

TESIS DOCTORAL**2016****LOS EFECTOS EN EL BIENESTAR DE LA
MOTIVACIÓN Y EL AFRONTAMIENTO:
UN ESTUDIO EN POBLACIÓN GENERAL E
INTERNADA EN PRISIÓN****MARÍA ÁVILA MENÉNDEZ****LICENCIADA EN PSICOLOGÍA****PROGRAMA DE DOCTORADO EN
PSICOLOGÍA DE LA SALUD****PILAR SANJUÁN SUÁREZ**

TESIS DOCTORAL**2016****LOS EFECTOS EN EL BIENESTAR DE LA
MOTIVACIÓN Y EL AFRONTAMIENTO:
UN ESTUDIO EN POBLACIÓN GENERAL E
INTERNADA EN PRISIÓN****MARÍA ÁVILA MENÉNDEZ****LICENCIADA EN PSICOLOGÍA****PROGRAMA DE DOCTORADO EN
PSICOLOGÍA DE LA SALUD****PILAR SANJUÁN SUÁREZ**

A David, Paula y Celia

AGRADECIMIENTOS

Esta investigación ha sido posible gracias a muchas personas. Empiezo agradeciendo su colaboración desinteresada a los estudiantes del Centro Asociado de la UNED en Madrid, a los internos de los Centros Penitenciarios de Teruel y Zuera, así como a los compañeros de trabajo y personas ajenas al mismo que han facilitado los datos que han servido de base a este estudio.

Agradezco a Instituciones Penitenciarias que me haya autorizado la recogida de estos datos, a la Secretaría General, a los Directores de los Centros Penitenciarios, especialmente a Luis Lozano, y a los compañeros y compañeras que me han ayudado en esta tarea.

Sigo dando las gracias a mi familia por su paciencia, apoyo, ánimo, tiempo y consejos durante todo este tiempo que he dedicado a elaborar esta tesis.

Finalizo estos agradecimientos con mi Directora de tesis, Pilar Sanjuán, sin la cual no hubiese podido realizar la misma. Sus enseñanzas, dedicación, gran paciencia, observaciones y comentarios han posibilitado que haya logrado uno de los objetivos de esta parte de mi vida y que, a pesar del esfuerzo que ha supuesto, haya sido una satisfacción poder realizarlo.

INDICE

PRESENTACIÓN	15
INTRODUCCIÓN AL CONTEXTO DE PRISIÓN	21
1. LA VIDA EN PRISIÓN	21
2. EL SISTEMA PENITENCIARIO ESPAÑOL	27
PARTE I: REVISIÓN TEÓRICA	31
1. EL BIENESTAR	33
1.1. INTRODUCCIÓN	33
1.2. BIENESTAR HEDÓNICO	36
1.2.1. APROXIMACIONES TEÓRICAS	40
1.2.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	48
1.2.3. CORRELATOS DEL BIENESTAR SUBJETIVO	54
1.2.4. CONSECUENCIAS DEL BIENESTAR SUBJETIVO	59
1.3. BIENESTAR EUDAIMÓNICO	64
1.3.1. APROXIMACIONES TEÓRICAS	67
1.3.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	75
1.3.3. CORRELATOS DEL BIENESTAR EUDAIMÓNICO	79
1.3.4. CONSECUENCIAS DEL BIENESTAR EUDAIMÓNICO	85
1.4. INTEGRACIÓN DE PERSPECTIVAS	90
1.5. RESUMEN DEL CAPÍTULO	100
2. LOS MOTIVOS DE LAS METAS	105
2.1. INTRODUCCIÓN	105
2.2. LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS	107
2.3. LA NATURALEZA HUMANA DESDE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN	112
2.4. MANIFESTACIONES DE LA INTEGRACIÓN ORGANÍSMICA	120
2.4.1. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA	121
2.4.2. EL PROCESO DE INTERNALIZACIÓN	124
2.4.3. CONSECUENCIAS DE LA MOTIVACIÓN AUTÓNOMA Y CONTROLADA	134
2.4.4. EL CONTENIDO DE LAS METAS	140
2.4.5. LA CONGRUENCIA ORGANÍSMICA	147
2.5. DETERMINANTES DE LA MOTIVACIÓN	149
2.5.1. DETERMINANTES PERSONALES	150

2.5.2. DETERMINANTES CONTEXTUALES	154
2.6. RESUMEN DEL CAPÍTULO	162
3. AFRONTAMIENTO	165
3.1. INTRODUCCIÓN	165
3.2. LA TEORÍA TRANSACCIONAL DEL ESTRÉS Y EL AFRONTAMIENTO	166
3.3. OTRAS APROXIMACIONES TEÓRICAS	172
3.3.1. MODELO MOTIVACIONAL DEL ESTRÉS Y EL AFRONTAMIENTO	177
3.4. CATEGORÍAS DE AFRONTAMIENTO	183
3.5. LA EMOCIÓN EN EL AFRONTAMIENTO	190
3.6. LA MOTIVACIÓN EN EL AFRONTAMIENTO	196
3.7. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	200
3.8. CONSECUENCIAS DEL AFRONTAMIENTO	206
3.8.1. LA EFECTIVIDAD DEL AFRONTAMIENTO	207
3.8.2. CONSECUENCIAS DEL AFRONTAMIENTO A CORTO Y LARGO PLAZO	212
3.9. RESUMEN DEL CAPÍTULO	214
4. LA INVESTIGACIÓN EN EL CONTEXTO DE LA PRISIÓN	217
4.1. INVESTIGACIÓN SOBRE EL BIENESTAR, MOTIVACIÓN Y AFRONTAMIENTO EN EL CONTEXTO PENITENCIARIO	217
4.1.1. EL BIENESTAR EN PRISIÓN	219
4.1.2. LA MOTIVACIÓN EN EL CONTEXTO PENITENCIARIO	221
4.1.3. EL AFRONTAMIENTO EN PRISIÓN	224
4.2. RESUMEN DEL CAPÍTULO	227
PARTE II: ESTUDIO EMPÍRICO	229
1. INTRODUCCIÓN	231
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	239
3. METODOLOGÍA	243
3.1. PARTICIPANTES	243
3.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	245
3.2.1. COMPONENTE AFECTIVO DEL BIENESTAR SUBJETIVO	245
3.2.2. COMPONENTE COGNITIVO DEL BIENESTAR SUBJETIVO	248
3.2.3. BIENESTAR PSICOLÓGICO	249
3.2.4. MOTIVOS	252
3.2.5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	255

3.3. PROCEDIMIENTO	260
3.4. ANÁLISIS DE DATOS	260
4. RESULTADOS	263
4.1. ANÁLISIS PREVIOS	263
4.2. ANÁLISIS DE LAS DIFERENCIAS DEBIDAS AL GRADO DE AUTONOMÍA DE LOS MOTIVOS	268
4.3. ANÁLISIS DE LOS EFECTOS MEDIACIONALES	272
5. DISCUSIÓN	281
5.1. DIFERENCIAS ENTRE EL GRUPO DE POBLACIÓN GENERAL Y DE INTERNOS EN LAS VARIABLES DE INTERÉS (BIENESTAR, MOTIVOS Y AFRONTAMIENTO)	281
5.1.1. DIFERENCIAS EN EL BIENESTAR ENTRE EL GRUPO DE POBLACIÓN GENERAL Y PENITENCIARIA	282
5.1.2. DIFERENCIAS EN LA MOTIVACIÓN ENTRE EL GRUPO DE POBLACIÓN GENERAL Y PENITENCIARIA	283
5.1.3. DIFERENCIAS EN EL AFRONTAMIENTO ENTRE EL GRUPO DE POBLACIÓN GENERAL Y PENITENCIARIA	285
5.2. DIFERENCIAS EN BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO EN FUNCIÓN DEL GRADO DE AUTONOMÍA RELATIVA DE LOS MOTIVOS	291
5.2.1. DIFERENCIAS EN EL BIENESTAR EN FUNCIÓN DEL GRADO DE AUTONOMÍA RELATIVA DE LOS MOTIVOS	292
5.2.2. DIFERENCIAS EN LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN FUNCIÓN DEL GRADO DE AUTONOMÍA RELATIVA DE LOS MOTIVOS	293
5.3. AFRONTAMIENTO COMO MEDIADOR ENTRE LOS MOTIVOS Y EL BIENESTAR	297
5.4. IMPLICACIONES PRÁCTICAS	298
5.5. LIMITACIONES	305
6. CONCLUSIONES	309
REFERENCIAS	313
A	313
B	314
C	315
D	318
E	321
F	321
G	323
H	324
I	326
J	326

K	327
L	329
M	332
N	333
O	334
P	334
Q	336
R	336
S	339
T	345
U	345
V	346
W	348
X	350
Y	350
Z	350
ANEXO I	351
ANEXO II	359

LISTADO DE CUADROS

CUADRO 1. CORRESPONDENCIAS ENTRE LOS GRADOS DE CLASIFICACIÓN PENITENCIARIA Y LA APLICACIÓN DE NORMAS DEL RÉGIMEN DE VIDA CORRESPONDIENTE	30
CUADRO 2. PRINCIPALES DIFERENCIAS ENTRE LAS TEORÍAS ASCENDENTES Y DESCENDENTES	42
CUADRO 3. REPRESENTACIÓN DEL CONTINUO DE AUTODETERMINACIÓN, REGULACIONES, TIPOS DE MOTIVACIÓN Y LOCUS DE CAUSALIDAD U ORIGEN INTERNO/EXTERNO DE LA CONDUCTA	132

LISTADO DE FIGURAS

FIGURA 1. CONSECUENCIAS, PARA EL INDIVIDUO, DEL INGRESO Y ESTANCIA EN PRISIÓN	23
FIGURA 2. PARADIGMAS DEL BIENESTAR	36
FIGURA 3. ESTRUCTURA JERÁRQUICA DE LOS COMPONENTES DEL BIENESTAR	38
FIGURA 4. PRINCIPALES APROXIMACIONES TEÓRICAS SOBRE EL BIENESTAR HEDÓNICO	40

FIGURA 5. PRINCIPALES INSTRUMENTOS DE MEDIDA EMPLEADOS EN EL ESTUDIO DEL BIENESTAR HEDÓNICO	49
FIGURA 6. FACTORES ASOCIADOS CON EL BIENESTAR SUBJETIVO	54
FIGURA 7. CONSECUENCIAS DEL BIENESTAR SUBJETIVO	60
FIGURA 8. PRINCIPALES MODELOS TEÓRICOS DEL BIENESTAR EUDAIMÓNICO DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA	69
FIGURA 9. INSTRUMENTOS EMPLEADOS EN EL ESTUDIO DEL BIENESTAR EUDAIMÓNICO	76
FIGURA 10. PRINCIPALES CORRELATOS DEL BIENESTAR EUDAIMÓNICO DESDE LA PERSPECTIVA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO	80
FIGURA 11. ALGUNA DE LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS DEL BIENESTAR EUDAIMÓNICO	86
FIGURA 12. CONSECUENCIAS DEL PROCESO DE INTEGRACIÓN ORGANÍSMICA	115
FIGURA 13. PRIMERA FORMULACIÓN DEL MODELO DE ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO DE LAZARUS Y FOLKMAN	169
FIGURA 14. SISTEMA EN EL QUE ESTÁ INTEGRADO EL PROCESO DE AFRONTAMIENTO	171
FIGURA 15. MODELO MOTIVACIONAL DEL PROCESO DE AFRONTAMIENTO	179
FIGURA 16. DESCRIPCIÓN DEL AFRONTAMIENTO COMO REGULACIÓN EN CONDICIONES DE ESTRÉS	180
FIGURA 17. DESCRIPCIÓN DEL AFRONTAMIENTO COMO VARIABLE MEDIADORA ENTRE LA AUTONOMÍA RELATIVA DE LOS MOTIVOS Y EL BIENESTAR (BALANCE AFECTIVO, AUTOACEPTACIÓN Y PROPÓSITO EN LA VIDA)	276
FIGURA 18. COEFICIENTES B ESTANDARIZADOS (Y COEFICIENTES B ESTANDARIZADOS REDUCIDOS) CUANDO LAS ESTRATEGIAS DE EVITACIÓN SE INTRODUCEN COMO UNA VARIABLE MEDIADORA ENTRE LA AUTONOMÍA RELATIVA DE LOS MOTIVOS Y LAS MEDIDAS DEL BIENESTAR	279

LISTADO DE TABLAS

TABLA 1. RESUMEN DE LAS CARACTERÍSTICAS DESCRIPTIVAS DE LA MUESTRA	243
TABLA 2. RESUMEN DEL ANÁLISIS FACTORIAL EXPLORATORIO REALIZADO CON LAS SUBESCALAS DEL COPE ABREVIADO	258
TABLA 3. EFECTOS SIGNIFICATIVOS, EN LA MUESTRA TOTAL, DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS SOBRE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS	266
TABLA 4. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS (MEDIA Y DESVIACIÓN TÍPICA) Y RESULTADOS DE LOS ANÁLISIS DE VARIANZA EN FUNCIÓN DEL GRUPO DE PERTENENCIA	266
TABLA 5. VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE SE VIERON INFLUIDAS DE MANERA SIGNIFICATIVA POR LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS SEÑALADAS, EN CADA UNA	

DE LAS SUBMUESTRAS	268
TABLA 6. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS (MEDIA Y DESVIACIÓN TÍPICA) Y RESULTADOS DE LOS ANÁLISIS DE VARIANZA POR GRUPOS EXTREMOS EN AUTONOMÍA DE LOS MOTIVOS EN LAS SUBMUESTRAS DEL POBLACIÓN GENERAL Y DE INTERNOS	270
TABLA 7. CORRELACIONES ENTRE LAS VARIABLES ESTUDIADAS	274
TABLA 8. ANÁLISIS DE REGRESIÓN JERÁRQUICOS PARA PREDECIR EL BIENESTAR EN LA MUESTRA DE POBLACIÓN GENERAL	277
TABLA 9 ANÁLISIS DE REGRESIÓN JERÁRQUICO PARA PREDECIR EL CRECIMIENTO PERSONAL EN LA SUBMUESTRA DE INTERNOS	280

PRESENTACIÓN

Pocas manifestaciones han sido objeto de un examen tan intenso a lo largo de la historia como lo es la felicidad. Quizá dos de los motivos, implícitos hasta el inicio de su estudio científico desde la psicología positiva (Seligman y Csíkszentmihályi, 2000), de este interés sean, por un lado, que se trate de una cuestión ineludible para el ser humano por ser consustancial a su naturaleza la capacidad para ser feliz y, por otro, porque suponga una ventaja adaptativa que haya contribuido a la supervivencia de la especie.

El ser humano está evolutivamente predispuesto hacia el desarrollo psicológico, que, cuando es adecuado, resulta en múltiples consecuencias positivas, las cuales coinciden con lo que desde la antigüedad se denomina felicidad o bienestar. A lo largo de la primera parte de este trabajo se podrá comprobar cómo el desarrollo psicológico óptimo conduce a una personalidad integrada y compleja, a la autorrealización, al crecimiento personal y satisfacción (Linley y Joseph, 2004) y a tener unas metas personales y una conducta congruente con los propios valores e intereses, lo que se traduce no solo en un mejor rendimiento y actuación en todos los ámbitos (relaciones sociales, educativo, deportivo, laboral, terapéutico, etc.) sino también en la experimentación de un sentimiento de autenticidad, de sintonía entre la conducta y las emociones, así como en una mejor adaptación al estrés y mayor bienestar a la largo plazo (Weinstein y Ryan, 2011), en resumen, a un mejor ajuste emocional y funcional (Sheldon, Kasser, Smith y Share, 2002).

Basándonos en estos principios teóricos hemos querido comprobar, como se expone en la segunda parte de esta disertación, el modo en que un

entorno con características tan distintivas como es la prisión, influye en el bienestar de las personas que cumplen condenas privativas de libertad, en sus metas, en concreto en los motivos por los que tratan de alcanzarlas, y en las estrategias que emplean para resolver las dificultades en su logro. Así mismo, hemos tratado de corroborar la propuesta teórica que señala que las motivaciones autónomas (vs. impuestas) llevan asociadas las consecuencias más positivas, en nuestro estudio, en relación al bienestar y al afrontamiento, tanto en personas de la población general como reclusa. Por último, también hemos estudiado el papel mediador del afrontamiento en ambas muestras.

Con estos propósitos hemos realizado este trabajo, el cual hemos dividido en dos bloques. En el primero presentamos los resultados más relevantes de la revisión teórica llevada a cabo sobre el bienestar, las metas y sus motivos y el afrontamiento. En el segundo exponemos todos los componentes del trabajo empírico realizado, empleando las conclusiones expuestas en la primera parte en la contrastación de nuestras hipótesis.

En el primer capítulo de esta disertación revisamos el conocimiento existente sobre la felicidad o bienestar, términos que empleamos de manera intercambiable puesto que, a pesar de haber representado a las conceptualizaciones hedónica y eudaimónica, tradicionalmente opuestas, la evidencia empírica aportada desde la psicología positiva muestra que, en realidad, son complementarias. En consecuencia, en esta investigación y de acuerdo con la tendencia actual, entendemos que el bienestar es tanto la experiencia de sentirse bien como de funcionar adecuadamente.

Los avances experimentales y metodológicos han hecho posible el estudio científico de lo que hasta ahora habían sido postulados teóricos

heredados de las tradiciones filosóficas mencionadas. Para nuestro estudio nos apoyamos en los dos desarrollos empíricos más representativos de las corrientes hedónica y eudaimónica como son las propuestas del bienestar subjetivo (Diener, 1984) y psicológico (Ryff, 1989) respectivamente, que aunque son aproximaciones distintas, también se complementan, siendo ambas exponentes de lo que se conoce como bienestar percibido.

En la actualidad disponemos de un conocimiento más amplio, aunque aún no completo, del bienestar en la mayoría de sus facetas, sus consecuencias en la salud física, mental y en el funcionamiento social, así como sus determinantes personales y situacionales. Concentramos nuestro análisis en dos de estos factores personales, la motivación y el afrontamiento, pero sin olvidar que el individuo está en constante interacción con los contextos sociales en los que se desenvuelve y que le determinan al tiempo que son modificados por él mismo. De hecho, el proceso de integración orgánica o desarrollo psicológico que desarrollamos en el segundo capítulo dedicado a las metas y sus motivos, depende, en gran medida, de los recursos y oportunidades, apoyo y cuidado que los entornos proporcionan al individuo a lo largo de su vida y en las diferentes facetas de funcionamiento. En la medida que este desarrollo se produzca de una manera positiva, la actuación personal y social del individuo será satisfactoria y con ello su bienestar.

En esta revisión de la motivación nos basamos en la propuesta que hace la Teoría de la Autodeterminación (TAD; Ryan y Deci, 2000b) al tema clásico de estudio desde la psicología de la personalidad relativo a las razones que llevan a las personas a tratar de lograr sus metas. Desde esta nueva conceptualización, estos motivos se caracterizan por su nivel de

autodeterminación, es decir, de cercanía relativa a los valores y creencias más centrales del individuo, a su *self*, lo que se refleja en los distintos grados en que el individuo elige y se siente dispuesto, comprometido e implicado en el logro de sus metas. También analizamos las metas que los individuos se plantean, que, al igual que los motivos, pueden estar en mayor o menor sintonía con la esencia de la persona. Las investigaciones han demostrado que buscar metas centradas en crecer como persona (intrínsecas) en lugar de tratar de acumular bienes materiales y/o lograr la aprobación, reconocimiento y admiración de los demás (metas extrínsecas) y hacerlo por motivos autónomos o elegidos, deriva en las mejores consecuencias en todas las esferas del individuo.

Finalmente, existe abundante evidencia que señala el papel mediador de los procesos de valoración y afrontamiento en el ajuste del individuo ante los problemas y diferentes consecuencias como la salud mental y física, así como su bienestar. En el tercer capítulo proponemos que la manera en que las personas afrontan las dificultades que encuentran en sus vidas es también un reflejo de su desarrollo psicológico, de manera que, cuanto mayor es el grado de integración entre los componentes de su personalidad, mayor es la flexibilidad de su afrontamiento, más personales y voluntarias son sus acciones y mayor el ajuste de las mismas a la situación concreta, resultando los mejores logros tanto en relación al problema concreto a afrontar como a las emociones derivadas, en definitiva, el bienestar.

Esta revisión del conocimiento actual sobre el bienestar, los motivos de las metas y el afrontamiento, la empleamos para contrastar los resultados de nuestro estudio empírico que junto con la metodología empleada, conclusiones y limitaciones se exponen en la segunda parte de este trabajo. Nuestros

resultados coinciden en algunos aspectos con los de investigaciones previas y se apartan en otros, pero, en conjunto, aportan evidencia a favor de la gran capacidad de adaptación del individuo que le permite desarrollar sus aspectos positivos incluso en los contextos menos favorables, al tiempo que muestran el gran impacto que tiene el entorno en los mismos.

Los resultados obtenidos nos llevan a proponer las bases teóricas para posibles aplicaciones prácticas dirigidas a reactivar el proceso de crecimiento y autoactualización de las personas internadas en prisión, que no solo redundarían en un mayor bienestar, unas metas más saludables buscadas por motivos más autónomos, un menor número de conflictos y mejor resolución de los mismos, sino que estos efectos serían generalizables tras su salida en libertad, resultando beneficiados no solo ellos como individuos sino también el conjunto de la sociedad.

Con el objeto de contextualizar nuestra investigación, comenzamos ofreciendo una visión general del entorno de prisión.

INTRODUCCIÓN AL CONTEXTO DE PRISIÓN

1. La vida en prisión

La investigación sobre las prisiones y sus efectos en las personas en ellas internadas es un campo de estudio en evolución. Tras los primeros trabajos que señalaban la naturaleza inherentemente perjudicial del encarcelamiento por sus consecuencias negativas tanto en el plano físico como en el psicológico (Picken, 2012), se pasó, a partir de la década de 1970, basándose en deficiencias metodológicas, a poner en duda estos resultados y a apoyar la postura opuesta atribuyéndole, incluso, beneficios (Bonta y Gendreau, 1990). En el momento actual existe cierto consenso en mantener que los efectos negativos de las prisiones son menores de lo que se había señalado (Liebling y Maruna, 2013), aunque no se pueda negar que esta experiencia conlleva un coste psicológico para la mayoría de las personas que la viven (Haney, 2001; Yang, Kadouri, Révah-Lévy, Mulvey y Falissard, 2009).

El encarcelamiento supone la restricción de aspectos que en la vida cotidiana, a menudo, pasan desapercibidos, pero que en prisión son regulados con minuciosidad. En prisión las normas sistematizan todos los aspectos, desde las conductas que no son aceptables hasta las actividades más simples y del día a día como son, por ejemplo, las rutinas de aseo o de alimentación, el acceso a ciertos bienes y servicios, o las relaciones con familiares y amigos lo que, a nivel individual, conlleva la pérdida de control percibido sobre los acontecimientos y las consecuencias (Blevins, Listwan, Cullen y Jonson, 2010; Buško y Kulenović, 2001). Además, muchos comportamientos que en prisión son considerados no adaptados, no se califican de la misma manera fuera de

este contexto, como por ejemplo, no tener en condiciones de orden e higiene la celda, la posesión de determinados objetos como teléfonos móviles, el acceso a internet, las propiedades personales permitidas o la posibilidad de manifestarse, entre otros (Camp y Gaes, 2004).

Del mismo modo, vivir en prisión también supone la exposición a una serie de circunstancias negativas como son la masificación, las posibilidades muy reducidas de privacidad o intimidad, las condiciones de vida monótonas o las reglas institucionales y horarios rígidos. Además, en ocasiones, los internos son víctimas de delitos (robo de pertenencias, vandalismo, etc.) o amenaza de victimización por parte de otros internos, es decir, personas con las que están obligados a interactuar de manera continua (Blevins y cols., 2010; Hochstelter, Murphy y Simons, 2004). La práctica imposibilidad de apartarse de las fuentes de malestar, que es una característica propia del entorno de prisión, puede conducir al agotamiento de los recursos de afrontamiento de las personas internadas. Cuando las tensiones se acumulan sin tener posibilidades de escape, aumenta la probabilidad de comportamientos disruptivos que suelen ir seguidos de sanciones disciplinarias, las cuales suponen fuentes adicionales de tensión y malestar (Blevins y cols., 2010).

Adaptarse a un entorno como el descrito implica ciertos ajustes psicológicos, que se dan en distintos grados en función de las características de los internos y del tiempo cumplido de condena. Este proceso, denominado prisionización (Clemmer, 1940), supone la incorporación de ciertas normas en los propios hábitos y formas de pensar, sentir y actuar, que, si bien son útiles para adaptarse eficazmente a este contexto, pueden resultar disfuncionales para la vida en libertad (Haney, 2001; Schnittker y John, 2007).

Afortunadamente en la mayoría de los casos este proceso es reversible (Haney, 2001). No obstante este concepto ha sido criticado por considerarse determinista y demasiado general para entender el impacto de la prisión en el individuo. Por ello se ha propuesto el modelo del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984/1986) basado en las relaciones entre la persona y el entorno, como marco conceptual más adecuado para entender la variabilidad de las formas y mecanismos de adaptación de los internos al contexto de prisión (Buško y Kulenović, 1995; Cooper y Berwick, 2001).

En la Figura 1 se pueden observar, de forma gráfica, los efectos comentados de la entrada en prisión.

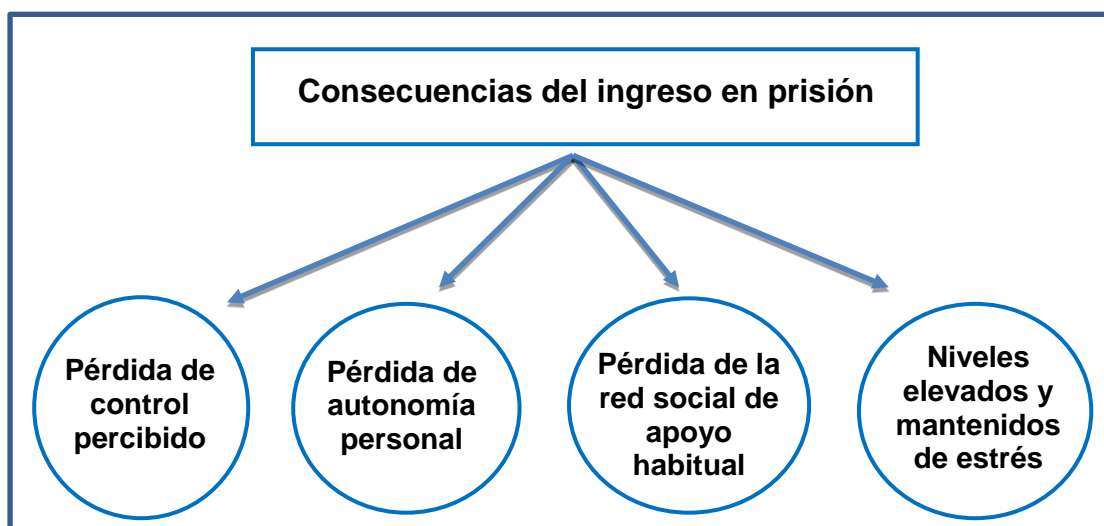


Figura 1. Consecuencias, para el individuo, del ingreso y estancia en prisión.

Aunque la experiencia de prisión es, a primera vista, una vivencia estresante para la mayoría de los individuos, existen diferencias intra e interindividuales en la manera en que los individuos experimentan y responden a las exigencias de este entorno, las cuales dependen de una variedad de factores situacionales y personales (Bonta y Gendreau, 2000; Buško y Kulenović, 1995, 2001; Liu y Chui, 2014; Wooldredge, 1999). Si bien es cierto

que el encarcelamiento conlleva la vivencia de altos grados de estrés, al menos al inicio del internamiento (Harding y Zimmermann; 1989; Liebling y Maruna, 2005, 2013), la mayoría de las personas llegan a adaptarse a medida que van encontrando la manera de afrontar las distintas fuentes de malestar a la que están expuestas (Bronsteen, Buccafusco y Masur, 2009; Frederick y Loewenstein, 1999; Schnittker, Massoglia y Uggen, 2012), mientras que otras actúan de manera desajustada, por ejemplo, en forma de conductas violentas.

Las actividades y programas desarrollados en las prisiones juegan un papel decisivo para los internos, para la prisión como institución y para la sociedad al reducir la probabilidad de reincidencia. Existe consenso en señalar que los programas efectivos en este entorno siguen los principios del modelo de riesgo, necesidad y receptividad (*Risk, Need, Responsivity Model*; RNR; Andrews y Bonta, 2010). Es decir, son intervenciones en las que la intensidad de la intervención se adecua al nivel de riesgo que representa el individuo concreto, que se centran en las necesidades criminógenas o factores de riesgo dinámicos, es decir, modificables y que se adaptan a las características de los participantes como son su cultura, personalidad, inteligencia, niveles de ansiedad, etc. Estos programas son planteados desde una aproximación cognitivo-conductual, son multimodales y suficientemente intensivos, premian las conductas prosociales y se centran en aspectos relacionados con la conducta delictiva (Andrews y Bonta, 2010; Andrews, Bonta y Wormith, 2006) y en las habilidades deficitarias para la solución de problemas, la impulsividad y el autocontrol insuficiente, ajustándose a los estilos de aprendizaje y habilidades de los participantes (Anstiss, Polaschek y Wilson, 2011; Gendreau, French y Gionet, 2004; Listwan, Cullen y Latessa, 2006) entre otros aspectos.

Pero también es cierto que muchas intervenciones bien diseñadas no obtienen los resultados deseados porque su impacto se ve condicionado por las propias consecuencias negativas del encarcelamiento (Liebling y Maruna, 2005).

Las investigaciones apoyan la importancia de estas actividades y programas para la conducta de los internos, pues están asociadas con menores índices de prisionización o asimilación de las normas y cultura de la prisión, de violación de las normas y de mala conducta en general (Steiner y Wooldredge, 2008). Además de favorecer el sentimiento de autonomía (Van der Laan y Eichelsheim, 2013) y el bienestar de los internos (Wooldredge, 1999), facilitan la experimentación de un sentido de normalidad, el desarrollo de conductas y valores prosociales (Harer, 1995) y promueven la formación de identidades sociales (Lerman, 2009). También se relacionan con el ajuste a la prisión (Wooldredge, 1999) y con la experiencia subjetiva de paso del tiempo mitigando la influencia negativa de los largos periodos de desconexión del mundo exterior (Yang y cols., 2009). La participación en programas y actividades ayuda a los internos a alcanzar objetivos como, por ejemplo, obtener una titulación académica, encontrar un trabajo lícito o mantenerse abstinentes, lo que supone un progreso en su trayectoria penitenciaria que les acerca a la libertad (ver Blevins y cols., 2010 para una revisión). Retirar estas actividades y programas supondría la imposibilidad de lograr sus metas lo que podría resultar en frustración y reacciones desviadas.

