la intensidad de las emociones reportadas en las ganancias y pérdidas monetarias. De acuerdo a los resultados encontrados, ante las ganancias, la intensidad de las emociones positivas es ligeramente más alta que la intensidad de las emociones negativas. Sin embargo, en el ratio P/G, la intensidad de las emociones en las ganancias y las pérdidas son similares, lo que parece diferenciarse de la teoría prospectiva (Kahneman & Tversky, 1979). Los datos no sostienen la hipótesis esperada con respecto al puntaje más alto otorgado a la intensidad emocional presente en las pérdidas (un ratio de dos veces mayor que en las ganancias). De lo anterior, se puede señalar que la teoría prospectiva puede aplicarse al entendimiento de las emociones, tanto positivas como negativas, en contextos de ganancias y pérdidas monetarias (Boyce et al., 2013; Kermer et al., 2006; Rick, 2011). En este sentido, los presentes descubrimientos aportarían evidencia de ello. Sin embargo, en situaciones de pérdidas monetarias como la investigada en el presente estudio con una muestra de jóvenes mexicanos, estos expresaron emociones positivas para mantener su estado de ánimo positivo ante una ganancia monetaria, de manera similar a otros estudios (Campos-Vásquez & Cuiilty, 2014; Gross & D'Ambrosio, 2004; Hameleers, 2021), lo que implicaría que las personas pueden preferir decisiones menos arriesgadas. En el caso de las emociones negativas, una menor intensidad emocional estaría indicando que las personas manifiestan bajo nivel para evitar o mitigar su estado emocional negativo, por el riesgo que implicaría perder dinero. Estudios a futuro permitirán corroborar estos planteamientos. Un aspecto relevante a destacar son las puntuaciones encontradas en la intensidad ante las pérdidas (Gross & D'Ambrosio, 2004; Stadlthanner et al., 2022) y ganancias (Fredrickson & Branigan, 2005). Los hallazgos obtenidos reportan puntuaciones superiores a las encontradas por Hameleers (2021). Futuros estudios podrán indagar la implicación en estos niveles de intensidad, a fin de comprender si este nivel de intensidad es propio de nuestro contexto cultural, o bien si estos niveles de intensidad emocional se encuentran ante ganancias y pérdidas monetarias. Por lo pronto, estos hallazgos abren la posibilidad de investigar la intensidad emocional positiva y negativa y su repercusión en otras variables como la ansiedad o depresión.

Por otra parte, los descubrimientos mostrados en la investigación confirman la hipótesis planteada con respecto a las diferencias entre hombres y mujeres en la intensidad hacia una pérdida monetaria, con mayor puntuación para las mujeres en las pérdidas. Los hallazgos encontrados son consistentes con la teoría prospectiva (Kahneman & Tversky, 1979; Novemsky & Kahneman, 2005; Palacios & Bustos, 2019; Palacios, 2022; Tversky & Kahneman, 1981; Tversky & Kahneman, 1991), en cuanto a una mayor sensibilidad de las pérdidas respecto de las ganancias. Los resultados permiten sostener que, ante las emociones experimentadas durante una pérdida monetaria, la intensidad es más fuerte en las mujeres que en los hombres; es decir, además de experimentar mayores categorías de emociones negativas, las mujeres las experimentan con una mayor intensidad, por lo que, frente a decisiones que implican una posible pérdida, pueden sentirse tristes o molestas con mayores niveles de intensidad, lo que activaría su sistema de aversión al riesgo, por lo que intentarían cambiar su estado de ánimo negativo y así evitar o mitigar estas emociones negativas y su intensidad (Borghans et al., 2009; Charness & Gneezy, 2012; Eckel & Grossman, 2008; Palacios & Bustos, 2019).

Una segunda explicación de las diferencias encontradas en la intensidad emocional ante las pérdidas por parte de las mujeres, la ofrece el contexto sociocultural en el que se realizó el estudio. En el contexto mexicano (Palacios, 2021; Palacios & Martínez, 2017), la exteriorización de emociones es permitida con mayor frecuencia entre las mujeres que entre los hombres. La presencia de una mayor intensidad emocional por parte de las mujeres aportaría evidencia a estudios en México que destacan rasgos expresivos (Díaz-Loving et al., 2004; Rocha-Sánchez & Díaz-Loving, 2005), incluso con valencia negativa, como relevantes para la personalidad del mexicano (Palacios & Martínez, 2017).

La investigación realizada presenta algunas fortalezas. La primera de ellas es aportar evidencia a la teoría prospectiva (Kahneman & Tversky, 1979) mediante las emociones encontradas ante ganancias y pérdidas monetarias. La segunda es identificar categorías de emociones positivas para las ganancias y negativas ante las pérdidas expresadas por los participantes. Finalmente, medir la intensidad de las emociones manifestadas y contrastarlas entre los hombres y mujeres es una aportación que no se había efectuado en Latinoamérica, por lo que es uno de los primeros estudios que logran detallar el estado afectivo presente en las ganancias y pérdidas monetarias. En la muestra del estudio, el menor porcentaje fue de hombres (29.2 %), lo cual se considera una limitante, pues idealmente ambos sexos debían participar en mismo porcentaje. Por ello sugerimos que, para futuros estudios, la muestra sea más amplia y que la participación de ambos sexos sea equitativa.

Por otra parte, se esperaba encontrar un puntaje más alto otorgado a la emoción presente en las pérdidas. Un abordaje metodológico diferente podría ser que las

preguntas con las que se obtuvieron las categorías de emociones puedan formularse utilizando el efecto encuadre (Tversky & Kahneman, 1981); es decir, planteando dos escenarios (el primero con una opción segura y el segundo con dos tercios de probabilidad de pérdida) para corroborar si la intensidad de las emociones ante dicha situación se presenta de forma similar al ratio de sensibilidad descrito en la teoría prospectiva (Kahneman & Tversky, 1979). Una segunda alternativa sería realizar un experimento en el que se inducen emociones positivas y negativas previo a responder acerca de ganancias y pérdidas monetarias.

Consideramos que futuros estudios pueden utilizar una escala de emociones para verificar la intensidad con la que se presentan cada una de las emociones encontradas en esta investigación. Por otra parte, se pretende implementar mediciones psicofisiológicas (utilizando *biofeedback*) al momento de evaluar los estados emocionales que aparecen durante la elección de ganancias y pérdidas monetarias, ya que el sistema de aversión a las pérdidas está menos definido que el de recompensa (Bermejo. et al., 2011).

En conclusión, en el contexto mexicano se destacan tres categorías emocionales para las ganancias monetarias (felicidad, bienestar y entusiasmo) y dos principales categorías emocionales (tristeza y malestar) en las pérdidas monetarias. Se corrobora la hipótesis respecto de la sensibilidad a las pérdidas para las mujeres en comparación con los hombres.

REFERENCIAS

- Bermejo, P., Dorado, R., Zea-Sevilla, M., & Sánchez, V. (2011). Neuroanatomía de las decisiones financieras. *Neurología*, 26(3), 173-181. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2010.09.015>
- Bibby, P. A., & Ferguson, E. (2011). The ability to process emotional information predicts loss aversion. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 263-266. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.001>
- Borghans, L., Heckman, J. J., Golsteyn, B. H., & Meijers, H. (2009). Gender differences in risk aversion and ambiguity aversion. *Journal of the European Economic Association*, 7(2-3), 649-658. <https://doi.org/10.1162/JEEA.2009.7.2-3.649>
- Boyce, C. J., Wood, A. M., Banks, J., Clark, A. E., & Brown, G. D. (2013). Money, well-being, and loss aversion: Does an income loss have a greater effect on well-being than an equivalent income gain? *Psychological science*, 24(12), 2557-2562. <https://doi.org/10.1177/0956797613496436>
- Campos-Vazquez, R. M., & Cuijly, E. (2014). The role of emotions on risk aversion: A Prospect Theory experiment. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 50, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2014.01.001>

- Charness, G., & Gneezy, U. (2012). Strong evidence for gender differences in risk taking. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 83(1), 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2011.06.007>
- Chumbley, J., Krajchich, I., Engelmann, J., Russell, E., Van Uum, S., Koren, G., & Fehr, E. (2014). Endogenous cortisol predicts decreased loss aversion in young men. *Psychological Science*, 25(11), 2102-2105. <https://doi.org/10.1177/0956797614546555>
- Díaz-Loving, R., Rocha, T. & Rivera, S. (2004). Elaboración, validación y estandarización de un inventario para evaluar las dimensiones atributivas de instrumentalidad y expresividad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 38(2), 263-276. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28438212>
- Eckel, C., & Grossman, P. (2008). Men, women and risk aversion: Experimental evidence. *Handbook of Experimental Economics Results*, 1, 1061-1073. [https://doi.org/10.1016/S1574-0722\(07\)00113-8](https://doi.org/10.1016/S1574-0722(07)00113-8)
- Finucane, M., Alhakami, A., Slovic, P. & Johnson, S. (2000). The affect heuristic in judgments of risks and benefits. *Journal of Behavioral Decision Making*. 13,1-17. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0771\(200001/03\)13:1%3C1::AID-BDM333%3E3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0771(200001/03)13:1%3C1::AID-BDM333%3E3.0.CO;2-S)
- Fredrickson, B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*. 19(3), 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2-18. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- Gross, K., & D'Ambrosio, L. (2004). Framing emotional response. *Political Psychology*, 25(1), 1-29. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2004.00354.x>
- Hameleers, M. (2021). Prospect Theory in times of a pandemic: The effects of gain versus loss framing on risky choices and emotional responses during the 2020 coronavirus outbreak - Evidence from the US and the Netherlands. *Mass Communication and Society*, 24(4), 479-499. <https://doi.org/10.1080/15205436.2020.1870144>
- Heilman, R., Crişan, L., Houser, D., Miclea, M., & Miu, A. (2010). Emotion regulation and decision making under risk and uncertainty. *Emotion*, 10(2), 257-265. <https://doi.org/10.1037/a0018489>
- Isen, A., Nygren, T., Ashby, F. (1988). Influence of positive affect on the subjective utility of gains and losses: it is just not worth the risk. *Personality and social risk psychology*, 55, 710-717. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.55.5.710>
- Kahneman, D. (2003). Maps of bounded rationality: Psychology for behavioral economics. *American Economic Review*, 93(5), 1449-1475. <https://doi.org/10.1257/000282803322655392>

- Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decisions under risk. *Econometrica*, 47(2), 263-292. <https://doi.org/10.2307/1914185>
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1981) The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*. 211 (4481), 453-458. <https://doi.org/10.1126/science.7455683>
- Kermer, D., Driver-Linn, E., Wilson, T., & Gilbert, D. (2006). Loss aversion is an affective forecasting error. *Psychological Science*, 17(8), 649-653. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01760.x>
- Knutson, B., & Bossaerts, P. (2007). Neural antecedents of financial decisions. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 27(31), 8174-8177. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1564-07.2007>
- Lazzaro, S., Rutledge, R., Burghart, D., & Glimcher, P. (2016). The impact of menstrual cycle phase on economic choice and rationality. *PLoS One*, 11(1), e0144080. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144080>
- León, P., Medina, G., & Palacios, J. (2022). Eficacia de una intervención basada en psicología positiva para disminuir los niveles de depresión en jóvenes. *Persona*, 25(2), 85-105. [https://doi.org/10.26439/persona2022.n25\(2\).5831](https://doi.org/10.26439/persona2022.n25(2).5831)
- Lerner, J., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 146-159. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.81.1.146>
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33770318.pdf>
- Novemsky, N., & Kahneman, D. (2005). The boundaries of loss aversion. *Journal of Marketing Research*, 42(2), 119-128. <https://doi.org/10.1509/jmkr.42.2.119.62292>
- Palacios, J. (2022). Evaluación psicométrica de las ganancias y pérdidas del uso del condón en jóvenes de México. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 22(2), 78-89. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i2.659>
- Palacios, J., & Bustos, J. (2019). Decisiones financieras y aversión al riesgo desde una perspectiva de la economía conductual. *Revista Nthe*, 26, 18-25. <http://nthe.mx/detalleArt.php?id=103>
- Palacios, J., Flores-Ibarlucea, P., & Cañas Martínez, J. L. (2022). Temporal sexual discounting in risk behavior in young people. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(2), 411-426. <https://doi.org/10.51668/bp.8322205s>
- Palacios, J. (2021). Evidencias de validez y confiabilidad de la escala de flexibilidad en jóvenes mexicanos. *Persona*, 24(1), 27-45. [https://doi.org/10.26439/persona2021.n024\(1\).5311](https://doi.org/10.26439/persona2021.n024(1).5311)

- Palacios, D. J. & Martínez, M. R. (2017). Descripción de características de personalidad y dimensiones socioculturales en jóvenes mexicanos. *Revista de Psicología*, 35(2), 453- 484. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.003>
- Palacios, J. & Pantoja, O. (2023). Balance decisional sobre el uso del condón asociado a la conducta sexual de riesgo en universitarios. *Interdisciplinaria*, 40(2), 215-229. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.13>
- Rick, S. (2011). Losses, gains, and brains: Neuroeconomics can help to answer open questions about loss aversion. *Journal of Consumer Psychology*, 21(4), 453-463. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2010.04.004>
- Rocha, T., & Díaz-Loving, R. (2005). Cultura de género: la brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 21(1), 42-49. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Ruggeri, K., Alí, S., Berge, M. L., Bertoldo, G., Bjørndal, L. D., Cortijos-Bernabeu, A., & Folke, T. (2020). Replicating patterns of prospect theory for decision under risk. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 622-633. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0886-x>
- Sapienza, P., Zingales, L., & Maestripieri, D. (2009). Gender differences in financial risk aversion and career choices are affected by testosterone. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(36), 15268-15273. <https://doi.org/10.1073/pnas.0907352106>
- Secretaría de Salud (2011). Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. Gobierno de México. <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/comp/rlgsmis.html>
- Skagerlund, K., Forsblad, M., Slovic, P., & Västfjäll, D. (2020). The affect heuristic and risk perception - stability across elicitation methods and individual cognitive abilities. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00970>
- Sokol-Hessner, P., Camerer, C., & Phelps, E. (2013). Emotion regulation reduces loss aversion and decreases amygdala responses to losses. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(3), 341-350. <https://doi.org/10.1093/scan/nss002>
- Sokol-Hessner, P., & Rutledge, R. (2019). The psychological and neural basis of loss aversion. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 20-27. <https://doi.org/10.1177/0963721418806510>
- Stadthanner, K., Andreu, L., Ribeiro, M., Font, X., & Mattila, A. (2022). The effects of message framing in CSR advertising on consumers' emotions, attitudes, and behavioral intentions. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 31(7), 777-796. <https://doi.org/10.1080/19368623.2022.2065399>
- Stanton, S., Mullette-Gillman, O., McLaurin, R., Kuhn, C., LaBar, K., Platt, M., & Huettel, S. (2011). Low-and high-testosterone individuals exhibit decreased

aversion to economic risk. *Psychological Science*, 22(4), 447-453. <https://doi.org/10.1177/0956797611401752>

Tom, S., Fox, C., Trepel, C., & Poldrack, R. (2007). The neural basis of loss aversion in decision-making under risk. *Science*, 315(5811), 515-518. <https://doi.org/10.1126/science.1134239>

Thaler, R., Sunstein, C., & Balz, J. (2013). Choice architecture. En E. Shafir (Ed.), *The behavioral foundations of policy* (pp. 428-439). Princeton University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv550cbm.31>

Tversky, A., & Kahneman, D. (1991). Loss aversion in riskless choice: A reference-dependent model. *The Quarterly Journal of Economics*, 106(4), 1039-1061. <https://academic.oup.com/qje/article-abstract/106/4/1039/1873382?redirectedFrom=fulltext>

Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 211(4481), 453 - 458. <https://doi.org/10.1126/science.7455683>

BUDISMO TIBETANO Y PERSONALIDAD. ESTUDIO CUALITATIVO SOBRE EL IMPACTO SUBJETIVO DEL BUDISMO EN LA PERSONALIDAD Y ANSIEDAD DE FUTURO DE PRACTICANTES URUGUAYOS

ISMAEL APUD

<https://orcid.org/0000-0003-4237-9365>

VÍCTOR E. C. ORTUÑO

<https://orcid.org/0000-0002-9523-0874>

ALFONSINA ACUÑA

<https://orcid.org/0000-0001-5522-3891>

MARILIN DÍAZ

<https://orcid.org/0000-0002-7715-1574>

EMILIA MORALES

<https://orcid.org/0000-0002-0015-9981>

MARIBEL RODRÍGUEZ

<https://orcid.org/0000-0001-6332-2857>

ROMINA SEGREDO

<https://orcid.org/0009-0006-8736-7041>

Facultad de Psicología, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay
Correo electrónico: ismaelapud@psico.edu.uy

Recibido: 21 de marzo del 2023/ Aceptado: 14 de setiembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6305](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6305)

RESUMEN. Este estudio forma parte de un proyecto de investigación sobre budismo y personalidad en Uruguay. Anteriormente, en un estudio cuantitativo y transversal, comparamos 52 budistas tibetanos con población religiosa y no religiosa, mostrando diferencias significativamente más bajas para Ansiedad de Futuro, Agresión-Hostilidad y Actividad, al comparar el grupo budista con los restantes. Además, se encontraron diferencias significativamente más bajas en Neuroticismo-Ansiedad al comparar el grupo budista solamente con el grupo religioso. El presente artículo describe los resultados cualitativos de dicho estudio, con una muestra de 14 budistas. Se utilizaron entrevistas semidirigidas que indagaron en la percepción de cambios psicológicos atribuidos al budismo por parte de los practicantes. El análisis cualitativo convergió en ciertos aspectos con la parte cuantitativa, describiendo la percepción de cambios

a nivel de los constructos/facetos relacionados a Agresión-Hostilidad, Ansiedad de Futuro y Neuroticismo-Ansiedad. El análisis de los constructos de Actividad y Sociabilidad-Extraversión permitió profundizar en el perfil “ascético” de los budistas tibetanos. En cuanto a las divergencias, si bien los constructos relacionados a Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad no fueron significativos en el estudio cuantitativo anterior, en esta parte cualitativa adquirieron especial relevancia. Para entender dichos cambios, y siguiendo a las narrativas de los practicantes, buscamos relaciones entre los constructos psicológicos estudiados y las dimensiones religiosas del “creer”, “practicar” y “pertenecer”. Las creencias budistas fueron especialmente consideradas en tanto marcos interpretativos que brindan una mayor percepción de control en torno a problemas de la vida cotidiana. La práctica meditativa fue percibida como un espacio de transformación psicológica. Por último, la comunidad fue entendida como un sostén de la práctica y transmisión del budismo.

Palabras clave: budismo tibetano / personalidad / ansiedad de futuro / análisis cualitativo / Uruguay

TIBETAN BUDDHISM AND PERSONALITY. A QUALITATIVE STUDY OF THE SUBJECTIVE IMPACT OF BUDDHISM IN THE PERSONALITY AND FUTURE ANXIETY OF PRACTITIONERS FROM URUGUAY

ABSTRACT. This study is part of a research project on Buddhism and personality in Uruguay. Previously, in a quantitative and cross-sectional study, we compared 52 Tibetan Buddhists with religious and non-religious population, showing significantly lower differences for Future Anxiety, Aggression-Hostility and Activity, when comparing the Buddhist group with the rest, and in Neuroticism-Anxiety when compared only with the religious group. The current article shows the qualitative results of the project, with a sample of 14 Buddhists. In-depth interviews were used to explore participants' perception of psychological changes attributed to Buddhism. The qualitative analysis converged in certain results when compared to the quantitative counterpart. The results describe participants' perception of changes in constructs/facets related to Aggression-Hostility, Future Anxiety and Neuroticism-Anxiety. The analysis of the constructs Activity and Sociability-Extraversion allowed to a better comprehension of Tibetans' “ascetic” profile. Regarding the divergences between both qualitative and quantitative studies, although the constructs related to Sensation Seeking-Impulsivity were not significant in the previous quantitative study, in this qualitative part they acquired special relevance. In order to understand these changes, and following the practitioners' narratives, we searched for relationships between the psychological constructs studied and the religious dimensions of “belief”, “practice” and “belong”. Buddhist beliefs were especially considered as interpretative frameworks that provide

a greater perception of control around daily life problems. The meditative practice was perceived as a space for psychological transformation. Finally, the community was understood as a supportive network for the practice and transmission of Buddhism.

Keywords: Tibetan Buddhism / personality / future anxiety / qualitative analysis / Uruguay

INTRODUCCIÓN

El budismo es una religión cuyos orígenes pueden rastrearse al siglo VI a. C., cuando el príncipe Siddhartha se transforma en el Buda o “iluminado”. La proeza mítica del Buda histórico debe enmarcarse en la cosmovisión general de la India de la época, en cuya concepción circular del tiempo todos los seres nacen, mueren y vuelven a renacer en el ciclo eterno de reencarnaciones o rueda del *samsara*. Según esta cosmología, la ley universal que rige este ciclo es el *karma* que implica que los seres se vean atados por sus propios deseos a la ilusión del *samsara*. El *karma* es una ley moral de acuerdo con la cual los comportamientos y deseos del individuo generan las semillas de las consecuencias futuras (Eliade, 1979). La solución que ofrece Buda para escapar de la rueda del sufrimiento es la extinción del deseo, que se logra despertando de las ilusiones del mundo y del ego (Pániker, 2019).

Luego de la muerte de Buda, las enseñanzas budistas se difundieron por el resto del mundo a través de distintas tradiciones y escuelas. La tradición más conservadora del budismo es usualmente denominada *theravada* o ‘doctrina de los antiguos’ y actualmente tiene su mayor arraigo en el sudeste asiático. Una segunda tradición es el *mahayana*, o ‘gran vehículo’, denominado así para distinguirse del *theravada*, al que los mahayanistas denominan despectivamente como *hinayana* o ‘pequeño vehículo’. El *mahayana* incluye innovaciones como la concepción del *bodhisattva*, monje que —dado su gran corazón (*mahakaruna*)— retrasa su iluminación final para ayudar a la salvación de todos los seres. Esta característica hace de los *bodhisattvas* sujetos de devoción, a los que la población general puede invocar para alejar el sufrimiento y estar más cerca de la iluminación. Estas prácticas devocionales permitieron un mayor arraigo del budismo en la cultura popular y facilitaron su expansión por toda Asia (Tola & Dragonetti, 1980). Un tercer abordaje es el denominado *vajrayana* o ‘camino del diamante’, producto del hibridaje del budismo con las prácticas religiosas del Tíbet (Conze, 1978).

En occidente, el budismo se expande y adquiere popularidad a lo largo del siglo XX, en lo que usualmente se define como budismo moderno (McMahan, 2008). En las últimas décadas, el interés por el budismo ha crecido dentro de las redes psicoespirituales, donde una heterogeneidad de “buscadores espirituales” transita por centros, instituciones y grupos que proveen nuevos caminos espirituales, respuestas filosóficas, terapias alternativas y sentidos existenciales (Apud, 2021). En Latinoamérica, más de medio millón de personas practican el budismo en aproximadamente seiscientos grupos, de los que más de la cuarta parte son de tradición tibetana, una cuarta parte son centros de la Soka Gakkai Internacional y menos de una cuarta parte son de tradición zen (Usarski, 2012).

En el caso de Uruguay, es a mediados de la década de 1980 y con el fin de la dictadura que comienzan a aparecer estos nuevos movimientos religiosos y espirituales (Geymonat, 2004). Para el caso del budismo, si bien la primera organización en llegar

al país es la Soka Gakkai, en los años sesenta y a través de inmigrantes japoneses, es recién unas décadas después que distintas escuelas budistas comienzan a aparecer, a través de buscadores espirituales uruguayos interesados en las meditaciones y filosofías orientales (Apud et al., 2013). Entre de los grupos budistas reportados hasta la fecha, encontramos: dentro de la rama *theravada*, la Asociación Civil Religiosa Cultura Dhamma; dentro de la tradición zen japonesa, la Asociación Zen del Uruguay y el Centro Zen de Montevideo; dentro de la tradición nichiren japonesa, la Soka Gakkai Internacional del Uruguay y la Nichiren Shu; dentro de la rama tibetana *vajrayana*, las escuelas Diamond Way, Chagdud Gonpa, Dzogchen, y Paramita Uruguay; y, por último, escuelas eclécticas como la Juniper Foundation (Apud et al., 2013, 2015a, 2015b, 2022a, 2022b; Apud & Clara, 2006; Gómez Haedo, 2018; Reimondo Silva, 2021).

Gran parte del creciente interés académico por el budismo en los últimos tiempos ha venido de la mano de los potenciales efectos psicológicos positivos para la personalidad, la salud mental, el manejo del estrés, la modulación del dolor, la ansiedad, el estado de ánimo y la mejora de la calidad de vida (Goyal et al., 2014). En este sentido, si bien la ciencia se ha dedicado al estudio de la meditación y sus potenciales efectos en la salud mental, lo cierto es que, cuando se estudia al budismo, vemos no solamente la práctica en sí, sino también las creencias, los valores y las relaciones sociales asociadas. El budismo, al igual que otras formas de espiritualidad y religiosidad, abarca una variedad de elementos que impactan sobre quienes lo practican de diversas maneras.

Siguiendo a Saroglou (2011), se podrían destacar cuatro dimensiones centrales para cualquier religión: un sistema de creencias religiosas (*believing*), que gira en torno a dioses o a una instancia trascendente; prácticas religiosas que conectan (*bonding*) al practicante con dichos dioses o trascendencia; un sistema ético de salvación (*behaving*); una comunidad de creyentes, que se define en relación genealógica con dicha divinidad o trascendencia (*belonging*). Estas cuatro dimensiones nos permiten explicar mejor el efecto que puede tener un camino religioso sobre sus congregantes. Por ejemplo, rasgos de personalidad como la Escrupulosidad, la Extraversión y la Amabilidad son, por lo general, característicos en personas religiosas (Saroglou, 2010) y denotan cierto perfil social. Este perfil puede ser entendido como anterior al camino religioso; es decir, una personalidad básica que luego se siente atraída por la religión. Pero en cierta medida puede relacionarse también con ciertos efectos prosociales de la religión (Preston et al., 2014), que han podido ser estudiados también en el budismo (Clobert et al., 2015). Actualmente existe cierto consenso acerca de que, si bien la religión no cambia radicalmente la personalidad de sus congregantes, sí lo hace en forma moderada, a través de cambios en valores, sentidos, proyectos y narrativas biográficas (Paloutzian et al., 1999).

En el caso del budismo, la cosmovisión y las creencias (por ejemplo, en los ya mencionados *samsara* y *karma* o en el *nirvana* como instancia trascendente y en Buda

como personaje espiritual que abre acceso a dicha trascendencia), las prácticas de meditación y devoción, y la *sangha* como comunidad de fieles, son tres pilares que reúnen las cuatro dimensiones descritas por Saroglou. Los estudios sobre budismo y personalidad, muestran una posible influencia del budismo y sus distintas dimensiones sobre diversos rasgos psicológicos. En las investigaciones más tempranas, Berkowitz (1967) reportó niveles más bajos en el rasgo Búsqueda de Sensaciones para monjes tailandeses. Otros estudios tempranos son el de Lesh (1970), quien describe un efecto de la meditación zen en la empatía, y el de Davidson et al. (1976), quienes encuentran menores niveles de ansiedad en meditadores budistas. Estudios actuales muestran una asociación positiva con el rasgo Amabilidad para practicantes belgas del *vajrayana* (Saroglou & Dupuis, 2006), así como puntajes más altos en Optimismo, Extraversión y Calidez en miembros de la Soka Gakkai en Italia (Giannini et al., 2018). Gran parte de estos resultados se relacionan con posibles efectos de la práctica budista de meditación sobre la salud mental y la sociabilidad (Giluk, 2009), aunque parte del efecto “prosocial” del budismo puede deberse también a la influencia positiva de conceptos budistas relacionados con la actitud compasiva y el comportamiento ético altruista sostenido por la comunidad de creyentes (Clobert et al, 2015). La sinergia entre creencias, práctica y comunidad parece ser determinante en este sentido. Por ejemplo, en un estudio con budistas de Brasil, Menezes y Dell’ Aglio (2010) describen un valor predictivo del tiempo en el grupo y de la frecuencia de la práctica en las medidas de bienestar. De acuerdo con estos autores, el rasgo de la personalidad Escrupulosidad sería un mediador clave entre la cantidad de meditación y los efectos positivos reportados.

Tabla 1

Modelo de los cinco grandes alternativos, con sus cinco rasgos y veinte facetas

Rasgos	Facetas
Neuroticismo-Ansiedad (NE-A)	Ansiedad
	Depresión
	Dependencia
	Baja autoestima
Sociabilidad-Extraversión (SO-EX)	Emociones positivas
	Calidez social
	Exhibicionismo
Agresión-Hostilidad (AG-H)	Sociabilidad
	Agresión física
	Agresión verbal
	Ira
	Hostilidad

(continúa)

(continuación)

Rasgos	Facetas
Actividad (AC)	Compulsión al trabajo
	Actividad general
	Inquietud
	Energía en el trabajo
Búsqueda de Sensaciones- Impulsividad (BS-I)	Búsqueda de emociones y aventuras
	Búsqueda de experiencias
	Desinhibición
	Impulsividad

En Uruguay, hace unos años estamos realizando investigaciones sobre religión y personalidad, utilizando el modelo de personalidad de los cinco grandes alternativos (Zuckerman et al., 1993; ver Tabla 1), utilizando la versión española de la escala *Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire/Short-Form* (ZKAPQ/SF; Aluja et al., 2018). Además, hemos incluido una escala que mide la ansiedad frente a la incertidumbre de eventos futuros (Zaleski et al., 2019), utilizando la versión en español de la escala *Dark Future Scale* (DFS; Ortuño, 2020). Por último, y a partir de una concepción de investigación mixta e interdisciplinaria (Apud, 2013), hemos incluido como técnica cualitativa la entrevista en profundidad semidirigida, buscando indagar en la percepción subjetiva de los practicantes sobre cómo influyen las dimensiones budistas mencionadas en la personalidad y ansiedad de futuro.

Dentro de las investigaciones sobre budismo en Uruguay, la primera que realizamos fue en el 2020, en la Soka Gakkai Internacional (SGI, del japonés “Sociedad para la Creación de Valores”), publicada en Apud et al. (2022b). La SGI es una organización japonesa actualmente presente en 192 países (SGI, 3 de septiembre de 2023), y que llega al Uruguay a fines de los años sesenta. Es fundada en 1930 en Japón, siguiendo las enseñanzas del monje japonés Nichiren, quien en el siglo XIII d. C. focalizó la práctica budista en la comprensión mística del *Sutra del loto*, a través del mantra *Namu myōhō renge kyō* (‘devoción al sutra del loto de la ley mística’). La práctica es conocida como *daimoku*, y consiste en la recitación de este mantra con las manos unidas y frente a un pergamino (*gohonzon*), que sigue el diseño original de Nichiren.

Además de esta particularidad, la SGI es una institución distinta a otras *sanghas* budistas, en tanto organiza a sus miembros de acuerdo a su residencia geográfica, sexo y edad, buscando integrar miembros y familias en una red participativa y en constante diálogo con el calendario de la organización internacional. Por otro lado, la SGI promueve acciones culturales que aúnan la transmisión de la ley budista, los valores humanistas y la búsqueda de la paz mundial a través de la felicidad (*kōsen-rufu*). La figura más prominente de la SGI es Daisaku Ikeda, quien ha publicado una gran cantidad de libros sobre

estos temas, que han sido traducidos en distintos idiomas. Todos estos aspectos les otorgan a los budistas de la SGI un perfil de practicante religioso distinto al perfil budista contemplativo y ascético que busca apartarse del mundo.

En nuestro estudio con dicha institución, en la parte cuantitativa comparamos 22 miembros de trayectoria en la SGI con un grupo de control no religioso equivalente. El grupo de la SGI mostró puntajes significativamente más bajos en los rasgos Neuroticismo-Ansiedad (NE-A), Ansiedad de Futuro (AF) y Agresividad-Hostilidad (AG-H); y más altos en Sociabilidad-Extraversión (SO-EX) y Actividad (AC). En la parte cualitativa del estudio, aplicamos entrevistas semidirigidas a una submuestra de nueve practicantes. Utilizamos una codificación dirigida conceptualmente por el modelo de los cinco grandes alternativos, utilizando como categorías las facetas del modelo y como categoría adicional la de Ansiedad de Futuro. Para la codificación de las dimensiones budistas, utilizamos las categorías Creencias budistas, Práctica *daimoku*, y Comunidad SGI. Encontramos en las narrativas de los participantes una mayor presencia e importancia de categorías de las facetas de Neuroticismo-Ansiedad, seguidos de Ansiedad de Futuro, Sociabilidad-Extraversión, Actividad y Agresividad-Hostilidad. En un análisis de coocurrencia entre las categorías psicológicas y las dimensiones budistas, encontramos una mayor intersección de códigos de Práctica *daimoku*, con las categorías de las facetas de Neuroticismo-Ansiedad, seguidos de Ansiedad de Futuro, y categorías de algunas facetas de Sociabilidad-Extraversión, Actividad y Agresividad-Hostilidad. En segundo lugar, los segmentos codificados como Creencias budistas se superpusieron frecuentemente con las categorías de Neuroticismo-Ansiedad, y tímidamente con algunas categorías de Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (BS-I) y Actividad. La dimensión del pertenecer, representada por la categoría Comunidad SGI, mostró una menor coocurrencia que las restantes, principalmente con categorías de las facetas de Sociabilidad-Extraversión, Neuroticismo-Ansiedad y Actividad.

En síntesis, encontramos una convergencia entre los resultados cuantitativos y cualitativos, que nos ayudó a entender mejor las relaciones entre budismo y personalidad, al observar qué rasgos y facetas adquieren más relevancia e identificar en las narrativas de los miembros de la SGI potenciales interacciones entre budismo y personalidad. Siguiendo los resultados obtenidos en ambas partes del estudio, parecería ser que la práctica budista de la SGI, en sinergia con las creencias y la pertenencia a una comunidad religiosa organizada, podría tener un efecto positivo sobre la personalidad, en términos de menores niveles de ansiedad y depresión, así como una mayor autoestima y sociabilidad.

De todas maneras, el diseño propuesto en dicho estudio tuvo sus limitaciones. En primer lugar, los instrumentos utilizados fueron de autorreporte, con el consiguiente sesgo de deseabilidad social. En segundo lugar, al ser un estudio transversal, no sabemos si las diferencias encontradas en la parte cuantitativa son previas o causadas

por la entrada a la SGI. En tercer lugar, sería necesario un tercer grupo religioso (no budista), para discriminar qué diferencias se relacionan con aspectos vinculados a toda personalidad religiosa y cuáles con el budismo en particular. De todos modos, la parte cualitativa del estudio nos permitió entender con mayor profundidad, desde la perspectiva subjetiva de los miembros de la SGI, las relaciones entre personalidad y el creer, el practicar y el participar budistas, lo que echa un poco de luz sobre las inferencias de la parte cuantitativa.

Llevamos a cabo un segundo estudio con budistas tibetanos de varias escuelas del país. El budismo tibetano o *vajrayana* ('camino del diamante'), se desarrolla en Asia a partir del siglo VII d. C., al fusionarse la tradición *mahayana* con el tantrismo de la India y creencias mágico-religiosas locales del Tíbet. Con el correr de los siglos, otras escuelas surgieron, proponiendo distintas innovaciones: *nyingmapa* o 'escuela de los antiguos', *kadampa* o 'de la enseñanza oral', *kagyüpa* o 'de la tradición oral', *sakyapa* o 'tierra gris', *gelugpa* o 'escuela de los virtuosos' (Eliade, 1999). En occidente, es en la segunda mitad de siglo XX que el budismo tibetano adquiere visibilidad, en parte gracias a la popularidad del Dalai Lama y el creciente interés por la filosofía budista (Carini, 2016). Además, comienza un creciente interés por la práctica misma y una gran cantidad de centros y templos comienzan a construirse en distintos países de Europa y América (Díez de Velasco, 2013).

Más allá de las variaciones entre las escuelas, existen ciertas características comunes al budismo tibetano. En cuanto a la práctica, el budismo tibetano se caracteriza por trazar un camino espiritual con distintas meditaciones que varían en sus respectivos componentes: recitación de sílabas de contenido espiritual (*mantras*); gestos y movimientos simbólicos (*mudras*); creación de figuras (*mandalas*) que expresan aspectos místicos de las enseñanzas; visualización de imágenes mentales de *bodhisattvas*; utilización de objetos externos con cualidades espirituales (reliquias, estatuas, pinturas); entre otros. En cuanto a las creencias, si bien se mantiene la cosmología básica del budismo, el *vajrayana* se caracteriza por poseer un gran panteón de divinidades, seres mitológicos y entidades espirituales. En cuanto a la comunidad, las distintas escuelas tibetanas mantienen una estructura institucional organizada, con sus centros y lamas de referencia, que permiten a cada linaje de creyentes acceder a enseñanzas, retiros y reuniones. Los lamas, maestros que encarnan la sabiduría espiritual budista, son una particularidad del budismo tibetano, que se ofrecen como protectores tanto de la *sangha* como de todos los seres (Eliade, 1999).