Como se desprende de lo expuesto, el ingreso y estancia en prisión es una experiencia con características muy particulares, en la que todas las esferas de la persona cobran una nueva dimensión, difícilmente comparable a la vida ajena a este medio. El cumplimiento de condena es un paréntesis en la

biografía del individuo en el que su realidad dista mucho de lo que había sido hasta el momento del ingreso, mientras que la vida en el exterior continúa su curso. Es fácil suponer que este contexto va a determinar el bienestar de los internos, las metas que se plantean y las razones subyacentes que guían su búsqueda, así como las estrategias de afrontamiento que emplean para superar los obstáculos que encuentran en sus intentos por lograrlas.

A lo ya expuesto hay que añadir los efectos duraderos de la estancia en prisión tras la vuelta a la vida en libertad. Las investigaciones muestran que el encarcelamiento tiene para el individuo consecuencias en el ámbito económico, sea por el pago de multas, responsabilidades civiles, o, directamente, por la pérdida del trabajo que desempeñaba antes de su ingreso, en la vida social y familiar en sus diferentes roles, así como en la salud mental, principalmente en forma de trastornos del estado de ánimo, que van a suponer una dificultad adicional a su reintegración en la sociedad (Bronsteen y cols., 2009; Schnittker y cols., 2011; Schnittker, Massoglia y Uggen, 2012; Wildeman, Turney y Schnittker, 2014).

Las conclusiones expuestas en este apartado proceden de investigaciones realizadas en otros países cuyos sistemas penitenciarios tienen características diferentes al nuestro. Para conocer el contexto en el que se ha realizado esta investigación y el lugar donde se implantarían las propuestas prácticas derivadas, se exponen, brevemente, las principales características del sistema penitenciario español.

2. El sistema penitenciario español

En nuestro país, la finalidad de las penas privativas de libertad y de la institución penitenciaria que las hace cumplir, es la rehabilitación y resocialización de las personas internadas en prisión (artículo 25.2 Constitución Española, en adelante CE, y artículo 1 Ley Orgánica General Penitenciaria, 1978, en adelante LOGP). El cumplimiento de este tipo de penas no implica la limitación de los derechos fundamentales y libertades públicas recogidas en la Constitución (Título I, Capítulo Segundo de la CE), salvo los limitados expresamente en el fallo de la condena, el sentido de la pena y la ley penitenciaria. Así mismo, tienen derecho al trabajo remunerado y los beneficios de la Seguridad Social correspondientes, al acceso a la cultura y al desarrollo integral de su personalidad (artículo 25.2 CE).

En nuestro país, la Institución Penitenciaria es un servicio del Estado encargado de ejecutar, entre otras, las penas y medidas privativas de libertad impuestas por los Tribunales de Justicia. El sistema penitenciario español garantiza que los derechos del interno, como persona y ciudadano, no sufran más restricciones que las necesarias para cumplir los fines del internamiento (artículos 2 y 3 LOGP y artículo 4 Reglamento Penitenciario, en adelante RP), pudiendo él mismo recurrir a los Jueces de Vigilancia Penitenciaria, Defensor del Pueblo, Tribunal Constitucional y al Tribunal Europeo de Derechos Humanos si consideran que estos han sido vulnerados. Los Jueces de Vigilancia Penitenciaria, se encargan directamente de velar por los derechos de los internos, vigilan el modo en que las condenas se cumplen, y corrigen, si es necesario, el trabajo de la Administración Penitenciaria (artículo 76 LOGP).

Para lograr el objetivo de la rehabilitación y reinserción social se procura fomentar la colaboración de los internos en su tratamiento ya que esta es voluntaria tanto en el momento de la valoración como en la participación en las actividades que se le proponen (artículo 112.3 y 116.4 RP). Al inicio del cumplimiento, cada interno es evaluado por un grupo multidisciplinar de profesionales que analizan los factores de riesgo dinámicos o necesidades criminógenas (Andrews y Bonta, 2010; Andrews y cols., 2006), mencionados anteriormente, y que se refieren a las carencias y problemas que se considera están en el origen de la acción delictiva, es decir, las actitudes, valores, sentimientos y conductas favorables a la transgresión de la norma y que apoyan o respaldan la conducta delictiva, así como problemáticas asociadas como son, entre otras, el consumo de sustancias, los déficits de autocontrol o de habilidades de resolución de problemas. Debido a que estas necesidades o factores de riesgo son modificables, son el objeto de los diferentes programas de rehabilitación.

Como resultado de esta valoración se elabora un plan individualizado de intervención en el que se proponen una serie de actividades y acciones formativas y tratamentales consideradas necesarias para solventar las carencias y problemas detectados. Alfabetización y formación académica en todos sus niveles, formación orientada al trabajo, programas dirigidos a determinados tipos delictivos y a grupos de población específicos como menores, extranjeros o enfermos mentales, y de apoyo en situaciones críticas como el protocolo de prevención de suicidios, o diferentes programas terapéuticos como los de deshabituación de sustancias, salidas programadas y actividades tratamentales en instituciones externas a la prisión, son algunas de

las posibilidades existentes y que suponen la materialización del artículo 110 del RP sobre elementos del tratamiento.

Así mismo, derivado de ese estudio se propone un grado de clasificación para el penado. El sistema penitenciario español contempla tres grados de clasificación, cuyas características definitorias se muestran en el Cuadro 1, que implican un régimen de vida determinado consistente en la aplicación de un conjunto de normas y medidas que persiguen el logro de una convivencia ordenada y pacífica necesaria para el éxito del tratamiento y la retención y custodia de los reclusos (artículo 73.1 RP).

A grandes rasgos, en segundo grado o régimen general son clasificados los penados cuyas circunstancias personales y penitenciarias permiten la convivencia pero que no pueden vivir en régimen de semilibertad. El primer grado, que es excepcional, se traduce en unas medidas de control y seguridad más restrictivas y es aplicado a los penados que muestran inadaptación al régimen ordinario. Por último, en tercer grado o régimen abierto se clasifica a los penados que pueden seguir su tratamiento en régimen de semilibertad (artículo 74.2 RP) con el objeto de favorecer su reincorporación progresiva al medio social (artículo 83.1 RP).

Existe la posibilidad de combinar características de distintos grados si fuese necesario para la realización de un programa específico de tratamiento que no pudiese ser realizado de otro modo (artículo 100.2 RP). Este sistema implica una gran flexibilidad ya que permite la clasificación inicial de cada penado en cualquier grado y la progresión y regresión de grado en función de la evolución penitenciaria.

Cuadro 1. Correspondencias entre los grados de clasificación penitenciaria y la aplicación de normas del régimen de vida correspondiente (basado en los artículos 76.1, 81.1 y 90 RP).

Grado de clasificación	Régimen de vida	Características del régimen de vida
Primer grado	Cerrado	Separación del resto de la población reclusa. Medidas de control y seguridad muy restrictivas
Segundo grado	Ordinario	Los principios de seguridad, orden y disciplina tendrán su razón de ser y su límite en el logro de una convivencia ordenada
Tercer grado	Abierto	El necesario para lograr una convivencia normal, fomentando la responsabilidad y siendo norma general la ausencia de controles rígidos que contradigan la confianza que inspira su funcionamiento

La trayectoria penitenciaria de cada individuo es evaluada periódicamente y de manera individualizada en función de los aspectos establecidos en su modelo individualizado de tratamiento (artículo 105 RP). Así, se procede a la progresión de grado cuando se valora que se han modificado de manera positiva aquellos factores relacionados con la actividad delictiva lo que se refleja en un mayor nivel de responsabilidad individual y de libertad (artículo 106.2 RP). Por el contrario, procede la regresión de grado en aquellos casos en que se aprecie una evolución negativa en relación a la personalidad, conducta y pronóstico de reinserción social (artículo 106.3 RP).

Como consecuencia de lo señalado, el cumplimiento de la condena privativa de libertad, si se da la evolución deseada, no se realiza por completo dentro de la prisión sino en regímenes y situaciones de creciente libertad, hasta la finalización de la condena.

PARTE I:

REVISIÓN TEÓRICA

1. EL BIENESTAR

1.1. Introducción

Como hemos señalado en la presentación, uno de los objetivos de nuestra investigación ha sido analizar el modo en que el contexto de prisión afecta al bienestar de las personas encarceladas. En este capítulo presentamos las principales propuestas teóricas y conclusiones de las investigaciones sobre el bienestar o felicidad, realizadas mayoritariamente en contextos diferentes a la prisión, con la finalidad de contrastarlas con los resultados obtenidos en nuestro trabajo empírico y comprobar si son generalizables al medio penitenciario.

Desde su planteamiento por los filósofos de la antigüedad hasta nuestros días, numerosos pensadores, religiones y disciplinas han tratado de explicar qué es y cómo conseguir la felicidad. El hecho de que, aún en nuestros días, no exista consenso sobre su definición, su naturaleza o sus componentes (Cummins, 2013; Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick y Wissing, 2011; Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011; Diener, Scollon y Lucas, 2004; Dodge, Daly, Huyton, Sanders, 2012) nos indica la dificultad de la tarea.

Nos situaremos en un momento temporal no lejano para contextualizar, desde el punto de vista histórico, el estado actual de la cuestión (ver Compton y Hoffman, 2013; Huta, 2013a o Keyes, 2006 para una revisión). La Segunda Guerra Mundial y sus catastróficas consecuencias propiciaron una nueva concepción del individuo, reflejada en diferentes corrientes de pensamiento, artísticas y científicas, que coincidían en resaltar la centralidad de la persona, de sus significados propios, perspectivas e intereses. En este clima, las

naciones comenzaron a preocuparse por la calidad de vida de sus ciudadanos, siendo el bienestar una de sus facetas. Si bien en un principio se valoraba de manera objetiva y externa a la persona a través de indicadores como la salud, el estatus económico o el nivel educativo, posteriormente también se empezó a evaluar desde un plano subjetivo e interno tratando de conocer las valoraciones que las personas hacen de sus propias vidas.

La psicología ha sido una de las disciplinas que han incluido dentro de su cuerpo de conocimientos el estudio del bienestar. En un primer momento, se interesaron por la promoción del funcionamiento óptimo corrientes aisladas como los psicólogos humanistas (Allport, Jung, Maslow, Rogers) o los teóricos del ciclo de la vida (Erickson, Neugarten). Se considera el trabajo de Jahoda (1958) como la primera publicación sobre salud mental desde una orientación positiva, puesto que en ella se subrayaba la necesidad de incluir los estados positivos en la definición de bienestar, lo que condujo a un cambio de paradigma dentro de la psicología paralelo al operado en el campo de la salud física (Diener y cols., 2004; Keyes, 2006; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002; Ryff y Singer, 1998).

Existe consenso en señalar la existencia de dos aproximaciones en esta área de estudio, derivadas de las corrientes filosóficas del hedonismo y el eudaimonismo, las cuales conciben de manera diferente el bienestar (Ryan y Deci, 2001; Waterman, 1993) y establecen los dos caminos principales para alcanzarlo (Huta, 2012; Keyes y Annas, 2009; Ryan y Deci, 2001). De forma breve, podríamos decir que el hedonismo concibe el bienestar como el logro de la felicidad entendida como placer, mientras que para el eudaimonismo

consiste en la actualización de los potenciales humanos (Ryan y Deci, 2001) o en el proceso de una vida bien vivida (Ryan, Huta y Deci, 2008, 2013).

Ambas concepciones se asemejan en ciertos aspectos como en su interés por conocer qué es lo que hace que una vida sea buena o en el hecho de considerar el bienestar como un constructo multicausal y multifactorial (Diener y cols., 2004; Keyes, 2005, 2006, 2007; Keyes y cols., 2002; Pavot y Diener, 2008), pero se diferencian en tres aspectos fundamentales. Así, mientras que para la aproximación hedónica el bienestar es un estado, un sentimiento y la experimentación de satisfacción, para la aproximación eudaimónica este es un proceso que consiste en el funcionamiento óptimo y que combina la satisfacción individual y la colectiva (Delle Fave, Massimini y cols., 2011).

Hasta finales de los años 80 del siglo XX predominó el estudio del bienestar desde la orientación hedónica, como se puede deducir del gran número de estudios, trabajos publicados y hallazgos acumulados. Sin embargo, algunos investigadores entendieron que, dado que no todos los resultados deseados y valorados por la persona, aunque produzcan placer, promocionan el bienestar (Ryan y Deci, 2001; Deci y Ryan, 2008b), este debe consistir en algo más que la mera felicidad, idea que ha sido desarrollada desde la perspectiva eudaimónica.

El nacimiento de la psicología positiva de la mano de Seligman y Csíkszentmihályi (2000), unido al empleo de una metodología de investigación más sofisticada (Ryan y Deci, 2001), supuso el impulso definitivo para el estudio del bienestar, hasta el punto de haberse desarrollado lo que se puede

considerar una ciencia de la felicidad (Biswas-Diener, Kashdan y King, 2009; Delle Fave, Massimini y cols., 2011; Waterman, 1993).

En la Figura 2 mostramos de manera gráfica la organización del campo de estudio del bienestar, cuyos elementos más relevantes, para los objetivos de esta investigación, desarrollamos a continuación.

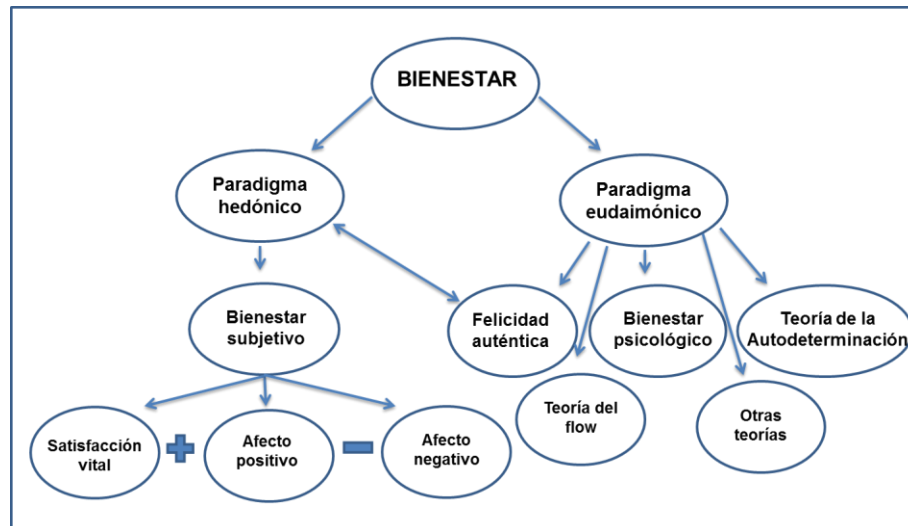


Figura 2. Paradigmas del bienestar (adaptada de Boniwell y Henry, 2007).

1.2. Bienestar hedónico

Como hemos apuntado anteriormente, la aproximación hedónica define el bienestar como felicidad, entendida como la búsqueda de placer y evitación del dolor (Huta, 2013b; Niemiec y Ryan, 2013; Ryan y Deci, 2001; Ryan, Huta y cols., 2008). Debido a que la mayoría de las investigaciones realizadas desde esta perspectiva se han basado en el concepto de bienestar subjetivo (Diener, 1984), este se ha convertido en el representante más importante del bienestar hedónico (Keyes, 2006; Keyes y cols., 2002; Deci y Ryan, 2008b; Ryan y Deci, 2001; Waterman y cols., 2010).

El bienestar subjetivo, que es definido de distintas maneras (Pavot y Diener, 2013), surge, como veremos, de los sentimientos de capacidad de la

persona, de su apreciación de que está progresando hacia sus metas, de su propio temperamento, de su implicación en actividades interesantes y placenteras y de las relaciones sociales positivas (Diener, Sapyta y Suh, 1998). Unos consideran que consiste en o es el resultado de evaluaciones cognitivas (Diener y Ryan, 2009; Kashdan, Biswas-Diener y King, 2008), mientras que para otros se trata de sentimientos o evaluaciones afectivas (Lucas y Diener, 2008; Oishi, Diener y Lucas, 2007; Diener, Lucas y Oishi, 2002). En algunas ocasiones es considerado como un área de interés científico más que como un constructo específico (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999), otras como un término general que describe el nivel de bienestar de las personas (Diener y Ryan, 2009), o como una categoría amplia de fenómenos que incluye aspectos como el estado de ánimo momentáneo o juicios globales de satisfacción con la propia vida (Diener y cols., 2002; Diener y cols., 2004). En lo que todos coinciden es en señalar que es subjetivo, propio de cada individuo y que solo desde la perspectiva de este puede ser entendido.

En términos generales podríamos decir que el bienestar subjetivo refleja las evaluaciones de la persona sobre su propia vida. Esta valoración puede hacerse en términos de estados cognitivos como la satisfacción con la vida en general o con diferentes facetas de la misma y/o puede ser realizada en términos del estado afectivo continuo, de la presencia de emociones positivas como la alegría, el disfrute, la diversión, etc., y la ausencia de emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la depresión y el enfado (Diener y cols., 1999).

Los autores coinciden en reconocer, aunque con matizaciones, que el bienestar subjetivo consta de un componente cognitivo que se suele denominar

satisfacción vital y que refleja la valoración que la persona hace de las discrepancias entre un estándar autoimpuesto y su realidad y de un componente afectivo que se refiere a los sentimientos experimentados, positivos y negativos, derivados de las evaluaciones continuas que las personas hacen de sus vidas (Diener y cols., 2004), resultando más relevante para estas estimaciones la frecuencia de experiencias afectivas que la intensidad de las mismas (Diener, Sandvik y Pavot, 1991; Diener y cols., 2004).

De este modo el bienestar subjetivo consistiría en la experimentación frecuente de afecto positivo y poco frecuente de afecto negativo unido a una alta satisfacción vital (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) o, en otras palabras, una persona feliz sería aquella que frecuentemente está alegre, raramente triste y, en general, está satisfecha con su vida (Biswas-Diener, Diener y Tamir, 2004). Posteriormente, Diener y colaboradores (2004) ampliaron este modelo proponiendo una estructura jerárquica de los componentes del bienestar subjetivo en dos niveles, como se muestra en la Figura 3.

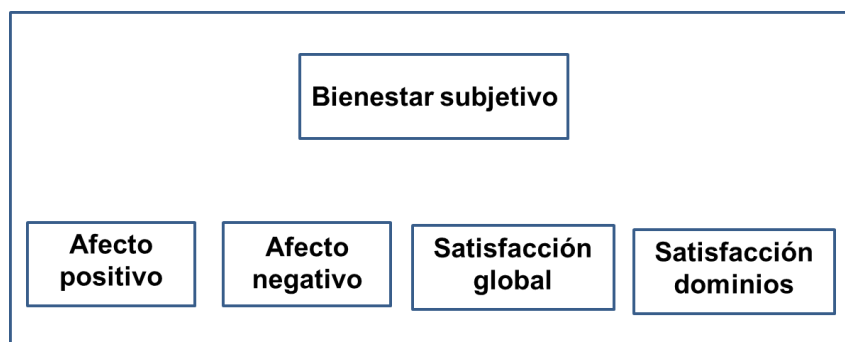


Figura 3. Estructura jerárquica de los componentes del bienestar (adaptada de Diener y cols., 2004).

En el nivel más alto se encontraría el bienestar subjetivo reflejando la evaluación que la persona hace de su vida en términos generales. En el siguiente nivel se situarían el afecto positivo y el negativo como reacciones

inmediatas a las condiciones vitales, la valoración de la vida en su conjunto, que sería un juicio de satisfacción global construido a través de procesos idiosincrásicos o propios de cada individuo y, por último, la valoración de satisfacción en diferentes ámbitos que consistiría en las evaluaciones cognitivas sobre aspectos específicos de la propia vida.

Aunque en muchas ocasiones se han empleado los constructos de bienestar subjetivo y felicidad como sinónimos, cada vez más autores defienden que no se pueden considerar como tal (Boniwell, 2012; Deci y Ryan, 2008b; Delle Fave y Bassi, 2009; Delle Fave, Brdar y cols., 2011; Diener y cols., 2004; Lucas y Diener, 2008; Lyubomirsky, 2001; Oishi y cols., 2007; Ryan y Deci, 2001; Shmotkin y Shrira, 2012), puesto que, mientras que el bienestar subjetivo implica un componente afectivo y otro cognitivo, la felicidad principalmente se identifica con el componente afectivo al que, de hecho, se denomina componente hedónico (Compton y Hoffman, 2013; Diener y cols., 1991; Gruber, Mauss y Tamir, 2011; Pavot y Diener, 2013; Ryff y Keyes, 1995) ya que al cognitivo no se le puede considerar estrictamente hedónico (Deci y Ryan, 2008b). De esta manera se podría hablar del bienestar subjetivo en términos de felicidad más satisfacción vital (Cummins, 2013, Delle Fave, Brdar y cols., 2011; Gruber y cols., 2011; Keyes y Magyar-Moe, 2003; Lyubomirsky y Kurtz, 2009; Samman, 2007).

En resumen podemos decir que el constructo de bienestar subjetivo es amplio y multifacético y que depende de las valoraciones que hace la persona sobre su propia vida. Este juicio puede realizarse en términos cognitivos de satisfacción, sea global o en relación a diferentes ámbitos (trabajo, matrimonio, etc.), o en términos afectivos, basado en la experimentación frecuente de

emociones positivas y poco frecuente de emociones negativas (Diener y cols., 1998).

1.2.1. Aproximaciones teóricas

La exposición que sigue a continuación es, en cierta medida, artificial, ya que, con el objeto de hacer una descripción clara y sencilla que incluya los aspectos más salientes de cada teoría o aproximación, estas se presentan como categorías separadas cuando en realidad existen solapamientos y puntos de contacto entre varias de ellas (ver Diener y cols., 1999, para una revisión). En la Figura 4 se muestran gráficamente los modelos teóricos que se van a desarrollar.

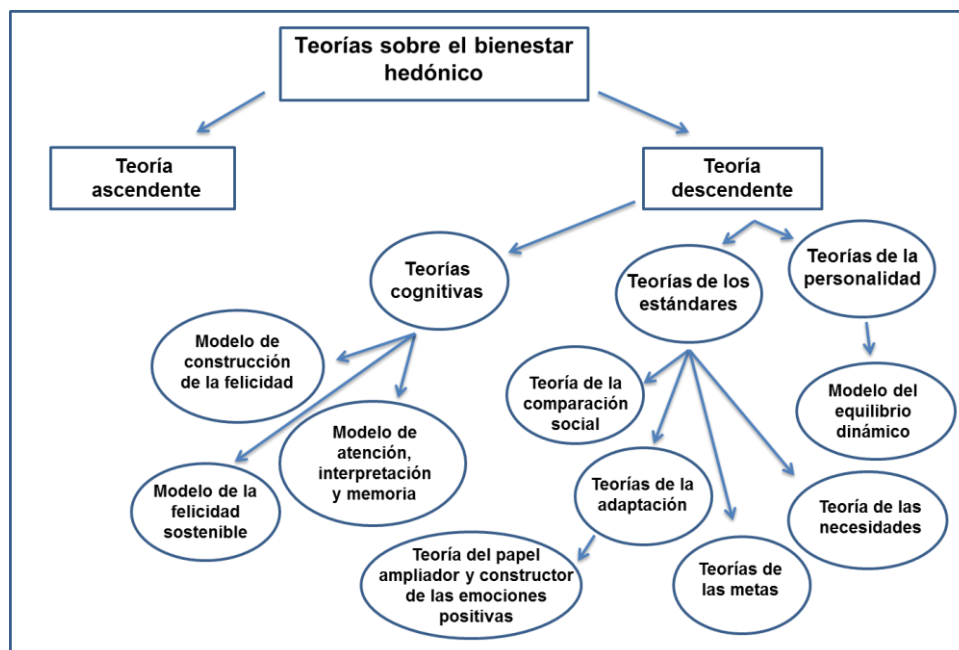


Figura 4. Principales aproximaciones teóricas sobre el bienestar hedónico.

Dos grandes orientaciones han guiado los esfuerzos por conocer qué conduce a la felicidad (Lyubomirsky y Dickerhoof, 2010). La primera, denominada, teoría ascendente o *botton-up*, plantea que la felicidad depende de las circunstancias particulares de la persona, así como de factores como el estatus socioeconómico, el nivel educativo, la salud física, el género, la edad o

la raza. De acuerdo con esta perspectiva las personas felices son las que viven un mayor número de acontecimientos positivos y acumulan más ventajas sociales. Esta propuesta, aunque intuitivamente parece razonable, no ha recibido mucho apoyo empírico, atribuyéndosele a estos factores entre un 8% y un 20% de la varianza en el bienestar subjetivo (ver Diener y cols., 1999, para una revisión).

Sin embargo, las investigaciones sí respaldan la idea de que, aunque el bienestar subjetivo inmediato fluctúa de manera considerable, a largo plazo existen patrones estables debidos a diferencias individuales (ver Diener y cols., 1999, para una revisión). Esta noción es desarrollada por la teoría descendente o *top-down*, que propone que la felicidad no está causada por variables externas como las circunstancias vitales objetivas, sino que, más bien, es producto de factores biológicos o temperamentales que dirigen las cogniciones y la conducta. Esta aproximación, que recurre a la herencia y a las disposiciones de personalidad para explicar esta estabilidad y consistencia, sostiene que las personas tienen propensiones inherentes que determinan la manera en que experimenta el mundo y sus intercambios con el mismo. Así, una persona con una orientación más positiva tenderá a interpretar los acontecimientos de manera acorde y a experimentar una mayor felicidad que una persona con una perspectiva más negativa, siendo en este caso el factor causal del bienestar no tanto el acontecimiento objetivo sino la actitud positiva de la persona y sus estilos atribucionales.

En la actualidad, aunque la relación entre personalidad y bienestar subjetivo no ha sido completamente explicada, se han propuesto dos posibles caminos. La personalidad puede actuar sobre la felicidad por la vía

temperamental, es decir, a través de la relación directa entre la experiencia afectiva y los rasgos de personalidad, principalmente la extraversión y el neuroticismo, que predisponen a la persona a experimentar un tono afectivo determinado que influye en la evaluación que hace de su vida y en los sucesos vitales que experimenta (Miao, Koo y Oishi, 2013; Pavot y Diener, 2013), y por la vía instrumental que supone una influencia indirecta, de manera que la personalidad predispondría a las personas a participar en actividades que generarían respuestas emocionales que, a su vez, influirían en su bienestar general (DeNeve y Cooper, 1998).

Alrededor de las perspectivas ascendente y descendente, cuyas principales características se presentan en el Cuadro 2, se ha generado una importante controversia (Diener y Ryan, 2009).

Cuadro 2. Principales diferencias entre las teorías ascendentes y descendentes

	Teoría ascendente	Teoría descendente
Origen de la felicidad	Factores externos	Factores internos
Concepto	Estado	Rasgo
Perdurabilidad	Inestable	Estable
Acontecimientos placenteros	Causa de la felicidad	Consecuencia de la felicidad

De este modo, mientras las teorías descendentes mantienen que el bienestar es un rasgo, por lo que la felicidad más que en sentirse feliz consistiría en una predisposición a reaccionar de manera positiva, teniendo las experiencias diarias un efecto transitorio en el bienestar subjetivo debido a que las personas tenderían a volver a su línea base emocional, las teorías ascendentes mantienen que el bienestar es un estado final deseado que, al estar causado por la acumulación de momentos felices, variaría en función de las experiencias diarias. Por lo tanto, para esta teoría los niveles bajos de

bienestar subjetivo serían el resultado de la ausencia de actividades placenteras, al contrario que para la teoría descendente que mantiene que estos bajos niveles de felicidad conducirían a disfrutar menos de este tipo de actividades.

Cada vez está más aceptada la necesidad de integrar ambas teorías para alcanzar una idea más comprehensiva de la felicidad (Lyubomirsky y Dickerhoof, 2010). La evidencia señala que, aunque muchas personas muestran niveles relativamente estables de bienestar durante amplios periodos de tiempo, las características de personalidad no permiten explicar los cambios a largo plazo en el bienestar subjetivo debidos a circunstancias vitales como el desempleo, el divorcio o la viudedad. Las investigaciones apuntan a que el bienestar subjetivo implicaría la interacción de factores considerados por las teorías ascendentes y descendentes pero en diferentes situaciones y momentos vitales (Compton y Hoffman, 2013), de manera que, aunque el nivel de bienestar es relativamente estable también se ve influido por los cambios.

Las teorías cognitivas se encuadran dentro de las aproximaciones descendentes en la medida en que defienden que ciertos procesos cognitivos determinan el bienestar. Proponen que el modo en que las personas piensan sobre el mundo, las diferencias en la accesibilidad a la información placentera y no placentera, la precisión y eficacia en su procesamiento así como sus creencias acerca de la clase de información que debe ser considerada en los juicios de satisfacción vital, influyen en el bienestar subjetivo (Diener y cols., 2002). Una de estas teorías es el modelo de construcción de la felicidad de Lyubomirsky (2001) que defiende que las personas felices experimentan y reaccionan a los acontecimientos y circunstancias de manera relativamente

más positiva y más adaptativa que las personas infelices. Proponen que las condiciones objetivas de la vida influyen en el bienestar, pero sus efectos dependen de cómo son interpretadas, lo cual está determinado por los procesos cognitivos y motivacionales del individuo, de manera que, una persona será feliz si juzga sus circunstancias vitales como positivas, satisfactorias y con sentido.

En la misma línea, el modelo de atención, interpretación y memoria del bienestar de Diener y Biswas-Diener (2008) defiende, a grandes rasgos, que el alto bienestar subjetivo de algunas personas es debido a que tienden a centrarse en los estímulos positivos, interpretar los acontecimientos de manera positiva y recordar los acontecimientos pasados con sesgos positivos de memoria.

Otro grupo de teorías que postulan que las circunstancias objetivas influyen de manera débil en el bienestar subjetivo son las teorías de los estándares relativos o de las discrepancias. Estas teorías mantienen que el bienestar resulta de la comparación entre determinados estándares y las condiciones reales de las personas. Si en esta comparación el estado actual de la persona es mejor que el estándar, el bienestar se incrementa y viceversa. Dentro de esta aproximación se encuadra la teoría de la comparación social en la que el modelo de comparación son las otras personas (Diener y Fujita, 1997), la teoría de las necesidades en la que el estándar de comparación que daría lugar a las evaluaciones positivas o negativas serían los mecanismos innatos y biológicos en relación a la satisfacción de las necesidades humanas universales y las teorías de la adaptación en las que la comparación se realiza con el propio pasado de la persona.

Estas teorías coinciden en señalar que el efecto de estas evaluaciones tiene una corta duración al convertirse los nuevos estados en estándares, perdiendo, de esta manera, su capacidad para suscitar sentimientos de bienestar. Dicho de otro modo, los cambios en las circunstancias provocan bienestar hasta que la persona se acostumbra a estas nuevas circunstancias.