En nuestro estudio en Uruguay (Apud et al., 2022b) participaron para la parte cuantitativa 52 practicantes budistas tibetanos de tres centros: Centro Paramita Uruguay, grupo perteneciente a la tradición *sakya*, que comienza sus actividades en el país a principios del 2000, cuando practicantes uruguayos contactan con el lama uruguayo Rinchen Gyaltzen, director del centro Paramita en España; la Comunidad Dzogchen,

grupo perteneciente a la tradición *nyingma*, y traída al país por practicantes uruguayos a comienzos de milenio, cuando entran en contacto con la Comunidad Dzogchen de Argentina; *Diamond Way* ('camino del diamante'), organización perteneciente a la tradición *kagyü* que lidera el lama danés Ole Nydahl, quien es contactado por uruguayos a fines de 1990. Los practicantes de budismo tibetano en Uruguay provienen usualmente de una clase social media o media-alta, generalmente cuentan con estudios universitarios y encuentran en el camino del *vajrayana* prácticas útiles a sus demandas existenciales, filosóficas o psicoterapéuticas.

Tomando en cuenta algunas limitaciones del estudio en la SGI, para la parte cuantitativa de este segundo estudio, comparamos al grupo budista con dos grupos equivalentes y de igual número de participantes: un grupo de personas religiosas o espirituales (41 cristianos, 11 buscadores espirituales) y un grupo de personas no religiosas (autodeclarados como agnósticos y ateos). Más allá de esta diferencia entre los grupos, aplicamos los mismos instrumentos que en el estudio con la SGI. Encontramos, en primer lugar, valores significativamente más bajos para los budistas en Ansiedad de Futuro, Agresividad-Hostilidad y Actividad, al comparar el grupo tibetano con los otros dos grupos. En segundo lugar, y solamente al compararlo con el grupo religioso, el grupo tibetano obtuvo puntajes más bajos en Neuroticismo-Ansiedad. En el artículo sugerimos que los puntajes más bajos en Neuroticismo-Ansiedad podrían ser interpretados como un efecto de la práctica, las creencias y participación en la comunidad budista sobre la ansiedad, la autoestima y el estado de ánimo de los practicantes. Estas diferencias no parecen ser propias de la personalidad religiosa, si consideramos que se encontraron al comparar al grupo budista con el grupo religioso. De todas maneras, podríamos preguntarnos si dicha diferencia podría deberse a que la personalidad básica del practicante budista es más cercana a una personalidad agnóstica que a una religiosa o espiritual.

En relación con el rasgo Agresividad-Hostilidad, los puntajes más bajos fueron al comparar el grupo budista con ambos grupos, lo cual quizás se deba a un efecto de la ética budista de no dañar a otros seres, pero quizás también a la práctica tibetana de transformar las energías negativas o destructivas en energías que ayuden en el camino de la iluminación. En cuanto al rasgo Actividad, los puntajes significativamente más bajos del grupo budista fueron inesperados, considerando que obtuvimos resultados opuestos para el estudio de la SGI. Esto puede deberse quizás al perfil propio de la SGI, más activo desde lo social y cultural, mientras que el perfil de los tibetanos es más "ascético", con cierto desinterés por los espacios de socialización convencionales y cierta insatisfacción frente a los valores de éxito de la modernidad.

Por último, y en relación con los bajos puntajes en Ansiedad de Futuro, sugerimos que jugarían un papel importante creencias como el *karma*, en tanto ley de causalidad universal de acuerdo con la cual nuestras propias acciones son las que determinan

nuestro destino. Esta creencia genera una percepción de control sobre el futuro que repercute positivamente en la ansiedad y autoestima del practicante, dado que este recupera su *locus* de control interno sobre los eventos externos. Siendo la práctica de la meditación el mecanismo por excelencia para controlar el *karma*, podríamos hipotetizar que existe una percepción de empoderamiento por parte del practicante en relación con la incertidumbre sobre el futuro, algo que puede observarse también en el estudio de la SGI.

En el presente artículo presentamos la parte cualitativa del estudio de Apud et al. (2022b), realizado en Uruguay con practicantes de budismo tibetano. Nuestra primera hipótesis de trabajo es que en las narrativas de los budistas tibetanos entrevistados adquirirán relevancia las categorías vinculadas con las facetas de los rasgos Neuroticismo-Ansiedad, Agresión-Hostilidad y Actividad, así como con el constructo de Ansiedad de Futuro. Nuestra segunda hipótesis es que dicha relevancia se asociará a una percepción subjetiva de haber sido consecuencia de la práctica de la meditación, las creencias budistas y la comunidad de la *sangha*.

MÉTODO

Críterios éticos

El presente estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República. Entrevistamos solamente a practicantes adultos (mayores de 18 años), utilizando el modelo de hoja de información y consentimiento informado del Comité de Ética en Investigación. Toda la información fue anonimizada, para que los participantes no puedan ser identificados. Las entrevistas fueron realizadas en el segundo semestre del año 2022.

Participantes

Los budistas que aceptaron participar en esta segunda parte provienen de dos grupos tibetanos en Uruguay: *Diamond Way* (n=6) y *Paramita* (n=8). Se trata de practicantes frecuentes, con entre 2 y 10 años de pertenencia a los grupos correspondientes. De los 14 entrevistados, 10 son mujeres y 4 son hombres. La edad media de la muestra es de 45 años (desviación estándar=8,9); la mayoría de los participantes declara tener estudios universitarios completos o en curso.

Instrumentos

Utilizamos entrevistas semidirigidas, con un guion con ejes temáticos que incluyeron: las trayectorias biográficas, que se abordaron por medio de preguntas sobre la trayectoria vital general del practicante así como su trayectoria religiosa a lo largo de la vida

y su camino como budista, y la percepción de los cambios en la personalidad atribuidos al budismo, que se abordó con preguntas abiertas, que tradujeron cualitativamente las distintas facetas de los rasgos del modelo de los cinco grandes alternativos, así como del constructo de Ansiedad de Futuro; a través de ellas indagamos en la percepción subjetiva de los practicantes budistas en torno a los cambios que las creencias, la práctica y la pertenencia a la comunidad budista causaron en sus vidas.

Análisis

Para el análisis cualitativo utilizamos una codificación “deductiva”, dirigida por los conceptos (Kuckartz & Rädiker, 2019), dado que nuestro interés estaba puesto en comprender cualitativamente constructos psicológicos ya claramente delimitados, que contrastaríamos por medio de una “triangulación metodológica entre métodos” (Denzin, 1970; Pardo, 2011). Para la codificación de las dimensiones religiosas, si bien seguimos el modelo dimensional de Saroglou (2011), reformulamos las cuatro dimensiones en los tres conceptos de Creencias (*dharma* y ética budista), Práctica (meditación) y Comunidad (*sangha*), dada su mejor adecuación en la terminología budista de los datos emergentes. La estrategia metodológica utilizada se enmarca en la tradición de análisis temático en psicología (Braun & Clarke, 2006). El análisis del presente estudio tuvo la particularidad de utilizar supracategorías prefijadas por la teoría. Si bien entendemos que, a diferencia de los enfoques “inductivos”, este tipo de enfoque “deductivo” o “dirigido por la teoría” tiene limitaciones en torno al descubrimiento de temas emergentes, también entendemos que el enfoque deductivo era el más adecuado a nuestros objetivos de triangulación metodológica cuantitativa-cualitativa. Nuestra perspectiva fue utilizar dicho enfoque deductivo, pero habilitando también la posibilidad de inducción y emergencia de categorías (por ejemplo, la reformulación de las cuatro dimensiones religiosas en las tres categorías budistas o la emergencia de la categoría Experiencias de Meditación), desde una perspectiva de complementariedad teórico-metodológica (Bryman, 1984). Utilizamos el programa MAXQDA Analytic Pro 2020 para la codificación, análisis de frecuencias, diagramas de coocurrencia y otros análisis cualitativos (VERBI Software 2019). En la discusión, contrastamos los resultados cualitativos con los cuantitativos que presentamos en Apud et al. (2022b), lo que resultó en un análisis de triangulación mixta cuantitativa-cualitativa (Apud, 2013).

RESULTADOS

En la mayoría de las trayectorias biográficas de los participantes (doce casos) se identifica un desencantamiento inicial con la matriz cultural, tanto cristiana como laica, del país. Esto lleva a una búsqueda de nuevos imaginarios culturales en redes de espiritualidad y religiosidad, en las que finalmente se entra en contacto con el budismo. En dicho

encuentro, los participantes optan o bien por un rechazo de las concepciones anteriores, cristianas o laicas, o bien por generar sincretismos culturales. Por ejemplo, es común encontrar variadas articulaciones entre ciencia y budismo, a través de conceptos usualmente provenientes de la psicología, la filosofía o la neurociencia. En algunos casos, y quizás dada la flexibilidad propia del pensamiento budista, algunos participantes (tres casos) logran articular distintas creencias católicas con el budismo, lo que les permitió mantener su creencia en Dios o en el cristianismo en general. Más allá de estas distintas trayectorias, el interés por el budismo se da usualmente a partir de un impulso de búsqueda de nuevas cosmovisiones que recuperen una dimensión espiritual, pero que no tengan un correlato para las concepciones católicas de culpabilidad y castigo divino. Además, los participantes describen por lo general un gran interés en la meditación, en tanto instancia que permite acceder a un conocimiento experiencial en forma directa, lo cual también marca una distancia con el catolicismo, cuya práctica es descrita como de “fe ciega”.

Tabla 2

Frecuencia de códigos de personalidad y ansiedad de futuro

Faceta	Casos	Segmentos
Ansiedad de Futuro (AF)	13	20
Ira (AG-H)	9	12
Calidez social (SO-EX)	7	13
Depresión (NE-A)	7	9
Búsqueda de Experiencias (NS-I)	6	7
Impulsividad-Suscept. al aburrimiento (BS-I)	6	6
Agresión verbal (AG-H)	5	7
Ansiedad (NE-A)	5	6
Sociabilidad (SO-EX)	5	5
Hostilidad (AG-H)	5	5
Baja autoestima (NE-A)	4	4
Desinhibición (BS-I)	4	4
Emociones positivas (SO-EX)	3	3
Búsqueda de emociones y aventuras (BS-I)	3	3
Compulsión al trabajo (AC)	3	3
Inquietud (AC)	2	2
Exhibicionismo (SO-EX)	1	1
Energía en el trabajo (AC)	1	1
Actividad general (AC)	1	1
Total	14 casos	111 segmentos codificados

En relación con las categorías psicológicas, la codificación final muestra una mayor frecuencia en los códigos de facetas relacionadas con el rasgo Agresividad-Hostilidad (presente por lo menos una vez en 13 casos y codificada en un total de 24 segmentos), seguido de Ansiedad de Futuro (13 casos, 20 segmentos), Sociabilidad-Extraversión (12 casos, 19 segmentos), Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (11 casos, 20 segmentos), Neuroticismo-Ansiedad (10 casos, 19 segmentos), Actividad (5 casos, 7 segmentos). La frecuencia de códigos desagregados en facetas por caso y segmentos (Tabla 2), muestra una mayor presencia del código Ira, seguido de Calidez social, Depresión, Búsqueda de experiencias, Impulsividad-Susceptibilidad al aburrimiento, entre otros.

En las entrevistas se describe una valoración del budismo en tanto ofrece recursos para el manejo de la ansiedad, los estados de ánimo y los pensamientos (Depresión, Ira, Hostilidad, Ansiedad, Ansiedad de Futuro). También se identifica una valoración positiva del budismo en términos de mayor autoestima, dado que se observa una percepción subjetiva de mayor capacidad de control sobre los impulsos y acciones (por ejemplo, menor Impulsividad-Susceptibilidad al aburrimiento y Desinhibición; mayor capacidad de control sobre la Agresión verbal e Ira). En relación con las categorías de Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad, así como en las de Búsqueda de experiencias y Búsqueda de emociones y aventuras, se menciona frecuentemente el desinterés por el consumo de novedades y experiencias hedonistas, así como una mayor focalización en la rutina y el desarrollo espiritual.

En las categorías relacionadas con Sociabilidad-Extraversión, se identifican situaciones disímiles. Por un lado, categorías como Calidez social y Emociones positivas se relacionan con la percepción de una mayor empatía frente al otro, que se asocia a un posible efecto psicológico de los preceptos budistas de compasión y ayuda a todos los seres, así como de meditaciones dirigidas hacia experiencias de amor y compasión. Por otro lado, en categorías como Exhibicionismo, y en algunos casos Sociabilidad, se identifica una acción distinta, de distanciamiento frente a vínculos sociales que son vividos como cada vez más ajenos y extraños. Esto es en gran parte consecuencia de que el camino budista marca en los practicantes otros intereses, actividades y vínculos sociales, así como una mayor tolerancia frente a la soledad. Por ejemplo, este fragmento de la entrevista con una practicante:

Tengo amigos más sanos. Ahora me he vuelto muy selectiva; es decir, yo no es que tenga aversión hacia las personas, no, yo no tengo aversión, pero sí soy selectiva con las relaciones, veo qué es lo que me nutre más ...Estoy bien conmigo misma, yo siento que tengo tanto que hacer, o tanta cosa que hacer conmigo, yo me siento bien conmigo misma, es decir, estando sola o habiendo más gente. Si estoy sola, no... no estoy sufriendo. (Grupo Paramita, caso 6. Código: Sociabilidad)

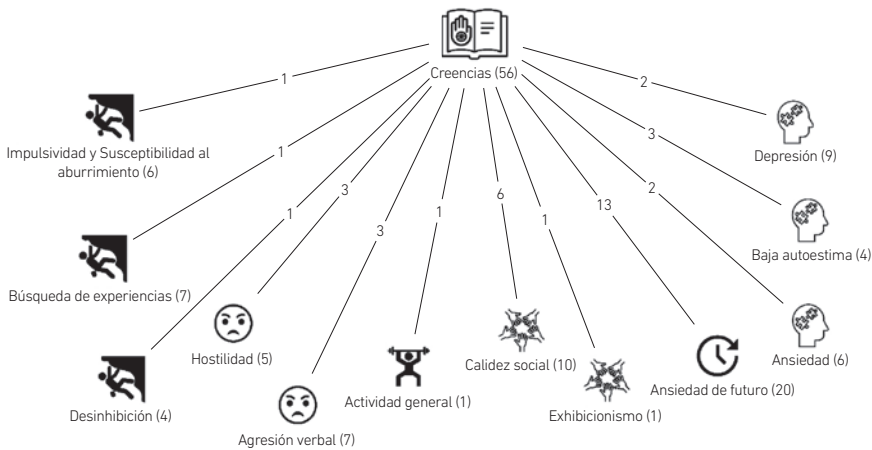
Esta misma situación puede encontrarse en categorías como Compulsión al trabajo (de Actividad), en que la necesidad del éxito laboral es relativizada y la búsqueda de una "felicidad interna" a través del camino budista es puesta en primer plano,

[Me ayuda a estar] no tan enfocado en buscar la felicidad afuera. Si bien por momentos me olvido digamos y la busco, es como que vivo mucho más relajado que mis amigos de mi edad, que veo que están enroscados en el trabajo, la plata, comprarse la casa, el auto, criar a los hijos y todo lo demás. (Grupo *Kagyü*, caso 3. Códigos: Compulsión al trabajo; Práctica)

Para entender mejor la percepción subjetiva de los cambios psicológicos causados por el budismo, utilizamos un análisis de coocurrencia de las intersecciones entre, por un lado, las dimensiones religiosas expresadas en las categorías Creencias, Práctica y Comunidad, y, por otro lado, los distintos constructos psicológicos de personalidad y Ansiedad de Futuro. En el caso de Creencias, predomina la intersección con Ansiedad de Futuro, seguida de categorías relacionadas a Neuroticismo-Ansiedad, Sociabilidad-Extraversión, Agresividad-Hostilidad y Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (ver Figura 1).

Figura 1

Intersección de códigos entre Creencias y códigos de personalidad y Ansiedad de futuro



En relación a Ansiedad de Futuro, las creencias budistas son descritas como útiles a la hora de pensar en los potenciales eventos adversos del futuro, gracias a una ética budista dirigida por ideas como *karma*, renacimiento e impermanencia.

Yo creo que las cosas se van resolviendo día a día ... Y a nosotros el maestro nos dice: "quien tiene esperanzas en el futuro está esperando algo que al mismo tiempo le ocasiona miedo". Porque mientras tú tienes esperanza en que algo suceda tenés miedo a que eso no suceda ... Entonces la esperanza, genera miedo. Yo no espero nada. Soy una persona muy optimista, confío en que las cosas cuando uno acciona bien van a salir bien. Y lo demás, todo, la ley de *karma*, de causa y efecto es el *karma* que uno genera, ¿verdad? Si vos estás generando un buen *karma* porque estás cometiendo [sic] acciones positivas en tu vida, el futuro te va a traer algo mejor. Todo depende de las decisiones que tomemos. (Grupo Paramita, caso 5. Códigos: Creencias; Ansiedad de Futuro)

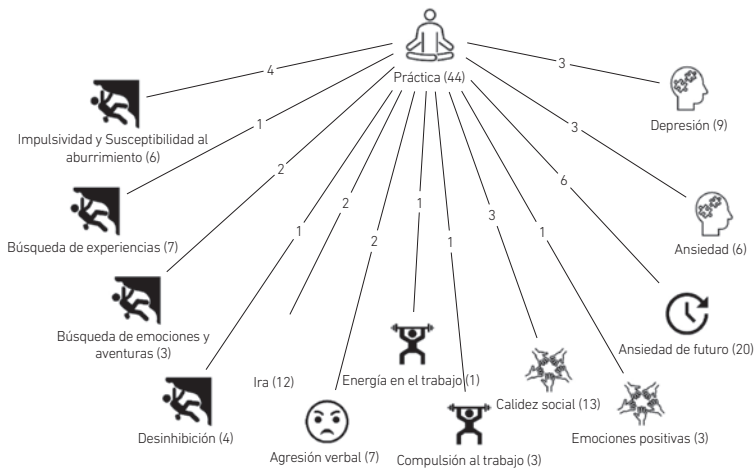
Esta cosmovisión es entendida como positiva, en su impacto sobre las facetas de Neuroticismo-Ansiedad, ya que da al practicante una percepción de control que redundaría en una mayor autoestima y una menor ansiedad. Además, en muchos casos hay una resignificación positiva del dolor, el sufrimiento y las adversidades, en tanto son entendidos como un proceso de desarrollo, aprendizaje o limpieza kármica.