Gradualmente esta propuesta se ha ido reemplazando por la del modelo de equilibrio dinámico (Headey y Wearing, 1989) y la noción de punto fijo o *set point* (Headey, 2008). Desde esta perspectiva, Cummins (2013) propone que cada persona tiene un nivel de bienestar estable determinado por ciertas características de personalidad, así como un sistema homeostático, genéticamente basado, que tiende a mantener ese sentido positivo de bienestar tras afrontar las circunstancias vitales. Este estado de bienestar representaría el rango de punto fijo o nivel de afecto característico de la persona que se manifestaría en una percepción positiva y abstracta del *self*, siendo esta representación la esencia del bienestar subjetivo (Cummins, Li, Wooden y Stokes, 2014).

Una variación de las teorías de los estándares relativos son las aproximaciones de las metas o teorías téticas del bienestar subjetivo que consideran que las metas son un estándar de comparación especialmente relevante y que tienen un papel central en la felicidad. Proponen que la conducta y las emociones de las personas pueden entenderse mejor si se tiene en cuenta lo que tratan de lograr o evitar en diferentes ámbitos de su vida y lo exitosos que son en su logro (Klug y Maier, 2015). Plantean que el bienestar subjetivo es un estado que las personas logran cuando se mueven hacia un ideal como cuando una meta es alcanzada. La evidencia empírica apoya la

idea de que los esfuerzos hacia el logro de metas se relacionan con el bienestar subjetivo de manera que el grado de progreso se asocia con el afecto positivo y la importancia de la meta lo hace con la satisfacción vital, siendo más relevante para el bienestar subjetivo el grado de progreso hacia la meta que el logro de la misma (Emmons, 1996). También es importante el tipo de metas, intrínsecas o extrínsecas, porque mientras que las primeras se relacionan con la experimentación de bienestar las segundas lo hacen en menor grado aunque se esté progresando hacia su logro (Emmons, 2003; Kasser y Ryan, 1993).

Uno de los resultados más llamativos de las investigaciones sobre el bienestar subjetivo es que la mayoría de las personas tienden a ser felices la mayor parte del tiempo (Biswas-Diener y cols., 2004). Una posible explicación de esta prevalencia de la felicidad es que se trate de una adaptación evolutiva beneficiosa para la supervivencia y otros resultados importantes. Tanto el bienestar como el malestar juegan un papel clave en la evolución de los motivos y de la conducta humana (Lyubomirsky y Boehm, 2010), favoreciendo la felicidad la supervivencia debido a que funcionaría como recompensa de conductas que aumentan la probabilidad de éxito evolutivo.

Dentro de estas teorías se sitúa la propuesta por Fredrickson (1998, 2001) sobre el papel ampliador y constructor de las emociones positivas. Es reconocido el valor adaptativo y funcional de las emociones negativas como el miedo o la ansiedad, pero es menos conocido el papel de las emociones positivas para motivar conductas adaptativas. Las emociones positivas contribuirían al éxito evolutivo de la especie ya que favorecen que las personas amplíen sus repertorios de acciones y pensamientos y, en consecuencia, construyan, a lo largo del tiempo, recursos intelectuales, psicológicos, sociales

y físicos. Esta autora señala que los niveles altos de bienestar subjetivo y afecto positivo producen un estado desde el que la persona puede explorar su entorno de manera segura, tratar de conseguir nuevas metas y, de esta manera, lograr importantes recursos personales. Las personas que experimentan emociones positivas, por ejemplo, se implican más en interacciones sociales, ayudan a los demás cuando lo necesitan y buscan nuevas experiencias y retos que tratan de solucionar de manera más positiva (Compton y Hoffman, 2013).

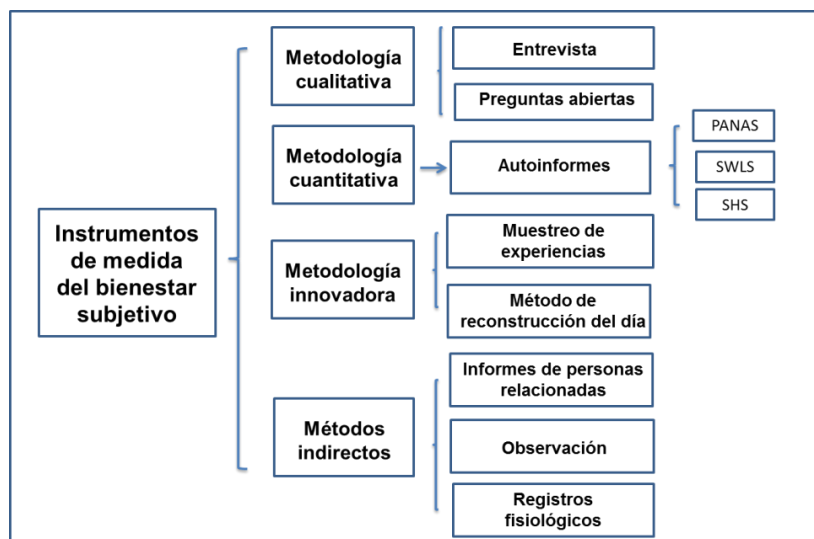
Podríamos resumir este apartado señalando que el bienestar se ha examinado desde diferentes aproximaciones y se ha vinculado, entre otros factores, a la herencia y a la personalidad o a las condiciones cambiantes de la vida. También se han analizado los procesos dinámicos que subyacen a los cambios que producen el bienestar subjetivo a corto y largo plazo. A pesar de que los resultados de las investigaciones podrían llevarnos a adoptar una postura pesimista, dado que señalan que la experimentación de bienestar está muy influida por factores innatos de la persona, también han demostrado que es posible modificar esta tendencia inherente y aumentar la capacidad de ser felices.

Lyubomirsky y colaboradores han desarrollado, en este sentido, una línea de investigación sobresaliente por sus aportaciones teóricas e implicaciones prácticas (Layous, Chancellor y Lyubomirsky, 2014; Lyubomirsky y Dickerhoof, 2010; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm y Sheldon, 2011; Lyubomirsky y Layous, 2013; Sheldon y Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005). Su modelo de felicidad sostenible (Lyubomirsky, Sheldon y cols., 2005; Lyubomirsky y Dickerhoof, 2010) mantiene que aunque

el bienestar esté determinado por los genes y las circunstancias, también es modificable, y proponen, como modo de incrementar la felicidad, la realización intencional de “actividades positivas” que la estimulan como cuidar y cultivar relaciones sociales positivas, expresar gratitud por lo que se tiene, ayudar a los demás, perdonar, practicar el optimismo, apreciar los placeres de la vida, vivir en el momento presente y estar profundamente implicado en el logro de metas y aspiraciones importantes (Layous, Chancellor y cols., 2014; Layous, Sheldon y Lyubomirsky, 2014). Los resultados de sus investigaciones han mostrado no solo mayores niveles de bienestar en aquellas personas que se implican con esfuerzo y compromiso en la práctica de estas actividades y las convierten en estrategias habituales (Lyubomirsky, 2006) sino que también pueden actuar como factores de protección contra una variedad de condiciones que suponen un riesgo para la salud mental (Layous, Chancellor y cols., 2014).

1.2.2. Instrumentos de medida

Aunque como ya se ha señalado, una característica definitoria del constructo de bienestar subjetivo es que refleja la experiencia subjetiva de la persona, esto no impide que sus manifestaciones puedan ser medidas de manera objetiva, empleando tanto métodos cuantitativos como cualitativos (Biswas-Diener y cols., 2004; Diener y Ryan, 2009). En la Figura 5 se muestran los instrumentos de medida más habitualmente empleados.



Nota: PANAS=Positive and Negative Affect Schedule; SWLS=Satisfaction with Life Scale; SHS=Subjective Happiness Scale.

Figura 5. Principales instrumentos de medida empleados en el estudio del bienestar hedónico.

Desde una aproximación cuantitativa se han diseñado numerosos instrumentos para analizar los niveles de satisfacción así como la frecuencia e intensidad de las emociones, siendo los autoinformes los más empleados. Al principio, gran parte de estas medidas eran muy cortas, un único ítem integrado en estudios más amplios con el que se preguntaba a la persona sobre su felicidad y su satisfacción vital. Posteriormente se han elaborado diferentes escalas compuestas por varios ítems que, aunque pueden implicar numerosos problemas derivados de factores contextuales (Kurtz y Lyubomirsky, 2011; Pavot y Diener, 1993) como el estado de ánimo a la hora de cumplimentarlos, de los sesgos de memoria o del efecto del contenido de los ítems precedentes en la evaluación, la evidencia acumulada señala que son fiables y válidos (Lucas y Diener, 2008).

Entre las escalas más empleadas podemos destacar, para la valoración del componente cognitivo, la *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener y cols., 1985) y en relación al componente afectivo el *Positive and Negative Affect*

Schedule (PANAS; Watson, Clark y Tellegen, 1988), las cuales serán desarrolladas con más detalle en la segunda parte de este trabajo, en el apartado dedicado a los instrumentos de medida empleados en esta investigación. Miao y colaboradores (2013) apuntan dos cuestiones en relación al PANAS. Por un lado, dado que este instrumento emplea exclusivamente ítems afectivos de alta activación recomiendan el uso de otras medidas que proporcionen información sobre emociones y afectos de diferente nivel de activación. Por otro lado, debido a que el PANAS requiere que se infieran sentimientos subjetivos de felicidad a partir de puntuaciones sobre ítems afectivos, sugieren que se empleen otros instrumentos como la *Subjective Happiness Scale* (SHS; Lyubomirsky y Lepper, 1999) que trata de captar estos sentimientos subjetivos y globales que podrían ser distintos del afecto real experimentado con anterioridad.

Se ha comprobado empíricamente que la experiencia emocional directa de un acontecimiento concreto y su recuerdo emocional no siempre coinciden. Esto es debido a que, cuando los sucesos han ocurrido hace poco tiempo, se intenta recordar la verdadera experiencia, mientras que cuando los acontecimientos están más alejados en el tiempo se tiende a confiar en respuestas prediseñadas y determinadas por el propio autoconcepto sobre el estado afectivo habitual. Basándose en esa evidencia Biswas-Diener y colaboradores (2004) proponen considerar la felicidad como un fenómeno que puede ser separado en diferentes componentes temporales, de manera que mientras que los acontecimientos objetivos y reacciones emocionales a los mismos pueden cambiar de un día para otro y de momento a momento, los recuerdos retrospectivos son impresiones más duraderas.

Estas limitaciones metodológicas han tratado de superarse mediante el empleo de técnicas innovadoras para la valoración de la felicidad como es el muestreo de experiencias (*Experience-Sampling Method*; ESM; Schimmack, 2003; Scollon, Kim-Prieto y Diener, 2003). Mientras que con los métodos tradicionales se evalúa principalmente el componente cognitivo del bienestar (Kurtz y Lyubomirsky, 2011) con este método se obtiene una valoración de la experiencia emocional de la persona en tiempo real, reduciendo así, el riesgo de contaminación debida a los sesgos de memoria. El muestreo de experiencias consiste en un conjunto de procedimientos diseñados para que los participantes informen sobre sus pensamientos, sentimientos y conductas en el momento en el que ocurren y en entornos naturales. Si bien en un principio se aplicaba el término a una metodología en la que los individuos informaban en respuesta a la señal aleatoria de un dispositivo portátil, en la actualidad se emplea, en un sentido más amplio, para denominar cualquier procedimiento que se caracterice por valorar las experiencias en entornos naturales, en el momento preciso o cercano a la ocurrencia de la experiencia informada y en diferentes ocasiones (Conner, Barret, Tugade y Tennen, 2007). Los datos recogidos con este método permiten evaluar el bienestar subjetivo a lo largo de los días y de las semanas y analizarlo en interacción con los contextos en los que la persona está integrada. Autores como Huta y Ryan (2010) o Steger y Kashdan (2013), entre otros, han utilizado esta metodología en sus investigaciones.

Esta técnica también presenta inconvenientes como las posibles pérdidas de información en los casos en que los participantes no puedan dar la respuesta requerida en el momento en que es solicitada o el hecho de que si

los participantes tienen que informar sobre su felicidad con excesiva frecuencia, esto pueda suponer una molestia que provoque que esta disminuya (Kurtz y Lyubomirsky, 2011).

Otro procedimiento novedoso es el método de reconstrucción del día (*Day Reconstruction Method*; DRM; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz y Stone, 2004) que supone un punto intermedio entre los métodos retrospectivos y el muestreo de experiencias. En este caso los participantes tienen que recoger sus recuerdos del día en un diario, lo que posibilita tener una visión más global de su experiencia. Han utilizado este procedimiento en sus investigaciones autores como Vittersø, Søholt, Hetland, Thoresen y Røysamb (2010) o Straume y Vittersø (2012).

Los principales métodos cualitativos empleados para el estudio del bienestar subjetivo son la entrevista y las preguntas abiertas. Estas últimas presentan la ventaja de que posibilitan la libre expresión de opiniones y creencias al tiempo que garantiza la uniformidad de la formulación reduciendo la influencia de los diferentes entrevistadores. Aunque su uso esté menos extendido, la metodología cualitativa permite obtener información sobre la percepción que los participantes tienen del constructo que se está estudiando en sus propios términos, lo que además de ayudar a desarrollar y ampliar los marcos teóricos, proporciona la base para el desarrollo de métodos cuantitativos de administración más sencilla y rápida en muestras más amplias (Delle Fave, Brdar y cols., 2011). Supone también ciertas desventajas como la necesidad de tomar precauciones para su correcto uso (Cummins, 2013), así como la dificultad que supone elaborar categorías significativas y útiles en las

que clasificar las respuestas de los participantes (Delle Fave, Brdar y cols., 2011).

Por último señalamos los métodos indirectos de valoración del bienestar subjetivo, siendo los informes de personas relacionadas con los participantes (familiares, amigos, profesores, etc.) uno de los más utilizados. Se ha comprobado que estos informes correlacionan, de manera razonable con los instrumentos de autoinforme (Biswas-Diener y cols., 2004; Pavot, Diener, Colvin y Sandvik, 1991; Sandvik, Diener y Seidlitz, 1993), aunque hay autores que no los consideran adecuados por contener diferentes fuentes de error (Cummins, 2013). Otro método indirecto es la observación de la conducta (vocalizaciones, expresiones faciales, etc.), cuyo uso se recomienda, aunque con cautela debido a sus limitaciones, para la evaluación del bienestar de personas que no poseen la competencia adecuada para completar las medidas habituales como son los niños pequeños o las personas con discapacidad (Cummins, 2013). También se emplean métodos de registro fisiológico (de la tasa cardíaca, la respuesta galvánica de la piel, la actividad neurológica o los niveles hormonales) los cuales, además de aportar información adicional, han permitido validar las medidas de la felicidad más ampliamente utilizadas.

Para concluir señalar que, la preocupación por las propiedades psicométricas de los instrumentos de valoración aconseja el empleo de baterías multimétodo que, mediante el uso conjunto de una variedad de técnicas que evalúan diferentes aspectos del bienestar, logran medidas más objetivas y proporcionan un conocimiento más amplio del mismo (Diener y cols., 2004; Lucas y Diener, 2008).

1.2.3. Correlatos del bienestar subjetivo

Las personas felices e infelices responden de manera diferente a sus entornos sociales reforzándose así la felicidad de las primeras y aumentando la infelicidad de las segundas (Lyubomirsky y Tucker, 1998). Pero, por el momento, la investigación mayoritariamente correlacional, ni ha permitido establecer relaciones causales ni la dirección de las mismas (Lyubomirsky y Dickerhoof, 2010).

Lyubomirsky y colaboradores (Lyubomirsky, Sheldon y cols., 2005) combinando los determinantes defendidos por las teorías ascendentes y descendentes, proponen que los tres factores más relevantes para la felicidad son los de tipo genético, que configurarían el punto fijo o *set point* de felicidad y explicarían aproximadamente el 50% de las diferencias en el grado de felicidad, alrededor de un 10% que se debería a las circunstancias vitales y el 40% restante derivado de la realización de actividades relevantes para la felicidad.

En la Figura 6 se presentan los principales factores relacionados con el bienestar subjetivo.

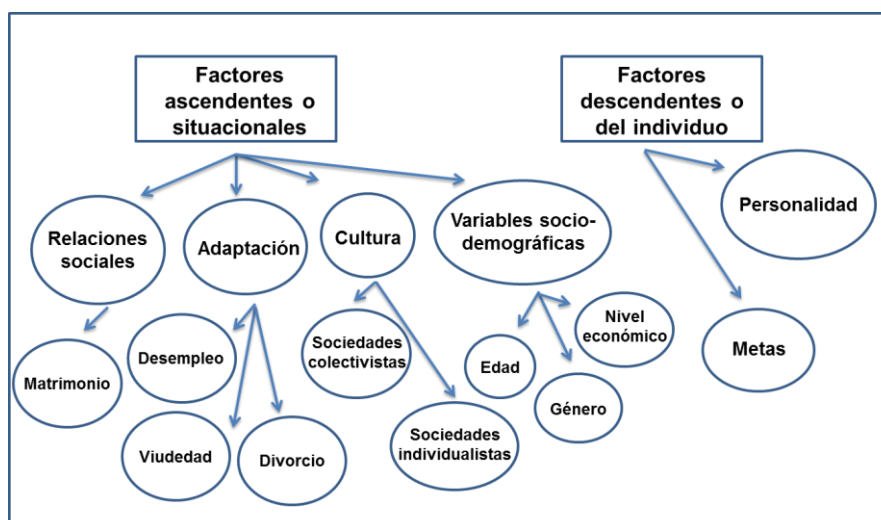


Figura 6. Factores asociados con el bienestar subjetivo.

De los numerosos factores vinculados con el bienestar subjetivo, la personalidad, tal como se ha señalado anteriormente, es uno de los más determinantes (Lucas y Diener, 2008; Steel, Schmidt y Shultz, 2008). Aunque se han asociado muchos rasgos con el bienestar subjetivo, la extraversión y el bajo neuroticismo, el optimismo y la autoestima son los que han mostrado una relación más fuerte (ver Caunt, Franklin, Brodaty y Brodaty, 2013; Diener, Oishi y Lucas, 2003; DeNeve y Cooper, 1998 o Diener y cols., 1999, para una revisión).

Las metas personales, otro importante aspecto de la personalidad, también tienen importantes implicaciones en el bienestar subjetivo (Emmons, 1986). El compromiso con las metas ayuda a afrontar los problemas del día a día y a mantener el bienestar personal y social ante las contrariedades (Cantor y Sanderson, 1999), proporcionan a la persona una dirección, un sentido de estructura y de propósito (Klinger, 2012), posibilitando que se sienta agente de su vida. El tipo de metas, su estructura, el éxito en su logro y el grado de progreso hacia el mismo, influye en el afecto y en la satisfacción vital, de manera que, cuando las metas tienen valor intrínseco (Emmons, 2003), son elegidas de forma voluntaria (Diener y cols., 1999) y se progresa hacia su logro se relacionan con la felicidad.

También se ha analizado la asociación entre el bienestar subjetivo y múltiples factores externos al individuo como son las relaciones sociales, las circunstancias vitales, la sociedad y la cultura en la que el individuo se desenvuelve así como diferentes variables sociodemográficas. Se ha comprobado que el número y calidad de las relaciones íntimas y de confianza se asocian con el bienestar y actúa como elemento protector ante los

acontecimiento vitales estresantes (Delle Fave, Brdar y cols., 2011; Diener y Ryan, 2009; Miao y cols., 2013). Del mismo modo, las relaciones sociales pueden ser una consecuencia del bienestar subjetivo, de manera que un nivel alto del mismo parece contribuir positivamente a las interacciones sociales (Pavot y Diener, 2013). En otras palabras, las buenas relaciones personales son causa y consecuencia de la felicidad (DeNeve, Diener, Tay y Xuereb, 2013). Así, con respecto al matrimonio, es tan probable que las personas con altos niveles previos de bienestar subjetivo se casen y conserven su matrimonio más exitosamente, como que el apoyo social y material que este proporciona conduzca a un mayor bienestar subjetivo, aunque este último efecto positivo parece ser pequeño y de corta duración (Miao y cols., 2013).

Existe consenso en señalar que, a pesar de las diferencias individuales, el ser humano cuenta con una gran capacidad para adaptarse a los acontecimientos, sean positivos o negativos. Sin embargo, esta competencia no es absoluta, existiendo ciertas circunstancias como son el divorcio, la viudedad o el cumplimiento de una condena privativa de libertad, como veremos posteriormente, a las que los individuos o se adaptan lentamente o no consiguen adaptarse nunca. Estar desempleado es otro de los acontecimientos con consecuencias emocionales duraderas de manera que, incluso después de haber conseguido un nuevo trabajo, las personas suelen mostrar niveles inferiores de satisfacción vital.

Las investigaciones apuntan a que la personalidad, las relaciones sociales positivas y la capacidad de adaptación son, probablemente, factores universales subyacentes a la felicidad, pero también existen otros factores que varían en función de la cultura. La sociedad y la cultura en la que vive el

individuo ejerce una influencia muy importante en su felicidad (Delle Fave, Massimini y cols., 2011; Diener y cols., 2003; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto y Ahadi, 2002), hecho que, dicho sea de paso, debería tenerse en cuenta a la hora de elaborar los instrumentos de evaluación. Un criterio para diferenciar a las sociedades y culturas es considerarlas individualistas cuando se caracterizan por enfatizar el valor de la libertad y de las metas personales, o colectivistas cuando priorizan el valor de la armonía social llegando a sacrificar las propias metas en favor de las del grupo. Se supone que, por sus cualidades distintivas, estos dos tipos de culturas establecen dos caminos diferentes para lograr el bienestar subjetivo.

La evidencia acumulada muestra que la afirmación de la identidad personal y el logro de metas independientes se asocia, en las sociedades individualistas, con una mayor satisfacción vital mientras que en las sociedades colectivistas esta depende de la afirmación de la identidad interdependiente y el logro de metas grupales (Miao y cols., 2013). Por otro lado, en relación al componente afectivo del bienestar subjetivo, aunque en un nivel global, el afecto positivo y negativo constituyen dimensiones universales, hay emociones específicas, como el orgullo, que podrían ser experimentadas como positivas o negativas según la cultura de referencia (Pavot y Diener, 2013).

Las variables sociodemográficas fueron estudiadas principalmente en los comienzos de la investigación científica de la felicidad llegando a la conclusión de que, en líneas generales, sus efectos son pequeños y a corto plazo (Lyubomirsky, 2001). Así, el caso de la edad, parece que el bienestar subjetivo general aumenta, o al menos no disminuye, a medida que se avanza en la edad adulta, no encontrándose una disminución significativa hasta la fase final

de la vida. Con respecto a los parámetros del afecto, parece que mientras que la intensidad de la experiencia emocional disminuye con el tiempo, el equilibrio entre el afecto positivo y negativo permanece constante. En relación al género no se han encontrado diferencias sustanciales entre hombres y mujeres, salvo el hecho de que las mujeres parecen tener una mayor probabilidad de experimentar de manera más intensa y frecuente tanto las emociones positivas como las negativas.

Otra asociación estudiada es la que se da entre el bienestar subjetivo y el nivel económico, llegando diferentes autores a conclusiones contrapuestas. Mientras Biswas-Diener y colaboradores (2004) consideran que en el mejor de los casos, el dinero solo es ligeramente importante para el bienestar subjetivo, otros como Brdar, Rijavec y Miljković (2009) señalan que en las sociedades más pobres o en transición, el dinero se asocia con la felicidad porque proporciona oportunidades de crecimiento y expresión personal. Easterlin, McVey, Switek, Sawangfa y Zweig (2010) adoptan una postura intermedia puntualizando que tanto en los países en vías de desarrollo y en transición como en los países desarrollados, a corto plazo la felicidad y el dinero muestran una relación positiva, pero a largo plazo (un periodo mínimo de 10 años en su estudio) el crecimiento económico no se acompaña de mayores niveles de felicidad.

Diener y colaboradores (2002) consideran que para entender la relación entre el dinero y el bienestar subjetivo han de ser tenidas en cuenta las expectativas y las metas personales, de manera que aquellos que valoran principalmente el dinero están menos satisfechos con sus vidas que aquellos que priorizan el amor. En conclusión, parece que el dinero es ligeramente

beneficioso para el bienestar pero que tenerlo como meta principal resulta perjudicial (Biswas-Diener y cols., 2004).

En resumen, las investigaciones señalan que determinados factores socioculturales incrementan el bienestar subjetivo dependiendo de los valores de las personas, de su personalidad, de sus metas y de su cultura (Oishi y Diener, 2001). Así, para experimentar un nivel alto de bienestar subjetivo sería importante tener una perspectiva positiva, unas metas significativas, unas relaciones sociales cercanas y un temperamento caracterizado por un bajo grado de preocupaciones. Queda pendiente, sin embargo, el establecimiento de las relaciones causales existentes entre las distintas variables y el bienestar subjetivo (Diener y cols., 2002).

1.2.4. Consecuencias del bienestar subjetivo

Debido a que en los momentos iniciales del estudio científico del bienestar por parte de la psicología imperó la orientación hedonista que considera el bienestar como un estado, las primeras investigaciones se centraron en identificar los factores que facilitaban su logro, es decir, las causas de la felicidad. Posteriormente, a partir del reconocimiento de que la felicidad no es un estado final, se empezó a analizar, de manera sistemática, sus consecuencias descubriendo diferentes maneras en que la felicidad resulta beneficiosa (DeNeve y cols., 2013).

La felicidad está asociada a muchas consecuencias deseables más allá de sentirse bien, favoreciendo un mejor funcionamiento en la mayoría de las esferas de la vida (económica, social, laboral, contribución a la comunidad, salud). Lyubomirsky, King y Diener (2005) plantean que la relación entre la felicidad y el éxito es bidireccional, de manera que el éxito hace a las personas

felices, así como el afecto positivo hace más probable que las personas logren lo que se proponen, siendo posible que exista un bucle psicológico que se refuerce a sí mismo en el que el éxito en diferentes ámbitos de la vida conduzca a la felicidad continuada, y esta a su vez, a más éxitos (Biswas-Diener y cols., 2004).

Los beneficios objetivos del bienestar subjetivo se pueden agrupar, como se muestra en la Figura 7, en función de los principales ámbitos de la vida, como son la salud, la conducta organizacional y la productividad y, por último, con respecto a la conducta individual y social (DeNeve y cols., 2013; Diener y Ryan, 2009).

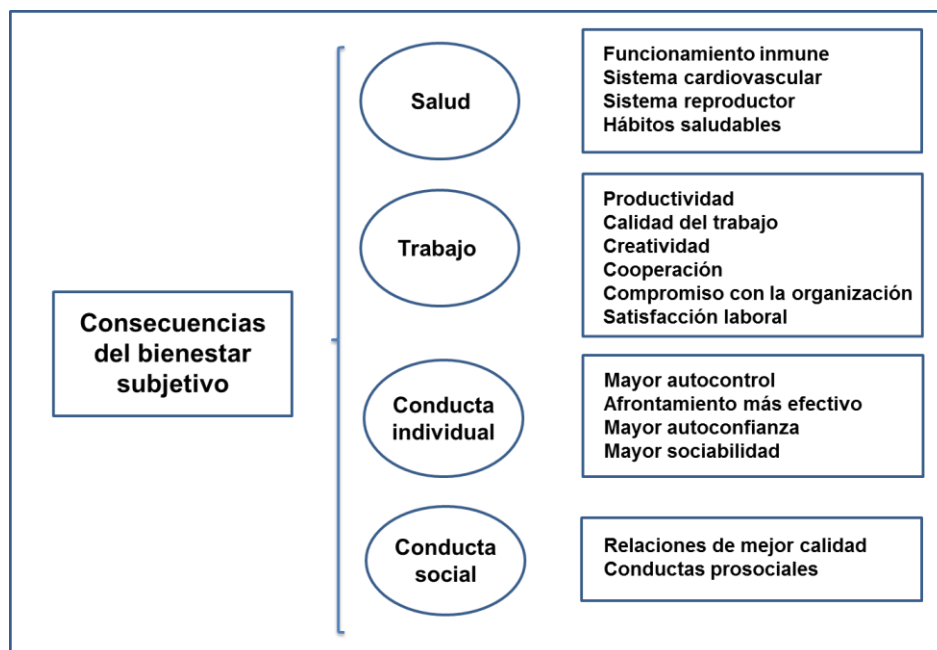


Figura 7. Consecuencias del bienestar subjetivo.

Las investigaciones señalan que el bienestar subjetivo mantiene una relación de causalidad con la salud y la longevidad (Diener y Chan, 2011) mejorando el funcionamiento del individuo (Howell, Kern y Lyubomirsky, 2007). Se ha comprobado que unos niveles moderadamente altos de bienestar subjetivo influyen de manera directa e indirecta en la salud. De manera directa,

las emociones positivas mejoran el funcionamiento inmune, cardiovascular y endocrino (ver Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009 para una revisión) y amortiguan las consecuencias nocivas de las emociones negativas en estos sistemas (Fredrickson, Mancuso, Branigan y Tugade, 2000). La felicidad también se asocia con una reproducción más efectiva a través de una mayor fertilidad y número de relaciones sexuales. La puesta en práctica de hábitos saludables constituye la vía indirecta, de manera que, las personas con altos niveles de bienestar subjetivo se implican en conductas más saludables y mantienen estilos de vida menos perjudiciales.

Con respecto a la duración de la vida, Xu y Roberts (2010), en su investigación longitudinal realizada durante más de treinta años, llegan a la conclusión de que el bienestar subjetivo y sus componentes positivos, es decir, la satisfacción vital en sus dos niveles y el afecto positivo, predicen de manera significativa la longevidad en la población general, probablemente a través de las relaciones sociales. DeNeve y colaboradores (2013) citan diferentes estudios en esta línea que muestran que la felicidad disminuye el riesgo de mortalidad tanto en población sana como enferma.

Otro ámbito en el que la felicidad ejerce su efecto positivo es el del trabajo. Pavot y Diener (2013) recogen los hallazgos de diversas investigaciones que señalan que el bienestar subjetivo conduce a una mayor productividad, formalidad y una mejor calidad del trabajo en general. También promueve la creatividad, la cooperación, el compromiso organizacional y la satisfacción laboral. Hay varias razones que explican estos efectos. Experimentar sentimientos positivos motiva a las personas a mejorar en el trabajo y persistir en sus esfuerzos por lograr sus metas. Como ya se ha

señalado, las personas felices tienden a estar más sanas y dispuestas lo que favorece que sean más productivas. También integran mejor la información lo que facilita que sean innovadoras, creativas y que tengan un mayor grado de flexibilidad cognitiva. Por otro lado, las personas felices tienen mejores relaciones sociales que, en el contexto laboral, conducen a una mayor cooperación con los compañeros y con los clientes. Además, de la misma manera que los trabajadores felices son mejores trabajadores, también tienen mejores retribuciones, habiéndose comprobado que la felicidad en un momento determinado predice mayores ingresos en el futuro (DeNeve y cols., 2013).