En cuanto a la ética budista, su énfasis en la compasión y en evitar hacer daño a otros seres es percibido como causante de cambios en el relacionamiento social, en términos de un humor más abierto y alegre frente a otros (Emociones positivas de Sociabilidad-Extraversión), una mayor empatía (Calidez social de Sociabilidad-Extraversión) y un comportamiento más recto (menor Agresión verbal y Hostilidad en Agresividad-Hostilidad). Esta ética budista atraviesa la vida cotidiana del practicante, pero también impregna las prácticas de meditación. Entre la variedad de formas de meditación del budismo *vajrayana*, tenemos algunas que apuntan a la calma y la tranquilidad mental, otras a generar sentimientos de compasión y otras al manejo de las emociones negativas. En este sentido, la ética budista permea los distintos tipos de meditación. Por ejemplo, existen prácticas de meditación cuyo objetivo es

Identificarte con rasgos virtuosos de una deidad no es que estés practicando la adoración, el culto hacia una deidad, sino que lo veo desde el punto de vista psicológico, como la identificación, la posibilidad de identificarte con virtudes. Por ejemplo, con la compasión, con una compasión que no tiene medida. Entonces, si uno se identifica como que es esa deidad, al final terminas adquiriendo naturalmente esas aptitudes. Y como que te ayuda mucho a ir más directo a esos estados meditativos de amor y compasión. (Grupo Paramita, caso 8. Códigos: Práctica; Calidez social)

Figura 2

Intersección de códigos entre Práctica y códigos de personalidad y Ansiedad de Futuro



En el análisis de intersecciones de códigos entre la práctica y las categorías psicológicas estudiadas, vemos también la relevancia de Ansiedad de Futuro y de categorías relacionadas a Neuroticismo-Ansiedad, Sociabilidad-Extraversión y Agresividad-Hostilidad. Además, llama la atención una mayor presencia de intersecciones entre práctica y categorías relacionadas a Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad (ver Figura 2). Esto último se relaciona con aspectos de la meditación que son entendidos como algo que va más allá de lo discursivo y que tienen que ver con una práctica corporal que apunta a la generación de calma, paz, desapego, distanciamiento y pausas, y que permite el manejo de la impulsividad, el aburrimiento, la agresividad, la ansiedad y la tristeza.

Tanto en el grupo Paramita como en el Kagyü, una de las ideas más reiterativas entre los practicantes es que la meditación permite el manejo de las emociones, los pensamientos y los comportamientos gracias al espacio de espera que supone. Dicho espacio permite un distanciamiento y una reflexión que luego es posible extrapolar poco a poco a la vida cotidiana para generar cambios positivos en hábitos y estados mentales:

Me da espacio para no engancharme de una. Si vuelvo a tener determinado pensamiento, emoción, sentimiento, digo ah... ¡mira por dónde viene! Haciendo ese ejercicio de observación fue que yo decidí dejar de fumar y fue eso, fue cómo observaba las ganas que me venían ... Di espacio entre el deseo de fumar y prender un pucho. Ese espacio estoy segura de que lo gané con la meditación, como ese espacio entre el pensamiento y el actuar. (Grupo Kagyü, Caso 1. Segmentos codificados: Práctica; Desinhibición)

En la meditación me hago ese espacio porque me proporciona esa salud mental, ¿no? Después empieza a empapar todo, como si fuese un pulpo. Todo tu día. Son pocas las cosas que te sacan de tu centro. No quiere decir que no haya momentos que te saquen de tu centro ¡Claro que sí! Pero mayoritariamente lograrás manejar el silencio. Manejar la escucha. Y no ser reactivo. Entonces, la meditación, si te lo pudiera describir en una frase, te ayuda a no ser reactivo. Y a ser más reflexivo. (Grupo Paramita, caso 7. Código: Práctica)

Para entender mejor las experiencias durante la meditación, codificamos los segmentos en que los participantes expresaban esas vivencias, con el código Experiencias de Meditación. Luego, realizamos una nube de palabras con las más frecuentes (Figura 3). Como puede observarse, aparecen en forma reiterativa palabras vinculadas con el distanciamiento y la reflexión (por ejemplo, *problema*, *distanciar*, *procesar*, *observar*, *foco*), que sugieren este aspecto central de la meditación como práctica de introspección mental.

Figura 3

Nube de palabras en torno al código *Experiencias de Meditación*



Estos estados mentales producidos durante la meditación son percibidos como causantes de cambios psicológicos más o menos sostenidos, aunque también se reconoce la importancia de continuar la práctica con frecuencia, dado que una suspensión de la meditación puede llevar a una reducción de los efectos percibidos:

Yo cuando tengo períodos en que no practico, como que veo que me empiezo a deshilachar. Pero cuando practico, practico, practico, así ¿no? Constante... que no quiere decir que sea mucho durante el día, pero la regularidad, lo que prima para mí es la regularidad, aunque sea un rato, hacer un rato todos los días... notás un cambio. (Grupo Paramita, caso 2. Código: Práctica)

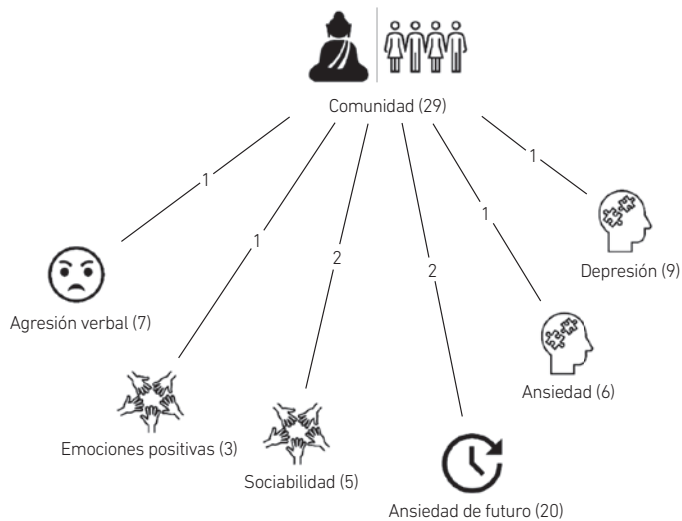
Mirá, mi día a día, si no medito es muy diferente a que si medito. Hoy no medité, por ejemplo ... no me dio el tiempo y mi día de hoy fue distinto al de ayer en que sí medité. Meditar le da una impronta distinta al día. (Grupo Kagyü, caso 4. Código: Práctica)

En cuanto a la categoría Comunidad, vemos una menor intersección de códigos si hacemos una comparación con las otras dos dimensiones religiosas (ver Figura 4), aunque de todos modos es valorada como un pilar que sostiene la transmisión de creencias y la práctica. Para los practicantes y para el budismo en general, sin la *sangha*, la comunidad de practicantes, no sería posible la transmisión del *dharma*. Tanto la meditación como la transmisión y la reflexión sobre las ideas budistas adquieren profundidad en el marco de las actividades del grupo budista, en el que se establecen interacciones tanto entre pares como con los lamas de referencia. Tal y como lo menciona uno de los practicantes:

La figura del maestro es muy importante, la bendición del maestro es muy importante y el grupo es muy importante ... Yo medité mucho tiempo solo, no con un grupo. Y ahí tenía un montón de experiencias distintas, algunas más fuertes, otras que me generaban más ansiedad. Pero en el camino con el grupo como que se fue haciendo más suave, por decirlo de alguna manera. Hay un fenómeno de contención de grupo muy importante. Y hay un fenómeno que no me preguntes mucho por dónde va, pero también hay como una protección o un flujo de energía de alguna manera que viene desde el maestro también. (Grupo Kagyü, caso 4. Códigos: Práctica; Comunidad)

Figura 4

Intersección de códigos entre Comunidad y códigos de personalidad y Ansiedad de Futuro



DISCUSIÓN

En primer lugar, es importante destacar el contexto de las trayectorias analizadas en el presente estudio, dado que la subjetividad expresada en ellas refiere a un perfil social y cultural propio del contexto uruguayo. En el caso de los budistas tibetanos, se trata de una población que usualmente detenta un capital cultural medio o alto, por lo general con estudios universitarios, algo que los distingue de otros budistas —como los de la SGI— u otros practicantes religiosos (evangélicos o practicantes de religiones de matriz africana). Estas características conllevan un perfil de practicante fuertemente intelectualizado, cuyas creencias cobran mayor importancia al momento de elegir el camino budista. Esto puede identificarse claramente en la mayor relevancia de las Creencias en comparación con la de la Práctica y la Comunidad.

El rol de las Creencias debe entenderse a partir de un tema que surge reiterativamente en las narrativas: la búsqueda de un nuevo universo simbólico o cosmovisión en la que enmarcar la identidad biográfica personal y a partir de la cual proyectarse para enfrentar los desafíos presentes y futuros. Como punto inicial, quienes participan de estas creencias señalan el agotamiento de las matrices culturales de las que provienen. Al igual que en otros estudios realizados en Latinoamérica, los budistas tibetanos entrevistados en la presente investigación pueden entenderse como buscadores espirituales que, partiendo de un contexto cultural polarizado entre el catolicismo y la laicidad, encuentran en el budismo una cosmovisión alternativa (Apud et al., 2022a; Daisuke, 2006; Welsch, 2016). Frente a un catolicismo que enfatiza las ideas de pecado y culpa y en el que el poder reside en un agente divino externo o bien frente a un materialismo secular en el que las adversidades son muchas veces percibidas como arbitrarias, injustas y difíciles de controlar, el budismo ofrece una tercera vía, en la que el practicante es capaz de recuperar un *locus* interno de control sobre los infortunios cotidianos, a través de una ética de salvación y un conjunto de prácticas que apuntan a trascender el sufrimiento.

La nueva cosmovisión budista es aceptada en tanto satisface racionalmente el perfil "intelectual" del converso, pero también porque se articula con un conjunto de prácticas que permiten ir más allá de lo que es entendido como un exceso de racionalidad en la cultura occidental. Los practicantes manifiestan querer escapar de dicho exceso de pensamiento, caracterizado por la rumiación intelectual y la ansiedad y el estrés que trae consigo. En este sentido, los practicantes valoran al budismo no solamente por su "veracidad intelectual", sino también por su "efectividad práctica", en tanto les permite transformar ciertos aspectos de sus vidas en forma positiva. Estos aspectos están vinculados con el control de procesos psicológicos, algunos de ellos expresados claramente en las categorías de personalidad (control de la ansiedad, impulsividad, estados de ánimo, expectativas sobre el futuro). Como categoría emergente, ha sido interesante encontrar las Experiencias de Meditación, en las que se reitera la idea de la práctica de la meditación como generadora de procesos reflexivos de distanciamiento, procesamiento e identificación de problemas y de aprendizaje interno. En segundo lugar, al comparar los resultados con los del estudio cuantitativo anterior (Apud et al., 2022b), vemos tanto convergencias como divergencias. Comenzando con las convergencias, notamos que, tanto en el estudio cuantitativo como en el cualitativo, cobró relevancia central la Ansiedad de Futuro. En el estudio cuantitativo, el grupo tibetano obtuvo diferencias significativas al ser comparado con el grupo religioso y con el no religioso, lo que nos sugiere que el budismo en su especificidad podría estar detrás de dichas diferencias. En el presente estudio cualitativo, los practicantes describen cómo las creencias y la práctica budistas parecen ayudarlos a controlar la rumiación de ideas negativas o ansiosas en torno al futuro. Los resultados coinciden con el estudio anterior, conducido dentro de la SGI, en el que comparamos dicho grupo con un grupo no religioso y utilizamos el mismo procedimiento de análisis cualitativo (Apud et al., 2022a).

Otra convergencia aparece en las categorías relacionadas con Agresividad-Hostilidad, en las que se observa una especial relevancia de las creencias y prácticas budistas en el manejo de la agresividad, tanto en lo comportamental como en lo mental. En el estudio cuantitativo anterior pudimos observar diferencias significativas en el rasgo general, al comparar al grupo tibetano con los grupos religioso y no religioso, lo que sugiere la importancia que tiene el manejo de la agresividad en la ética y práctica budistas (Apud et al., 2022b). Resultados similares pueden observarse en el estudio de la SGI, en que se encontró diferencias significativas entre los miembros de esta agrupación y el grupo no religioso, tanto en el rasgo, como en la faceta de Agresión verbal, así como en la codificación cualitativa en las facetas de Agresión verbal e Ira (Apud et al., 2022a).

En relación con las facetas relacionadas a Neuroticismo-Ansiedad, existe cierta convergencia entre lo cualitativo y lo cuantitativo. Los resultados cualitativos muestran una gran relevancia de las creencias y la práctica budistas sobre la ansiedad y el estado de ánimo, así como cierta percepción subjetiva del impacto de las creencias budistas sobre la autoestima. En el estudio cuantitativo vimos, sin embargo, solo diferencias significativas en el rasgo general, al comparar a los budistas con el grupo religioso. Esto último puede ser consecuencia del tamaño muestral pequeño de la parte cuantitativa, pero también se puede hipotetizar que las personas religiosas y los buscadores espirituales compartan inicialmente mayores niveles de Neuroticismo-Ansiedad, y que quizás el budismo haya tenido un efecto reductor de niveles de ansiedad y depresión y haya permitido elevar la autoestima. Esta segunda hipótesis convergería con lo discutido en el estudio de la SGI, en el que sugerimos que ideas como las de *karma* y reencarnación parecen tener un efecto positivo sobre los practicantes, en tanto producen una mayor percepción de control sobre los problemas de la vida, algo que conlleva una mayor autoestima, menores niveles de ansiedad, un mayor optimismo, entre otros (Apud et al., 2022a).

Una de las grandes diferencias entre la parte cualitativa y la cuantitativa se ha visto en la Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad. Ni en el estudio con budistas tibetanos ni en el realizado en la SGI, se encontraron diferencias significativas con los otros grupos en este rasgo o en alguna de sus facetas. Sin embargo, en este estudio cualitativo vemos una importante presencia de las categorías relacionadas al rasgo Búsqueda de Sensaciones-Impulsividad. Por ejemplo, en la idea de que las creencias y la práctica de la meditación son útiles en el manejo de la impulsividad o en la creencia en que a través del budismo se logra una revaloración de la rutina por sobre la búsqueda de sensaciones y emociones novedosas. Este último aspecto podría vincularse con el perfil más "ascético" de los budistas tibetanos, si los comparamos con el budismo de la SGI, mucho más proactivos en términos sociales.

El perfil "ascético" de los tibetanos quizás también esté relacionado con los resultados en Actividad. En el estudio cuantitativo, vimos puntajes significativamente más

bajos en los tibetanos en comparación con el resto de los grupos, lo que en la parte cualitativa se refleja en el menor interés por el éxito laboral y económico. Dicho perfil ascético puede también asociarse a Sociabilidad-Extraversión, sin que se vean diferencias significativas entre los tibetanos y los otros grupos en la parte cuantitativa, a diferencia del estudio de la SGI. En la parte cualitativa, vemos cómo el perfil ascético lleva a un movimiento en dos direcciones opuestas: un menor interés por los ámbitos de socialización convencionales, pero un mayor interés por los estados emocionales vinculados a la empatía, la compasión y otros sentimientos positivos en el encuentro con otras personas. En relación con este último aspecto, los practicantes mencionan tanto las creencias, la práctica y la pertenencia a la comunidad como propiciadores de hábitos ascéticos y de aptitudes sociales.

En relación con las dimensiones del creer, el practicar y el pertenecer, se puede observar la importancia de las creencias budistas en los cambios percibidos por los practicantes, algo que quizás anuncia una impronta más “intelectual” de los budistas tibetanos en comparación con los budistas de la SGI. De todas maneras, dichas creencias son difíciles de separar de las prácticas de la meditación del *vajrayana*, pues involucran complejas modalidades en que se utilizan imágenes y símbolos e incluyen performatividades que aluden directa o indirectamente a cualidades éticas y conceptos cosmológicos budistas. Resulta particularmente interesante la idea de la meditación como una instancia o “espacio” que permite a los practicantes un mejor manejo de sus emociones, pensamientos y acciones. Por último, si bien la comunidad es la que se asocia en menor medida con los cambios psicológicos percibidos, es la red que sostiene la práctica y la transmisión del *dharma* budista. Sin ella, como lo mencionan algunos practicantes, no existiría transmisión alguna, o bien la práctica no tendría un sostén adecuado para el desarrollo espiritual.

Entre las limitaciones del presente estudio, cabe señalar en primer lugar que las entrevistas en profundidad, al igual que otras técnicas de autorreporte, pueden llevar a cierto sesgo en términos de deseabilidad social. Es por ello que hablamos de percepción subjetiva en torno a las relaciones entre las dimensiones budistas del creer, el practicar y el pertenecer y los constructos psicológicos estudiados. También es importante considerar que las narrativas religiosas de conversión suponen una reinterpretación de las experiencias y vivencias y que, por lo general, son teñidas por los conceptos y “guiones culturales” de los marcos religiosos adoptados (Davidman & Greil, 2007).

Creemos, de todas maneras, que la triangulación entre los datos cualitativos y cuantitativos nos permite tener una visión más completa y profunda de las relaciones entre budismo y personalidad. En este sentido, el budismo tibetano parece ofrecer una cosmovisión y una filosofía que, encarnadas en un conjunto de prácticas y sostenidas en una comunidad organizada, permiten a sus congregantes un mayor dominio de sus estados

mentales, con un consecuente y sostenido efecto en su psicología. Estos resultados suponen un aporte al conocimiento psicológico, tanto en el campo de la meditación como en el del budismo, y en el del estudio de la religión en general. Los resultados cuantitativos nos permiten observar cierta asociación entre el budismo y determinados rasgos de personalidad, y los resultados cualitativos nos ayudan a comprender las experiencias subjetivas de transformación psicológica vividas por los y las practicantes. También nos permiten identificar el papel de las creencias, prácticas y lazos sociales en los procesos de cambio subjetivo y psicológico en general, lo cual resulta de suma relevancia para los estudios sobre psicología de la religión.

REFERENCIAS

- Aluja, A., Lucas, I., Blanch, A., García, O., & García, L. F. (2018). The Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire shortened form (ZKA-PQ/SF). *Personality and Individual Differences, 134*, 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.015>
- Apud, I. (2013). Repensar el método etnográfico. Hacia una etnografía multitécnica, reflexiva y abierta al diálogo interdisciplinario. *Antipodas. Revista de Antropología y Arqueología, 16*, 213-235.
- Apud, I. (2021). Modern Buddhism and its cultural translations. Reflections from a qualitative case study of two European zen monks. *Arxiu d'Etnografia de Catalunya, 23*, 207-232. <https://doi.org/10.17345/aec23.207-232>
- Apud, I., & Clara, M. (2006). Representaciones del cuerpo y prácticas terapéuticas en las escuelas budistas del Uruguay. *IV Jornadas de Investigación En Antropología Social*, Buenos Aires.
- Apud, I., Clara, M., & Ruiz, P. (2013). Linajes budistas en Uruguay. *Ilustración. Revista de Ciencia de las Religiones, 18*, 9-25. <https://doi.org/10.5209/rev-ILUR.2013.v18.43041>
- Apud, I., Clara, M., Ruiz, P., & Valdenegro, A. (2015a). Buddhism in Uruguay. En H. P. P. Gooren (Ed.), *Encyclopedia of Latin American Religions* (pp. 131-134). Springer International Publishing.
- Apud, I., Clara, M., Ruiz, P., & Valdenegro, A. (2015b). Seis grupos budistas en el Uruguay de siglo XXI. *Anuario de Antropología Social y Cultural en Uruguay, 13*, 135-144.
- Apud, I., Ortuño, V. E. C., Azambuya España, M. N., Pérez Medina, E., Reimondo Silva, M. R., González Revello, V., Paolillo, S., & Pedraja Moreira, N. V. (2022a). Budismo y personalidad. Estudio mixto cualitativo-cuantitativo en la Soka Gakkai Internacional del Uruguay. *Persona, 25*(2), 39-64. [https://doi.org/10.26439/persona2022.n25\(2\).6140](https://doi.org/10.26439/persona2022.n25(2).6140)
- Apud, I., Ortuño, V., Reimondo, M. R., & González Revello, V. (2022b). Personality traits and future anxiety in buddhisms: A study of adult Tibetan Buddhist practitioners from

- Uruguay. *International Journal of Latin American Religions*, 6, 171-184. <https://doi.org/10.1007/s41603-022-00181-7>
- Berkowitz, W. R. (1967). Use of the Sensation-Seeking Scale with Thai subjects. *Psychological Reports*, 20(2), 635-641. <https://doi.org/10.2466/pr0.1967.20.2.635>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryman, A. (1984). The debate about quantitative and qualitative research: A question of method or epistemology? *The British Journal of Sociology*, 35(1), 75-92. <https://doi.org/10.2307/590553>
- Carini, C. (2016). Budas en movimiento: la práctica de la danza y el yoga tibetano en una comunidad vajrayana argentina. *Religare: Revista Do Programa de Pós-Graduação Em Ciências Das Religiões Da UFPB*, 13(2), 321-347. <https://periodicos.ufpb.br/index.php/religare/article/view/32008>
- Clobert, M., Saroglou, V., & Hwang, K. K. (2015). Buddhist concepts as implicitly reducing prejudice and increasing prosociality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 513-525. <https://doi.org/10.1177/0146167215571094>
- Conze, E. (1978). *El budismo*. Fondo de Cultura Económica.
- Daisuke, I. (2006). Un nuevo movimiento religioso japonés en México: la Soka Gakkai. *Alteridades*, 32(16), 43-56. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74703204>
- Davidman, L., & Greil, A. L. (2007). Characters in search of a script: The exit narratives of formerly ultra-orthodox Jews. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(2), 201-216. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2007.00351.x>
- Davidson, R. J., Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: A cross-sectional study. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 235-238. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.85.2.235>
- Denzin, N. (1970). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Aldine-Atherton. <https://doi.org/10.4324/9781315134543>
- Díez de Velasco, F. (2013). *El budismo en España. Historia, visibilización e implantación*. Akal Universitaria.
- Eliade, M. (1979). *Historia de las creencias y las ideas religiosas II. De Gautama Buda al triunfo del cristianismo*. Paidós.
- Eliade, M. (1999). *Historia de las creencias y las ideas religiosas III. De Mahoma a la era de las Reformas*. Paidós.
- Geymonat, R. (2004). *Las religiones en el Uruguay*. La Gotera.

- Giannini, M., Loscalzo, Y., Beraldi, D., & Gori, A. (2018). Psychological resources, personality traits and buddhism: A study of Italian young adults. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2416-2430. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0618-y>
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026>
- Gómez Haedo, E. (2018). El problema del cuerpo y de la relación cuerpo-mente. Etnografía de una escuela de budismo zen de Montevideo, Uruguay. *Scripta Ethnologica*, 40, 115-138. <https://www.redalyc.org/journal/148/14858409005/14858409005.pdf>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2019). Analyzing qualitative data with MAXQDA. Text, audio, and video. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15671-8_1
- Lesh, T. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(1), 39-74. <https://doi.org/10.1177/002216787001000105>
- McMahan, D. L. (2008). *The making of Buddhist modernism*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195183276.001.0001>
- Menezes, C. B., & Dell'Aglío, D. D. (2010). The relationship between the practice of sitting and silent meditation and psychological well-being and the effects of personality traits. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(1), 140-149. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28420640015.pdf>
- Ortuño, V. (2020). Aproximaciones a la temporalidad subjetiva: la perspectiva temporal en foco. En V. Ortuño & A. Vázquez-Echeverría (Eds.), *Psicología del Tiempo. Una Introducción a la temporalidad en las ciencias del comportamiento* (pp. 79-124). Comisión Sectorial de Investigación Científica -Universidad de la República.
- Paloutzian, R. F., Richardson, J. T., & Rambo, L. R. (1999). Religious conversion and personality change. *Journal of Personality*, 67, 1047-1079. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00082>
- Pániker, A. (2019). *Las tres joyas. El Buda, su enseñanza y la comunidad*. Editorial Kairós.
- Pardo, I. (2011). Innovaciones de diseños de investigación y criterios "bilingües" de validez. *Estudios Sociológicos*, 29(87), 899-924. <https://www.jstor.org/stable/23043459>

- Preston, J. L., Salomon, E., & Ritter, R. S. (2014). Religious prosociality: Personal, cognitive, and social factors. En V. Saroglou (Ed.), *Religion, personality, and social behavior*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203125359>
- Reimondo Silva, M. R. (2021). *Estudio de la personalidad en la comunidad Dzogchen rioplatense*. [Tesis de Grado, Facultad de Psicología, Universidad de la República]. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/30516>
- Saroglou, V. (2010). Religiousness as a cultural adaptation of basic traits: A five-factor model perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 108-125. <https://doi.org/10.1177/1088868309352322>
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions and cultural variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320-1340. <https://doi.org/10.1177/0022022111412267>
- Saroglou, V., & Dupuis, J. (2006). Being Buddhist in western Europe: Cognitive needs, prosocial character, and values. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 16(3), 163-179. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1603_2
- Soka Gakkai Internacional (3 de septiembre de 2023). A global organization. <https://www.sokaglobal.org/about-the-soka-gakkai/at-a-glance/a-global-organization.html>
- Tola, F., & Dragonetti, C. (1980). *Budismo mahayana*. Kier.
- Usarski, F. (2012). Buddhism in South America. An overview with Reference to the South American Context. In *2600 Years of Sambuddhatva* (pp. 527-540). Ministry of Buddhasasana and Religious Affairs, Government of Sri Lanka.
- VERBI Software (2019). *MAXQDA 2020*. VERBI Software.
- Welsch, D. (2016). Conociendo la ley: la práctica de nam myoho rengue kyo en la Soka Gakkai Argentina. *Ciencias Sociales y Religión/ Ciências Sociais e Religião*, 18(25), 101-116. <https://doi.org/10.22456/1982-2650.64446>
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future Scale. *Time and Society*, 28(1), 107-123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The big three, the big five, and the alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 757-768. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.757>

DIFERENTES FORMAS DE CONTAR UNA SESIÓN: RECONSTRUCCIONES DEL TERAPEUTA Y TRANSCRIPCIONES LITERALES. IMPLICANCIAS PARA LA FORMACIÓN Y LA COMPRENSIÓN DEL PROCESO EN DOS CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

CARLA MANTILLA LAGOS
<https://orcid.org/0000-0003-1112-479X>

CAROLINA JANTO MOGROVEJO
<https://orcid.org/0000-0002-7217-614X>

PAZ LANCHO BANCES
<https://orcid.org/0000-0002-1669-214X>

Pontificia Universidad Católica del Perú
Correo electrónico: paz.lancho@pucp.edu.pe

Recibido: 12 de octubre del 2023 / Aceptado: 20 de noviembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6713](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6713)

RESUMEN. La reconstrucción de las sesiones psicoanalíticas desde el registro subjetivo del terapeuta ha sido la entrada paradigmática desde donde se han estudiado los procesos terapéuticos y construido los principales modelos psicoanalíticos teóricos y técnicos, lo cual es material central en la formación de terapeutas. La investigación sistemática del proceso terapéutico a partir de los registros de audio y video, así como la observación directa de díadas cuidador-infante para el estudio de las formas de comunicación y regulación mutua, han generado una ampliación de la comprensión de los procesos responsables del cambio psicológico y el desarrollo de competencias para el trabajo clínico. Es así que nos propusimos analizar las reconstrucciones que dos terapeutas hicieron de sesiones de psicoterapia con mujeres víctimas de violencia y las transcripciones literales de estas sesiones (audio grabadas), con el objetivo de identificar cómo se vinculan estas dos formas de registrar la sesión, a fin de comprender aspectos relevantes de la captación y registro del proceso terapéutico, y discutir sus implicancias en la formación terapéutica, en particular en el trabajo con población víctima de violencia de género. El enfoque del estudio es cualitativo y la data se analizó mediante el método de análisis temático inductivo (Braun & Clarke, 2006). Los resultados muestran elementos comunes y diferencias significativas entre ambos registros, las cuales se organizaron en tres ejes temáticos: (1) lo semejante, (2) lo atenuado y (3) lo excluido. En lo semejante,

las reconstrucciones se vinculan con las transcripciones en tanto mantienen una organización secuencial de los principales hechos narrados y el registro textual de frases, metáforas y contenidos figurativos. Por otro lado, contenidos asociados a la agresión, la violencia, la sexualidad y los aspectos afectivos, sobre todo aquellos expresados hacia el terapeuta o los de alta intensidad, son registrados en las reconstrucciones de forma atenuada y suavizada. Asimismo, los aspectos interaccionales no verbales, prosódicos o rítmicos que organizan el intercambio terapéutico son excluidos en las reconstrucciones. Se discute el apoyo en las reconstrucciones del terapeuta como único registro para fines de supervisión terapéutica y comprensión de los procesos, en particular en casos de violencia de género.

Palabras clave: violencia / reconstrucciones / transcripciones / proceso terapéutico / interacción

DIFFERENT WAYS OF RECOUNTING A SESSION: THERAPIST RECONSTRUCTIONS AND VERBATIM TRANSCRIPTS. IMPLICATIONS FOR TRAINING AND UNDERSTANDING OF THE PROCESS IN TWO CASES OF GENDER VIOLENCE

ABSTRACT The reconstruction of psychoanalytic sessions from the therapist's subjective record has been the paradigmatic input from which therapeutic processes have been studied and the main theoretical and technical psychoanalytic models have been developed, being central material in the training of therapists. The systematic investigation of the therapeutic process from audio and video recordings, as well as the direct observation of caregiver-infant dyads for studying the forms of communication and mutual regulation, have generated a broadening of the understanding of the processes responsible for psychological change and the development of competencies for clinical work. Thus, we proposed to analyze the reconstructions that two therapists made of psychotherapy sessions with women victims of violence, along with the literal transcriptions of these sessions (audio recorded), with the aim of analyzing how these two ways of recording the session are related, in order to understand relevant aspects of the collection and recording of the therapeutic process, and to discuss their implications in therapeutic training, particularly in the work with victims of gender violence. This is a qualitative approach and the data was analyzed through an inductive thematic analysis method (Braun & Clarke, 2006). The results show common elements and significant differences between both records, which were organized into three thematic axes: (1) the similar, (2) the attenuated, and (3) the excluded. In the similar, the reconstructions are linked to the transcriptions insofar as they maintain a sequential organization of the main events narrated and the textual register of phrases, metaphors and figurative

contents. On the other hand, contents associated with aggression, violence, sexuality and affective aspects, especially those expressed towards the therapist or those of high intensity, are recorded in the reconstructions in an attenuated and softened form. Likewise, the nonverbal, prosodic or rhythmic interactional aspects that organize the therapeutic exchange are omitted in the reconstructions. We discuss the reliance on the therapist's reconstructions as the only record for purposes of therapeutic supervision and understanding of the processes, particularly in cases of gender-based violence.

Keywords: violence / reconstructions / transcriptions / therapeutic process / interaction

INTRODUCCIÓN

Dentro de la orientación psicoanalítica, uno de los espacios primordiales para el estudio del proceso terapéutico y la formación de terapeutas es la supervisión clínica en su “modelo tradicional” (Araya-Véliz et al., 2017). En ella, el material principal es la reconstrucción del terapeuta, el cual es un registro subjetivo de sus impresiones y percepciones de una sesión de psicoterapia, expresadas en la secuencia de diálogo que recuerda. Para la perspectiva psicoanalítica esto es fundamental, pues resumiría la captación del material más importante de la sesión: aquel que, por haber calado en el recuerdo del terapeuta, daría cuenta de aspectos profundos de la comunicación inconsciente. Así, el registro reconstruido ha sido prioritariamente el lugar desde el cual se ha discutido y teorizado acerca de la mente, la acción terapéutica y el proceso de cambio en el psicoanálisis (Kächele et al., 2006).

Algunos de los problemas principales de tal exclusiva apoyatura se relacionan con los sesgos confirmatorios del terapeuta para reconstruir las sesiones, las posibles omisiones y el contar solo con el punto de vista de uno de los agentes (Hoffman, 1998, como se cita en Eagle & Wolitzky, 2011). Asimismo, la palabra como escenario privilegiado de comunicación lleva a que se deje de lado el lugar de la interacción no verbal afectiva, regulatoria e implícita (Altimir & Jiménez, 2021; Beebe & Lachmann, 1994; Stern, 2004), lo que contribuye a que, en espacios de supervisión, se sesgue la formación hacia la captación de lo que sucede en este dominio verbal prioritariamente (Kächele et al., 2009). A partir de estas problemáticas, se comenzó a argumentar a favor de estudiar el proceso psicoanalítico con ayuda de las transcripciones literales de las sesiones (Bucci, 2005; Fonagy, 2015).

Así, el estudio contemporáneo del proceso psicoanalítico inicia el análisis de las transcripciones literales de audiograbaciones de sesiones de psicoterapia y se apoya en una gran variedad de instrumentos y herramientas metodológicas, cuyo fin es comprender el proceso desde una perspectiva multidimensional y sistemática (Bucci, 2005; Kächele et al., 2009; Shedler, 2010). Creemos, siguiendo a Bucci (2005), que el estudio cabal del cambio en el proceso analítico debe integrar diversos tipos de mirada sobre la sesión: aquella típica del marco clínico de trabajo, basada en la riqueza de la percepción subjetiva, como también los registros objetivos de la misma. Desde esta perspectiva, sostenemos la relevancia de este estudio al considerar que ambas miradas —la subjetiva de primera persona y la objetiva de tercera persona— pueden dar una visión más completa del proceso de cambio y los factores involucrados en la acción terapéutica psicoanalítica.

Un interés puntual dentro de esta área de investigación es el análisis de las interacciones terapéuticas, que permite conocer en profundidad los procesos de interacción, regulación mutua y de construcción de significado entre paciente y terapeuta (Krause &

Altimir, 2016). Beebe y Lachmann (1994) proponen que la díada terapéutica se encuentra permanentemente en negociaciones que oscilan entre encuentros, rupturas y reparaciones, y que en ella reside un potencial para “organizar las expectativas de mutualidad, intimidad, confianza, reparación de rupturas y esperanza, y de igual manera desconfirmar expectativas rígidas y arcaicas” (p. 219), siendo así que la intersubjetividad sería producto de continuos procesos de autorregulación y regulación interactiva. Stern et al. (1998) señalan que la primera forma de representación no es con palabras o imágenes, sino con procedimientos relacionales reactuados o regulaciones mutuas de formas de “estar con otro”. De tal modo, la investigación sistemática permite atender a este dominio relacional, relegado en el registro reconstruido, centrado en la palabra.

A partir de lo anterior, se plantea analizar cómo se vinculan las reconstrucciones de las sesiones con sus transcripciones literales, a fin de comprender aspectos relevantes de la captación y registro reconstruido del proceso terapéutico, y discutir las implicancias de ello en la formación terapéutica, en particular en el trabajo con mujeres en situación de violencia de género.

El objetivo de esta indagación se contextualiza en la intervención con mujeres receptoras de violencia de género. Los casos de violencia física, sexual y psicológica hacia mujeres presentan cifras alarmantes en Perú. De acuerdo con la *Encuesta demográfica y de salud Familiar, 2022*, el 55.7 % de mujeres de entre 15 y 49 años ha sufrido alguna vez violencia psicológica, verbal, física o sexual; de esta cifra, tan solo el 29.1 % buscó ayuda en alguna institución (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2023, p. 117). Es nuestro interés contribuir a la comprensión de la acción terapéutica en esta población vulnerable, de modo que puedan tenerse parámetros de intervención que ayuden al clínico a fomentar recursos para la intervención basados en evidencias. De tal modo, el objetivo de esta investigación se contextualiza en una problemática compleja como es la violencia de género, cuyos resultados serán discutidos tomando en cuenta sus particularidades.

MÉTODO

Diseño

Se trata de un estudio sistemático de caso múltiple (Widdowson, 2011). El enfoque es exploratorio, pues es un tema poco estudiado en la literatura. Es de corte cualitativo, pues busca encontrar emergentes de significado con los cuales generar ejes temáticos inductivos que contribuyan a dar sentido a la información recogida (Braun & Clarke, 2006).

Participantes

Se trabajó con dos casos de psicoterapia focal de doce sesiones, llevadas a cabo en el 2017, con pacientes mujeres en situación de violencia de género, migrantes, de nivel

socioeconómico bajo, de 35 (P1) y 37 (P2) años al momento de la intervención, atendidas en el Centro de Emergencia Mujer¹ (CEM), en procesos conducidos respectivamente por terapeutas hombres de 31 (T1) y 28 (T2) años al momento de la intervención, limeños (capitalinos) y de nivel socioeconómico medio-alto, quienes realizaban su formación en psicoterapia en un programa de posgrado.

Los procesos fueron supervisados por clínicos expertos (con más de diez años de experiencia en psicoterapia psicoanalítica y con funciones docentes a nivel posgrado y especialización), quienes forman parte del banco de datos del Grupo de Investigación en Psicoanálisis (GIP) de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). El tipo de intervención clínica se inspira en el modelo basado en evidencias de terapia dinámica interpersonal (Lemma et al., 2011), cuyo objetivo es la elaboración del patrón relacional maladaptativo y recurrente, identificado como foco afectivo interpersonal.

Recolección de información

De los casos se recogió dos tipos de información:

1. Transcripciones literales de ocho sesiones audiograbadas por caso (dieciséis sesiones en total), correspondientes a las fases inicial, media y final del proceso.
2. Reconstrucciones de estas dieciséis sesiones transcritas por los terapeutas de dichos procesos, luego de cada sesión, para fines de supervisión clínica en el marco de su formación. Este registro fue solicitado en el espacio de supervisión, bajo la consigna de reconstruir "lo ocurrido" en la sesión de la forma más fiel posible. No se especificaron los dominios verbales o no verbales.

Se solicitó al banco de datos del GIP el acceso a dos procesos de psicoterapia registrados y se firmaron los protocolos de uso de audios y transcripciones con fines de investigación. El GIP, a su vez, cuenta con el consentimiento de donación de audios de los procesos por las consultantes y terapeutas. El adecuado tratamiento ético fue corroborado con el veredicto positivo (solicitud 085-2021) del Comité de Ética e Investigación de la PUCP.