Otra categoría de beneficios de la felicidad es el relativo a la persona como individuo y en su comportamiento social. Con respecto a la conducta individual, las personas felices muestran un mayor autocontrol y habilidades de autorregulación (Aspinwall, 1998), así como un afrontamiento más efectivo (Lyubomirsky, King y cols., 2005; Lyubomirsky, Sheldon y cols., 2005). El bienestar subjetivo influye en la toma de decisiones de forma que las personas felices parecen ser más capaces de evaluar las implicaciones de sus decisiones a corto y largo plazo, lo que resulta en un mayor autocontrol, una adecuada asunción de riesgos y evitación de los mismos en comparación con las personas menos felices (DeNeve y cols., 2013). Las personas felices también muestran una mayor sociabilidad y confianza en sí mismos, tienen mejores expectativas sobre su vida, son más cordiales y tienen mejores habilidades de liderazgo.

El bienestar subjetivo correlaciona de manera consistente con niveles de sociabilidad altos encontrándose un fuerte nexo entre la felicidad y las relaciones sociales como ser mejor amigo, compañero de trabajo, vecino y

ciudadano. Como hemos señalado en un apartado anterior, las relaciones sociales son a la vez causa y consecuencia del bienestar subjetivo, de manera que una persona con un gran número de relaciones sociales tiende a tener niveles de bienestar subjetivos más altos, del mismo modo que estos niveles de bienestar favorecen unas relaciones sociales más cercanas y que proporcionan un mayor apoyo, en comparación con las personas menos felices.

El bienestar subjetivo no solo beneficia a los individuos sino también a la sociedad en su conjunto. En ocasiones se ha argumentado que la búsqueda de la felicidad lleva a las personas a ser egoístas e irresponsables, pero las investigaciones realizadas al respecto señalan que aquellas personas que informan de un mayor bienestar subjetivo se implican de manera más frecuente en conductas altruistas y prosociales y contribuyen más a la comunidad en forma de tiempo y dinero que aquellas que informan de menores niveles de bienestar subjetivo.

Existe un creciente interés acerca del modo en que el bienestar produce los resultados expuestos. A este respecto se han realizado importantes contribuciones desde la psicología y la neurociencia mostrando que los nexos que unen el bienestar con sus beneficios pueden ser directos o indirectos, moderados y/o mediados por otras variables. Muy brevemente señalamos algunas aportaciones como la de Fredrickson (1998, 2001) que defiende que las emociones positivas amplían la atención y la capacidad cognitiva del individuo permitiéndole implicarse en actividades y desarrollar destrezas relacionadas con mejores interacciones sociales, salud y productividad. Desde la neurociencia se ha mostrado que la felicidad está unida a procesos

neurológicos y cognitivos que influyen en las conductas que requieren un pensamiento más amplio e integrador como tener en cuenta los beneficios a largo plazo o ayudar a los demás. Otra área de estudio es aquella que analiza el modo en que diferentes formas de bienestar influyen en la expresión de ciertos genes, especialmente aquellos ligados al sistema inmunológico.

A pesar de los múltiples beneficios de la felicidad expuestos, no podemos obviar que la realidad y las investigaciones muestran que la felicidad permanente y absoluta ni es posible ni es saludable (Diener y Chan, 2011), pudiendo tener efectos perjudiciales los niveles extremos de felicidad (Gruber y cols., 2011; Oishi y cols., 2007). Ser feliz no excluye la experimentación de emociones negativas, las cuales son deseables por su valor funcional ya que ayudan a la regulación de la conducta al proporcionar información relevante para la actuación efectiva. Podríamos decir que tanto las personas felices como las infelices experimentan emociones negativas pero que las primeras no lo hacen de manera continua sino poco frecuente, ocasional y en las situaciones adecuadas (DeNeve y cols., 2013).

1.3. Bienestar eudaimónico

Algunos investigadores se han cuestionado tanto que sentirse bien capte la verdadera riqueza del bienestar humano o felicidad (Ryff y Keyes, 1995), como que para evaluar una vida como buena sea suficiente la experiencia de sentirse bien (Boniwell, 2012). Estos psicólogos encuadrados en la corriente eudaimónica, entienden que la felicidad, tal y como es concebida por la corriente hedónica, no es un reflejo preciso de lo que supone ser feliz, puesto que no incluye nociones que juzgan imprescindibles, como son las de crecimiento, autoactualización y búsqueda de significado (Boniwell, 2012).

Consideran que el bienestar es complejo y multifacético y que no solo está definido por estados mentales sino también por los procesos que los generan (Ryan y Huta, 2009).

El bienestar eudaimónico, que proviene de la concepción aristotélica de la felicidad, es definido en términos de experiencia y funcionamiento psicológico óptimo (Deci y Ryan, 2008b), como el desarrollo completo de la personalidad y de las propias habilidades y talentos (Compton y Hoffman, 2013; Ryan y Deci, 2001), como la búsqueda de lo que uno cree que es correcto (Huta, 2015), de la autenticidad, de la excelencia, del significado y del crecimiento personal (Huta y Waterman, 2014). La eudaimonia sería la consecuencia de vivir de acuerdo al propio *daimon* o verdadero *self* (Waterman, 1993, 2008). La orientación eudaimónica considera a la persona en su conjunto, su funcionamiento y desarrollo óptimo en todos los ámbitos de su vida (Jørgensen y Nafstad, 2004) y subraya la idea de que el bienestar no es un estado psicológico sino un proceso continuo, una forma de vivir, la consecuencia de una vida bien vivida, que ocurre cuando la persona funciona de manera óptima.

Señalan Jørgensen y Nafstad (2004) que en la psicología moderna, el principio ortogenético de Werner (1957) es el intento más sistemático por definir qué es el funcionamiento óptimo. Este psicólogo gestáltico defendía que, en un nivel general, todas las personas pasan por un proceso de desarrollo común hacia algo mejor, más preciso y perfecto, de manera que cualquier cambio positivo debería ser entendido como un movimiento desde un estado difuso hacia la continua diferenciación, progresión e integración jerárquica. Del mismo modo, desde la psicología positiva se postula que las personas están

inherentemente predisuestas hacia la diferenciación e integración psicológica, es decir, hacia una mayor complejidad (Deci y Ryan, 2000; Jørgensen y Nafstad, 2004). Esta aproximación organísmica la veremos aplicada posteriormente, en el capítulo dedicado a las metas, por alguna de las teorías más relevantes de la corriente eudaimónica.

En comparación con la perspectiva hedónica, la eudaimónica ha sido estudiada en menor medida (Huta y Waterman, 2014; Waterman, 2008), aunque el interés en ella es cada vez mayor, al igual que los intentos por definirla y medirla. Esto, por un lado, favorece que se avance en su estudio pero, por otro, la diversidad de aproximaciones, con sus definiciones, conceptos clave, etc., es tal que, en ocasiones, dificulta la investigación (Huta, 2013a, b).

De este modo, mientras que la orientación hedónica tiene un objeto de estudio claro y medible, siendo esta una de sus principales ventajas (Ryan, Huta y cols., 2008), hay múltiples perspectivas en relación al bienestar eudaimónico que, aunque comparten características comunes, no son conceptualizaciones idénticas (Compton y Hoffman, 2013). Huta (2013a), en su revisión sobre el concepto de eudaimonia, señala que, en ocasiones, esta es entendida como una forma de actuar y pensar, mientras que otras veces es considerada una forma de sentir o bienestar, derivándose diferentes resultados de cada conceptualización (Huta y Ryan, 2010; Ryan, Huta y cols., 2008, 2013).

Esta diversidad, además de dificultar la definición y operacionalización del bienestar eudaimónico, ha generado diversas críticas como aquellas que señalan que se trata, no tanto de un concepto general compartido por muchas

teorías vagamente relacionadas, sino de un cajón de sastre en el que se incluye cualquier cosa que no esté relacionada con el placer (Boniwell, 2012) o aquellas que advierten del riesgo que conlleva hacer un uso tan extensivo de este constructo de convertirlo en sinónimo de funcionamiento psicológico positivo (Waterman y cols., 2010).

Recientemente, Huta y Waterman (2014) con el objeto de solucionar la disparidad existente y unificar la investigación sobre la eudaimonia, han propuesto clasificar en cuatro categorías las distintas definiciones conceptuales y operacionales existentes, a saber, el bienestar entendido como orientación (valores, motivos y metas), como conducta (su contenido y características), como experiencia (experiencias subjetivas, valoraciones cognitivas y emociones) y como funcionamiento (índices de salud mental, funcionamiento psicológico positivo y *flourishing* o desarrollo saludable) y cada una de ellas en el nivel de rasgo, es decir, en relación al promedio de bienestar experimentado por la persona, y como estado, esto es, en relación a periodos de tiempo concretos o durante la realización de una actividad o tipo de circunstancia determinada. Con esta propuesta, que también es aplicable a la investigación del bienestar hedónico, formulan unas bases comunes con el objeto de facilitar la integración de los resultados de las distintas investigaciones.

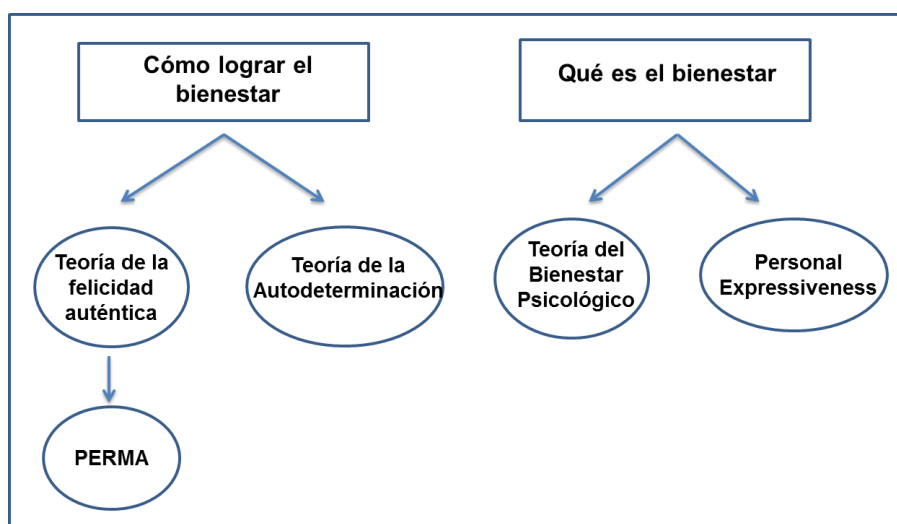
1.3.1. Aproximaciones teóricas

Desde que en el siglo IV a. C. Aristóteles señalase que el bien último que persigue el individuo es la eudaimonia o felicidad, entendida como la realización de los potenciales humanos, diferentes disciplinas han desarrollado, matizado, ampliado, criticado y/o apoyado esta primera conceptualización. Destacan como autores contemporáneos de esta aproximación, antes del

nacimiento de la psicología positiva, los teóricos del ciclo de la vida (*life-span*) y los teóricos humanistas del crecimiento y desarrollo completo (Maslow, Jung, Allport y Rogers). Estos primeros “eudaimonistas del siglo XX” (Boniwell, 2012) sentaron los cimientos para el estudio científico del bienestar eudaimónico que, posteriormente, desde la psicología positiva han desarrollado investigadores del bienestar como Seligman, Ryff y Waterman, entre otros muchos (Huta, 2013a; Keyes y cols., 2002; Peterson, Park y Seligman, 2005).

Desde esta aproximación se trata de determinar las funciones, formas de vivir y valores que mejor representan y promocionan el bienestar (Ryan y Huta, 2009) y se subraya la importancia de las metas personales y la búsqueda de significado o propósito en la organización psicológica (Delle Fave, Massimini y cols., 2011, Klinger y Cox, 2004), la cual conduce a una personalidad cada vez más compleja e integrada que se manifiesta en un mejor ajuste emocional y funcional (Sheldon y cols., 2002). Además, se considera que no todas las maneras de alcanzar la felicidad en sentido amplio, son adecuadas (Ryan y Deci, 2001) ya que, no todas las formas de lograr placer implican un vivir eudaimónico (Ryan, Huta y cols., 2008, 2013), pudiendo resultar perjudiciales tanto para el individuo como para la sociedad (Delle Fave, Massimini y cols., 2011; Ryan, Huta y cols., 2008, 2013).

En la Figura 8 se muestran las principales aproximaciones teóricas al bienestar desde la perspectiva eudaimónica que se desarrollan a continuación.



Nota: PERMA= *Positive emotions* (emociones positivas), *Engagement* (implicación), *Meaning* (significado), *Relationships* (relaciones positivas) y *Accomplishment* (logros positivos).

Figura 8. Principales modelos teóricos del bienestar eudaimónico desde la psicología positiva.

Partiendo de estas asunciones comunes sobre el bienestar eudaimónico, una de las aproximaciones que han contribuido a su comprensión es el modelo de la felicidad auténtica, propuesto por Seligman (2002). Considera este autor que la felicidad es el objetivo fundamental de la vida y que vivir de acuerdo con las propias virtudes es la manera de lograrla (Peterson, Ruch, Beermann, Park y Seligman, 2007). La vida plena sería equivalente al funcionamiento óptimo (Jørgensen y Nafstad, 2004) y consistiría en identificar y desarrollar estas virtudes o fortalezas y vivir de acuerdo a ellas en todos los ámbitos de la vida. Desde esta teoría se proponen tres caminos para alcanzar la felicidad: a) a través de una vida placentera dirigida a la experimentación de emociones positivas, b) a través de una vida de implicación, lograda principalmente a través de la realización de actividades que promueven una participación completa en la vida y c) a través de una vida con significado, que supone emplear las propias fortalezas en servicio de algo más grande y significativo que el propio *self*, es decir, ir más allá de los propios intereses y tomar una

perspectiva más amplia de la vida. Como se puede comprobar, el primer camino a la felicidad se asimila a la concepción hedónica del bienestar, el segundo es paralelo al concepto de *flow* o estado afectivo y cognitivo óptimo que el individuo experimenta cuando se implica de manera habilidosa en actividades que suponen un desafío (Csíkszentmihályi, 1985) y el tercero, la vida de propósito, sería equivalente al concepto de bienestar eudaimónico.

Posteriormente, Seligman considerando que el término felicidad no reflejaba la verdadera naturaleza del desarrollo óptimo o *flourishing* y que su primera teoría no incluía elementos importantes del bienestar, elaboró una nueva teoría a la que denominó PERMA, que es el acrónimo formado por las iniciales de los cinco elementos que la componen, emociones positivas (*positive emotions*), implicación (*engagement*) y significado (*meaning*), que ya se encontraban en su primera formulación, a la que añadió las relaciones positivas (*relationships*), correspondientes a la necesidad de tener vínculos sociales positivos y los logros positivos (*accomplishment*), relacionados con la necesidad de tener retos y metas hacia las que esforzarse. Estos cinco elementos suponen las características esenciales del bienestar y del *flourishing* a través del que este puede ser medido, no siendo suficiente ninguno de estos elementos por separado (Compton y Hoffman, 2013). Como se deduce de su formulación teórica, para Seligman la vida completa o plena, deriva de la combinación de búsquedas hedónicas y eudaimónicas que resulta en un bienestar mayor del que supondría cualquiera de estas búsquedas por separado.

Otra aproximación dentro de la psicología eudaimónica es la teoría de la autodeterminación (TAD; Ryan y Deci, 2000b) que especifica las características

de una vida bien vivida y las consecuencias esperadas de esta forma de vivir. Concibe el bienestar como la presencia de vitalidad subjetiva, flexibilidad psicológica y una profunda paz interior derivada de vivir una vida completa a través de la búsqueda de la realización de los potenciales humanos (Ryan y Deci, 2001). Aunque se desarrollará con más detalle en el capítulo dedicado a las metas y sus motivos, en lo tocante al bienestar, varios aspectos centrales de esta teoría se solapan con la concepción eudaimónica como, por ejemplo, la importancia de las metas intrínsecas (vs. extrínsecas), la centralidad de la voluntad y las necesidades psicológicas básicas subyacentes al bienestar y el papel crucial de la reflexión y del ser consciente (King, Eells y Burton, 2004; Ryan, Huta y cols., 2008, 2013).

Desde una base teórica organísmica, la TAD considera que la naturaleza humana es activa en su propensión inherente hacia el desarrollo continuo y la integración de la personalidad, que se refleja en un funcionamiento óptimo tanto a nivel individual como social. Este proceso de desarrollo innato está impulsado por la predisposición también inherente del organismo a satisfacer las tres necesidades psicológicas básicas de autonomía o percepción de que la propia conducta es voluntaria y congruente con el *self*, de vinculación o sentimiento de cercanía y conexión con otras personas y de competencia o percepción de que se es capaz de influir en el entorno de la manera deseada (Weinstein y Ryan, 2011). La satisfacción de estas tres necesidades, que puede ser facilitada u obstaculizada por los diferentes contextos sociales en los que se desenvuelve el individuo, es una condición necesaria para el crecimiento personal, la integridad y el bienestar.

La TAD considera que la eudaimonia está fundamentada en la autonomía (Ryan, Huta y cols., 2008) la cual implica ser sincero con uno mismo, tener bien integrados los diferentes aspectos del *self* y respaldar las propias acciones con el mayor grado de reflexión en lugar de estar controlado por presiones externas o internas. El resultado es una conducta iniciada y regulada de manera autodeterminada, lo cual se relaciona con una mejor calidad y persistencia de la actuación, con la elección de metas intrínsecas, es decir, en consonancia con los propios valores y aspectos centrales del *self* y con el bienestar.

La capacidad de reflexión, que se estudia a través del concepto de *mindfulness* o atención plena (Brown y Ryan, 2003), se relaciona con el desarrollo de la autonomía (Ryan, Huta y cols., 2008, 2013) y, por tanto, influye en la eudaimonia. *Mindfulness* se define como el ser consciente de lo que está ocurriendo en el momento presente y se caracteriza por un procesamiento abierto y receptivo de los acontecimientos internos y externos que posibilita hacer elecciones significativas, actuar de una manera integrada y vivir de una manera eudaimónica.

Desde este marco teórico, Ryan y colaboradores (Ryan, Huta y cols., 2008, 2013) señalan que el vivir eudaimónico se caracteriza por conceptos motivacionales como a) la búsqueda de metas y valores intrínsecos en lugar de metas extrínsecas, b) actuar de una manera autónoma y voluntaria en lugar de controlada y heterónoma y c) la atención plena y actuar siendo consciente. Estos tres aspectos del vivir eudaimónico tendrían sus efectos en el bienestar psicológico y físico porque facilitarían la satisfacción de las tres necesidades

básicas y universales de competencia, autonomía y vinculación, cuarto concepto integrante de este estilo de vida.

Las teorías expuestas hasta el momento se centran en conocer las formas de alcanzar la felicidad. Carol Ryff, sin embargo, ha desarrollado un marco teórico integrado para tratar de explicar qué es el bienestar y sus características esenciales (Ryff, 2014). Desde su perspectiva eudaimónica, el bienestar, no se define como el sentimiento de estar bien, sino como la propia realización o actualización en los esfuerzos por afrontar los retos que comporta funcionar de manera positiva, como son la búsqueda de metas significativas, crecer y desarrollarse como individuo y establecer vínculos de calidad con otras personas (Ryff, 1989).

Esta autora analiza diferentes teorías del funcionamiento positivo (Aristóteles, psicólogos existencialistas, humanistas, del ciclo de la vida o *life-span* y de la psicología clínica) con el objeto de abarcar aspectos que habían sido olvidados por otras formulaciones, como la realización de las propias capacidades personales o la importancia del autoconocimiento (Ryff, 2014). Como resultado de este análisis identifica seis facetas de la actualización que se corresponden con el contenido del vivir eudaimónico (Deci y Ryan, 2008b).

La dimensión de autonomía se refiere a seguir las propias convicciones incluso cuando no son acordes con las ideas convencionales; el crecimiento personal supone sentir que los talentos o potencialidades personales se desarrollan o mejoran; el propósito en la vida implica tener metas y objetivos que dan sentido y propósito a la vida; la autoaceptación significa ser consciente de las propias fortalezas y debilidades; el dominio del entorno o control ambiental comporta ser capaz de gestionar eficazmente los acontecimientos de

la vida diaria y, por último, la faceta de las relaciones positivas consiste en tener vínculos cercanos y valiosos con otras personas significativas (Keyes y cols., 2002).

Estos seis constructos definen el bienestar psicológico (*Psychological Well-Being*) tanto teórica como operacionalmente y especifican los aspectos que promocionan la salud física y psicológica. Dicho de otro modo, para Ryff la eudaimonia, que consistiría en el bienestar psicológico (Huta, 2013a) incluye las evaluaciones positivas del propio *self*, el sentido de autodeterminación, las creencias de que la propia vida tiene un propósito y de que se tienen buenas relaciones con otras personas así como la capacidad para manejar de manera eficiente la propia vida y el entorno (Ryff, 1995).

Destacamos, por último, a uno de los primeros autores que introdujeron la noción de eudaimonia en la psicología contemporánea. *Waterman* ha estudiado y analizado la hedonia y la eudaimonia, sus puntos comunes y divergentes, sus raíces filosóficas, así como las diferentes conceptualizaciones del bienestar eudaimónico, puntualizando y aclarando la terminología empleada en esta área de estudio. También ha formulado su concepto de expresividad personal (*Personal Expressiveness*; Waterman, 1993), nombre que ha dado a la experiencia subjetiva de eudaimonia, sobre la que ha centrado gran parte de sus investigaciones y que ha mostrado que está presente en los esfuerzos de la persona por actualizarse o autorrealizarse a través de su participación en actividades que le hacen sentir vivo, especialmente completo o satisfecho, en las que se expresa como realmente es, en las que está intensamente implicado y con las que armoniza particularmente bien (Waterman y cols., 2010). De acuerdo con Waterman (1993) estas experiencias están conceptualmente

relacionadas con los sentimientos asociados a la motivación intrínseca de Deci y Ryan (1985), con el *flow* de Csíkszentmihályi (1985) y con las experiencias cumbre de Maslow (1968). Estas actividades, que suelen ir acompañadas de placer hedónico, suponen un gran reto para la persona y le permiten desarrollar sus propios potenciales.

Podemos concluir este apartado, señalando que desde esta perspectiva, el bienestar se considera un constructo complejo que se refiere tanto a la experiencia óptima como al funcionamiento adecuado. Se han desarrollado aplicaciones terapéuticas como la terapia del bienestar de Fava que, basándose en las 6 facetas de bienestar psicológico propuestas por Ryff y colaboradores (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 1996) tiene como objetivo mejorar el nivel de bienestar psicológico a través de la consciencia de los momentos positivos, de la modificación de los pensamientos disruptivos que bloquean dichas experiencias y de la mejora de las carencias en las facetas del bienestar psicológico señaladas (Fava y Ruini, 2003).

1.3.2. Instrumentos de medida

Derivado del reconocimiento de las múltiples formas posibles para alcanzar la felicidad surge el problema de su medición y valoración (King y cols., 2004). La felicidad puede ser medida en diferentes niveles de análisis, los cuales aportan información complementaria. En un nivel global a través de evaluaciones en diferentes momentos y contextos, en un nivel intermedio, captando el afecto y el pensamiento durante períodos de tiempo variables y en el momento inmediato, a través de los acontecimientos y experiencias como ocurren de manera natural (Delle Fave, Massimini y cols., 2011).

La falta de acuerdo conceptual sobre la eudaimonia se ha traducido en la elaboración de un gran número de instrumentos de medida. Desarrollamos los más representativos para los objetivos de este estudio, bien por ser medidas confeccionadas por los autores expuestos, bien por ser las empleadas para la recogida de datos, base de la investigación que aquí se presenta. En la Figura 9 se muestran, de manera esquemática, estas herramientas.

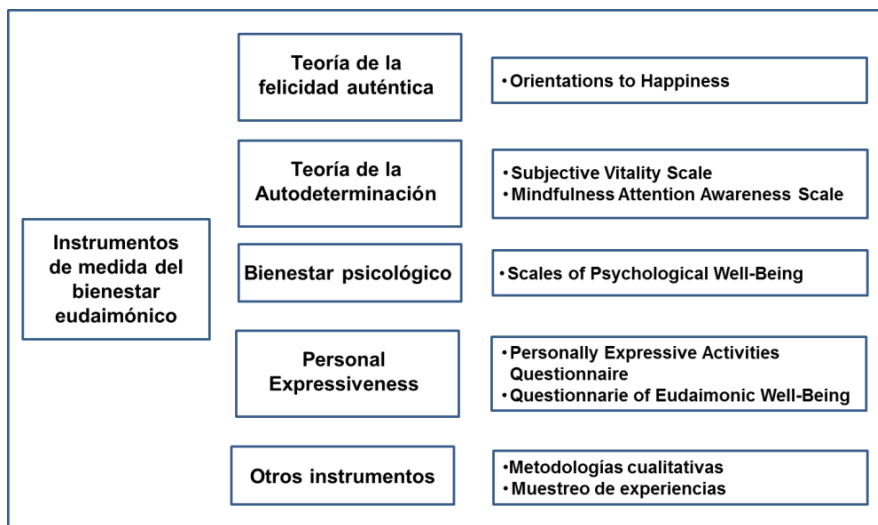


Figura 9. Instrumentos empleados en el estudio del bienestar eudaimónico.

Para buscar apoyo empírico a la teoría de la felicidad auténtica, Peterson y colaboradores (2005) han elaborado el *Orientations to Happiness*, que mide la felicidad a nivel de rasgo. Compuesto por tres subescalas, la llamada “vida de significado” evalúa cuestiones relacionadas con el interés por contribuir a la sociedad y tener una vida con propósito, la subescala “vida de placer” contiene ítems relacionados con la búsqueda de emociones positivas y la tercera subescala, denominada “vida de implicación”, valora características de la experiencia de flow.

Desde la TAD se han desarrollado gran cantidad de cuestionarios para evaluar diferentes constructos propuestos desde la misma. Para la valoración del bienestar destacan la *Subjective Vitality Scale* (SVS; Ryan y Frederick,

1997) que mide el constructo de vitalidad subjetiva, referido a los sentimientos de sentirse vivo, vital y con energía, y que se considera parte del funcionamiento pleno y el estado psicológico óptimo. Consta de dos versiones, una dirigida a medir la vitalidad subjetiva como característica disposicional del individuo y la otra como estado. Otro instrumento es la *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown y Ryan, 2003), autoinforme compuesto por 15 ítems que mide, a nivel de rasgo, el *mindfulness* o consciencia abierta y receptiva del momento presente.

Para valorar las seis dimensiones del bienestar psicológico, Ryff y colaboradores desarrollaron las *Scales of Psychological Well-Being* (SPWB; Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995) con una versión original de 120 ítems que se ha ido reduciendo dando lugar a diferentes versiones del instrumento. Alrededor de esta propuesta existe cierta controversia sobre su estructura factorial, su longitud y sus propiedades psicométricas. Este aspecto se retomará en el apartado dedicado a los instrumentos de medida empleados para la realización del trabajo empírico, pero, a grandes rasgos, podemos decir que, mientras que hay autores que apoyan el modelo de seis factores como la propia Ryff y sus colaboradores (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2006) u otros como Díaz y colaboradores (2006) y Van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco y Moreno-Jiménez (2008), otros encuentran estructuras con menor número de factores (Abbott y cols., 2006, Burns y Machin, 2009, 2010; Springer y Hauser, 2006; Springer, Hauser y Freese, 2006; Van Dierendonck, 2004; Vittersø, 2003).

Debido a esta disparidad, las seis dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff han sido criticadas por considerarlas arbitrarias y no estar

empíricamente basadas (Boniwell y Henry, 2007). Recientemente se ha señalado como posible explicación de las discrepancias descritas, que la estructura factorial de las *Scales of Psychological Well-Being* de Ryff puede variar en función de características de la muestra como la edad, el género o el estatus socioeconómico, de manera que para algunos grupos podría haber seis dimensiones mientras que para otros solo cuatro (Chen, Jing, Hayes y Lee, 2013).

Con respecto a la longitud de las escalas, parece acumularse evidencia que apunta a que el formato de 14 ítems por escala (84 ítems en total) y el de 7 ítems por escala (42 en total) son las dos versiones que aseguran una mayor calidad de la evaluación del constructo y con las que parece haberse conseguido el equilibrio buscado entre la molestia que puede representar su cumplimentación y la meta de conseguir una valoración de suficiente profundidad. Por último señalar que estas escalas también son sensibles al cambio derivado de las intervenciones clínicas, y que su uso es generalizado habiendo sido traducidas a más de 30 idiomas (Ryff, 2014).

Otro de los autores expuestos en el apartado anterior, Waterman, ha desarrollado el *Personally Expressive Activities Questionnaire* (PEAQ; Waterman, 1998) para conocer las circunstancias particulares en las que la eudaimonia se presenta, basándose en la idea de que, mientras que la hedonia se experimenta a través del logro de lo que uno quiere independientemente de su naturaleza, la eudaimonia solo surge de las actividades asociadas con la autorrealización y expresión de virtud. Posteriormente, Waterman y colaboradores (2010) han diseñado el *Questionnaire for Eudaimonic Well-Being* (QEWB) para evaluar tanto las cualidades descriptivas del funcionamiento

eudaimónico o búsqueda de la excelencia y la autoactualización, como las experimentación de la eudaimonia a través de la realización de actividades que el individuo siente que son expresión de su persona.

Para el estudio de la eudaimonia y constructos relacionados también se ha empleado la metodología de muestreo de experiencias (*Experience-Sampling Method*; ESM; Schimmack, 2003; Scollon y cols., 2003), descrita en el apartado de instrumentos de evaluación del bienestar subjetivo, para la valoración en tiempo real de diferentes aspectos como la experiencia emocional de las personas o los motivos subyacentes a la implicación en actividades.

Al igual que se ha señalado en relación al bienestar subjetivo, para el estudio del bienestar eudaimónico también resulta conveniente el uso de metodologías cualitativas con el objeto de lograr una mayor claridad conceptual. A pesar de su escaso uso, a lo expuesto previamente añadimos que, los métodos cualitativos son muy útiles para organizar el campo de estudio, materializar significados vinculados con constructos relevantes y formular un marco conceptual general (Boniwell y Henry, 2007). De los trabajos revisados en esta investigación, podemos citar a este respecto el realizado por Delle Fave, Brdar y colaboradores (2011) y el de Caunt y colaboradores (2013), que se comentarán más ampliamente en el apartado dedicado a la integración de perspectivas.

1.3.3. Correlatos del bienestar eudaimónico

Gracias a la fructífera línea de investigación generada por Ryff y colaboradores desde su concepción del bienestar eudaimónico, conocemos muchas variables asociadas al mismo (ver *Midlife in the United States: MIDUS Newsletter* para

una recopilación). En la Figura 10 se presentan de manera esquemática los principales correlatos investigados, los cuales se exponen seguidamente.