Procedimiento y análisis de la información

Las transcripciones y reconstrucciones de las sesiones fueron revisadas independientemente por las tres investigadoras. La pauta para cada una fue realizar una codificación abierta o emergente, tomando como base la transcripción y consignando

1 Servicio público del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables especializado en la atención integral y multidisciplinaria para mujeres que han sufrido violencia

aquellos elementos que diferían o eran similares en la reconstrucción. En reuniones semanales se discutieron y consensuaron los códigos. Luego, se procedió grupalmente a organizar los códigos según patrones de significado emergentes o inductivos que pudieran responder al objetivo de la investigación, siguiendo la propuesta de análisis temático inductivo planteada por Braun y Clarke (2012).

La organización temática resultante se compone de tres ejes: (1) lo semejante, (2) lo atenuado y (3) lo excluido. El primer eje da cuenta de los aspectos que fueron registrados por los terapeutas en sus reconstrucciones y que guardan correspondencias directas con aquello observado en las transcripciones literales de las sesiones. El segundo eje, lo atenuado, muestra aspectos que, si bien fueron referidos en las reconstrucciones y que se corresponden a lo observado en las transcripciones, aparecen de forma tenue, diluida, suavizada o disminuida significativamente. El tercer eje recoge los aspectos de la sesión que no fueron reconstruidos por los terapeutas y que, por tanto, estuvieron excluidos de sus registros.

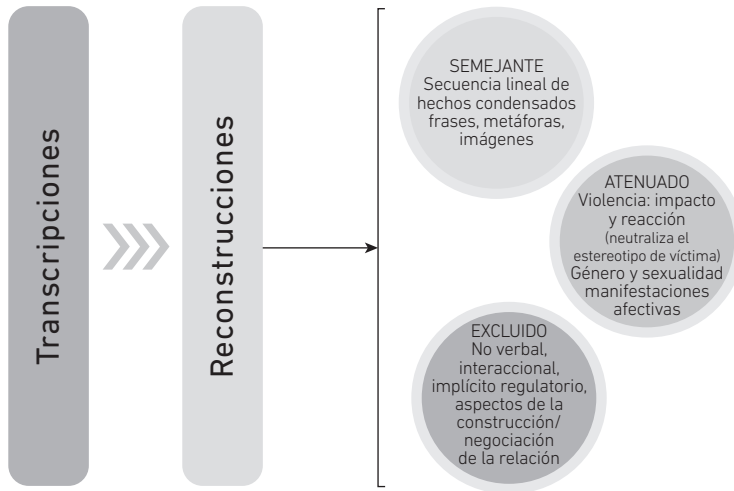
La construcción del análisis temático siguió el criterio de triangulación intersubjetiva (consenso entre las tres investigadoras en el proceso de selección de códigos y construcción de ejes temáticos) y el de credibilidad. Esto último quiere decir que los procedimientos de construcción de los temas y subtemas fueron explicitados siguiendo rigurosamente el material analizado y el objetivo de investigación (Patton, 1999). Asimismo, se tomó en cuenta la reflexividad como tercer criterio, el cual subraya considerar el posicionamiento de las investigadoras con relación al tema de violencia de género. Las investigadoras son mujeres cisgénero y feministas, lo cual sin duda influyó en la lectura y organización de los resultados (Bourdieu, 2003).

RESULTADOS

Esta investigación se propuso analizar la relación entre las reconstrucciones de sesiones y sus transcripciones literales, a fin de comprender aspectos relevantes de la captación y registro del proceso terapéutico, y discutir las implicancias de ello en la formación terapéutica, en particular, en el trabajo con población víctima de violencia de género. El resultante del análisis temático se muestra en la Figura 1 y, a continuación, se explica el contenido de cada uno de los tres ejes considerados.

Figura 1

Resultado del análisis temático



Lo semejante

La similitud más notoria entre las reconstrucciones y sus registros literales se observa en la estructura del diálogo terapéutico. En las reconstrucciones, esta se apoya en una secuencia hilada de hechos o acontecimientos presentados de manera condensada y por turnos, respetando el tiempo en que aparecieron y reconociendo un inicio, nudo y desenlace. Estos hechos narrados serían tomados como ejes para vertebrar el relato de las reconstrucciones, según el hilo temporal o secuencia en que fueron narrados. Dicha forma de dar cuenta de las sesiones distaría de un recojo caracterizado por la asociación libre y flotante, y estaría más bien signado por una narrativización coherente, quizás en una vocación por hacer más fidedigno el relato de las pacientes. Para ello, se consignan contenidos expresados principalmente por las pacientes, frases textuales o, incluso, algunas figuras metafóricas o imágenes. Dicha apoyatura en hechos y frases sugiere un énfasis en el recojo de aspectos del orden discursivo o verbal.

Asimismo, en las reconstrucciones, la experiencia afectiva de las pacientes llega a ser recogida a través de imágenes o figuras metafóricas mencionadas por ellas mismas, las que tienen la particularidad de condensar o simbolizar aspectos de su experiencia subjetiva. Incluyen, también, referencias a estados emocionales o formas de lidiar con el sufrimiento, y a expectativas o percepciones del proceso y la relación terapéutica. Muchas de ellas son repetidas a lo largo de las sesiones y registradas en similar frecuencia en las reconstrucciones. Estas figuras habrían tenido resonancia en el registro reconstruido, al parecer, por haber ocupado un lugar central en el trabajo

terapéutico, en tanto permitieron expresar, elaborar y resignificar contenidos dolorosos, así como en la experiencia terapéutica en sí misma, al producirse de una manera colaborativa. En la siguiente viñeta (Tabla 1) ocurrida en la tercera sesión del caso 1, se observa cómo la figura metafórica “llevar la procesión por dentro” (y los sucesos que la explican), traída por la paciente para hablar de su tendencia a no expresar abiertamente su malestar o sufrimiento, aparentando estar bien, fue rescatada en la reconstrucción de forma casi literal, consignada en una pauta más condensada.

Tabla 1

Transcripción literal y reconstrucción del caso 1, sesión 3

Transcripción literal	Reconstrucción
<p>P1: Le juro que no lo sé. porque por ejemplo cuando yo empecé en el colegio de mi hija, en inicial (p) las mamás me decían, porque yo siempre he tratado de sonreír</p> <p>T1: m-m</p> <p>P1: De colaborar, como dicen pues llevar la procesión por dentro.</p> <p>T1: m-m</p> <p>P1: Así. de una reunión con las mamás? ¿de repente trabajos grupales? yo siempre he tratado de estar lo más tranquila, ¿no? o sea no relacionar una cosa con la otra. y cuando un día, un grupo de mamás estábamos conversando y una de ellas pues dice ese desgraciado, así se expresó para su esposo, pueden creer que ayer me sacó la mugre ((se ríe)), por no decir otra palabra, perdón. entonces (.) qué cosa. y le empezamos a comentar la una [a l]a otra.</p> <p>T1: [m-m]</p> <p>P1: Y entonces a la otra también la insultaba y (.) entonces yo solamente escuchaba. cuando de repente una de ellas comenta, ¿no? pues dice a mí me gustaría tener la vida que lleva Luz. oops ¿ah sí? ah entonces tendrías que volver a nacer para ser yo le digo pues, ¿no? entonces continuaron conversando la vida de sus papás y ahí seguíamos conversando. entonces se me ocu- buen-no sé así (.) como una ocurrencia, no sé. se me escapa y le digo: pero eso pasa en todos lados, le digo. Por ejemplo, Carlos es bien celoso (p) ¿Ah sí? para esto ya conocían a Carlos que había asistido a un par de reuniones de salón. y me dice, pero no parece. (p) ahí está el detalle le digo, él no parece, pero es bien celoso. y le empecé a contar algunos pasajes de lo que yo estaba viviendo, ¿no?</p> <p>T1: Ahora no solamente Carlos no parece (.) s- digamos celoso. sino que tú también no aparentas sufrir eso.</p> <p>P1: Ah eso eh ((risa nerviosa)). y entonces tal vez por eso es que ellas querían ser, o sea tener mi vida</p> <p>T1: m-m</p>	<p>P1: Me acuerdo que en el colegio de mi hija... yo recién conocía a las mamás... yo siempre he tratado de dar mi mejor cara... llevar la procesión por dentro como se dice, ¿no? Y me acuerdo que conversando con las mamás, siempre todas contaban sobre sus parejas y todas contaban cómo les insultaban o les pegaban y una de ellas dice que les gustaría ser yo, porque mi vida era muy buena... hasta que en algún momento yo también les cuento sobre los celos de Carlos y ellas se sorprendieron, porque me dijeron que Carlos no parecía celoso. Entonces yo siempre he aparentado todo lo que me pasaba, de poner buena cara a pesar de que me dolía mucho por dentro, todas las cosas feas que me decía, cosas que yo no hacía.</p> <p>T1: ¿Y por qué será que aparenta, que decide llevar la procesión por dentro?</p>

(continúa)

(continuación)

Transcripción literal	Reconstrucción
<p>P1: Pero ellas no sabían lo que, lo que pasaba conmigo. y entonces ay si le digo pues chicas luego ¿ahora quieren tener mi vida? jaja ¿quieren ser de mí? ay no ahí no más. la situación cambió ((risa nerviosa)). entonces e incluso la profesora de Fiorella me decía pero el señor Carlos no parece (p) pero yo siempre he tratado de disfrazar mi tristeza (p) eh (p) con otra cara, porque (p) a mí me duele que me- que me haya insultado, me haya dicho cosas que yo no lo hago, que yo no soy? es más yo nunca pensé hacerlo ((voz llorosa)).(p) ¿por qué? porque (.) mis papás, más que todo mi mamá porque mi papá era agresivo. mi mamá era, para mí es un pan de dios. porque mi mamá (.) nunca nos castigó. siempre habló con nosotras o habla? porque la tengo- los tengo con vida gracias a dios. ah (.) y nos han enseñado que la palabra respeto es antes que todo. que, si tú respetas a los demás, bueno en mi caso si tienes suerte te van a respetar ¿no? No, no logré eso (.) en cierta forma. pero yo sí? me esmero en que las demás personas sientan que yo los respeto y eso es lo que estoy haciendo con mis hijos.</p>	<p>P1: Le había contado que mi papá era muy violento... pero mi mamá era una mujer muy buena... ella siempre fue muy cordial y gentil y nos trataba muy bien. Ella me decía, ella siempre me dijo en realidad algo que me acuerdo mucho que fue que siempre hay que respetar a los demás... si uno respeta a los demás entonces los demás te van a respetar... bueno esa última parte no me salió, no, pero eso me decía mi mama.</p>

Nota. “(.)” y “(p)” son dos tipos de pausas en el discurso que diferencia la transcripción jeffersoniana.

Lo atenuado

En ambos procesos, observamos que en las reconstrucciones ciertos aspectos de las pacientes quedaban minimizados o desintensificados, y estos tenían que ver con la propia agresividad y la expresión de su sexualidad y algunas manifestaciones afectivas que se presentan en la sesión. Se pudo apreciar que las reconstrucciones incluían, por lo general, un registro con menos dimensiones, omitiéndose aspectos regresivos, crudos y agresivos, de las pacientes. Asimismo, revelan representaciones de ellas influidas por expectativas de género vinculadas al estereotipo de mujer violentada, en donde se enfatiza un sentido de agencia disminuido, se incide en la posición de sumisión y se omite el elemento sexual y de seducción. Referencias a la sexualidad que incluyen instancias que puedan haber circulado al interior del vínculo, como cumplidos o “coqueteos”, quedan minimizados. Lo afectivo está presente cuando se habla de las emociones, pero de forma suavizada, así como son poco recogidas expresiones afectivas de las pacientes como los llantos prolongados y profundos. En esa misma línea, se observa escaso registro de expresiones de cariño de las pacientes hacia sus terapeutas, salvo el agradecimiento; probablemente, porque este afecto es algo esperado y contemplado como parte del proceso.

Sin embargo, es interesante notar cómo hacia el final de los procesos las reconstrucciones comienzan a incluir registros más múltiples de las pacientes, incluyendo, por ejemplo, facetas de mayor agencia (Tabla 2). Tal registro favorece, asimismo, apreciar una mayor cercanía en la diada.

Tabla 2

Transcripción literal y reconstrucción del caso 1, sesión 12

Transcripción literal	Reconstrucción
T1: Yo a eso le añadiría (.) que (p) que usted también tiene fuerza solo que a veces no la ve, (p)	P1: A veces no sé qué hacer... siento que estoy sobrando... a veces me siento tan mal... pero también hay días que amezco feliz. A veces me siento muy fuerte y a veces en el piso.
P1: He ahí el detalle	
T1: ¿No?	T1: Creo que el solo hecho que usted pueda reconocer que a veces se encuentra más triste y débil, pero a veces también más fuerte es un hecho muy valioso. Creo que es por eso que se quedó en su mente el comentario que le hizo su hermano sobre la culpa o su hermana sobre el "ya pues hijita, reacciona", porque ahora también sabe que hay una Luz que puede alzar su voz con más firmeza. No será un cambio que sea de la noche a la mañana, pero será algo que usted podrá seguir trabajando de acá en adelante y que, a lo mejor eventualmente, pueda buscar otro espacio de terapia para seguir viendo estas cosas.
P1: jaja sí	
T1: A lo mejor dios lo que tiene que decirle es "acuérdate, Luz, que las tienes, yo no tengo que dártelas"	
P1: O (.) ya pues hijita,	
T1: Ya pues hij[ita]	
P1: [jaja]	
T1: También sí.	
P1: ¿Pon de tu parte no?	

Nota. "(.)" y "(p)" son dos tipos de pausas en el discurso que diferencia la transcripción jeffersoniana.

En sintonía con lo anterior, contenidos vinculados con experiencias traumáticas violentas o de índole sexual, se recogen de forma muy simplificada y atenuada; probablemente, por lo contundente de las vivencias relatadas por las pacientes y la necesidad del terapeuta de poder contenerlas y reportarlas de forma coherente. Muchos de los relatos de las pacientes, caracterizados por componentes traumáticos, y que además ofrecen descripciones bastante gráficas y detalladas de escenas violentas, se encuentran más procesados o "digeridos" en el registro reconstruido por el terapeuta. Consideramos que la compleja intersección que surge al combinar temas de género y violencia difícilmente puede ser transmitida en un registro reconstruido de forma retrospectiva. En la Tabla 3 presentamos un ejemplo de lo anterior.

Tabla 3

Transcripción literal y reconstrucción del caso 1, sesión 4

Transcripción literal	Reconstrucción
<p>P1: De hecho doctor? porque como yo le comenté y le vuelvo a repetir, porque mi papá era una persona (.) sano? (.) era bueno, por así decirlo (.) nos hacía jugar, nos enseñaba a hacer las tareas, pero cuando estaba(.), como él decía de sus tragos, (p) era otra persona. a mi mamá le celaba con medio mundo? con nombres y apellidos. (p) a medida en que íbamos creciendo (p) no solamente le decía eres tú, sino le decía tú y tus hijas. (.) más que nada mis hermanas mayores. (p) y en el, en en- la parte del patio del huerto a-de la c-casa (.) había plantaciones de rocoto. cuando mi papá llegaba (.), o ya sabíamos, como le comenté antes que él llegaba el olor de cigarro, (p) qué hacíamos? sacar frazadas, ponchos, lo que sea, y dormíamos debajo de las plant- plantaciones de rocoto, detrás de las plantas d- de hortensia, no sé si usted conocerá eso doctor. (.) ahí, la idea era que mi papá no nos encuentre. no nos encontraba, pero nos buscaba. de sano (p) no podía caminar por el techo, de borracho era un as caminando en el techo, (.) buscándonos. de sano para encontrarnos o ir al segundo piso tenía que llevar una linterna, de borracho se iba solo. y entonces, siempre veníamos con ese miedo. imagínese. Si yo le cuento esto a mi papá, (.) en ese entonces de hecho que mataba a mi mamá (.)((llora)) no se iba en contra de mi abuela, ni contra de mi tío, sino contra mi mamá. (p) por eso es que yo jure quedarme callada (p). ((llora)). yo le conté esto a mi hermana porque (p) Carlos me decía (.) y si es cierto por qué no le cuentas a tu mamá? (p) y si es cierto por qué las chicas no lo saben? (p) Carlos, yo lo viví. a mí nadie me lo contó. (p) ah sí me decía, qué raro. te pasó todo esto y nadie lo sabe (p). nadie lo sabe porque yo así lo decidí. era tan chiquita, (p) pero tenía mucho miedo de perder a mi mamá. mucho ((voz llorosa)). (8.0) entonces un día le conté a mi hermana, (.) te voy a contar algo, pero por favor no le digas a mi mamá, (.) menos a mi papi. (p) esto está pasando. mi hermana lloró conmigo. gracias a dios que yo sepa, nadie más lo sabe. (p) y así yo crecí con (.) miedo a los hombres. (p) resentimiento. (15.0) y un tremendo miedo de que me hagan daño. (24.0)</p>	<p>P1: Me acuerdo que, de pequeñas, mi papá jugaba bien con nosotras... pero cuando no había tomado... porque cuando estaba borracho, se ponían muy feo. Nosotras, digo mis hermanas y yo a veces nos escondíamos en unos arbustos cuando sabía que venía a buscarnos. Nos podíamos pasar la noche a dormir ahí hasta que se le pasara al día siguiente. O también la celaba mucho a mi mamá por cualquier cosa. Si yo le contara lo que me había pasado, él no sé qué hacía... no iba a decirte nada a mi tío, sino si iba de frente donde mi mama y la mataba... por eso es que yo callaba. Por proteger a mi mamá</p>

Nota. "(.)" y "(p)" son dos tipos de pausas en el discurso que diferencia la transcripción jeffersoniana.

Nos preguntamos también si casos como los de estos procesos, de mujeres marcadas por experiencias de violencia, generan una forma particular de escucha o de no escucha, especialmente tratándose de un encuentro entre una paciente mujer y un terapeuta hombre, en ambos casos.

Lo excluido

Como hemos señalado, el diálogo reconstruido se organiza en un formato compacto con un ritmo marcado por una secuencia lineal tipo “pregunta/respuesta” en donde se resumen los principales hechos o intervenciones, pero se dejan de lado los contenidos y formulaciones que no encajan dentro del hilo seleccionado de acontecimientos narrados y ajustados a la tarea, como las secuencias no lineales que marcan la aparición y desarrollo de ciertos temas.