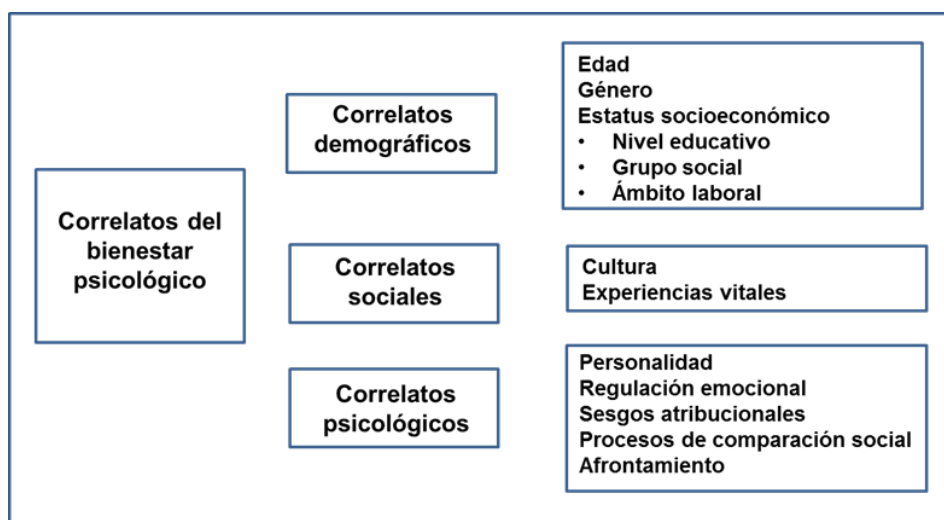


Figura 10. Principales correlatos del bienestar eudaimónico desde la perspectiva del bienestar psicológico.

Se han estudiado las relaciones existentes entre las seis dimensiones del bienestar psicológico y diferentes variables (ver Ryff, 2014, para una revisión) como la edad, el género o algunos componentes del estatus socioeconómico como el nivel educativo y la raza o etnia (Ryff, 2013; Ryff y Singer, 2008; Ryff, Singer y Love, 2004).

Con respecto a la edad, las investigaciones han mostrado patrones de estabilidad, incremento y disminución de las dimensiones del bienestar psicológico, lo que indica que este es dinámico y va cambiando a medida que las personas van gestionando los acontecimientos que les suponen un reto (Ryff, 2014). De este modo, mientras el dominio del entorno y la autonomía, aumentan con la edad, el propósito en la vida y el crecimiento personal disminuyen progresivamente desde la edad adulta hasta la vejez. Por su parte, la autoaceptación y las relaciones positivas con los demás se muestran estables a lo largo de la vida (Ryff, 1995; Ryff y Keyes, 1995; Ryff, Keyes y

Hughes, 2003; Ryff, Magee, Kling y Wing, 1999; Ryff y Singer, 2002, 2008). Aunque los autores de estos trabajos consideran que estos patrones son generalizables a distintos tipos de poblaciones, otros consideran que las variaciones halladas no son debidas a procesos madurativos sino a artefactos metodológicos en relación a la formulación de los ítems (Springer, Pudrovskaya y Hauser, 2011).

Con respecto al género, solo se han encontrado diferencias significativas en la dimensión de relaciones positivas con los demás y, en ocasiones, también en la de crecimiento personal, en las que las mujeres puntúan más alto que los hombres (Ryff, 1995; Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2008). Al igual que en el factor anterior, estos hallazgos han sido replicados en diferentes estudios (Ryff y Keyes, 1995; Ryff, Keyes y Hughes, 2003; Ryff y cols., 1999).

Como se ha apuntado anteriormente, también se ha analizado el estatus socioeconómico, en especial alguno de sus componentes, para estudiar la influencia del contexto en el que la persona vive y sus posibilidades de autorrealización. Los resultados encontrados señalan la existencia de relaciones entre estos factores y las diferentes facetas del bienestar psicológico. Así, el nivel educativo alcanzado, se asocia de manera positiva con las seis dimensiones del bienestar psicológico (Keyes y cols., 2002) tanto para los hombres como para las mujeres, aunque las relaciones son más fuertes para las mujeres (Ryff y Singer, 2008).

Con respecto al grupo social de pertenencia, estudios realizados con minorías étnicas han mostrado que este se relaciona de manera positiva con todas las dimensiones del bienestar psicológico y que, en relación a la autonomía y al propósito vital, el estatus de minoría influye en combinación con

los logros académicos y con la mejora del estatus que estos suponen (Ryff y cols., 2003).

En conjunto estos hallazgos apoyan la idea de que las oportunidades de autorrealización no se distribuyen de manera igualitaria, de manera que solo unos pocos pueden desarrollar sus talentos y capacidades (Ryff y Singer, 2008). Como consecuencia de este reparto desigual, las personas que se encuentran en la parte inferior de la jerarquía socioeconómica, no solo es más probable que padezcan más enfermedades, sino que también tengan un menor número de oportunidades para sacarle el máximo partido a sus vidas (Ryff, 2013).

Las investigaciones realizadas muestran que el ámbito laboral influye en los aspectos positivos del funcionamiento humano según el tipo de trabajo desarrollado y si este es o no remunerado. Dentro de esta área se han analizado las interrelaciones entre familia y trabajo y el conflicto entre ambas esferas encontrando que los efectos positivos del trabajo en la familia y de la familia en el trabajo se asocian con mejores resultados de bienestar. Los estudios realizados también han mostrado que las labores de voluntariado están más relacionadas con el bienestar eudaimónico que con el hedónico y que tienen una función protectora relacionada con el propósito en la vida moderando los efectos de la pérdida de roles asociados a la vejez (Ryff, 2014).

Además de los factores expuestos, también se han analizado correlatos psicosociales como los procesos de comparación social (Heidrich y Ryff, 1993; Kwan, Love, Ryff y Essex, 2003), la regulación emocional (Gross y John, 2003), las evaluaciones autoensalzantes o sesgos atribucionales por los que se tiende a asumir la responsabilidad de los éxitos pero no de los fracasos (Kwan y cols.,

2003), el afrontamiento (Kling, Seltzer y Ryff, 1997) o los rasgos de personalidad. Las investigaciones realizadas en relación a este último factor muestran que el neuroticismo en sentido negativo y la extraversión y la responsabilidad en sentido positivo, son los predictores más consistentes de aspectos del bienestar como la autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito vital. La apertura a la experiencia se relaciona de manera positiva con el crecimiento personal y la afabilidad también tiene una asociación directa con las relaciones positivas con los demás. Por su parte, la autonomía se asocia a múltiples rasgos, siendo la relación más fuerte y negativa con el neuroticismo (Keyes y cols., 2002; Schmutte y Ryff, 1997).

La cultura es otro factor que influye en la experiencia de bienestar, encontrándose claras diferencias tanto en sus formulaciones como en las formas de lograrlo (Delle Fave, Massimini y cols., 2011; Delle Fave y Bassi, 2009; Jørgensen y Nafstad, 2004; Ryff y cols., 2014). Como se ha apuntado previamente, los contextos culturales en los que las personas viven determinan el ideal de bienestar así como las prácticas para promocionarlo, de manera que en las sociedades occidentales consideradas individualistas, el bienestar es entendido como un objetivo personal, asociado con la propia autoestima y que la persona persigue a través de la búsqueda de sus propios intereses y metas, mientras que en las sociedades orientales o colectivistas, el bienestar depende en gran medida de la satisfacción de objetivos y estándares comunes y se manifiesta a través del mantenimiento de la simpatía y respeto de las otras personas con las que el individuo está relacionado.

Así, los aspectos más orientados hacia el individuo como la autoaceptación o la autonomía tendrán más saliencia en las sociedades

individualistas, mientras que dimensiones como las relaciones positivas con los demás serán más significativas en las sociedades colectivistas (Ryff, 1995). Esto implica que no hay un único tipo de bienestar que pueda ser promocionado en todas las culturas, lo cual, más que representar un inconveniente puede suponer una oportunidad para ampliar su conocimiento (Ryff y cols., 2014).

Las experiencias vitales, en concreto, la manera de interpretarlas, también repercuten en el bienestar (Ryff, 2014). A este respecto se ha analizado la relación del bienestar con los roles, las transiciones vitales y los acontecimientos familiares no normativos. Los trabajos realizados han mostrado que la implicación del individuo en distintos roles predice un mayor bienestar, pero que el contenido real de los mismos es importante, de manera que aquellos que consisten en ayudar a los demás incrementan el propósito en la vida y la autoaceptación. Parece que estar casado, en comparación a estar soltero, divorciado o viudo conlleva mayores niveles de bienestar en parte debido a los recursos socioeconómicos que comporta, aunque las mujeres solteras puntúan más alto en autonomía y crecimiento personal que las casadas. Tener hijos también aumenta el bienestar, especialmente si no presentan problemáticas especiales (enfermedades, problemas psicológicos, etc.). Por otra parte, la pérdida de un padre durante la infancia predice menores niveles de bienestar en la edad adulta y la pérdida de un hijo conlleva una disminución del bienestar que se mantiene décadas después. Así mismo, se ha comprobado que haber experimentado, siendo niño, violencia física o psicológica ejercida por parte de los padres, pone en peligro el bienestar en la edad adulta, al igual que tener que cuidar a un padre anciano, aunque esto

último parece afectar en menor medida a las hijas con altos niveles de dominio ambiental.

En líneas generales, las investigaciones apuntan a que la vida familiar se relaciona con diferentes aspectos del bienestar en la edad adulta. Haber sido criado por unos padres con una forma de vivir eudaimónica y con un estilo parental positivo, lo que implica un entorno estructurado caracterizado por un nivel de exigencia adecuado y el fomento de la contribución del niño a la familia, además de por la capacidad de los padres para satisfacer sus necesidades y favorecer el desarrollo de su individualidad, entre otros aspectos, resulta en unos hijos que se implican en metas eudaimónicas que conducen a este bienestar (Huta, 2012).

Concluimos este apartado señalando que, aunque tradicionalmente se consideraba que ser feliz está determinado por una serie de factores sobre los que no se puede influir como son la disposición genética o determinadas circunstancias como el lugar de nacimiento, actualmente se ha comprobado que implicarse en metas vitales consistentes con los propios valores, intereses y motivos personales, las emociones y actitudes positivas, evitar la comparación social y las autoevaluaciones negativas, sentirse optimista y eficaz y emplear determinadas estrategias para afrontar las situaciones, conduce al bienestar o felicidad (Lyubomirsky, Sheldon y cols., 2005).

1.3.4. Consecuencias del bienestar eudaimónico

Otro aspecto del bienestar eudaimónico en el que encontramos diferencias debidas a la variedad de propuestas teóricas es en relación a sus consecuencias. Así, por ejemplo, mientras que para Ryff (1989) sus seis dimensiones del bienestar psicológico se corresponderían con el bienestar

eudaimónico, para autores como Ryan y colaboradores consistiría en la experimentación de un sentido de significado y de propósito en la vida y en el incremento de la vitalidad subjetiva resultado de una forma de vivir eudaimónica (Ryan, Huta y cols., 2008, 2013).

En la Figura 11 se presentan las consecuencias más representativas.

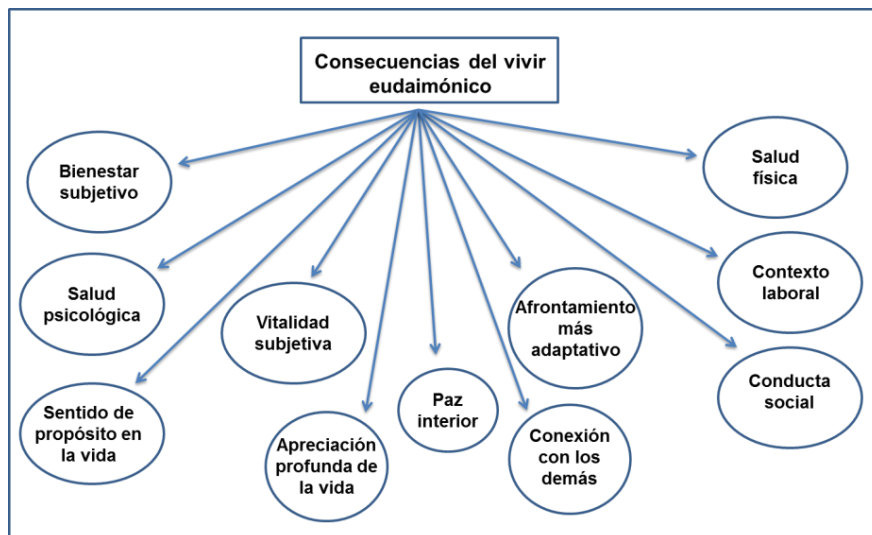


Figura 11. Algunas de las principales consecuencias del bienestar eudaimónico.

Aunque el término eudaimonia habitualmente no se empleaba en relación a estados subjetivos, desde la psicología contemporánea es teóricamente posible defender que existe un conjunto de experiencias subjetivas y aspectos del funcionamiento diferentes del placer hedónico (Huta y Waterman, 2014). Así, aunque la forma más característica y rápida de sentirse bien sea a través de una vida hedónica, el vivir eudaimónico es otra manera de lograrlo que presenta la ventaja de que resulta en un sentimiento más duradero de bienestar subjetivo (Ryan, Huta y cols., 2008, 2013). De este modo, aunque la felicidad hedónica implica experiencias que son muy positivas, más que un objetivo a lograr es una consecuencia derivada de la búsqueda de la

excelencia, es decir, de una forma de vivir eudaimónica (Waterman, Schwartz y Conti, 2008) o un indicador de que uno está teniendo éxito en su búsqueda.

Uno de los campos de investigación más recientes en el estudio del bienestar eudaimónico es el análisis de sus vínculos con la salud física. Al igual que se ha comentado en relación al bienestar hedónico, el eudaimónico favorece la salud de forma directa a través del funcionamiento óptimo de múltiples sistemas fisiológicos (Ryff y Singer, 1998, 2002), como el sistema inmune, neuroendocrino o cardiovascular, entre otros (Ryff y cols., 2004). Lo que se refleja en un inicio más tardío de las enfermedades, una recuperación más rápida de las mismas, una mejor conservación de las capacidades funcionales, así como una disminución de las probabilidades de discapacidad y de mortalidad temprana (Ryff, 2013; Ryff y cols., 2004; Weiser, 2012) y, en consecuencia, en una vida más duradera y de mejor calidad. Por ejemplo, las investigaciones realizadas han mostrado que el propósito vital tiene un papel protector relacionándose con un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer, de derrame cerebral, de infarto en personas con enfermedades coronarias y con menores tasas de mortalidad.

Así mismo, el bienestar psicológico influye en la salud física de manera indirecta fomentando la realización de conductas saludables o el empleo de formas de afrontamiento más adaptativas y proactivas que amortiguan el impacto del estrés (Ryff, 2013; Ryff y Singer, 2008; Ryff y cols., 2004) y reducen el uso del afrontamiento de evitación y sus consecuencias negativas (Miquelon y Vallerand, 2006).

Brevemente señalamos que también existen dos áreas incipientes en la investigación de la eudaimonia. Una es la que estudia las diferencias en la

expresión de ciertos genes en función del tipo de bienestar y otra la neurociencia de la eudaimonia cuyos hallazgos muestran que aquellas personas con un alto bienestar despliegan respuestas cerebrales diferentes a los estímulos negativos y positivos.

En conjunto, estos estudios muestran que la eudaimonia está, de manera creciente, implicada en la salud y la regulación biológica, así como en ciertos procesos cerebrales, lo que ha llevado a los teóricos a atribuirle una función adaptativa y protectora contra las amenazas a la salud, el envejecimiento y las desigualdades sociales (Ryff, 2013).

Los análisis realizados sobre las relaciones entre el bienestar y el trabajo han mostrado que las personas mentalmente saludables, es decir, aquellas con niveles altos en los diferentes aspectos del bienestar y escaso malestar psicológico, muestran, entre otros aspectos, una mayor productividad y un menor uso de los recursos sanitarios.

La eudaimonia también tiene consecuencias sutiles que no siempre son detectadas a través de los aspectos del bienestar habitualmente evaluados como son la experimentación frecuente de “elevación” moral, de altos niveles de paz interior y de satisfacción con uno mismo, la apreciación profunda de la vida, el sentimiento de conexión con uno mismo y con un todo que trasciende al individuo y la sensación de que se encajan dentro de un contexto más amplio, de que se es capaz de ver las cosas con perspectiva (Ryan, Huta y cols., 2008, 2013).

En líneas generales, parece demostrado que las personas con altos niveles de eudaimonia son socialmente más responsables y se implican más en cuestiones sociales (Ryan, Huta y cols., 2008, 2013). Así, las

investigaciones realizadas han mostrado que solo la eudaimonia, en relación a la hedonia, ejerce una influencia positiva en el bienestar del mundo social circundante (Huta, Pelletier, Baxter y Thompson, 2012). En relación a la autonomía como característica de la acción propuesta desde la TAD, y que será desarrollada con más detalle en el próximo capítulo, se ha comprobado que las personas que regulan su conducta de manera preferentemente autodeterminada (vs. controlada o impersonal) realizan un mayor número de conductas prosociales (Gagné, 2003), así como que, implicarse en conductas de interacción social positivas produce mayores beneficios personales y relacionales cuando se realizan por motivos autodeterminados (La Guardia y Patrick, 2008).

Diferentes aproximaciones teóricas eudaimónicas incluyen explícitamente conceptos que representan el interés social como la vida con propósito de Seligman (2002), la dimensión de relaciones positivas con los demás del bienestar psicológico de Ryff (1989), la necesidad de vinculación, la importancia del apoyo social en el desarrollo de la personalidad integrada y el funcionamiento óptimo y las metas intrínsecas de contribución a la comunidad de la TAD (Ryan y Deci, 2000b; Ryan, Huta y cols., 2008, 2013), la implicación de las personas en actividades que, más allá de constituir oportunidades para la felicidad individual también resultan en consecuencias positivas para su comunidad (Delle Fave, Massimini y cols., 2011), o el hecho de que las personas eudaimónicamente orientadas estén interesadas en el bienestar de los demás e influyan, de manera positiva, en las vidas de otras personas (Huta, 2013b). Estos ejemplos indican que el bienestar eudaimónico está más en conexión con el bienestar colectivo que con el individual (Linley y Joseph,

2004), por lo que contribuiría al tercer nivel de la psicología positiva dirigido a la promoción del bienestar de las comunidades y sociedades (Seligman y Csíkszentmihályi, 2000).

1.4. Integración de perspectivas

Tradicionalmente, como una continuación del eterno debate entre placer y virtud, las aproximaciones hedónicas y eudaimónicas se han considerado dos posturas opuestas sobre el bienestar humano (Huta, 2013b; Huta y Ryan, 2010; Ryan, Huta y cols., 2008, 2013). Pero esta distinción conceptual ha sido objeto de discusión entre los que mantienen que bienestar subjetivo y psicológico reflejan diferentes aspectos del bienestar, aunque ambos recogen la percepción subjetiva del individuo, y los que defienden, por el contrario que representan más dos tradiciones de investigación que dos conceptos de bienestar, siendo más parecidos que diferentes (Kashdan y cols., 2008). Muestra de este debate son los artículos y réplicas a los mismos de autores como Kashdan y colaboradores (2008), Waterman (2008), Keyes y Annas (2009), Biswas-Diener y colaboradores (2009) y Ryan y Huta (2009) o, más recientemente, otros como Vittersø y Søholt (2011).

En la actualidad, cada vez más autores reconocen que el bienestar es un constructo multidimensional (Boniwell y Henry, 2007; Burns y Machin, 2009; Ryan y Deci, 2001; Sanjuán, 2011), y que hedonia y eudaimonia son dos concepciones compatibles (Huta y Waterman, 2014), relacionadas conceptualmente, pero empíricamente distintas (Delle Fave, Massimini y cols., 2011; Huta y Ryan, 2010; Keyes, 2006; Keyes y Annas, 2009; Keyes y cols., 2002; Linley, Maltby, Wood, Osborne y Hurling, 2009; Ryff y cols., 2004; Sin y Lyubomirsky, 2009; Straume y Vittersø, 2012; Waterman, 1993, 2008) o dos

constructos complementarios (Boniwell y Henry, 2007; Huta, 2013b; Keyes y cols., 2002; Ryan y Deci, 2001), lo que explica su alto grado de covarianza estadística (Deci y Ryan, 2008b), así como la superposición existente entre ciertos aspectos de ambas aproximaciones (Miquelon y Vallerand, 2006). Además, hedonia y eudaimonia se compensan entre sí, como en los casos en los que las altas demandas de la situación en la que la persona está desarrollando sus potenciales, pueden mermar el bienestar subjetivo mientras aumenta el bienestar psicológico (Keyes y cols., 2002).

Aunque en el plano filosófico el placer hedónico y vida eudaimónica se contraponen fácilmente, en psicología estas nociones son difíciles de separar empleándose, en muchas ocasiones, la felicidad como uno de los indicadores del bienestar (Ryan y Deci, 2001) o como una medida cercana a variables como la motivación intrínseca o la experiencia de *flow* (Huta, 2015; King y cols., 2004). Este es el caso del afecto, el cual, además de ser uno de los componentes del bienestar subjetivo, también puede actuar como un indicador de la adecuación de las decisiones del individuo, de las actividades en las que se implica y de su actuación en diferentes áreas valoradas o de si progresa rápida o lentamente en la consecución de sus metas (Carver y Scheier, 1990). Así mismo, las emociones positivas pueden promover el crecimiento personal y el funcionamiento efectivo, contribuyendo a la construcción y ampliación de recursos de la persona y a la obtención de buenos resultados (Carver, 2003; Carver y Scheier, 1990; Fredrickson, 1998, 2001; Huta, 2013a; Lucas y Diener, 2008).

Además, elementos tradicionalmente característicos de cada tradición, ahora no parecen serlo tanto. Así, si bien en un principio el bienestar hedónico

era considerado como un estado final, actualmente no es extraño encontrar trabajos de autores encuadrados en la perspectiva hedónica en los que el bienestar es entendido como un proceso o en los que se plantea que la felicidad más que una meta es parte de un proceso funcional que ayuda a las personas a lograr otras metas (Biswas-Diener y cols., 2004; DeNeve y cols., 2013; Lucas y Diener, 2008; Oishi y cols., 2007). Por otro lado, como se ha señalado previamente, en la psicología contemporánea la eudaimonia no solo implica búsquedas sino también resultados, diferenciándose de la hedonia en que estos estados de bienestar psicológico, vitalidad, intimidad, salud física, sentido de propósito, etc., (Delle Fave, Massimini y cols., 2011) no son una meta a lograr sino la consecuencia de un vivir eudaimónico (Huta y Waterman, 2014).

Así mismo, si bien existe bastante acuerdo con respecto al componente afectivo de la felicidad, consistente, como ya se ha expuesto, en la experimentación frecuente de afecto positivo y poco frecuente de afecto negativo, existe más heterogeneidad con respecto al componente cognitivo el cual podría implicar diferentes procesos además de la satisfacción vital como son el propósito en la vida de Ryff (1989) o el logro de metas (Gruber y cols., 2011). Por otro lado, considerar la satisfacción vital únicamente como hedónica no se ajusta a la experiencia real de las personas, puesto que tratándose de una evaluación subjetiva sobre la propia vida, esta puede estar orientada tanto de forma hedónica como eudaimónica. Dicho de otro modo, se puede estar satisfecho porque se ha elegido buscar la felicidad y se está consiguiendo o porque se ha decidido vivir una vida eudaimónicamente orientada y es lo que

se está haciendo (Boniwell 2012; Boniwell y Henry, 2007; Huta, 2013b, 2015; Huta y Ryan, 2010).

Para lograr un conocimiento más completo de las múltiples dimensiones del bienestar psicológico es necesario evitar posturas simplificadoras y reduccionistas (Delle Fave, 2013). Parece cada vez más aceptado que hedonía y eudaimonía representan importantes aspectos del bienestar, por lo que hay un creciente acuerdo sobre la conveniencia de estudiarlas conjuntamente (Delle Fave, Massimini y cols., 2011; Henderson y Knight, 2012), de poner en conexión el bienestar subjetivo y otras formas de bienestar como el bienestar psicológico de Ryff (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 1996) o las necesidades psicológicas básicas propuestas por la TAD (Ryan y Deci, 2000b), opción por la que hemos optado para realizar esta investigación. Como consecuencia, los psicólogos de ambas orientaciones han empezado a flexibilizar sus posicionamientos y a adoptar elementos y conceptos de la que antes había sido considerada postura contraria. Este es el caso de las actividades propuestas por Lyubomirsky y colaboradores para fomentar la felicidad, comentadas anteriormente, que resultan más cercanas a la orientación eudaimónica que estrictamente al bienestar subjetivo (Boniwell, 2012).

Estudios guiados por esta óptica integradora y en los que se ha empleado el análisis factorial, han mostrado que el bienestar hedónico y eudaimónico son dos factores independientes pero relacionados (Burns y Machin, 2009; Linley y cols., 2009) y que esto podría ser debido a que forman parte de un factor general o “bienestar global” (Chen y cols., 2013). Estos resultados proporcionarían apoyo a aquellos que consideran que el bienestar subjetivo y psicológico están conceptualmente relacionados entre sí y a

aquellos que defienden la idea de que son constructos distintos. Así, Chen y colaboradores (2013) proponen que, cuando el bienestar es estudiado como un constructo general, bienestar subjetivo y psicológico son más similares que diferentes. Sin embargo, cuando son examinados en relación a sus componentes específicos, dejando a un lado la varianza compartida reflejada por el bienestar global, los dos constructos son distintos.

Otro trabajo que proporciona evidencia empírica sobre esta coexistencia del bienestar hedónico y eudaimónico es el de Sanjuán (2011) que muestra que el balance afectivo (componente emocional del bienestar subjetivo) media la relación entre cada una de las dimensiones del bienestar psicológico (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 1996) y las valoraciones de satisfacción vital (componente cognitivo del bienestar subjetivo). Aunque sus resultados no confirmaron el modelo planteado en su totalidad, sí le permitieron concluir que estos dos conceptos de la felicidad están interrelacionados, de tal manera que, el bienestar psicológico lleva a experimentar afecto positivo el cual influye en las evaluaciones de satisfacción vital.

A continuación exponemos algunos trabajos que, integrando ambas conceptualizaciones del bienestar, se han dirigido a analizar en qué consiste, a descubrir los diferentes caminos para alcanzar la felicidad y/o que han estudiado de manera conjunta aspectos concretos y característicos de las dos orientaciones. Desafortunadamente, a pesar de la intención integradora de estos trabajos, en muchos casos, al no operacionalizar los distintos conceptos de manera similar o equivalente, sus resultados no son directamente comparables (Henderson y Knight, 2012).

Dentro de las propuestas teóricas que consideran que el bienestar consiste en sentirse bien y en funcionar bien (Huppert, 2009) se encuentran algunas de las ya expuestas en apartados anteriores como la de Seligman (2002) y su propuesta de la felicidad auténtica caracterizada por la presencia de emociones positivas y por una vida con propósito e implicación y sus cinco elementos del *flourishing* o Waterman con su teoría de la identidad que concibe la hedonía y la eudaimonía como estados subjetivos, relacionándose la primera con los sentimientos de placer y la segunda con los sentimientos presentes cuando se avanza hacia la autorrealización entendida como el desarrollo de los propios potenciales y el logro de las propias metas (Waterman, 2004).

Otra propuesta integradora sobre qué es la felicidad es la de Keyes (2007) que plantea que la salud mental es un síndrome de bienestar compuesto por el bienestar subjetivo emocional, el bienestar subjetivo psicológico y el bienestar social. Plantea que el bienestar hedónico o emocional sería una dimensión específica del bienestar consistente en la percepción de los intereses, felicidad y satisfacción vital y el equilibrio entre el afecto positivo y el negativo mientras que el bienestar eudaimónico, también denominado funcionamiento positivo, consistiría en las evaluaciones de las personas en relación a las seis facetas del bienestar psicológico propuestas por Ryff (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 1996). Con anterioridad, Keyes y colaboradores (Keyes, 2006; Keyes y cols., 2002) ya habían acuñado el término de bienestar óptimo para referirse a los altos niveles de bienestar subjetivo y psicológico y desde una aproximación dual habían propuesto que ambos son constructos interdependientes, complementándose entre sí en ocasiones, y en otras, compensándose.

Vittersø y colaboradores (Straume y Vittersø, 2012; Vittersø y Sohølt, 2011; Vittersø y cols., 2010) señalan que el bienestar hedónico no logra captar la variedad de emociones positivas de la persona que funciona de manera óptima y proponen una aproximación funcional al estudio del bienestar en la que plantean que sentirse bien y funcionar bien juegan papeles diferentes en la regulación de la conducta. Así, la función de los sentimientos eudaimónicos de interés e implicación que experimenta el individuo cuando se esfuerza por alcanzar sus metas y cuando se implica en actividades que valora, es promover el cambio, el crecimiento y el desarrollo de recursos, así como motivar la conducta en entornos que suponen un desafío. En cambio, los sentimientos hedónicos de felicidad y placer son una consecuencia de una vida fácil o del logro de las metas personales, y su función es devolver al organismo al equilibrio homeostático, es decir, regular la estabilidad. Señalan la existencia de diferencias individuales en forma de tendencias estables hacia la búsqueda de sentimientos hedónicos, denominada satisfacción vital, y la propensión hacia la búsqueda de actividades eudaimónicas o de situaciones que permitan la mejora de las propias destrezas, denominada crecimiento personal. Dado que la vida buena depende de las habilidades para afrontar el mundo complejo y cambiante, consideran que las dinámicas entre equilibrio y esfuerzo así como las existentes entre la felicidad y el interés deberían ser fomentadas.

Una propuesta paralela a la planteada por Vittersø y colaboradores es la de Huta y colaboradores (Huta, 2013b, 2015; Huta y cols., 2012; Huta y Ryan; 2010) que señalan que tanto la hedonia como la eudaimonia son importantes para el bienestar porque cada una cumple funciones específicas y complementarias. De este modo, la hedonia actuaría en la regulación

emocional y cognitiva liberando a la persona de sus inquietudes a través de la despreocupación y devolviéndole a su línea base emocional después de que esta haya sido alterada. La eudaimonia, por su parte, además de tener el efecto adicional de reducción del malestar, llevaría al desarrollo de un sentido, cognitivo y afectivo, de propósito, inspiración y profunda valoración, favoreciendo la implicación y el sentimiento de estar conectado con una entidad más amplia. Así mismo, como la eudaimonia se relaciona con resultados más a largo plazo y la hedonia lo hace con consecuencias más inmediatas, constituyen dos formas de buscar el bienestar en diferentes momentos temporales (Huta y Ryan, 2010).

Los resultados de estos estudios muestran que, en concordancia con lo propuesto teóricamente por Seligman (2002) y respaldado empíricamente por Peterson y colaboradores (2005), las personas que buscan la hedonia y la eudaimonia informan de niveles más altos en la mayoría de las variables de bienestar, mientras que la ausencia de una de las dos facetas provoca que el individuo se sienta insatisfecho, vulnerable a la infelicidad y al desarrollo de problemas psicológicos (Huta, 2015).

Citamos otros dos trabajos que han estudiado el concepto de bienestar empleando una metodología cualitativa. El primero es el realizado por Delle Fave, Brdar y colaboradores (2011), los cuales, desde una aproximación mixta cuantitativa y cualitativa, analizan la consistencia de las tradiciones hedónicas y eudaimónicas con la idea que las personas de diferentes culturas y profanas en el tema, tienen sobre la felicidad y el bienestar. Sus resultados muestran que la felicidad es definida en relación a contenidos hedónicos como la satisfacción vital o los sentimientos positivos y eudaimónicos como la armonía, el equilibrio

o el propósito en la vida, señalándose como causa principal de la felicidad los lazos interpersonales. Concluyen estos autores que el bienestar es un concepto multifacético y que los modelos unificados del bienestar deberían tener en cuenta los elementos hedónicos y eudaimónicos del mismo.

El segundo estudio, desarrollado por Caunt y colaboradores (2013) proponen que la “receta” de la felicidad duradera consiste en la implicación activa en relaciones cercanas, en la práctica de valores sociales en estas relaciones y en la búsqueda de actividades y actitudes intrínsecamente satisfactorias y congruentes con un sentido personal de propósito, así como en tener una filosofía de vida que permita manejar las complejidades de la vida, la cual podría consistir en no sobreestimar la importancia de las circunstancias o gastar muchos recursos en intentar cambiarlas y en elegir preferentemente actividades de ocio activo y disfrutarlas.

Dentro del conjunto de trabajos dedicados a conocer las formas de alcanzar el bienestar, diferentes autores se han basado en el modelo de la felicidad auténtica (Seligman, 2002) por contener en su formulación la integración de elementos de las orientaciones hedónica y eudaimónica, como son la búsqueda del bienestar a través del placer, del significado y propósito en la vida, de la implicación, las relaciones sociales y el logro de objetivos ya señaladas. Estas investigaciones han mostrado que las personas con vidas plenas, es decir, aquellas que realizan búsquedas hedónicas y eudaimónicas experimentan mayores niveles de satisfacción vital (Huta y Ryan, 2010; Peterson y cols., 2005), y que la búsqueda de propósito y la vida de implicación, en comparación con la búsqueda de placer, tienen, a través del logro de metas a largo plazo, un mayor impacto en el bienestar. El logro de

metas llevaría a la persona a sentirse bien al desarrollar sus destrezas y aumentar sus recursos, por lo que constituye un buen camino para lograr una vida buena y exitosa (Schueller y Seligman, 2010). De esta forma, las actividades eudaimónicas, orientadas a la realización de los propios potenciales, están asociadas de manera más fuerte con el bienestar, con un mayor propósito en la vida y satisfacción vital, en comparación a las actividades que se dirigen a la búsqueda de placer (Steger, Kashdan y Oishi, 2008).

Entre las investigaciones que han estudiado de manera conjunta elementos de ambas aproximaciones destacamos la realizada por King, Hicks, Krull y Del Gaiso (2006) en la que analizan la relación entre dos aspectos prototípicos de la aproximación hedónica y eudaimónica como son el afecto positivo y la experiencia de sentido en la vida, dimensión semejante a la de propósito en la vida de Ryff. Sus resultados indican que existe una fuerte relación entre estas dos variables, de manera que el afecto positivo no solo es un correlato de los sentimientos de propósito en la vida, sino que también juega un papel antecedente incrementándolos. De este modo, y en contra de la tendencia habitual a dar al placer una escasa importancia, los datos empíricos muestran que la conducta humana adaptativa se acompaña habitualmente de placer, lo que supondría una forma evolutiva de asegurar la continuidad de esta actividad. La experiencia nos muestra que muchas de las actividades que podríamos denominar eudaimónicas están asociadas con el afecto positivo como, por ejemplo, los estados de *flow*, la implicación en actividades intrínsecamente motivantes o en conductas altruistas y de ayuda lo que parece indicar que buscar la eudaimonia nos hace sentir hedónicamente mejor (King y Hicks, 2012).

Concluimos este apartado señalando que, en la línea de Henderson y Knight (2012), sería deseable abandonar la tendencia a considerar como opuestas a las orientaciones hedónicas y eudaimónicas y en su lugar integrarlas reconociendo el valor inherente de cada una de ellas. Los resultados del reducido número de investigaciones realizadas incluyendo ambas orientaciones apuntan a que son dos experiencias subjetivas distintas pero altamente relacionadas y que ambas incrementan el bienestar. Estos caminos hacia la felicidad tienen aspectos positivos y negativos y su búsqueda simultánea conduce al *flourishing* y a una vida completa que lleva asociada las consecuencias psicológicas más positivas como una mayor felicidad, un mejor autocontrol y el conocimiento sobre qué metas se deben elegir (Anić y Tončić, 2013; Huta, 2015).

Sería necesario seguir avanzando en esta línea de investigación para tener un conocimiento más completo del bienestar. El empleo de diseños longitudinales y métodos novedosos como el muestreo de experiencias (ESM) o el de reconstrucción del día (RDM) pueden aportar información muy relevante y solucionar las limitaciones que restan validez a los resultados de los estudios existentes.

1.5. Resumen del capítulo

En el paradigma de la psicología positiva el bienestar es estudiado desde sus dos principales corrientes, la hedónica y la eudaimónica, a través de sus dos aproximaciones empíricas más representativas, que son las del bienestar subjetivo (Diener, 1984) y el bienestar psicológico (Ryff, 1989) respectivamente. Ambas orientaciones conciben el bienestar de distinto modo,

centrándose la primera más en el sentirse bien, mientras que la segunda se focaliza en el funcionamiento óptimo.

Desde el bienestar subjetivo se considera que la felicidad consta de un componente afectivo que supone la experimentación frecuente de emociones positivas e infrecuente de negativas y de un componente cognitivo que consiste en los juicios de satisfacción sobre la propia vida. Para medir ambos componentes se han empleado tanto metodologías cualitativas como cuantitativas, siendo los cuestionarios los instrumentos más utilizados, aunque van ganando terreno métodos innovadores que tratan de superar las limitaciones de los instrumentos tradicionales.

Existe una abundante evidencia derivada de numerosas investigaciones que han analizado tanto los correlatos como las consecuencias del bienestar hedónico. En conjunto, estos trabajos señalan que el bienestar subjetivo está más determinado por los factores propios del individuo, tales como la personalidad o las metas, que por las circunstancias externas al mismo, como el estatus socioeconómico, por lo que tiende a ser relativamente estable en el tiempo y en diferentes situaciones. Afortunadamente se ha comprobado que el bienestar es sensible a las continuas experiencias y a las circunstancias cambiantes, gracias a lo cual puede ser promocionado, por ejemplo, realizando las actividades adecuadas. En relación a las consecuencias del bienestar, las investigaciones han mostrado que la experimentación de felicidad es beneficiosa para la salud física y psicológica del individuo, así como para su funcionamiento en distintos ámbitos como el laboral o el de las relaciones interpersonales.

El consenso y uniformidad del conocimiento existente sobre el bienestar hedónico contrasta con la diversidad existente en relación al bienestar eudaimónico. Son múltiples las aproximaciones teóricas, si bien, todas coinciden en considerar al bienestar como experiencia óptima y funcionamiento psicológico adecuado. Esta diversidad queda reflejada en los instrumentos de evaluación del bienestar eudaimónico, los cuales valoran los conceptos específicos que cada formulación teórica propone en forma de cuestionarios, métodos innovadores como el muestreo de experiencias o mediante técnicas cualitativas.

Desde la propuesta teórica de Ryff (1989), se ha desarrollado una fructífera línea de investigación en torno a los correlatos demográficos, sociales y psicológicos de sus seis dimensiones del bienestar psicológico, a saber, autonomía, relaciones positivas con los demás, autoaceptación, crecimiento personal, propósito en la vida y dominio del entorno, así como sobre sus consecuencias tanto en relación a la salud física, los beneficios en los distintos entornos en los que se desarrolla el individuo (laboral, familiar, etc.) y en elementos menos evidentes del funcionamiento saludable como el sentido de paz interior o de vitalidad.

En el análisis sobre el bienestar hedónico y eudaimónico realizado se puede identificar sus discrepancias pero también la gran cantidad de elementos comunes existentes. Este es el motivo que ha llevado a muchos autores a defender que estos dos posicionamientos teóricos tradicionalmente opuestos, en realidad son compatibles y complementarios. Desde esta aproximación integradora se han realizado diferentes trabajos tratando de aclarar qué es la felicidad como concepto y las diferentes maneras de alcanzarla. A pesar de las

dificultades que comporta la falta de acuerdo en esta área de estudio, las conclusiones de estas investigaciones señalan la necesidad de seguir caminos hedónicos y eudaimónicos como medio para tener una vida plena (Seligman, 2002).

El conocimiento científico acumulado sobre el bienestar indica que ser feliz se relaciona con una vida mejor y más larga, con unos procesos cognitivos más elaborados y flexibles (Insen, 2000), con más y mejores relaciones sociales, una mejor actuación laboral y una mayor contribución a la comunidad, entre otros aspectos. Dadas sus múltiples consecuencias positivas, diferentes autores plantean la posibilidad de que se trate de una cualidad adaptativa que haya contribuido a la supervivencia de la especie humana.

2. LOS MOTIVOS DE LAS METAS

2.1. Introducción

En este capítulo revisamos el conocimiento existente sobre la motivación desde la propuesta teórica de la TAD. Sobre una base organísmico-dialéctica, la TAD plantea que una personalidad integrada, fruto de un desarrollo psicológico adecuado, se manifiesta, entre otros aspectos, en la selección de metas orientadas a satisfacer las necesidades innatas y en su búsqueda por motivos autónomos (vs. impuestos). Unas y otros, metas y motivos, se van a reflejar en un sentido de elección y autenticidad en la implicación en la actividad, derivándose múltiples consecuencias positivas, entre ellas un funcionamiento saludable. Así pues, nuestro propósito es, por un lado, comprobar si los resultados de nuestro estudio empírico están en la línea de los de trabajos previos, centrándonos en el bienestar informado y el afrontamiento empleado como consecuencias y, por otro lado, analizar la influencia del contexto de prisión en los motivos por los que los internos buscan sus metas.

Uno de los determinantes del bienestar (Diener, 1984; Emmons, 1986; Emmons y Kaiser, 1996), así como proceso clave de la motivación (Schunk y Usher, 2012), son las metas que las personas persiguen. Estas constituyen el eje de la organización psicológica (Klinger y Cox, 2004), contribuyen a la adquisición de destrezas (Freund, Hannecke y Mustafić, 2012), coordinan y dirigen la conducta (Niemić, Ryan, y Deci, 2009) y dan significado y propósito a la vida (Ryff y Singer, 1998; Solberg y Halvari, 2009; Waterman y cols., 2008).

Desde la orientación hedónica, se considera que el comportamiento puede comprenderse mejor examinando lo que la persona intenta hacer en su vida (Diener y cols., 1999). Como se ha señalado anteriormente, el tipo de metas, su estructura, su logro y el grado de progreso hacia el mismo influyen en el bienestar. De hecho, desde esta perspectiva se asume que los estados afectivos son una función del momento y la naturaleza de los esfuerzos hacia las propias metas (Carver y Scheier, 2011, 2013; Diener y cols., 1999; Emmons, 1996) y que solo aquellas que son congruentes con los propios motivos y necesidades y que han sido voluntariamente elegidas incrementan el bienestar subjetivo (Kasser y Ryan, 1996; Brunstein, Shultheiss y Maier, 1998; Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon y Kasser, 1998). Por consiguiente, una de las maneras de apoyar a las personas en su búsqueda de la felicidad es ayudarles a identificar y perseguir sus metas personales (Diener y cols., 1999; Sheldon y Houser-Marko, 2001).

Desde la perspectiva eudaimónica, la TAD (Ryan y Deci, 2000b) conceptualiza las metas como estados deseados futuros y las considera herramientas para el crecimiento y el desarrollo personal. Esta macroteoría de la motivación, la personalidad y el funcionamiento óptimo (Deci y Vansteenkiste, 2004) tiene un gran poder heurístico ya que, a través de unos cuantos principios teóricos claves, organiza y explica los procesos motivacionales, sus determinantes y consecuencias en relación al crecimiento y el ajuste personal (Deci, Vallerand, Pelletier y Ryan, 1991) en diferentes contextos sociales (Vallerand, Pelletier y Koestner, 2008) y se centra en el estudio de cuestiones básicas como el desarrollo de la personalidad, la autorregulación, las necesidades psicológicas universales, las aspiraciones y

metas vitales, la energía y la vitalidad, los procesos no conscientes, la relación entre cultura y motivación y el impacto de los entornos sociales en la motivación, el afecto, la conducta y el bienestar (Deci y Ryan, 2008a).

En el área de estudio de la motivación, la mayoría de las teorías se centran en analizar las metas o resultados deseados y en los medios para alcanzarlos, es decir, en los procesos que dirigen la conducta hacia las metas. Menos numerosas son las teorías que se interesan por las razones o motivos por los que ciertos resultados son deseados, es decir, la cuestión de la energización de la conducta. La TAD, sin embargo, estudia ambas cuestiones, a saber, la dirección de la conducta y su energización en relación a la existencia de las necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000; Deci y cols., 1991).

2.2. Las necesidades psicológicas básicas

La evidencia empírica acumulada sobre los factores que facilitan y obstaculizan la motivación y el bienestar llevó a proponer desde la TAD que el ser humano está predispuesto de manera innata hacia el logro de su propia coherencia y autoorganización, a ser eficaz a través del ejercicio de sus capacidades y a estar en conexión con los demás (Deci y Ryan, 2000), conceptualizando estas tendencias inherentes como necesidades psicológicas básicas denominadas, habitualmente, necesidad de autonomía, de competencia y de vinculación, respectivamente.

Estas necesidades innatas y universales, definen el contenido psicológico de la motivación y constituyen la base de la energización y dirección de la conducta (Deci y Ryan, 2000). El término necesidad no se

emplea en el sentido habitual de deseo, sino que se refiere a las condiciones básicas necesarias para el crecimiento y desarrollo personal (Igreja y cols., 2000), para la salud psicológica y el bienestar (Deci y Ryan, 2000; Deci y Vansteenkiste, 2004). Su satisfacción equilibrada (Milyavskaya y cols., 2009; Sheldon y Niemiec, 2006) es esencial para el ejercicio de la capacidad proactiva del organismo, para la motivación óptima, la personalidad integrada, la salud psicológica, el funcionamiento conductual adecuado y el desarrollo psicológico y social positivo y constructivo (Brown y Ryan, 2006; Deci y Ryan, 2000; Deci y Vansteenkiste, 2004; Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000a), es decir, para la experimentación de un sentido continuo de integridad y bienestar o eudaimonia (Ryan y Deci, 2000b). La no satisfacción de cualquiera de estas necesidades tiene consecuencias nocivas para el crecimiento y el bienestar o funcionamiento óptimo (Brown y Ryan, 2006; Deci y Ryan, 2000; La Guardia y Patrick, 2008; Ryan y Deci, 2000b).

El hecho de que las necesidades sean universales no supone que su importancia relativa y que sus formas de satisfacción no varíen durante la vida o que sus modos de expresión sean los mismos en diferentes culturas. Lo que indica es la similitud entre los procesos subyacentes que llevan al desarrollo y expresión de esas diferencias. El significado de las metas específicas sí está influido culturalmente, por lo que el modo en que esas metas se relacionan con el bienestar sí puede variar entre culturas aunque la relación entre la satisfacción de necesidades subyacentes y el bienestar se teoriza invariable (Deci y Ryan, 2008c; Ryan y Deci, 2000b).

El concepto de necesidades psicológicas básicas, como principio explicativo y unificador, ha permitido analizar diversos fenómenos, que

desarrollaremos a lo largo de este capítulo, como son los efectos perjudiciales de las recompensas en la motivación intrínseca, las características que hacen que una actividad sea intrínsecamente motivante, los procesos que facilitan una mayor internalización e integración de valores y normas sociales o regulaciones externas, la razón por la que poseer bienes materiales o el reconocimiento social no conducen a la felicidad (Ryan, 2012), así como la gran variabilidad de la conducta y experiencia humana (Deci y Ryan, 1991).

La necesidad de vinculación se refiere a la inclinación de los individuos por sentirse relacionados con otras personas y percibir, de manera recíproca, que los demás se relacionan de manera auténtica con ellos, así como por experimentar una implicación satisfactoria y coherente con el mundo social en general. Es decir, supone la integración de la persona en el mundo social (Deci y Ryan, 2000). La necesidad de competencia describe la propensión natural por conocer, manipular, dominar el entorno y buscar, de manera activa, desafíos que amplíen el funcionamiento físico y psicológico. Esta necesidad, que subyace a la naturaleza exploratoria del individuo, contribuye a su crecimiento y a su adaptación a entornos complejos. Cuando a la persona no le son proporcionadas oportunidades para dominar el contexto o falla en sus intentos por lograrlo, tiende a desmotivarse, es decir, mostrar poca motivación, lo que se asocia con un funcionamiento pobre (Deci y Ryan, 2000; Vansteenkiste, Ryan y Deci, 2008).

Por último, la necesidad de autonomía o autodeterminación refleja la preferencia de las personas por experimentar su conducta como autoorganizada, por tomar decisiones y sentirse origen y agente de sus acciones. La autonomía proporciona muchas ventajas adaptativas como es la

habilidad para regular las emociones y las acciones o alcanzar una mayor coherencia interna (Vansteenkiste, Ryan y cols., 2008; Ryan, Kuhl y Deci, 1997). Gracias a la necesidad de autonomía, el individuo puede evitar que su conducta sea controlada por fuerzas externas, no integradas, lo que tendría efectos negativos, y regular sus propias acciones en concordancia con sus necesidades y sus capacidades lo que conduce a resultados positivos (Deci y Ryan, 2000).

Sean o no conscientes de sus necesidades como metas, las personas se esfuerzan continuamente por satisfacerlas y tienden tanto a implicarse en actividades que las promuevan, como a alejarse de las situaciones que las frustran. Las oportunidades de satisfacción de estas tres necesidades básicas contribuyen a que las personas estén motivadas (Deci y cols., 1991) y, aunque en muchas ocasiones su satisfacción no sea buscada intencionalmente, las personas la experimentan mediante la implicación en actividades que les resultan interesantes y personalmente importantes (Deci y Ryan, 2000; Deci y Vansteenkiste, 2004).

La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas es vista como un objetivo natural de la vida, causa y consecuencia del proceso de desarrollo psicológico (Ryan, 1995) y base del funcionamiento vital del organismo (Deci y Vansteenkiste, 2004). Es esencial en los esfuerzos que las personas hacen por crecer, desarrollarse y alcanzar resultados positivos (Vallerand y cols., 2008), como el bienestar y el desarrollo óptimo (Deci y Vansteenkiste, 2004; La Guardia, 2008), a través de los procesos integradores (Ryan y Deci, 2000a), la motivación y las metas intrínsecas. Cuando las personas sienten sus necesidades psicológicas satisfechas, experimentan interés, disfrute e

implicación, y su experiencia y conducta se hace más organizada, integrada y coherente. En otras palabras, las personas son más felices y más sanas cuando los contextos y sus propios procesos internos, les permiten, en sus continuas experiencias, sentirse competentes, con capacidad de elección y conectadas con otras personas (Sheldon, 2002).

Se han realizado estudios en distintos entornos sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y varios indicadores de bienestar, siendo consideradas, en gran parte de ellos, como variables mediadoras. En conjunto, estas investigaciones muestran que la satisfacción de estas necesidades innatas contribuye al bienestar duradero y a la prevención del malestar y el funcionamiento no adecuado del individuo (Deci y Vansteenkiste, 2004), así como a la calidad de las relaciones sociales (La Guardia, 2007; La Guardia y Patrick, 2008; Patrick, Knee, Canevello y Lonsbary, 2007), entre otros aspectos.

También se ha demostrado que las variaciones en la satisfacción de las necesidades básicas, en una misma persona a lo largo del día, se relaciona con fluctuaciones en el bienestar diario, de manera que, aquellos que se sienten más competentes y autónomos en sus actividades diarias y relacionados de manera cercana con otras personas, informan de mayores niveles de bienestar en el día a día (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe y Ryan, 2000; Sheldon, Ryan y Reis, 1996).

Podríamos concluir señalando que, los seres humanos, caracterizados por ser inherentemente activos, necesitan sentirse queridos, competentes y autónomos para desarrollarse y lograr una mayor integridad y coherencia psicológica y un funcionamiento adaptativo en todos los ámbitos.

2.3. La naturaleza humana desde la Teoría de la Autodeterminación

La TAD es una teoría orgánica y, como tal, se basa en la asunción de que los seres humanos tienen tendencias, profundamente enraizadas, hacia la integración psicológica y la autoorganización (Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2002; Weinstein, Ryan y Deci, 2012). Desde una perspectiva dialéctica, plantea que en la base del desarrollo social y de la personalidad se encuentra una naturaleza humana activa, integradora y dinámica que interactúa con los contextos sociales, los cuales pueden facilitar u obstaculizar su propensión innata hacia el desarrollo psicológico (Deci y Ryan, 2008c, 2012; Ryan, 1995).

En el núcleo de esta naturaleza humana se sitúa el *self*, la esencia de lo que somos y sin el que muchos aspectos de la conducta humana no serían explicables (Robins, Tracy y Trzesniewski, 2008), conceptualizado como un conjunto de procesos motivacionales con diferentes funciones asimilativas y reguladoras (Deci y Ryan, 1991). El *self* es concebido de manera dual, como estructura y como proceso. Como estructura dirige las acciones y guía las conductas en las diferentes situaciones. Como proceso es una entidad dinámica y relativamente flexible debido a su capacidad de adaptación a diferentes situaciones y de integración de nuevos componentes (Amiot, Blanchard y Gaudreau, 2008). Dicho de otro modo, el *self* es tanto agente que integra nuevos elementos, como estructura que permite la integración de esos nuevos valores, funciones y propensiones (Ryan, 1993).

La naturaleza activa del *self* se refleja en la propensión del individuo hacia el ejercicio de sus capacidades e intereses, hacia la búsqueda de retos óptimos y el dominio e integración de nuevas experiencias (Weinstein, Ryan y

cols., 2012). El *self* tiende hacia la integración psicológica, el desarrollo y funcionamiento óptimo (Deci y Vansteenkiste, 2004) a través de sus continuas acciones para extenderse, asimilando y dando significado y coherencia a las vivencias (Ryan y Brown, 2003) y hacia la autoorganización o autonomía mediante la regulación de la acción (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2004; Ryan y cols., 1997; Sheldon y Elliot, 1999; Weinstein y DeHaan, 2014; Weinstein, Przybylski y Ryan, 2012; Weinstein, Ryan y cols., 2012).

Los individuos no son meros productos de su dotación genética, de mecanismos fisiológicos o del aprendizaje social, sino que a través de la integración de experiencias intrapsíquicas e interpersonales (Deci y Ryan, 2000, 2008b) buscan la coherencia entre los aspectos de sí mismos y de su mundo (Deci y Ryan, 1991). Esta tendencia innata y universal, permite a las personas desarrollar estructuras del *self* y procesos cognitivos, afectivos y conductuales cada vez más complejos, refinados, elaborados, coherentes y organizados (Deci y Ryan, 1991, 2000; Deci, Ryan y Williams, 1996; Grolnick, Deci y Ryan, 1997; Ryan, 1995).

El concepto de tendencias organizativas e integradoras innatas no es original de la psicología sino que esta lo ha tomado del paradigma organísmico de las ciencias biológicas. Paradigma que, de manera sintética, plantea que los sistemas vivos tienden a extenderse o ampliarse, manteniendo, al mismo tiempo, su unidad. En la psicología, los procesos integradores se han estudiado desde distintas corrientes como la psicodinámica, la humanista, o la existencialista, entre otras (Ryan, 1995), y se han aplicado tanto al desarrollo cognitivo, como a la asimilación de nuevas estructuras de conocimiento, de

valores sociales y regulaciones conductuales, así como al desarrollo de la personalidad (Ryan y cols., 1997).

En consonancia con el principio ortogenético de Werner (1957), expuesto anteriormente, el desarrollo psicológico es considerado una tendencia natural hacia una mayor diferenciación de procesos y estructuras psicológicas y sociales y su integración en un sentido de *self* coherente, unificado y saludable (Grolnick y cols., 1997; Niemiec y cols., 2006; Ryan y Deci, 2000b). El individuo nace con un *self* incipiente compuesto por un conjunto de intereses y preferencias innatas, potencialidades, tendencias exploratorias, motivación para asimilar y relacionarse que se va desarrollando a lo largo de toda la vida (Sheldon, Kasser, Houser-Marko, Jones y Turban, 2005), movido por la propensión innata hacia la elaboración coherente o integración orgánica.

Este proceso de integración opera simultáneamente en el nivel intrapersonal, donde promueve una mayor coherencia en la personalidad, en la propia experiencia y actividad regulatoria (integración psicológica o autonomía), y en el nivel interpersonal donde posibilita la integración del individuo en contextos sociales más amplios (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2002; Rigby, Deci, Patrick y Ryan, 1992). Este proceso de búsqueda de integración y cohesión, tanto dentro de sí mismo como con los demás conduce a las personas, no solo a hacer lo que les hace disfrutar, sino también a internalizar e integrar el valor y la regulación de actividades que, no siendo inherentemente interesantes, les permiten sentirse autónomos y relacionados con otros en el mundo social (Deci y Ryan, 1991) constituyendo así la base de la autorregulación eficaz (Koestner y Losier, 2002). Una representación de los resultados de este proceso se muestra en la Figura 12.



Figura 12. Consecuencias del proceso de integración orgánica.

Esta función integradora u organizadora concilia las experiencias, conocimientos adquiridos y valores internalizados posibilitando un sentido de *self* más elaborado (Weinstein, Ryan y cols., 2012), siendo cada experiencia una oportunidad para integrar nuevos valores, creencias, afectos y percepciones. Debido a que la integración depende tanto de los sustratos neurobiológicos como de las condiciones interpersonales y culturales continuamente cambiantes (Deci y Ryan, 2000; Weinstein, Przybylski y Ryan, 2013), esta se produce en diferentes grados. De esta manera, cada experiencia puede ser organizada de forma más o menos efectiva, resultando no solo internamente consistente, sino también congruente con otros aspectos del *self*, incluso con los que, potencialmente, está en conflicto.

Ciertas características del individuo favorecen el proceso de integración y la regulación adecuada como son un procesamiento no defensivo de los acontecimientos, tener acceso a las propias emociones, motivos y valores que

permite procesar los acontecimientos, contextualizar las experiencias y valorar las nuevas acciones y decisiones en términos de creencias, valores y necesidades preexistentes o el sentido de autonomía que implica hacerse responsable de las propias emociones, pensamientos y decisiones (Weinstein y cols., 2013).

Una de las principales funciones del *self* y elemento clave para la comprensión de su funcionamiento es la autorregulación (Gailliot, Baumeister y Mead, 2008). La regulación es un metaconstructo que, en términos generales, se refiere a las formas en que las personas controlan y dirigen sus propias acciones (García, 1996). En concreto, representa los diferentes componentes cognitivos, afectivos, motivacionales y conductuales, que permiten a los individuos seleccionar, supervisar y dirigir sus propios pensamientos y acciones (Weinstein, 1996) para ajustarlos a sus metas y lograr los resultados deseados en función de las condiciones cambiantes del entorno (Gaudreau, Carraro y Miranda, 2012). Una autorregulación exitosa, que supone gestionar de manera adecuada las circunstancias externas e impulsos internos que obstaculizan el logro de la meta, promueve comportamientos responsables y conscientes que permiten a las personas funcionar efectivamente dentro de los grupos sociales (Koestner, Taylor, Losier y Fichman, 2010; Ryan y Deci, 2000b).

Desde la TAD, la regulación es conceptualizada como los procesos motivacionales que organizan y dirigen la conducta, y que se reflejan en los motivos de las personas para realizar determinadas actividades (Vansteenkiste, Ryan y cols., 2008). Se basa en la capacidad, ya expuesta, para asimilar los valores y directrices sociales con los valores personales (Koestner y cols., 2010), fruto de la tendencia natural a integrar en el *self* las regulaciones

socialmente valoradas y conduce al desarrollo de un conjunto de procesos reguladores y valores flexibles y unificados que permiten que el individuo se implique de manera más autodeterminada. Hay que señalar, para evitar posibles confusiones que, para la TAD, la autonomía se emplea tanto para denominar a la necesidad psicológica básica como para referirse a la autorregulación como una característica o propiedad de la conducta.

Aunque la tendencia a la integración u organización sea una propensión natural, esta no ocurre de manera automática (Deci y Vansteenkiste, 2004; Grolnick y cols., 1997; Ryan y Deci, 2000b). Para que se desarrolle, son necesarias capacidades neurobiológicas específicas, motivación, así como, apoyos sociales (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000b, 2004; Ryan y cols., 1997). Desde su postura organísmico-dialéctica, la TAD (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000b) señala que el individuo en sus interacciones con los contextos sociales, busca satisfacer sus necesidades innatas, activando, de este modo, los procesos organísmicos de crecimiento e integración (Lynch, La Guardia y Ryan, 2009). Por su parte, el mundo social puede apoyar u obstaculizar esta tendencia, favoreciendo o frustrando la satisfacción de las necesidades innatas de la persona. Así, el proceso de integración organísmica se desarrollará de manera más o menos efectiva en la medida en que el individuo se sienta autónomo, competente y vinculado en sus interacciones con los contextos sociales.

Cuando el proceso de integración organísmica se desarrolla adecuadamente resulta en un sentido de *self* integrado, unificado, auténtico y congruente en sus elementos (Deci y Ryan, 1991; Ryan, 1995) experimentando el individuo una mayor armonía interna, propósito y sentido de totalidad (Ryan y

Deci, 2001; Weinstein, Ryan y cols., 2012) que proporciona las bases para un funcionamiento cognitivo, afectivo, conductual y social saludable. A medida que el individuo se desarrolla hacia una mayor integración y autonomía, se experimenta a sí mismo como valioso por lo que es, en lugar de por las actividades que realiza o por ser percibido de determinada manera por los demás. En otras palabras, el desarrollo de estructuras del *self* auténticas y autónomas se acompaña de un autoconcepto seguro y positivo basado en el “ser”, que constituye la base del bienestar organísmico (Niemic y Ryan, 2013).

Pero en los casos en que las necesidades innatas no son satisfechas, queda imposibilitado este sentido de *self* auténtico, desarrollándose estructuras de *self* rígidas que buscan continuamente su propia afirmación, y defensivas que conducen a evitar o distorsionar las experiencias en lugar de tener la disposición para percibir las y asimilarlas. A pesar de que en un principio estas estructuras se desarrollan para compensar la falta de satisfacción de las necesidades básicas, a la larga la dificulta ya que el individuo tiene que mantener estas estructuras compensatorias para preservar su *self* y su sentido de valía (Hodgins y Knee, 2002).