Los turnos de palabra se presentan con un inicio y fin discretos, omitiéndose traslapes, frases cortadas, momentos de sincronidad, silencios, llantos, e intervenciones que conectan o invitan a continuar el diálogo (por ejemplo, vocalizaciones continuadoras del tipo “hmm”). Es decir, no se encuentran reconstruidos elementos más implícitos de la comunicación que darían cuenta de momentos de encuentro o desencuentro. De tal modo, si bien se observa un resumen de lo acontecido en el diálogo verbal, quedan sin recoger los aspectos que revelan la construcción de tal diálogo. Aspectos como la ritmicidad y el proceso de negociación, acomodación o acoplamiento que caracteriza una conversación y que tiene implicancias importantes para comprender cómo se va estructurando y regulando la relación terapéutica en el plano interaccional, quedan fuera, como es posible ver en la viñeta presentada en la Tabla 1.

Ahora bien, a pesar de que los aspectos emocionales o interaccionales presentes en el diálogo son difícilmente reconstruidos, una estrategia importante para dar cuenta del clima afectivo de las sesiones o de su contexto es añadir párrafos de resumen sobre lo percibido o sentido por los terapeutas en la contratransferencia, también datos importantes del contexto de la intervención —como la manera en la que las pacientes llegaron ese día a consulta—, y situaciones particulares del *setting* terapéutico (por ejemplo, tardanzas, condiciones del *setting*). Como se observa en la reconstrucción de uno de los psicoterapeutas:

Llega puntual, alrededor de cinco minutos antes, nos saludamos y le indico que en unos minutos iniciamos. Me da la sensación de que está más arreglada que la primera vez, lleva una chompa, chaleco y jeans. Termina de conversar con la psicóloga del CEM y la invito a pasar. Esta vez la sala está más iluminada y los otros consultorios también están siendo usados. Al pasar me dice riendo “ahora sí hay luz”. Yo sonrío. (Caso 2, sesión 2)

Esto supondría un esfuerzo por compensar las omisiones de los elementos afectivos y regulatorios propios del intercambio interpersonal. Sin embargo, lo vivido, experimentado o sentido queda reducido frente a lo dicho, sea esto último un hecho o una intervención. Lo expresado en la tonalidad, gesto o ritmo, queda excluido del registro.

Observamos, además, principalmente en uno de los procesos, que no fueron recogidas muchas de las alusiones que realizaba la paciente para lograr cercanía y valorar

la relación terapéutica, que iban desde aspectos básicos como el pasar a llamar al terapeuta por su nombre, hasta expresiones afectivas o alusiones a aquello con lo que ella se quedaba de la relación terapéutica.

Lo excluido del registro reconstruido incluye un material muy rico para pensar en el trabajo de la pareja terapéutica desde la interacción, en fenómenos implícitos de la comunicación y la regulación mutua que van más allá de los contenidos y hechos compartidos en el texto reconstruido —basado en un recojo prioritario de palabras—; fenómenos que dan cuenta del proceso de construcción del vínculo, terreno crucial para la comprensión de los procesos de cambio (Beebe & Lachmann, 1994). Vemos un ejemplo de ello en la Tabla 4, donde la reconstrucción, además de omitir continuadores (“mm, hum”) y componentes rítmicos entre paciente y terapeuta, muestra un discurso mucho más articulado de la paciente en torno al tema de “hacerse respetar”, sumando elementos que abonan o ratifican esa idea, pero desestiman otros, como la misma apoyatura del terapeuta en la construcción que la paciente va haciendo en la sesión.

Tabla 4

Transcripción literal y reconstrucción del caso 1, sesión 10

Transcripción literal	Reconstrucción
P: Sí, pero (.) antes (.) no exigía. T: /mm hum/ P: Eso sí se lo voy a decir porque (p) yo le decía por favor T: /mm hum/ P: ¿No? (p) no digas eso, (.) no me insultes. T: /mm hum/ /mm hum/ P: Necesito que me respetes. (p) pero (.) ahora digo yo, ¿no? porque se lo voy a estar recordando si es algo que él tiene que saber. T: /mm/ P: Porque si yo lo respeto (.) es porque yo estoy esperando que también me respete	L: No sé, así siempre he sido con él. Yo le suplico, le lloro que no me insulte y el me insulta más. Pero también no le he suplicado otras veces, sino también le he dicho, por ejemplo, cuando me comienza a preguntar que con quién ando, le digo que sí, pues, que le voy a poner los cuernos, lo voy a dejar así bien adornado en su cabeza. Tal vez así me respetes, le digo, eso te voy a hacer. Pero no siempre puedo hacer eso, como le digo, a veces lloro nomás o quedo callada. Felizmente esto ya ha cambiado... felizmente Carlos ahora ya no me dice eso y, como le digo, está con mis hijos más tiempo o ayuda más en la casa.

DISCUSIÓN

Este estudio de caso múltiple estuvo dirigido a analizar cómo se vinculan las reconstrucciones de las sesiones con las transcripciones literales de las mismas, a fin de ampliar y complejizar la comprensión de los múltiples aspectos que componen el proceso terapéutico, y discutir las implicancias de ello para la formación de terapeutas. Ambos tipos

de registro fueron comparados de forma exploratoria y emergente y, como la literatura sugiere, los hallazgos expresaron que los registros reconstruidos priorizan elementos verbales y explícitos de la interacción, y omiten aspectos implícitos y procedimentales como interacciones regulatorias, coconstrucciones de significados, momentos de alta intensidad afectiva, desencuentros y procesos de negociación intersubjetiva de orden implícito (Altimir & Jiménez, 2021; Stern et al., 1998).

Históricamente, el relato clínico (reconstrucción) ha sido usado como una forma de dar cuenta de lo acontecido en el proceso de intervención terapéutica (Kächele et al., 2009). En la tradición psicoanalítica, el uso de este relato ha acompañado la creación de conceptos y teorías, y ha sido el recurso más usado en el entrenamiento de terapeutas para la formación de las competencias clínicas. “La palabra” fue piedra angular en el origen de esta disciplina, configurando el principio organizador de la cura psicoanalítica (Schmidt-Hellerau et al., 2022). Así, la primacía de la interpretación como intervención terapéutica por excelencia no fue cuestionada sino hasta casi un siglo después del origen de esta disciplina, y los esfuerzos por revisarla han supuesto importantes debates y divisiones (Aron, 1991; Stern, 2004). Las reconstrucciones de las sesiones como modo de narrar el proceso estarían inscritas en esta línea.

Desde lo encontrado en nuestra investigación, dicha adhesión a la tradición como modo exclusivo de recojo estaría dejando de lado aspectos de la comunicación que acompañan el intercambio dialógico y la transformación intrapsíquica del paciente (Girardi & Camus, 2019), y que resultan centrales para ampliar la comprensión de los procesos de cambio y la actividad terapéutica que lo facilita. Esto representaría una pérdida en cuanto a la captación y comprensión del terapeuta en formación de estos aspectos. Si ello se contextualiza en la práctica clínica con casos de violencia, las omisiones cobran más matices. No solo quedan al margen los dominios comunicacionales relacionados con la interacción y regulación, sino que se recogen de forma muy simplificada contenidos centrales vinculados tanto a experiencias traumáticas como a temas de sexualidad, género y la dimensión afectiva en la relación terapéutica; observándose en estos contenidos una hipersintetización, desintensificación y atenuación, probablemente por lo contundente de las vivencias relatadas por las pacientes y la necesidad del terapeuta de contenerlas y reportarlas. Contar con registros de primera y tercera persona, a modo de mirada bifocal del proceso, permitiría hacer conscientes aspectos inconscientes que nos atraviesan a todos como seres sociales y que se vinculan con variables interseccionales como género, raza y clase, permitiendo visibilizar prejuicios y preconcepciones. Esto se hace más patente en los casos analizados, en los que ambos terapeutas fueron hombres capitalinos de clase media-alta, y las pacientes mujeres violentadas, migrantes y en situación de pobreza.

Por tanto, la inclusión de otros recursos, como las transcripciones literales, los audios y videograbaciones de las sesiones, permitiría sumar aquello que queda fuera o se hace más difícil a la escucha, como los aspectos relacionados a la violencia, a nuestros propios prejuicios, o a la captación de los afectos que atraviesan las sesiones y los procesos en relación al terapeuta y su presencia. La inclusión de estos recursos nos ha permitido recoger todos estos valiosos aspectos que suelen quedar fuera de los registros subjetivos.

En los espacios de formación, estos recursos permitirían enriquecer las supervisiones, nutrir los aprendizajes y alimentar nuestra técnica e intervenciones para una mejor llegada en el trabajo con nuestros pacientes. Esto se hace especialmente significativo con poblaciones vulnerables y ampliamente afectadas en nuestra época post pandémica, donde se va a requerir de la creatividad y la suma de estrategias para darnos alcance y prestar una atención sensible y eficiente. En nuestro país, esta modalidad se ha extendido a través de voluntariados, líneas de escucha y diversas propuestas de acompañamiento, que podrían ser ampliadas con una complejización en la comprensión de lo que ocurre en las sesiones, especialmente de aquellos momentos significativos para el cambio, como los momentos de encuentro paciente-terapeuta, o posibilitando escuchar aquello que se hace más desafiante y difícil de ser escuchado (como el impacto de la violencia, en el trabajo con mujeres con experiencias de violencia de género), y hacerle un lugar en el proceso. Esto constituiría un impostergable desafío de crecimiento para nuestra práctica, para quienes se están formando en ella y, sobre todo, para las personas a ser atendidas.

Consideramos que una importante contribución de este trabajo a la práctica terapéutica es sumar evidencias al argumento de que la dimensión interaccional contextualiza el diálogo y el proceso de cambio. El foco tradicional que prioriza lo discursivo es importante, como también lo es incluir el contexto relacional e interaccional que lo acompaña (Girardi & Camus, 2019).

Así, el presente estudio abona en el sentido de ampliar la comprensión de lo que acontece en el proceso sumando (o recuperando, más bien) los aspectos interaccionales que pueden quedar fuera, a manera de evidencia basada en la misma práctica, para retornar a ella configurando un espectro más amplio a considerar en la formación de los terapeutas y en la reflexión sobre nuestra práctica en los espacios clínicos o de supervisión. En el caso específico de problemáticas como las de género y violencia, como los de este estudio, esta integración de miradas permitiría incorporar los aspectos que tienden a quedar escotomizados o atenuados, fortaleciendo así el abordaje y tratamiento de estas problemáticas.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Es importante señalar que los terapeutas, cuyos casos se analizan en este estudio, se encontraban en formación, lo cual debe tomarse con cuidado al transferir los hallazgos a clínicos con mayor experiencia o que se encuentren en otro tipo de contextos. La metodología de estudio de caso permite una aproximación exploratoria al tema y la generación de hipótesis, más que su demostración. Se sugiere profundizar en el tema con estudios de N pequeño en grupos similares.

REFERENCIAS

- Altimir, C., & Jiménez, J. P. (2021). The clinical relevance of interdisciplinary research on affect regulation in the analytic relationship. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718490>
- Araya-Véliz, C., Casassus, S., Guerra, C., Salvo, D., Zapata, J., & Krause, M. (2017). Criteria chilean clinical supervisors consider relevant when supervising: a qualitative study. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 26*(1), 47-58. <https://10.24205/03276716.2017.1004>
- Aron, L. (1991). The patient's experience of the analyst's subjectivity. *Psychoanalytic Dialogues, 1*(1), 29-51. <https://doi.org/10.1080/10481889109538884>
- Beebe, B., & Lachmann, F. M. (1994). Representation and internalization in infancy: three principles of salience. *Psychoanalytic Psychology, 11*(2), 127-165. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0079530>
- Bourdieu, P. (2003). *El oficio de científico. Ciencia de la ciencia y reflexividad*. Anagrama.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. En H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology. Research designs: quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (Vol. 2, pp. 57-71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Bucci, W. (2005). Process research. En E. S. Person, A. M. Cooper & G. O. Gabbard (Eds.), *The American psychiatric publishing textbook of psychoanalysis* (pp. 317-333). American Psychiatric Association.
- Eagle, M. N., & Wolitzky, D. L. (2011). Systematic empirical research versus clinical case studies. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 59*(4), 791-818. <https://10.1177/0003065111416652>

- Fonagy, P. (2015). *An open door review of outcome studies in psychoanalysis: report prepared by the research committee of the IPA at the request of the president*. University College London.
- Girardi, M., & Camus, M. (2019). Los contextos de la psicoterapia y la escena del cambio. En Jiménez, J. P & Figueroa, J. (Eds.), *La práctica del psicoanálisis. Evolución y actualidad* (pp. 57-82). Mediterráneo.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2023). *Perú: indicadores de resultados de los programas presupuestales, 2022. Encuesta demográfica y de salud familiar*. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/6154.pdf>
- Kächele, H., Albani, C., Buchheim, A., Hölzer, M., Hohage, R., Mergenthaler, E., Jiménez, J., Leuzinger-Bohleber, M., Neudert-Dreyer, L., Pokorny, D., & Thomä, H. (2006). The german specimen case, Amalia X: empirical studies. *The International Journal of Psychoanalysis*, 87(3), 809-826. <https://doi.org/10.1516/17NN-M9HJ-U25A-YUU5>
- Kächele, H., Schachter, J., & Tomä, H. (2009). *From psychoanalytic narrative to empirical single case research*. Routledge.
- Krause, M., & Altimir, C. (2016). Introducción: desarrollos actuales en la investigación del proceso psicoterapéutico. *Estudios de Psicología*, 37(2-3), 201-225. <https://doi.org/10.1080/02109395.2016.1227574>
- Lemma, A., Target, M., & Fonagy, P. (2011). *Brief dynamic interpersonal therapy. a clinician's guide*. Oxford University.
- Patton, M. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34(5), 1189-1208. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1089059/>
- Schmidt-Hellerau, C., Szönyi, G., & Hartke, R. (2022, 15 de febrero). *About psychoanalysis*. International Psychoanalytical Association https://www.ipa.world/IPA/en/Psychoanalytic_Treatment/About__Psychoanalysis.aspx
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98-109. <https://doi.org/10.1037/a0018378>
- Stern, D. (2004). *The present moment: in psychotherapy and everyday life*. W. W. Norton & Company.
- Stern, D., Sander, L., Nahum, J., Harrison, A., Lyons-Ruth, K., Morgan, A., Bruschiweilerstern, N., & Tronick, E. (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy: the 'something more' than interpretation. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 79(5), 903-921.
- Widdowson, M. (2011). Case study research methodology. *International Journal of Transactional Analysis Research*, 2(1), 25-34.

ÉTICA EDITORIAL

POLÍTICA EDITORIAL Y NORMAS PARA LOS AUTORES

Persona, 26 (2), diciembre del 2023

Universidad de Lima

Facultad de Psicología

ÉTICA EDITORIAL

Persona suscribe los estándares internacionales para investigaciones y publicaciones consignados en la sección 8 de los *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct* de la American Psychological Association (APA; <https://www.apa.org/ethics/code>) así como las *Core Practices* del Committee on Publication Ethics (COPE; <https://publicationethics.org/core-practices>).

Tomando en cuenta los lineamientos señalados, *Persona* considera necesarias las siguientes prácticas:

- **Aprobación institucional:** en caso de requerirse, se debe obtener la aprobación de la institución en la que se realiza la investigación y seguir los acuerdos establecidos con la misma.
- **Viabilidad ética:** las investigaciones presentadas a *Persona* deben contar con la aprobación de un comité de ética, salvo que, por la naturaleza de las mismas, no requieran de dicha aprobación (ensayo, revisión sistemática, metaanálisis, entre otros).
- **Consentimiento y asentimiento informado:** la decisión de participar en una investigación es tomada libremente a partir de toda la información necesaria que pudiera afectar la misma (beneficios, riesgos, duración, entre otras). En el caso de menores de edad, además del consentimiento informado de los adultos responsables, es necesario contar con el asentimiento informado de los menores adaptado a las características evolutivas de los mismos. Las situaciones de excepción (por ejemplo, ver el código de ética de la APA, artículo 8.05) deberán estar fundamentadas claramente en el trabajo.
- **Evitar el uso excesivo de incentivos:** evitar el uso de incentivos excesivos, financieros o de otra naturaleza, si estos pueden coaccionar o distorsionar la participación en la investigación.

- **Evitar los procedimientos basados en el uso del engaño a los participantes:** excepcionalmente, y de acuerdo con los estándares internacionales, el engaño podría ser utilizado solo si procedimientos alternativos no son posibles y el impacto de la investigación permite fundamentar el uso de dicho procedimiento. En estos casos, debe explicarse a los participantes el uso de dicho procedimiento lo más pronto posible, siempre antes de finalizar la recolección de datos. Se debe, además, permitir que los participantes retiren el uso de sus datos, si lo consideran conveniente.
- **Informar sobre naturaleza, resultados y conclusiones del estudio (*debriefing*):** se deben brindar oportunidades para que los participantes tengan información adecuada sobre la investigación realizada, salvo que pueda fundamentarse la necesidad de retrasar o retener la información. En estos casos, deben tomarse todas las medidas necesarias para minimizar la posibilidad de daño. Si los procedimientos de investigación hubiesen generado algún tipo de daño a un participante, deben tomarse todas las medidas razonables para minimizarlo.
- **Uso y cuidado de animales en la investigación:** cuando la investigación requiere del uso de animales, estos deben ser tratados respetando las normativas nacionales e internacionales, cuidando su salud y confort. En este marco, deben realizarse todos los esfuerzos razonables para minimizar la incomodidad, enfermedades, infecciones o dolor. El estrés, la privación o el dolor solo se utilizarán si no hay medios alternativos y puede fundamentarse el uso dichos procedimientos a partir del impacto de la investigación.
- **Créditos de publicación:** todos y cada uno de los autores de un trabajo se responsabilizan de la totalidad del mismo. Esto incluye, en el caso de autoría múltiple, haber coordinado el orden de presentación de los autores, el cual debe ser seguido por el autor que realiza la gestión editorial.

Tomando en cuenta los lineamientos señalados, *Persona* considera reprobables las siguientes prácticas:

- **Plagio.** La publicación completa, parcial o en fragmentos de las ideas de otros autores publicadas en otros medios (revistas académicas o cualquier otro medio de divulgación) sin la debida referencia en el texto y al final del artículo.
- **Autoplagio.** La reedición de textos parcial o total de su propia autoría publicados en otros medios (revistas académicas o en cualquier otro medio de divulgación) sin la debida referencia en el texto y al final del artículo.
- **Plagio y autoplagio de material gráfico.** La reproducción de toda forma de expresión gráfica que no cuente con los permisos necesarios para su publicación. Esto aplica también a los casos en que el material gráfico haya sido elaborado

por los autores y publicado en otro medio. Por material gráfico entendemos fotografías, diseños, dibujos, planos, tablas y gráficos estadísticos o esquemas.