El proceso integrativo se ha tratado de evaluar de diferentes maneras, elaborándose herramientas dirigidas a medir el grado de integración de aspectos como las emociones, creencias, identidades y conductas. Se ha empleado el continuo de autodeterminación, que será expuesto en el siguiente apartado, como indicador del nivel de integración organísmica de la personalidad (Koestner, Bernieri y Zuckerman, 1992; Sheldon y Kasser, 2001a). A lo largo de este continuo se sitúan los diferentes tipos de motivación en función de su grado de internalización e integración en el *self*. Así mismo, se

han utilizado otras medidas basadas en el tiempo de reacción, en tareas de asociación implícita u otras valoraciones indirectas y proyectivas. Más recientemente mediante técnicas de neuroimagen se ha observado el modo en que los procesos integradores se asocian con el funcionamiento de diferentes áreas cerebrales (Lee, Reeve, Xue y Xiong, 2012; Legault e Inzlicht, 2013), lo que ha permitido, además de validar este constructo, abrir el camino hacia la investigación de las bases y correlatos biológicos del proceso integrador (Weinstein y cols., 2013).

Para finalizar, podemos añadir que la salud psicológica óptima y el bienestar son el resultado de una personalidad integrada cuyos elementos forman una unidad relativamente armoniosa (Sheldon y Kasser, 1995). Esta complejidad organizada es una característica definitoria del *self* y de la autonomía y elemento central de su desarrollo (Deci y Ryan, 1991; Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2004; Weinstein, Ryan y cols., 2012). A medida que el individuo asimila, sintetiza y organiza experiencias significativas, es cada vez más flexible e integrado, reflejando sus conductas sus valores, creencias y necesidades (Weinstein y DeHaan, 2014).

Las investigaciones han mostrado que el proceso de integración, en su conjunto, beneficia la autorregulación, conduciendo a una mayor consistencia entre la propia conducta y los valores personales, a una mayor capacidad para la regulación emocional que resulta en una menor experimentación de emociones negativas y una mejor adaptación al estrés y bienestar a largo plazo (Weinstein y Ryan, 2011). A medida que la autonomía se desarrolla, el comportamiento así regulado o motivado permite un mayor crecimiento y desarrollo (Sheldon y Kasser, 1995). También se ha mostrado que, a largo

plazo, una mayor internalización se asocia con una mayor energía y vitalidad (Ryan y Deci, 2008b) posiblemente debido a que, con la asimilación activa de nuevas experiencias e información, los individuos se perciben a sí mismos como más autodeterminados, más en contacto consigo mismos, una experiencia que vitaliza e incrementa el bienestar (Weinstein, Deci y Ryan, 2011) y el funcionamiento efectivo (Weinstein, Ryan y cols., 2012).

Podemos concluir este apartado señalando que, desde la TAD se mantiene que los seres humanos son organismos orientados hacia el crecimiento por lo que se inclinan, de manera natural, hacia la integración de sus elementos psíquicos en un sentido unificado de *self* y su propia integración en estructuras sociales más amplias (Deci y Ryan, 2000), proceso que dura toda la vida y que, cuando se desarrolla de manera adecuada, conduce a un mejor funcionamiento personal y social.

2.4. Manifestaciones de la integración orgánica

La integración orgánica se manifiesta en dos procesos motivacionales que reflejan la naturaleza activa y autoorganizada del *self* (Ryan, 1995; Weinstein y cols., 2013). Por un lado, en la motivación intrínseca que es la tendencia espontánea de los individuos a ejercitar sus capacidades y, por otro, en la internalización que, como se ha expuesto, es el proceso mediante el que las personas asimilan en el *self* los valores y prácticas del entorno social (Ryan, 1995; Ryan y Connell, 1989; Ryan y cols., 1997; Weinstein, Ryan y cols., 2012).

2.4.1. Motivación intrínseca y motivación extrínseca

La motivación intrínseca, inseparablemente unida a la naturaleza activa del organismo, representa la principal manifestación conductual del proceso de organización a través del que el organismo intenta extenderse o ampliarse incorporando aspectos cada vez más complejos del mundo en su propia estructura (Ryan y cols., 1997). La motivación intrínseca que se manifiesta en curiosidad, búsqueda de retos y en el ejercicio de competencias, es la base del aprendizaje y del desarrollo cognitivo y de la personalidad, de la experiencia de interés y disfrute (Huta y Ryan, 2010). Es una herramienta innata que ayuda a las personas a crecer y desarrollar nuevas destrezas para responder a retos futuros con aptitud y capacidad de adaptación (Weinstein y DeHaan, 2014).

La motivación intrínseca es la energía innata que impulsa los procesos psicológicos y las conductas que realizan las personas cuando persiguen las metas porque son interesantes o placenteras y no por lograr otro tipo de recompensa externa a las mismas. Las consecuencias recompensantes de las actividades intrínsecamente motivadas están en la persona, no en las actividades, y consisten en los sentimientos y en los pensamientos que surgen de manera espontánea cuando la persona desarrolla la actividad (Deci y Ryan, 1991, 2008b).

La motivación intrínseca es considerada el prototipo de funcionamiento autodeterminado o autónomo porque surge de los aspectos más vitales e integrales de la propia personalidad (Deci y Ryan, 1991). Esto se refleja en la experimentación de un sentido completo de elección, de que lo que se está haciendo es lo que se desea hacer, y en la implicación espontánea, es decir, sin sentimientos de coacción o compulsión, en actividades interesantes.

Desde una perspectiva filogenética se considera que la motivación intrínseca produce ventajas selectivas ya que constituye un motor natural para la adquisición de competencias y conocimiento (Ryan y cols., 1997). Desde una perspectiva ontogenética, es la primera expresión de autonomía, reflejada en las actividades de exploración y aprendizaje que realizan los bebés. A medida que el individuo se desarrolla y se integra en su contexto social, las conductas que están intrínsecamente motivadas van cediendo terreno a otros procesos reguladores que, cuando están bien integrados, comportan un sentido de autodeterminación con respecto a la acción, pero que, cuando no lo están, como en el caso de las presiones internas o introyecciones sociales adquiridas, la persona no se experimenta agente de su conducta, sino controlada por fuerzas ajenas a su *self*.

La motivación intrínseca está alimentada por la satisfacción de las tres necesidades básicas (Deci y Ryan, 1991). Las necesidades de competencia y autonomía estimulan las conductas intrínsecamente motivadas, ya que, los individuos se implican en actividades con el objeto tanto de experimentar un sentido de eficacia, como de sentirse la causa de las consecuencias. Algunos autores consideran que la necesidad de vinculación no es esencial para la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 2000; Deci y Vansteenkiste, 2004; Koestner y Losier, 2002; Ryan y Deci, 2000) debido a que muchas actividades intrínsecamente motivadas se realizan en solitario o no requieren de la participación activa de otras personas en su ejecución. Pero sí es relevante en la medida que el estímulo de otras personas contribuye a que ese interés se consolide como parte de la identidad del individuo (La Guardia, 2007), así

como, también es importante en la esfera de las relaciones cercanas y la motivación subyacente a las mismas (Patrick y cols., 2007).

En contraposición a la motivación intrínseca, la motivación extrínseca supone la participación en actividades buscando una consecuencia diferente y separada a la actividad en sí misma (Deci y Ryan, 2000). Las conductas extrínsecamente motivadas, por lo general, no ocurren de manera espontánea, sino que son promovidas por alguna clase de incentivo, como alcanzar algún tipo de beneficio o evitar alguna clase de perjuicio.

Los estímulos que motivan las acciones de manera extrínseca tienen efectos adversos en la motivación intrínseca de manera que, cuando las personas reciben recompensas tangibles por realizar actividades que desarrollan por el interés que les despiertan y el disfrute que les proporcionan, resulta menos probable que, en adelante, se impliquen en las mismas, en comparación con las personas que no han sido recompensadas externamente (Deci, Koestner y Ryan, 1999, 2001). La explicación a este fenómeno se sitúa, en términos atribucionales, en el cambio de locus de causalidad percibida, que pasa de ser interno a controlado por la recompensa, sintiéndose debilitado el sentido de autonomía del individuo, dejando la persona de asumir la responsabilidad de motivar y autorregular su propia conducta (Deci y cols., 1999).

Se han estudiado otros factores que influyen negativamente en la motivación intrínseca como son los plazos, el lenguaje controlador, las amenazas, la supervisión, la competición, la evaluación y las metas impuestas. A pesar de que la evidencia señala que su uso es más perjudicial que beneficioso (Deci y cols., 1999), se ha comprobado que bajo ciertas

condiciones las recompensas tangibles no debilitan, necesariamente, la motivación intrínseca, como en los casos en que estas son inesperadas, no contingentes a la tarea o informativas. Igualmente se han analizado variables que favorecen la motivación intrínseca como es el caso de las oportunidades de elección, vinculadas a la necesidad de autonomía, o el *feedback* positivo o informativo (vs. controlador) sobre la actuación, relacionado con la necesidad de competencia.

Debido a que las investigaciones han mostrado que, en ocasiones, las personas se sienten autodeterminadas a pesar de estar siendo extrínsecamente motivadas (Deci y Ryan, 2008c) desde la TAD se ha argumentado que la tradicional dicotomía entre motivación intrínseca y extrínseca no abarca la complejidad de este fenómeno.

2.4.2. El proceso de internalización

La TAD, apoyándose en los trabajos de Heider (1958) y DeCharms (1968) y en los resultados de sus investigaciones sobre la motivación intrínseca y extrínseca, aporta una visión renovada de la motivación como un constructo multidimensional, en el que el tipo de la misma es más importante que su intensidad a la hora de predecir resultados (Brown y Ryan, 2004; Deci y Ryan, 2000, 2008b). Mantiene que mientras que las conductas intrínsecamente motivadas, son por definición autónomas o autodeterminadas, la motivación extrínseca, considerada hasta el momento como controlada de manera externa a la persona, también puede presentar distintos grados de autodeterminación o autonomía (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Connell, 1989; Ryan y Deci, 2000b).

Basándose en los conceptos de internalización y de autonomía (Ryan y Deci, 2004), propone que los diferentes tipos de motivación reflejan los distintos

grados en que la regulación de la conducta está integrada en el *self*. Los procesos reguladores solo representan al *self* cuando están completamente integrados en este (Deci y Ryan, 1991, 2000), experimentando las personas el mayor grado de autonomía en sus acciones (Ryan y Deci, 2000b), es decir, un sentido de elección y de disposición a actuar, ya sean las acciones iniciadas de manera independiente o en respuesta a las demandas de personas significativas. En cambio, cuando el *self* ni inicia la conducta ni la regula, la persona siente que su comportamiento, aunque sea intencional, no es autodeterminado sino obligado (Deci y Ryan, 1991; Ryan y cols., 1997).

Aunque, como se ha expuesto en el apartado anterior, se considera que la motivación intrínseca es el motor del desarrollo y del comportamiento espontáneo, la realidad es que gran parte de la conducta humana es instrumental, es decir, realizada por sus resultados derivados. Los intentos de la persona por encontrar su lugar en el contexto social le empujan a internalizar los valores y procesos reguladores del mismo, no siendo suficiente que se acomode a ellos, sino que es necesario que comprenda su significado y los asimile con sus otros valores y metas (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000b). Aunque el proceso de asimilación de prescripciones sociales sea más evidente durante la infancia, promovido por el uso de estructuras extrínsecas, aprobación contingente e incentivos tangibles (Deci y Ryan, 1991; Niemiec y cols., 2006), con la edad, a medida que el *self* se desarrolla y aumentan las capacidades cognitivas, el rango de conductas que pueden ser asimiladas al *self* crece (Ryan y Deci, 2000b; Vansteenkiste, Lens y Deci, 2006). De este modo, a lo largo de la vida las personas llegan a autorregularse o realizar de manera autodeterminada actividades que, no siendo inherentemente

interesantes, hacen su funcionamiento social más eficaz (Deci, Eghrari, Patrick y Leone, 1994; Grolnick y cols., 1997; Ryan y Deci, 2000b; Sheldon, Houser-Marko y Kasser, 2006; Sheldon y cols., 2005).

Afortunadamente, como se ha expuesto previamente, la tendencia proactiva a asimilar los valores y prácticas sociales para integrarse y relacionarse eficazmente en los grupos sociales es inherente a la naturaleza humana (Deci y Ryan, 2000; Grolnick y cols., 1997; Niemiec y Ryan, 2009, 2013). Mediante el proceso de internalización, los valores, actitudes, creencias y regulaciones conductuales del ambiente externo se integran en el *self* como propios. De este modo, conductas que en origen estaban motivadas externamente, o lo que es lo mismo, controladas desde fuera, se transforman en valores personales y son realizadas con sentido de autonomía o de estar internamente causadas (Niemiec y cols., 1995; Sanjuán, 2011), porque la persona ha comprendido el significado de la regulación, ha internalizado el valor de realizar dicha conducta (Gagné, Koestner y Zuckerman, 2000) y lo ha asimilado con sus otros valores.

Esto no significa que las condiciones externas no influyan en el *self*, sino que la conducta no es causada por esas influencias (Ryan y cols., 1997). Tampoco que la persona, necesariamente, se interese más en la actividad o la encuentre gratificante, incluso aunque la meta haya sido planteada por ella misma. Supone que el individuo tiene una mayor disposición a realizar la actividad debido a su valor o importancia personal (Deci y cols., 1991; Sheldon y Elliot, 1999), lo que se refleja en las metas que se plantea (Usborne, Lydon y Taylor, 2009), así como en sus comportamientos autónomos (Ryan y Deci, 2000b) y congruentes con los propios valores. Autonomía o autodeterminación

no equivale a independencia. De hecho, en muchas acciones dependientes y de contacto con otras personas subyace una alta autonomía. Se refiere a una actuación integrada, con sentido de congruencia personal, es decir, de concordancia con los propios intereses y valores. (Brown y Ryan, 2006; Deci y Ryan, 2000; Deci y Vansteenkiste, 2004; Grolnick y cols., 1997; Patrick y cols., 2007; Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000b, c; 2000; Ryan y cols., 1997; Teixeira, Patrick y Mata, 2011; Vansteenkiste y cols., 2012). Autonomía tampoco equivale a individualismo, que hace referencia a la doctrina social sobre las relaciones entre el individuo y la sociedad, cuyos valores y prácticas pueden ser más o menos internalizadas y, en consecuencia, ejecutadas de una manera más o menos autónoma (Chirkov, 2007; Chirkov, Ryan, Kim y Kaplan, 2003).

Como caso concreto de la integración orgánica, el proceso de internalización tampoco se produce de manera automática. Las personas son capaces de sintetizar activamente las exigencias, valores y regulaciones de su cultura e incorporarlas en su *self*, en gran medida, en función del grado en que sus necesidades psicológicas básicas son satisfechas cuando se implica en actividades relevantes relacionadas con las normas sociales (Deci y Ryan, 2000; Niemiec y cols., 2006). El apoyo a la satisfacción de estas tres necesidades aunque no asegure el éxito de este proceso sí lo facilita porque cuando las personas se sienten vinculadas, competentes y agentes de su propia conducta, se encuentran motivadas a internalizar e integrar las regulaciones de actividades no interesantes que son útiles para el funcionamiento social adecuado (Deci y cols., 1991).

Con respecto a los patrones específicos de satisfacción de las necesidades psicológicas más relevantes para cada tipo de motivación se

considera que, la satisfacción de las necesidades de competencia y vinculación son necesarias para los tipos menos autodeterminados de motivación extrínseca, mientras que la satisfacción de las necesidades de vinculación y autonomía son las más relevantes para la internalización motivacional (Ciani, Sheldon, Hilpert y Easter, 2011). La satisfacción de las tres necesidades básicas facilita la integración de las regulaciones conductuales. Cuando esto ocurre, las personas no solo se sienten competentes y vinculadas sino también autónomas en la realización de actividades culturalmente valoradas (Deci y Ryan, 2000; Koestner y Losier, 2002; Ryan y Deci, 2000b).

El proceso de internalización se puede producir en diferentes grados pasando de la heteronomía a la autonomía, o lo que es lo mismo, de la regulación externa a la autorregulación, en paralelo, desde una atribución de causalidad externa a una interna. En la medida que se produce la integración completa de las regulaciones externas y sus valores implícitos, estas proporcionan la base de las formas más autónomas de motivación extrínseca (Niemić y cols., 2009), mientras que si los guiones o esquemas del mundo social no son integrados por completo, se convierten en la base de las conductas no autodeterminadas. De este modo, dependiendo del tipo o grado de internalización, la motivación para realizar la actividad será más o menos auténtica (Ryan y Deci, 2000b) y la regulación resultante será relativamente controlada o autónoma, lo que se traducirá en actuaciones más rígidas o más flexibles.

La TAD define cuatro tipos de regulaciones en función del grado de internalización alcanzado y los sitúa, como se muestra en el Cuadro 3 y se ha apuntado anteriormente, a lo largo de un continuo. Cuando la internalización no

se ha producido hablamos de regulación externa, que es la que subyace a la implicación de la persona en una actividad por presiones externas como conseguir premios o evitar castigos. La regulación introyectada, a modo de regla de acción autoimpuesta, guía la realización de conductas que no se llegan a aceptar, pero que se consideran una obligación para evitar los sentimientos de culpabilidad o vergüenza, o para lograr la aprobación social y mantener la autoestima, experimentando presión y tensión al hacerlo. Los procesos reguladores introyectados son más o menos críticos, evaluativos y exigentes en función de las características de las estructuras externas y contextos sociales en los que han sido adquiridos (Deci y Ryan, 1991).

Tanto la regulación externa como la introyectada se consideran controladas, pero mientras que en el caso de la regulación externa el origen de la presión es externo a la persona, en la regulación introyectada es la persona la que se presiona a sí misma mediante contingencias internas. Las dos, al estar desconectadas o alejadas del *self*, están sujetas a influencias externas y situacionales, de manera que, cuando el control externo o interno, desaparece, la regulación cesa. Cuando las personas actúan por razones no integradas, la conducta se realiza para lograr, en lugar de para experimentar, y como consecuencia, el bienestar que las acompaña es menor (Weinstein y DeHaan, 2014).

Si el proceso de integración orgánica continúa y la internalización sigue actuando sobre los procesos de regulación introyectados, la persona puede llegar a entender los motivos por los que se comporta de ese modo y la importancia de la actividad para ella misma, identificándose con el valor de la conducta y aceptándola como propia de forma más completa. De este modo, la

regulación identificada, o regulación a través de la identificación, supone la aceptación y valoración de la actividad, lo que le aporta una relativa autonomía. Así, aunque esta actividad no está totalmente integrada en el *self*, es decir, no haya alcanzado la consistencia con otras identificaciones previamente internalizadas, su realización conlleva la experimentación de menor presión y conflicto.

La forma más autodeterminada de regulación externa es la regulación integrada que supone la internalización total, es decir, la asimilación de las distintas identificaciones en un sentido coherente de *self* (Rigby y cols., 1992). En este caso, además de valorarse la actividad, se percibe como congruente con las propias necesidades psicológicas y los demás aspectos del *self*. La disposición armoniosa de los procesos reguladores se acompaña de sentimientos de integridad en la acción y cohesión y organización equilibrada del *self*. Cuando las estructuras reguladoras están totalmente integradas, las propias acciones se experimentan como personalmente válidas, se realizan libremente y son auténticas puesto que emanan directamente del *self* (Deci y Ryan, 1991). La regulación integrada guarda cierta similitud con la motivación intrínseca ya que ambas son formas autónomas de autorregulación. Sin embargo, la motivación intrínseca se caracteriza por el interés en la actividad en sí misma, mientras que en la regulación integrada la actividad es personalmente importante debido a una consecuencia valorada, pero distinta a la misma actividad (Deci y cols., 1991).

Estos cuatro tipos de motivación o regulación de la conducta son agrupados, por la TAD, en dos categorías: motivación autónoma o autodeterminada y heterónoma o controlada. La motivación autónoma, incluye

tanto la motivación intrínseca como la motivación extrínseca bien internalizada, es decir, las regulaciones integradas e identificadas, mientras que la motivación controlada agrupa la regulación extrínseca y la regulación introyectada. Realizar una acción por razones aceptadas o por evitar sentirse mal con uno mismo, son formas relativamente comunes de autocontrol (Ryan y Connell, 1989), pero solo las primeras conllevan un sentido de elección, de libertad para hacer lo que uno ha elegido hacer. Conceptualizar la motivación de este modo permite captar los sentimientos tanto de autenticidad e implicación como de alienación que las personas experimentan en sus actividades diarias (Deci y Vansteenkiste, 2004).

Las conductas autónomas y las controladas, aunque difieran en su iniciación y regulación, así como en sus resultados, debido a que derivan de diferentes motivos con sus respectivos tipos reguladores, son ambas intencionales. Por el contrario, las conductas desmotivadas suponen una falta de intención por lo que se perciben como causadas de manera impersonal. La desmotivación surge cuando una persona no valora una determinada actividad o carece de sentido de eficacia o de control con respecto a las consecuencias deseadas, es decir, cuando no es capaz de regularse a sí misma con respecto a una conducta (Deci y Ryan, 2000). La desmotivación, que se origina en la desconexión con el *self* orgánico y en la imposibilidad de construir un *self* compensatorio (Hodgins y Knee, 2002), toma la forma de acciones desorganizadas y sentimientos de frustración, miedo o depresión (Deci y Ryan, 1991, 2008b).

En el Cuadro 3 se presentan los tres tipos de regulación internalizada y la regulación externa, englobadas bajo la categoría de motivación extrínseca,

junto con la desmotivación (ausencia de motivación) y la motivación intrínseca, ordenados a lo largo de un continuo de autonomía relativa. Este continuo que muestra los distintos grados de autonomía que reflejan las conductas reguladas por estos tipos de motivación, desde la ausencia de motivación hasta la completa autodeterminación, tiene una base empírica (Ryan y Connell, 1989), pero no se ha planteado como un continuo evolutivo ya que no representa una progresión invariable por cada uno de los grados de internalización expuestos, puesto que se puede internalizar completamente una nueva regulación, así como una regulación que con anterioridad hubiese sido parcialmente internalizada, si se dan las condiciones adecuadas (Ryan y Deci, 2000b).

Cuadro 3. Representación del continuo de autodeterminación, regulaciones, tipos de motivación y locus de causalidad u origen interno/externo de la conducta (adaptado de Deci y Ryan, 2009).

Desmotivación	Motivación extrínseca				Motivación intrínseca
No regulación	Regulación externa	Regulación introyectada	Regulación identificada	Regulación integrada	Regulación intrínseca
Falta de motivación	Motivación controlada		Motivación autónoma		
Causa impersonal	Causa externa	Relativa causa externa	Relativa causa interna	Causa interna	Causa interna
Mínimo de autonomía					Máximo de autonomía

Ampliando la propuesta de la TAD, Sheldon y colaboradores (Sheldon 2002; Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon y Houser-Marko, 2001) proponen el modelo de autoconcordancia, que se centra, no en la motivación específica en diferentes dominios, sino en las metas personales. Estos autores consideran que el bienestar será mayor en la medida en que se seleccionen metas autoconcordantes, constructo conceptualmente cercano a la motivación

autónoma, que se refiere al grado en que las metas son cercanas al *self* (Hortop, Wrosch y Gagné, 2013), al sentido de propiedad sobre las metas personales. Estas metas no hacen sentir necesariamente bien, ni son gratificantes en sí mismas (Sheldon y Elliot, 1999), pero al derivar del *self* y representar la esencia de la persona, sus valores e intereses más profundos, su búsqueda y logro conlleva una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Las metas no autoconcordantes, por su parte, son aquellas que la persona realmente no disfruta o cree en ellas, sino que siente que las tiene que hacer, sin experimentar sentido de elección sobre ellas.

En un intento por comprender mejor los efectos de los procesos reguladores que subyacen a la conducta intencional, trabajos, ya mencionados, como los de Legault e Inzlicht (2013) y Lee y colaboradores (2012), que han analizado los sustratos biológicos a través de los que operan y sus influencias recíprocas, aportan evidencia a la conceptualización multidimensional de la motivación propuesta por la TAD.

Brevemente señalamos que se han desarrollado cuestionarios sobre autorregulación en diferentes dominios (*Self-Regulation Questionnaires*; SRQ), que evalúan el grado en que los individuos se experimentan a sí mismos como agentes de su conducta o presionados para comportarse de determinada manera en ámbitos como el académico (Ryan y Connell, 1989) o el terapéutico (Levesque y cols., 2007). Las puntuaciones de estas escalas se pueden utilizar de manera independiente como evaluación de la motivación o estilo regulatorio de la persona, de modo combinado obteniendo un índice de autonomía relativa, opción empleada en esta investigación, y, por último, calculando un índice de

regulación controlada y otro de regulación autónoma mediante el promedio de las puntuaciones dadas a los ítems que evalúan estos tipos de regulación.

Como conclusión señalamos que conocer los motivos por los que las personas buscan sus metas personales es un heurístico útil para inferir conexiones entre las actividades relacionadas con la meta y las estructuras centrales del *self* como valores, prioridades o intereses. Además la motivación activa diferentes procesos reguladores que favorecen una búsqueda más o menos efectiva de las metas. Así, mientras la motivación autónoma facilita la aproximación al éxito, los motivos controlados se han asociado con múltiples consecuencias consideradas indicadores de fallos de autorregulación como el incremento de la afectividad negativa y los conflictos entre metas, entre otras (Gaudreau y cols., 2012; Sheldon y Elliot, 1998). Conocer los motivos que subyacen a las conductas de las personas nos permite entender, con mayor precisión, por ejemplo, las razones por las que, en ocasiones, las personas no consiguen alcanzar metas planteadas por ellas mismas, y, en general, la gran variabilidad que caracteriza al comportamiento humano.

2.4.3. Consecuencias de la motivación autónoma y controlada

La TAD considera que la cualidad autónoma, controlada o desmotivada de la motivación va a influir en el modo en que la búsqueda de metas es regulada y en los resultados derivados de su logro (Deci y Ryan, 2000; Deci y cols., 1994; Koestner y cols., 2008; Ryan, Sheldon, Kasser y Deci, 1996; Deci y Ryan, 2008a).

Numerosas investigaciones han analizado las diferencias funcionales y experienciales entre la motivación autodeterminada y la controlada. Los estudios en distintas áreas han mostrado que, cuanto más integrados son los

motivos por los que las personas se implican en una actividad, más positivas son las consecuencias y las actitudes asociadas, resultados que son generalizables a todas las culturas (Sheldon, Elliot y cols., 2004). Los estilos reguladores más autónomos se asocian con variables que indican mayores niveles de ajuste personal y funcionamiento efectivo (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Connell, 1989), como una mayor creatividad, flexibilidad y capacidad adaptativa (Sheldon y Elliot, 1998), con un mayor bienestar tanto subjetivo o felicidad (Emmons, 2003; Hortop y cols., 2013; Koestner, Lekes, Powers y Chicoine, 2002; Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon, Elliot y cols., 2004; Sheldon y Kasser, 1998; Sheldon, Ryan y cols., 2004) como psicológico o autorrealización (Miquelon y Vallerand, 2006, 2008; Sheldon y Houser-Marko, 2001; Sheldon y cols., 2002), y el uso más efectivo de estrategias metacognitivas, que son aquellas que implican pensar cómo realizar la tarea y controlar los procesos cognitivos y conductuales que están implicados en la misma (Turban, Tan, Brown y Sheldon, 2007).

En relación a los efectos diferenciales de las regulaciones conductuales agrupadas en la categoría de motivación autónoma, las investigaciones en distintos contextos apuntan a que la internalización del valor de las consecuencias de la actividad conduce a una mayor persistencia que la derivada de la motivación intrínseca (Sheldon y Elliot, 1998) proporcionando al individuo la fortaleza y resiliencia necesarias para adaptarse de manera exitosa a los cambios evolutivos (Ingledeu y Markland, 2008; Koestner y Losier, 2002; Koestner y cols., 2010; Teixeira, Carraça, Markland, Silva y Ryan, 2012). De este modo, promover regulaciones identificadas e integradas resulta beneficioso, dado que un compromiso personal bien desarrollado es esencial

para asegurar que las personas permanezcan emocionalmente implicadas y realicen todas las tareas relacionadas con la actividad, incluidas aquellas que no son interesantes ni gratas.

Por su parte, una alta motivación controlada puede fomentar un sentido previo de compromiso y determinación con respecto a la meta, intenciones que no se trasladan posteriormente a la acción (Sheldon y Elliot, 1998), como lo muestran las investigaciones que han probado que las formas controladas de motivación, en ocasiones, regulan la conducta a corto plazo, pero no su mantenimiento a lo largo del tiempo (Koestner, Otis, Powers, Pelletier y Gagnon, 2008; Pelletier, Fortier, Vallerand y Brière, 2001; Smith, Ntoumanis y Duda, 2007; Teixeira y cols., 2012).

Las formas de motivación autónoma facilitan la conducta dirigida a la meta, así como el progreso hacia la misma (Amiot, Gaudreau y Blanchard, 2004; Gaudreau y cols., 2012; Sheldon y Elliot, 1999; Smith y cols., 2007; Smith, Ntoumanis, Duda y Vansteenkiste, 2011), ayudan a mantener y/o incrementar la vitalidad subjetiva (Nix, Ryan, Manly y Deci, 1999) y protegen contra el desgaste autorregulatorio (Moller, Deci y Ryan, 2006; Muraven, 2008). Así mismo, la motivación autodeterminada se relaciona con el logro de metas (Deci y Ryan, 2008a) a través del esfuerzo mantenido (Sheldon y Elliot, 1998), pero solo cuando las metas son consistentes con las necesidades psicológicas básicas y las tendencias innatas de crecimiento (Sheldon y Kasser, 1995, 1998).

En el contexto de las relaciones interpersonales, la autonomía relativa analizada en todos sus niveles, desde el más general en la forma de orientaciones de causalidad, pasando por la motivación específica en este

dominio, hasta la motivación para implicarse en actividades concretas dentro de este ámbito, se ha relacionado, respectivamente, con el mantenimiento de la relación, con el bienestar y el funcionamiento de la pareja, y con la mayor satisfacción derivada de la actividad conjunta, la cual contribuye, a su vez, a la calidad general de la relación (Gaine y La Guardia, 2009; Patrick y cols., 2007; Ricard, Beaudry y Pelletier, 2012). También se ha encontrado que la calidad de la relación, en la forma de apego seguro (vs. ansioso) se asocia con un mejor ajuste personal derivado de la experiencia de cuidado de la pareja enferma, cuando esta actividad se realiza por motivos autónomos en comparación a cuando se realiza por razones controladas (Kim, Carver, Deci y Kasser, 2008). Las investigaciones en este campo señalan que, aunque ciertas conductas se dirijan a relacionarse y proporcionar apoyo a otras personas, las presiones intrapersonales subyacentes a las mismas debilitan la calidad de las relaciones, generando el efecto contrario, es decir, un mayor distanciamiento e insatisfacción (La Guardia y Patrick, 2008). El funcionamiento autónomo se relaciona, además, con una mayor honestidad y responsabilidad en las relaciones interpersonales de cualquier tipo (Hodgins y Knee, 2002) y con la preferencia por establecer relaciones personales congruentes con las estructuras del *self* integradas, basadas en valores compartidos y que promuevan la satisfacción de las necesidades innatas y el crecimiento orgánico, en lugar de hacerlo en función de aspectos como el atractivo físico, el estatus social o la riqueza.