- **Multiplicación de envíos.** Postulación del mismo artículo en otras revistas académicas de manera simultánea o paralela durante el proceso de arbitraje y edición de la publicación.
- **Falsificación de datos.** La aplicación de procedimientos metodológicos fraudulentos o que falsifiquen las fuentes primarias. Asimismo, es reprobable la falta de verificación y fiabilidad de las fuentes primarias (por ejemplo, encuestas o entrevistas hechas por terceros) que el autor emplea como fuentes secundarias.
- **Tratamiento inadecuado de datos.** Los datos o fuentes en los que se basan los resultados no son accesibles. Los autores no se hacen responsables de consignar un repositorio con los datos y la adecuada garantía de la protección de datos personales. Los datos empleados en la investigación no han sido consentidos por los participantes.
- **Vulneración a los derechos de autor.** No se reconoce como autores del artículo a aquellos que hicieron una contribución intelectual significativa en la calidad del texto: elaboración de conceptualizaciones, planificación, organización y diseño de la investigación, interpretación de hallazgos y redacción del mismo. Falta de jerarquización adecuada de los autores. En caso de disputas por autoría, la revista se reserva el derecho de contactar a la/s institución/es a la/s que los autores se encuentran afiliados con el fin de aclarar la situación. Presentar artículos con autoría fantasma, por invitación o regalada (Kleinert & Wager, 2011).
- **Conflictos de interés.** Los autores tienen condicionamientos de tipo económico, profesional o de cualquier otra índole que afecten el tratamiento y neutralidad de los datos y la formulación de los resultados.

ACCIONES FRENTE A PRÁCTICAS REPROBABLES (AUTORES)

De presentarse cualquiera de las situaciones que cuestionen los principios éticos señalados anteriormente, el equipo editorial se comunicará con los involucrados (incluida la institución académica a la que pertenecen) y solicitará la información que permita aclarar la situación. Es responsabilidad de los autores facilitar la información aclaratoria. Cada caso será tratado individualmente, pero teniendo en cuenta las guías propuestas por el Committee on Publications Ethics (COPE; <https://publicationethics.org/>).

- Si el artículo cuestionado se encuentra en proceso de arbitraje, este será suspendido hasta la aclaración de los hechos. Una vez recibida la información

aclaratoria de las partes involucradas, el equipo editorial tomará la decisión de cancelar el proceso de arbitraje o continuarlo.

- Si el artículo cuestionado estuviera publicado, este será retirado de manera temporal de la versión digital de la revista hasta la aclaración de los hechos. Una vez recibida la información aclaratoria de las partes involucradas, el equipo editorial tomará la decisión de retirar definitivamente la publicación del artículo o mantenerlo en la publicación en línea y señalar las acciones correspondientes en el siguiente número impreso. Ninguna retractación de artículos ya publicados será hecha sin previo aviso.

La decisión del equipo editorial es inapelable.

COMPROMISOS DE LOS REVISORES

Persona solicita a los revisores el cumplimiento de las siguientes consideraciones éticas:

- **Conflicto de interés.** Abstenerse de evaluar un artículo si consideran que existe algún condicionamiento de tipo económico, profesional o de cualquier otra índole que influya en la evaluación.
- **Falta de experiencia.** Informar al equipo editorial si consideran que no reúnen la suficiente experiencia académica y científica para evaluar el contenido del artículo.
- **Neutralidad e imparcialidad.** Desistir de la evaluación si se identifica al autor o alguno de los autores. Del mismo modo, esto aplica si han estado involucrados en la investigación de la cual deriva el trabajo, ya sea como informantes, orientadores o evaluadores.
- **Dedicación.** Garantizar el tiempo para llevar a cabo una revisión metódica, rigurosa y justa del artículo. Deben recordar que, durante el proceso de arbitraje, el artículo se encuentra en periodo de embargo y los autores, revisores y editores no pueden difundir sus contenidos.
- **Colaboración y contribución.** Sustentar de manera asertiva y constructiva sus dictámenes. No se admiten expresiones hostiles, despectivas o juicios personales. Evitarán emitir juicios basados en la nacionalidad, religión, género y otras características inferidas a partir del artículo.
- **Confidencialidad.** No difundir y discutir con otras personas o en contextos públicos los contenidos de la evaluación, ni hacer uso del contenido del artículo para fines personales o institucionales. El arbitraje es confidencial antes, durante y después del proceso.

- **Recomendaciones a los autores.** Evitar recomendaciones que afecten la neutralidad y confidencialidad del proceso de arbitraje. Está expresamente prohibido recomendar a los autores evaluados referenciar la producción científica de los revisores. Al ser la evaluación un acto de colaboración científica, se valorarán las recomendaciones que permitan la mejora del artículo sin que ello afecte el anonimato de la evaluación.
- **Aspectos éticos.** Informar en su dictamen si encuentran irregularidades de índole ética en la investigación: plagio, autoplagio, falseamiento de fuentes, faltas en el tratamiento de datos y omisiones en la protección de datos personales.

ACCIONES FRENTE A PRÁCTICAS REPROBABLES (REVISORES)

Si alguno de los revisores no cumple con las responsabilidades mencionadas anteriormente, el equipo editorial se comunicará con el revisor y le solicitará la información necesaria para aclarar el problema. Es responsabilidad del revisor facilitar la información aclaratoria. Las sanciones van desde censurar los extractos conflictivos del dictamen del revisor hasta anular y vetar al revisor. Cada caso será tratado de forma individual, pero teniendo en cuenta los lineamientos propuestos por el Committee on Publication Ethics (COPE):

- **Conflicto de interés.** Si no se declara y se descubre un conflicto de intereses, el revisor no podrá participar en la revista. Cualquier evaluación realizada será inmediatamente anulada. Asimismo, se destruirá la certificación de revisión emitida.
- **Neutralidad.** Si la neutralidad se ve comprometida y el sesgo es evidente, el equipo editorial se comunicará con el revisor para aclarar el problema.
- **Plazos.** Si el revisor no puede cumplir con los plazos, debe informar al equipo editorial al respecto. La extensión de una fecha límite está sujeta a la cantidad y necesidad de dictamen del revisor en un artículo.
 - Si el artículo en cuestión ya tiene suficientes revisiones cuando el revisor solicita una extensión, esta no será aprobada.
 - Asimismo, si un revisor envía el dictamen después de la fecha establecida, el equipo editorial se reserva el derecho de no utilizarla en caso de que ya haya completado el proceso con un revisor sustituto.
- **Comentarios peyorativos o prejuiciosos.** Los revisores deben evitar cualquier lenguaje sesgado. En caso de que esto suceda, se tomarán las siguientes acciones:

- El equipo editorial deliberará y se pondrá en contacto con el revisor para obtener aclaraciones. Si las partes en conflicto se consideran demasiado sesgadas, la opinión será anulada.
- El equipo editorial puede editar partes de la opinión del revisor para mantener el anonimato y la neutralidad.

Las decisiones del equipo editorial son inapelables.

COMPROMISO DEL EQUIPO EDITORIAL Y LOS EDITORES ADJUNTOS

Persona se compromete a llevar a cabo las siguientes prácticas:

- **Evaluación previa.** La evaluación previa llevada a cabo por el equipo editorial y los editores adjuntos se hará en base a la política editorial de la revista sin condicionamientos de otra índole como la nacionalidad, el género, el origen étnico, la religión o la opinión política de los autores.
- **Plagio.** Antes de iniciar el proceso de recepción y evaluación, someter los manuscritos a revisión del *software* antiplagio. El equipo editorial se compromete a analizar en detalle el informe del *software*. Todo artículo que supere el 20 % de coincidencias será desestimado del proceso de arbitraje y comunicado a los autores. Los editores se comprometen a mantener la confidencialidad sobre esta evaluación. Si, después de la publicación de un texto, surgiera evidencia que indique plagio realizado en él, el texto estará sujeto a retractación de acuerdo con las *Pautas de retractación del COPE*.
- **Selección de revisores.** Garantizar la selección de revisores idóneos que evalúen el trabajo de manera crítica y contribuyan a la mejora del artículo.
- **Confidencialidad.** No difundir los procesos editoriales llevados a cabo.
- **Conflicto de interés.** No utilizar en sus investigaciones contenidos de los artículos enviados para su publicación sin consentimiento de los autores.
- **Responsabilidad.** El equipo editorial y los editores son responsables de todo el material publicado; asimismo, velarán por la máxima transparencia y el reporte completo y honesto del proceso editorial.
- **Acceso abierto.** Como publicación sin fines de lucro financiada únicamente por nuestra institución editorial, no tenemos cargos por procesamiento de artículos (APC) para los autores, no se otorga ninguna compensación financiera a los revisores y todos los números pasados y presentes están completamente disponibles para el público en general.

- **Erratas y correcciones.** Cualquier error o solicitud de cambios en los artículos publicados en línea deberán ser comunicados al equipo editorial, que determinará la idoneidad de la solicitud. De ser necesario, la revista emitirá una fe de erratas.
- **Derechos de autor.** *Persona* se publica bajo una licencia internacional de reconocimiento 4.0 de Creative Commons (CC BY 4.0); puede encontrar más información en el siguiente enlace: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/contratexto/about/submissions>
- **Archivado.** Nuestra institución editorial archiva la revista en servidores propios. Además, se fomenta el autoarchivo, se permite a los autores reutilizar sus trabajos publicados de cualquier forma con el requisito de reconocer su publicación inicial en nuestra revista.

REFERENCIAS

Kleinert, S., & Wager, E. (2011). Responsible research publication: International standards for editors. A position statement developed at the 2nd World Conference on Research Integrity, Singapore, July 22-24, 2010. En T. Mayer & N. Steneck (Eds.), *Promoting research integrity in a global environment* (pp. 317-328). Imperial College Press, World Scientific Publishing. https://publicationethics.org/files/International%20standard_editors_for%20website_11_Nov_2011.pdf

POLÍTICA EDITORIAL Y NORMAS PARA AUTORES

Persona es la revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima, de frecuencia semestral. Su objetivo es dar a conocer investigaciones, tanto del país como del extranjero, que constituyan un aporte significativo al conocimiento y a la comprensión de los problemas teóricos y aplicados de la ciencia psicológica, así como también al de los fenómenos psicosociales.

Persona no se adhiere ni representa a ninguna teoría psicológica en particular, sino que acepta para su evaluación aquellos manuscritos que se caractericen por la relevancia del tema, la revisión teórica exhaustiva, el cuestionamiento sistemático de supuestos y planteamientos de la psicología y, en el caso de estudios empíricos, por la rigurosidad metodológica y la discusión crítica de resultados.

Todos los manuscritos remitidos a *Persona* deben ser inéditos y enviados a través del portal de revistas de la Universidad de Lima. Una vez recibidos, serán sometidos a un proceso de revisión por pares, usual en las publicaciones académicas.

Persona recibe manuscritos para su evaluación y publicación en forma de artículos, según las pautas del *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (APA), en su séptima edición en inglés y cuarta edición en castellano. Las secciones básicas que se debe incluir son:

- **Página de presentación.** Incluye el título del trabajo (en castellano e inglés), nombre y apellido del autor(es), código ORCID, afiliación institucional y correo electrónico de contacto.
- **Resumen y abstract.** Síntesis breve y comprehensiva del contenido del artículo (máximo 250 palabras), en castellano e inglés. Se deben incluir de 3 a 5 palabras clave (en castellano y en inglés)
- **Cuerpo del artículo.** Título y texto del artículo (sin incluir los datos de los autores), organizado en subsecciones de acuerdo con el tipo de artículo.

- **Referencias.** Listado de todos los trabajos citados en el cuerpo del artículo, ordenados alfabéticamente, con sangría francesa, de acuerdo con las pautas para el manejo de citas y referencias del *Manual de publicaciones APA*.

Con respecto a los tipos de artículos recibidos, precisamos una clasificación con algunas pautas de estructuración de los mismos:

1. **Estudios cuantitativos.** Reporte de investigación original empírica cuantitativa, con diferentes tipos de diseño (experimental y no experimental). Incluye las siguientes secciones que reflejan las fases del proceso de investigación, de acuerdo con los estándares para el reporte de estudios cuantitativos de la APA:
 - **Introducción:** se establece el objetivo del estudio, la revisión de literatura y la formulación de la hipótesis de investigación.
 - **Método:** descripción de diseño de investigación, participantes (características sociodemográficas, procedimiento de muestreo, fundamentación del tamaño de la muestra), materiales (descripción de los instrumentos empleados para la recolección de datos y las evidencias de validez y confiabilidad para su uso siguiendo los estándares de la AERA, APA y NCME-2014) así como el procedimiento de recolección de datos, detallando los aspectos éticos considerados para el tratamiento de participantes en la investigación psicológica.
 - **Resultados:** se reporta y fundamenta la estrategia de análisis empleada y se presenta los resultados obtenidos de forma descriptiva y en tablas o figuras. Reportar los estadísticos descriptivos básicos y los resultados del análisis inferencial (prueba de hipótesis). Se debe incluir el nivel de significancia estadística (valor p) y los índices del tamaño del efecto pertinentes; se sugiere además reportar la potencia estadística lograda.
 - **Discusión:** síntesis del objetivo, hipótesis y principales resultados del estudio, incluyendo la evaluación e interpretación de los hallazgos, así como las limitaciones e implicancias de los resultados obtenidos.
2. **Estudios cualitativos y mixtos.** Reporte de estudios originales empíricos cualitativos, estudios de caso o mixtos. Incluye las mismas secciones que los estudios cuantitativos, adaptadas a las características propias del enfoque de investigación de acuerdo con los estándares para el reporte de investigación de la APA.
3. **Artículos metodológicos.** Presentan nuevos métodos de investigación (por ejemplo, el diseño, técnicas o instrumentos de recolección de datos), modificación de los existentes o discusión de técnicas de análisis de datos cuantitativos o cualitativos. Se usa datos empíricos (cuantitativos, cualitativos o mixtos) para

ilustrar la propuesta metodológica. En algunos casos se emplea simulaciones para demostrar cómo funcionan las técnicas bajo diferentes condiciones.

4. **Reportes breves.** Reporte de estudios originales empíricos cuantitativos y cualitativos, estudios de caso o mixtos en formato resumido. Incluye las mismas secciones que los artículos empíricos completos.
5. **Revisión de literatura.** Se proporcionan una síntesis y evaluación narrativa o sistemática de hallazgos o teorías con base en la literatura científica. En los artículos de revisión de literatura, el autor:
 - delimita el problema;
 - resume e integra resultados de investigaciones previas (cuantitativas, cualitativas o mixtas) para informar al lector acerca del estado actual de conocimiento en el área;
 - identifica relaciones, contradicciones o inconsistencias en la literatura;
 - proporciona sugerencias para futuras investigaciones.
6. **Artículos teóricos y ensayos.** Trabajos que tienen como objetivo revisar la literatura científica existente y promover su avance. En un artículo teórico, el autor rastrea el desarrollo de una teoría para expandirla y refinar sus constructos, presentar una nueva teoría o analizar una existente para señalar sus ventajas o limitaciones frente a otras propuestas. En un ensayo se plantean argumentos para sustentar una postura frente a un tema en particular.
7. **Metaanálisis.** Se refiere a un conjunto de técnicas en las que los investigadores utilizan los hallazgos de un grupo de estudios relacionados para extraer conclusiones generales (síntesis). No se emplean datos de participantes a nivel individual, sino que se analizan los resultados a nivel de estudios. Dado que el estudio es la unidad empleada en el metaanálisis, los estudios incluidos aparecen en la lista de referencias con un indicador (un asterisco, en el estilo APA) que los distingue de otras referencias utilizadas.
 - **Metaanálisis cuantitativos:** Se emplea una técnica en la que los tamaños de efecto reportados en los estudios son el insumo para el metaanálisis. También se emplea para determinar factores relacionados con la magnitud de los resultados en estudios cuantitativos, tales como el diseño, factores demográficos, etc. El reporte de artículos de metaanálisis corresponde con la estructura básica de estudios cuantitativos y contiene las siguientes secciones: introducción, método, resultados y discusión.
 - **Metaanálisis cualitativo:** Existe una variedad de aproximaciones incluyendo metasíntesis, metaetnografía, metamétodo y síntesis crítica interpretativa.

Se emplean estrategias de los análisis cualitativos primarios para sintetizar hallazgos en los estudios. Son empleados para resaltar tendencias metodológicas, identificar hallazgos comunes y brechas, desarrollar una nueva comprensión y proponer direcciones futuras para un área de investigación. La estructura es similar a la del reporte cualitativo.

Tablas y figuras

Se debe presentar las tablas y figuras siguiendo las pautas del *Manual de publicaciones de la APA*. Las tablas y figuras deberán incluirse y mencionarse en el texto. Durante la diagramación, se ubicarán en el lugar más cercano posible a la mención. Adicionalmente, en el caso de las figuras, se deberán enviar en un archivo separado; si se trata de imágenes digitales, se debe enviar el archivo en formato JPG o TIFF, con una resolución de 300 dpi.

Extensión de las contribuciones

Los manuscritos enviados deben tener una extensión máxima de 8000 palabras, incluyendo tablas y figuras, citas y referencias. En el caso de los reportes breves la extensión máxima será de 3500 palabras, incluyendo tablas y figuras, citas y referencias.

Formato de los archivos

Los manuscritos deben presentarse en formato digital (MS Word), en letra Times New Roman de 12 puntos, con interlineado 1.5, con sangría al inicio de cada párrafo, sin espacio entre los párrafos y con el texto justificado.

Envío de artículos

El envío de los artículos para su publicación en *Persona* debe realizarse mediante el portal de revistas de la Universidad de Lima: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/about/submissions>

Proceso de evaluación por pares

- Los manuscritos enviados serán sometidos a un proceso de evaluación por pares teniendo en cuenta el tipo de artículo.
- El equipo editorial evaluará la pertinencia del trabajo y el cumplimiento de las normas editoriales establecidas previamente.
- Los trabajos que no se adecúen a los requerimientos, no pasarán a la siguiente fase de evaluación y se informará a los autores de la decisión.

- Los trabajos que cumplan con los lineamientos serán revisados de manera anónima por dos evaluadores expertos que emitirán un informe con la recomendación que indique si el artículo es publicable, publicable con modificaciones o no publicable.
- Los autores serán informados de la decisión editorial. Si la recomendación es publicable con modificaciones, los autores tendrán la posibilidad de remitir nuevamente el artículo luego de resolver las observaciones.



El sueño de los universitarios.
Los logros y desafíos para las
universidades promotoras
de la salud

La percepción de la crianza parental
en adolescentes mexicanos: una
revisión narrativa

Perfeccionismo y afrontamiento del
estrés en adultos venezolanos

El *mindfulness* y el estrés en el
corredor de *ultra trail*

Bienestar, espiritualidad y temor
al COVID-19 en adultos mayores
durante el primer año de pandemia

Emociones implicadas en las
pérdidas y ganancias monetarias
en jóvenes: aportación a la economía
conductual

Budismo tibetano y personalidad.
Estudio cualitativo sobre el impacto
subjetivo del budismo en la
personalidad y ansiedad de futuro
de practicantes uruguayos

Diferentes formas de contar una
sesión: reconstrucciones del
terapeuta y transcripciones literales.
Implicancias para la formación
y la comprensión del proceso en dos
casos de violencia de género