En el ámbito académico, la motivación autónoma se relaciona con una experiencia, ajuste y salud más positiva (Deci y cols., 1991), mayor adquisición de destrezas cognitivas y un aprendizaje de mejor calidad (Deci y cols., 1996),

una mayor persistencia, mejor rendimiento académico y menor probabilidad de abandono escolar (Deci y cols., 1991; Vallerand y Bissonnette, 1992). También con un afrontamiento más adaptativo de los fallos y una mejor valoración por parte de los profesores (Hayamizu, 1997; Ryan y Connell, 1989), así como con una adaptación más positiva tras la graduación o finalización de los estudios universitarios (Koestner y cols., 2010).

En el entorno laboral, la motivación autodeterminada se asocia con una mejor adaptación a este contexto, mayor productividad y compromiso con la organización (Gagné, Chemolli, Forest y Koestner, 2008), con la reducción del efecto negativo de las demandas laborales en el bienestar psicológico, con una menor experimentación de *burnout* y con el mantenimiento de la salud psicológica (Fernet, 2013). La motivación autónoma también se ha analizado en relación con la experiencia de estar desempleado y la conducta de búsqueda de trabajo encontrándose que, realizar esta actividad por motivos controlados se acompaña del sentimiento de falta de sentido y un mayor aislamiento social, en relación a cuando esta búsqueda se hace por motivos autodeterminados (Vansteenkiste, Lens, De Witte y Feather, 2005).

En el contexto deportivo se ha encontrado, de manera consistente, una relación positiva entre las formas autónomas de motivación y la práctica de ejercicio físico (Teixeira y cols., 2012), una experiencia más positiva al realizar la actividad y una mayor implicación conductual (Gagné, Ryan y Bargman, 2003), un mayor esfuerzo y logro de la meta (Smith y cols., 2007) y un aumento de la vitalidad subjetiva. Por el contrario, realizar deporte por motivos controlados se ha asociado con la presencia de síntomas depresivos (Rouse, Ntoumanis, Duda, Jolly y Williams, 2011).

En el ámbito del cuidado y promoción de la salud la regulación autodeterminada se relaciona con una mayor implicación conductual en las intervenciones, mayor adherencia al tratamiento, mejores resultados derivados de la psicoterapia, el mantenimiento de los logros a largo plazo o un cambio conductual más efectivo y duradero y estilos de vida y conductas más saludables (Ng y cols., 2012; Niemiec, Ryan, Patrick, Deci y Williams, 2010, Ryan, Patrick, Deci y Williams, 2008; Silva y cols., 2010; Teixeira y cols., 2011; Williams, Grow, Freedman, Ryan y Deci, 1996).

Las investigaciones muestran que la regulación autónoma no solo supone ventajas en relación a la conducta, sino también en el plano cognitivo (Legault, Green-Demers, Grant y Chung, 2007; Legault e Inzlicht, 2013). De este modo, las regulaciones y metas menos internalizadas se relacionan con la rumiación o pensamientos centrados en uno mismo, repetitivos y no constructivos. Por su parte, las regulaciones y metas bien internalizadas se relacionan con la reflexión o pensamientos centrados en uno mismo, repetitivos y constructivos (Thomsen, Tønnesvang, Schnieber y Olesen, 2011), con una menor activación del sesgo autoensalzante (Knee y Zuckerman, 1996), con una menor tendencia a percibir las situaciones como amenazantes (Hodgins y Knee, 2002), con una menor activación negativa en forma de conducta no verbal, cambios vocales y respuesta fisiológica en estas circunstancias y una mejor actuación en las mismas (Hodgins y cols., 2010). Por su parte, en el campo de las actitudes, se ha encontrado que la motivación autodeterminada para no ser prejuicioso es una variable clave para regular y reducir la conducta discriminatoria de manera consistente y duradera.

En conclusión, las investigaciones realizadas han mostrado que la motivación autodeterminada no solo comporta ventajas en relación a la conducta sino también sobre los procesos cognitivos y actitudes.

2.4.4. El contenido de las metas

Tanto los procesos que regulan la búsqueda de metas, como el contenido de las mismas o resultados que la persona trata de lograr, reflejan diferencias en el proceso de integración de la personalidad (Emmons y Kaiser, 1996). Como se ha expuesto previamente, de acuerdo con la corriente eudaimónica, vivir bien implica perseguir metas que tienen valor inherente de modo que la búsqueda y el logro de ciertos tipos de valores y metas va a contribuir de manera más probable al bienestar (Niemić y Ryan, 2013).

Las distintas metas pueden estar más o menos relacionadas con las necesidades psicológicas básicas diferenciándose, en función del grado en que su búsqueda las satisface, en intrínsecas y extrínsecas (Kasser y Ryan, 1996; Ryan y cols., 1996; Sheldon, Arndt y Houser-Marko, 2003; Sheldon, Ryan y cols., 2004), distinción que es aplicable a diferentes culturas (Grouzet y cols., 2005). Las metas intrínsecas se orientan hacia el crecimiento personal, las relaciones significativas y la generatividad entendida como la preocupación por el compromiso con las generaciones futuras (Emmons, 2003), mientras que las metas extrínsecas se dirigen al logro de la fama, la belleza y la riqueza. Así, mientras que el contenido de las metas intrínsecas es consistente con la naturaleza humana y las necesidades básicas, el contenido de las metas extrínsecas es menos consistente con esta naturaleza (Niemić y cols., 2009).

Las metas intrínsecas surgen de la tendencia natural hacia el crecimiento por la que los individuos buscan aumentar su autoconocimiento y

estrechar sus relaciones con los demás y con la comunidad (Brdar y cols., 2009) enfocándose hacia actividades que son inherentemente satisfactorias y relevantes para su desarrollo. Estas metas y acciones reflejan una orientación hacia dentro, centrada en la actualización de los propios intereses, valores y potenciales (Vansteenkiste, Soenens y Duriez, 2008), por lo que son denominadas actividades eudaimónicas por algunos autores (Steger y cols., 2008). A diferencia de las metas extrínsecas, al ser más cercanas al *self*, no dependen de las opiniones de otras personas sino de los propios criterios personales (Anić y Tončić, 2013).

Kasser y Ryan (1996) identificaron dentro de esta categoría las metas de crecimiento personal, de establecimiento de relaciones significativas y de contribución a la comunidad, incluyendo posteriormente también las de promoción de la salud. Podríamos decir que los conceptos de vida eudaimónica y metas intrínsecas están interrelacionados dado que las personas que viven de esta manera están más orientadas a implicarse en actividades intrínsecamente motivadas y a contribuir a la comunidad en la que viven. Como se ha señalado anteriormente, la TAD postula que la eudaimonia es una forma de vida en la que los principios intrínsecos predominan y en la que las personas se centran en lo que verdaderamente tiene valor (Ryan, Huta y cols., 2008, 2013), lo que redundaría en un mayor propósito en la vida, en la construcción de recursos sociales y psicológicos que hacen a las personas más satisfechas y resilientes y en un bienestar más duradero (Steger y cols., 2008).

Las metas extrínsecas, en cambio, están centradas en el logro de recompensas externas, tangibles o no tangibles como la alabanza o el elogio. Kasser y Ryan (1996) incluyeron dentro de esta categoría las metas de logro

del atractivo físico, la búsqueda del éxito económico y del reconocimiento social. Es decir, orientadas hacia fuera, hacia causar una buena impresión a los demás (Vansteenkiste, Soenens y cols., 2008) y obtener signos externos de éxito (Kasser, Ryan, Couchman y Sheldon, 2004). El aliciente de estas metas radica en el sentido anticipado de poder, admiración y valía que podría resultar de su consecución (Kasser y cols., 2004; Vansteenkiste, Soenens y cols., 2008). Se asume que tener este tipo de metas o valores refleja una desconexión o falta de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Brown y Ryan, 2006; Deci y Ryan, 2000). En su lugar se busca la satisfacción de unas necesidades sustitutivas que no son verdaderamente esenciales para el bienestar y el desarrollo personal, pudiendo su búsqueda obstaculizar la satisfacción de las necesidades innatas debido a que consumen parte de los limitados recursos autorreguladores. Además, esta falta de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se perpetúa ya que las necesidades compensatorias producen efectos transitorios que llevan al individuo a continuar planteando y persiguiendo metas de este tipo cada vez mayores, como, por ejemplo acumular una mayor riqueza, agravando, de esta manera, sus consecuencias negativas (Deci y Ryan, 2000).

Se considera que hay factores evolutivos y culturales que influyen en que las personas adopten metas extrínsecas. Así, si bien los individuos tienden de manera natural a plantearse metas intrínsecas u orientadas hacia el crecimiento personal y alejarse de metas extrínsecas o dirigidas hacia lo ajeno al *self* (Sheldon y cols., 2003; Vansteenkiste, Lens y cols., 2006), los déficits en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas durante el desarrollo parecen conducir a la adopción de más metas extrínsecas como mecanismo

compensatorio (Ryan y Deci, 2000b). También parece que el grado de satisfacción de las necesidades innatas influye en las metas particulares que se plantean (Deci y Ryan, 2000). Si las necesidades están relativamente satisfechas, las personas seleccionan metas basadas en sus intereses y valores, mientras que si las personas han experimentado frustración en sus intentos por satisfacerlas, tienden a contrarrestar estas carencias planteando metas que no satisfacen directamente sus necesidades básicas, pero que proporcionan algún tipo de gratificación sucedánea (Weinstein, Ryan y cols., 2012). Por ejemplo, una persona cuya necesidad de vinculación no haya sido satisfecha, puede tratar de ser famosa como un medio de lograr una experiencia positiva compensatoria. Este fenómeno puede ser debido, como apunta la corriente humanista, a que cuando los sentimientos de seguridad son amenazados es menos probable que las personas se centren en actividades que promuevan su crecimiento y bienestar orientándose, en su lugar, hacia cuestiones como el dinero, la imagen o el estatus (Maslow, 1956; Rogers, 1964). En el mismo sentido, es posible que la percepción de amenaza psicológica lleve a las personas a centrarse en mayor medida en metas extrínsecas y menos en intrínsecas buscando la seguridad en detrimento de la autoactualización (Sheldon, 2008; Sheldon y Kasser, 2008).

A pesar del uso tan extenso de esta clasificación, hay autores que señalan que esta diferenciación no es exhaustiva. Algunas metas, como, por ejemplo, la búsqueda de placer, no pueden ser consideradas intrínsecas o extrínsecas en naturaleza, ya que con ellas ni se busca la valoración social ni el propio crecimiento, por lo que no encajarían en ninguna de las dos categorías propuestas (Vansteenkiste, Soenens y cols., 2008). Por otro lado, las diferentes

metas, a menudo, coexisten en una misma persona y aunque, como se ha señalado anteriormente, por norma general, las personas adoptan más metas intrínsecas que extrínsecas, en ocasiones sobreestiman estas últimas. Las metas extrínsecas pueden ser, en cierta medida, el medio para la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, pero tener metas extrínsecas demasiado fuertes y en desequilibrio con respecto a las de tipo intrínseco, repercute negativamente en el bienestar y en el funcionamiento social adaptativo (Niemić y cols., 2009; Sheldon, 2008; Sheldon y cols., 2003; Teixeira y cols., 2012; Vansteenkiste, Duriez, Simons y Soenens, 2006; Vansteenkiste, Soenens y cols., 2008). Se ha demostrado, en distintas muestras, contextos y con diferentes instrumentos, que a medida que las personas restan importancia a sus metas materialistas, es decir, extrínsecas, se incrementa su bienestar (Kasser y cols., 2014).

Es posible que los efectos perjudiciales de las metas extrínsecas en el bienestar se deban a que las personas que, de manera predominante buscan estas metas, al apartarse de su *self* auténtico y, por tanto, de sus necesidades básicas, tienden a hacerse dependientes de las circunstancias externas del momento y de la sociedad en la que viven, pudiendo ser víctimas de la búsqueda de reconocimiento o de riqueza (Brdar y cols., 2009). Del mismo modo, estas personas suelen tener relaciones más superficiales, se valoran a sí mismas de manera contingente a sus resultados, se implican más frecuentemente en comparaciones sociales y permiten que sus búsquedas extrínsecas desplacen a las actividades placenteras y satisfactorias (Sheldon, Ryan y cols., 2004).

En relación a las consecuencias, la búsqueda de metas de un tipo u otro no es igualmente beneficiosa ni para la salud psicológica ni para el funcionamiento social. Así, aunque las metas valoradas por la persona sean intrínsecas o extrínsecas, tienen una mayor probabilidad de ser alcanzadas, solo cuando son intrínsecas su logro se relaciona de manera positiva con el bienestar y de forma negativa con el malestar, mientras que si las metas logradas son extrínsecas no contribuyen al bienestar y sí al malestar (Niemic y cols., 2009). Si bien estos resultados se contraponen a los de investigaciones anteriores que han relacionado el logro de metas con diferentes indicadores de salud psicológica como el bienestar subjetivo (Sheldon y Elliot, 1999), estas diferencias son atribuibles a que en estas investigaciones previas no se tuvo en cuenta el contenido de las metas.

La búsqueda de metas extrínsecas resulta en menores niveles de bienestar psicológico (autoactualización y vitalidad) y de bienestar subjetivo (felicidad y satisfacción vital). Así mismo, se relaciona con una menor integración psicológica, con la orientación motivacional de control, con mayores signos de malestar como depresión, afecto negativo, ansiedad y síntomas psicossomáticos y con una mayor implicación en conductas menos saludables y de riesgo (Kasser y Ryan, 1993, 1996; Niemic y cols., 2009; Ryan, Patrick y cols., 2008; Sheldon y Kasser, 2008; Sheldon y cols., 2002; Sheldon, Ryan y cols., 2004; Vansteenkiste, Soenens y cols., 2008; Verstuyf, Vansteenkiste y Soenens, 2012). Las metas extrínsecas también se relacionan con un peor rendimiento académico (Vansteenkiste, Lens y cols., 2006) y una menor persistencia en la realización de ejercicio físico (Sebire, Standage y Vansteenkiste, 2009). Parece que las personas que buscan una vida

placentera suelen dar un mayor valor a las metas extrínsecas como el dinero o el logro de una imagen atractiva y que estas aspiraciones promueven su bienestar hedónico que, a la larga, debilita el bienestar eudaimónico (Brdar y cols., 2009).

Por el contrario, la búsqueda y logro de metas intrínsecas se relaciona con distintos indicadores de bienestar y salud mental como son mayores niveles de satisfacción vital, autoestima, afecto, vitalidad y autorrealización (Kasser y Ryan, 1993, 1996; Niemiec y cols., 2009; Sheldon y Kasser, 1995, 1998), encontrándose esta relación en diferentes culturas (Schmuck, Kasser y Ryan, 2000; Sheldon, Elliot y cols., 2004) y en diferentes ámbitos (Vansteenkiste, Soenens y cols., 2008).

Con respecto a las repercusiones sociales, la búsqueda de metas extrínsecas, en comparación con las intrínsecas, se ha relacionado con una peor calidad de las relaciones interpersonales, unas relaciones familiares y de amistad menos satisfactorias y una mayor conflictividad en las relaciones sentimentales (Kasser y Ryan, 2001), un funcionamiento ético más pobre en el entorno organizacional (Vansteenkiste, Soenens y cols., 2008) y un mayor nivel de actitudes de prejuicio hacia minorías étnicas (Duriez, Meeus y Vansteenkiste, 2012; Duriez, Vansteenkiste, Soenens y De Witte, 2007). Por su parte, puesto que las personas que se plantean metas intrínsecas están orientadas hacia su propio desarrollo y el de los demás, perseguir este tipo de metas, en comparación con la búsqueda de metas extrínsecas, no solo produce efectos positivos en la manera de tratar a los demás debido a que es más probable que se adopte la perspectiva de la otra persona y se desarrollen relaciones basadas en la confianza (Duriez y cols., 2007), sino también en el

cuidado del planeta y del medio ambiente (Vansteenkiste, Soenens y cols., 2008).

2.4.5. La congruencia organísmica

Como hemos expuesto en los dos apartados anteriores, tanto los resultados que las personas buscan con sus acciones como las razones por las que lo hacen pueden ser diversas, por lo que considerar tanto los diferentes tipos de metas como los motivos para buscarlas, posibilita una mejor predicción de la calidad de la actuación de la persona y de su experiencia (Deci y cols., 1996).

Las investigaciones han mostrado que la implicación en metas extrínsecas correlaciona con las regulaciones controladas, mientras que la búsqueda de metas intrínsecas se relaciona con las regulaciones autodeterminadas (Sheldon y Kasser, 1995), de manera que las personas con metas intrínsecas suelen buscarlas por motivos autónomos y a implicarse en actividades significativas, mientras que aquellas personas cuyas metas son extrínsecas, tienden a estar orientados hacia el control e implicarse en un mayor número de actividades distractoras (Deci y Ryan, 2000; Ingledew y Markland, 2008; Sheldon, 2002; Sheldon y Kasser, 1995).

El concepto de congruencia organísmica (Sheldon y Kasser, 1995, 1998) se refiere a que tanto el contenido de las metas (intrínseco o extrínseco) como la motivación subyacente a las mismas (autónoma o controlada), aunque están relacionados, son conceptualmente diferentes y empíricamente distinguibles, influyendo ambos, de manera independiente, en el bienestar y en el funcionamiento integrado y saludable (Boniwell, 2012; Emmons y Kaiser, 1996; Sebire y cols., 2011; Sheldon y Kasser, 1995, 1998; Sheldon, Ryan y cols., 2004).

En los apartados anteriores hemos descrito cómo cuando el proceso de integración orgánica se produce de manera adecuada, la persona está en contacto con sus necesidades orgánicas, con sus valores e intereses más profundos, conduciendo al planteamiento de metas congruentes con el propio *self* tanto en su contenido como en los motivos por los que son buscadas. Pero cuando el proceso de integración es deficiente o incompleto provoca dificultades en esta valoración conduciendo a una selección de metas basada en indicadores como incentivos momentáneos o introyecciones persistentes. En consecuencia, las metas que se plantean son metas extrínsecas que no representan de manera precisa los intereses y valores de su *self*, y tampoco son autodeterminadas, sino motivadas de manera controlada (Hodgins y Knee, 2002; Sheldon y Kasser, 1995; Sheldon y Elliot, 1998, 1999).

Cuando las metas no están vinculadas con los intereses y valores de la persona, fallan al contactar con las fuentes duraderas de energía, además de carecer de apoyo emocional y volitivo completo, por lo que es probable que no estén bien energizadas, protegidas y, por tanto, logradas (Sheldon, 2002). En ambos casos, ya sea porque las metas son perseguidas por motivos controlados o porque su contenido es extrínseco, es probable que la persona no sea capaz de satisfacer sus necesidades psicológicas básicas, a través de su búsqueda, y experimente un menor bienestar.

Así, las personas que tratan de lograr metas intrínsecas de manera autodeterminada presentan mayores indicadores de salud y ajuste como la autoactualización, apertura a la experiencia, autoestima y empatía (Sheldon y Kasser, 1998). De hecho, como se ha apuntado previamente, aunque el logro de las metas personales se asocia con un mayor bienestar, este efecto es

significativamente menor cuando las metas logradas no son congruentes con el *self* (Sheldon y Elliot, 1999). Sobre esta cuestión se han realizado trabajos independientes y a la vez complementarios como los de Niemiec y colaboradores (2009), centrado en el contenido de las metas, y de Koestner y colaboradores (2010), centrado en los motivos subyacentes a las mismas, que subrayan el valor adaptativo de internalizar y buscar aspiraciones que son compatibles con el *self*.

Diferentes investigaciones han mostrado que perseguir metas intrínsecas por motivos autodeterminados se relaciona con un mayor bienestar subjetivo (Solberg y Halvari, 2009), una mayor actividad física en contextos deportivos (Sebire y cols., 2011), una mejor calidad de la actuación y de la experiencia en el ámbito académico (Deci y cols., 1996) y con resultados más adaptativos en relación a la conducta alimentaria (Verstuyf, Patrick, Vansteenkiste y Teixeira, 2012). Por el contrario, las metas extrínsecas buscadas por motivos controlados se han asociado con ideas menos positivas en relación al multiculturalismo (Duriez, 2011) y con un menor bienestar subjetivo (Solberg y Halvari, 2009), entre otros aspectos.

2.5. Determinantes de la motivación

Dada la importancia de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas para el funcionamiento integrado, resulta relevante identificar las influencias que optimizan la satisfacción de las mismas y, en correspondencia, el funcionamiento unificado del *self* (Weinstein y cols., 2013).

La TAD asume que hay importantes diferencias en el grado en que las personas experimentan satisfechas sus necesidades psicológicas innatas en

los diferentes contextos, y ha analizado tanto las características de los entornos sociales o determinantes contextuales, como las diferencias individuales o determinantes personales, que influyen en la calidad de la experiencia, la conducta y la salud a través de la satisfacción estas necesidades (Deci y Ryan, 2000).

2.5.1. Determinantes personales

La autonomía relativa de la motivación de una persona en una situación concreta está, en parte, influida por factores personales que, desde la TAD, se estudian en un nivel amplio y general, a modo de disposiciones de personalidad denominadas orientaciones de causalidad y en un nivel de dominio específico en relación a los estilos reguladores ya expuestos.

Los estilos motivacionales (Vallerand y Bissonnette, 1992) u orientaciones de causalidad, se consideran aspectos relativamente estables de la personalidad que caracterizan la fuente de iniciación y regulación de la conducta (Deci y Ryan, 1985). Existen importantes diferencias en la manera en que las personas interpretan o se orientan hacia los acontecimientos iniciadores y reguladores de su conducta lo que resulta en patrones motivacionales y conductuales característicos que influyen, de manera generalizada, en su bienestar en los diferentes contextos (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2001).

Las tendencias estables a adoptar un tipo de motivación en lugar de otro están determinadas por las experiencias sociales tempranas (Gagné, 2003; Weinstein y DeHaan, 2014; Weinstein, Przybylski y cols., 2012). Así, en función del apoyo a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas recibido o experimentado en las primeras etapas de la vida, el individuo desarrolla

tendencias generalizadas hacia la iniciación y regulación de su conducta de manera interna o autoorganizada, de manera heterónoma o externa al *self* y/o de manera impersonal. Estas orientaciones generalizadas funcionan como factores de protección o vulnerabilidad ante las dificultades en el proceso de integración de la personalidad (Ryan, 1995) influyendo, por tanto, en las conductas y en el bienestar (Deci y Ryan, 2000; Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2001; Weinstein, Przybylski y cols., 2012).

Las personas con una orientación autónoma, tienen una tendencia disposicional a buscar estímulos que promocionan la autodeterminación y a organizar su comportamiento de acuerdo con sus propios intereses y metas, seleccionando actividades y estilos de respuesta que son consistentes con sus valores, creencias y necesidades. Así mismo, tienen una mayor capacidad para experimentar los acontecimientos como fuente de información para iniciar y regular sus conductas y para mantener un alto nivel de autodeterminación y motivación intrínseca, independientemente de las características objetivas del acontecimiento. En consecuencia, estas personas son relativamente integradas y congruentes debido a que siguen una trayectoria de crecimiento y coherencia personal como resultado de una satisfacción fuerte y consistente de sus necesidades psicológicas básicas (Weinstein y DeHaan, 2014).

Por su parte, las personas con una orientación de control, tienden a ser sensibles o incluso buscar los controles existentes en el entorno o dentro de ellos mismos y a adaptarse a directrices y normas externas a su *self*, organizando su conducta en base a las presiones y limitaciones percibidas. Estas personas, aunque pueden llegar a ser competentes una vez que han

aprendido las prescripciones externas, exhiben una escasa autodeterminación en su actuación.

Por último, las personas con una orientación impersonal, suelen mostrarse pasivas y experimentar que su conducta está fuera de su propio control intencional, generalmente están desmotivadas y no suelen responder a los eventos internos y/o externos que podrían dar energía a sus acciones. Es decir, habitualmente, se creen incapaces de regular su conducta para conseguir el resultado deseado.

Todos los individuos están, en cierto grado, orientados hacia la autonomía, hacia el control y hacia lo impersonal, interactuando entre sí estas tendencias motivacionales e influyendo en los resultados de la conducta (Wong, 2000). Las orientaciones de causalidad pueden considerarse como un continuo de percepciones generalizadas de mayor o menor autodeterminación con respecto a la acción (Hagger y Chatzisarantis, 2011), de forma que una persona puede estar orientada de manera autónoma y controlada variando la contribución relativa de cada una de estas orientaciones sobre la conducta en diferentes contextos (Ye, Zhang y Hocine, 2013).

Cada tipo de orientación está relacionada con distintas emociones, actitudes, estilos reguladores, conductas y consecuencias. Debido a que las diferentes orientaciones motivacionales determinan la manera en que la persona interpreta los factores situacionales, una misma circunstancia puede tener diferentes efectos en personas con distintas orientaciones de causalidad. De este modo, la orientación de autonomía se asocia con la inclinación a interpretar las situaciones estresantes como un reto en lugar de como una amenaza, actúa como factor de protección en relación al impacto de la

comparación social sobre el afecto y la autoestima (Neighbors y Knee, 2003) y ante los efectos perjudiciales de las recompensas sobre la motivación intrínseca (Hagger y Chatzisarantis, 2011). También se relaciona con los estilos reguladores autodeterminados (Williams y cols., 1996), con la conducta prosocial (Gagné, 2003), con la tendencia a apoyar la autonomía de otras personas, con un mayor nivel de integración de la personalidad (Koestner y cols., 1992), con una mayor autoestima y autoactualización.

Un alto grado de orientación de autonomía unido a un nivel bajo de motivación de control se asocia con la desaparición del sesgo de autoensalzamiento que, como se ha señalado anteriormente, es una atribución defensiva que consiste en asumir la responsabilidad de los éxitos pero no la de los fracasos (Knee y Zuckerman, 1996). En las relaciones interpersonales, en concreto de pareja, la orientación de autonomía se manifiesta en una mayor apertura y flexibilidad, operacionalizadas en el empleo de estrategias de afrontamiento más activas ante los conflictos y en interacciones más positivas, en comparación a la orientación motivacional controlada (Knee, Patrick, Vietor, Nanayakkara y Neighbors, 2002).

Por su parte, la orientación de control se relaciona con la autoconsciencia pública o preocupación por lo que piensan los demás, con una mayor propensión a percibir amenazas en el entorno y responder de manera más defensivas ante los acontecimientos que pueden suponer un desafío (Weinstein y DeHaan, 2014), una menor autoactualización y congruencia entre emoción y conducta (Kasser y Ryan, 1993). En las relaciones de pareja la orientación de control se asocia con un mayor distanciamiento, evitación y con un peor funcionamiento personal (Knee y cols., 2002).

Por último, la orientación impersonal se asocia con la ansiedad social, la depresión, el desprecio por uno mismo y el locus de control externo o creencia sobre la no contingencia entre el propio comportamiento y las consecuencias del mismo, que se relaciona con la ausencia de intencionalidad.

El instrumento diseñado para evaluar las diferencias individuales en la iniciación y regulación de la conducta es la *General Causality Orientations Scale* (GCOS; Deci y Ryan, 1985) que cuenta con distintas versiones desarrolladas para aplicarlas en diferentes países y contextos (académico, deportivo, relaciones interpersonales, conducta prosocial, etc.). La subescala de orientación autónoma evalúa el grado en que la persona está orientada hacia los aspectos del entorno que estimulan su motivación intrínseca, que suponen un desafío óptimo y que le proporcionan *feedback* informativo. La subescala de orientación controlada mide el grado en que una persona está orientada a actuar en función de recompensas externas, plazos e instrucciones de otras personas. Por último, la subescala de orientación impersonal valora el grado con que una persona cree que el logro de resultados deseados está fuera de su control.

2.5.2. Determinantes contextuales

La motivación, aunque está influida por factores fisiológicos y de personalidad, principalmente está determinada por los contextos sociales en los que los individuos viven, ya sean próximos, como la familia, escuela y trabajo, o distales como la cultura y el sistema económico (Deci y Ryan, 2012), no siendo tan relevante el contexto en sí, sino el significado funcional que tiene para el individuo en relación a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Vallerand y cols., 2008).

Como ya se ha apuntado, los contextos influyen en la cantidad y en la calidad de la internalización de regulaciones externas (Deci y cols., 1994), afectando no solo a lo que las personas hacen, sino también a los sentimientos que experimentan durante y después de su actuación (Deci y Ryan, 2008b). La tendencia natural del organismo hacia la integración interacciona de manera dinámica con los elementos contextuales influyendo en la regulación de la conducta dentro de la situación concreta (Ryan, 1995), de manera que las personas pueden, en ocasiones, autorregularse de manera autónoma y, en otras ocasiones, de manera controlada, debido a que los diferentes contextos sociales conducen a distintos procesos reguladores (Ryan y cols., 1997).

Desde la TAD se ha analizado la influencia de los contextos en el desarrollo de la personalidad y de la autorregulación. El proceso de integración organísmica depende tanto de si el contenido del aprendizaje social es consistente con las necesidades básicas de la persona, como de si el contexto proporciona los apoyos necesarios, es decir, si satisface las necesidades innatas de vinculación, competencia y autonomía (Deci y Ryan, 1991). De este modo, los contextos sociales pueden facilitar u obstaculizar la gratificación de estas necesidades y la tendencia innata del organismo activo hacia el desarrollo y la autodeterminación (Deci y Ryan, 1991).

Los contextos con características controladoras, como aquellos experimentados por el individuo como presiones hacia el logro de determinados resultados, debilitan la motivación intrínseca y resultan en la restricción de actividades, en el deterioro de la creatividad y de la flexibilidad mental. Por el contrario, los contextos que apoyan la autonomía del individuo, le proporcionan afecto incondicional así como eventos para la iniciación y regulación de su

conducta que son informativos, favoreciendo, de este modo, la integración y la motivación interna (Teixeira y cols., 2011; Weinstein y cols., 2013). Por ejemplo, en el ámbito educativo se ha comprobado que un profesor con un estilo educativo caracterizado por proporcionar estructura (expectativas claras) y apoyar la autonomía de sus alumnos, fomenta en estos una mayor motivación autónoma en relación al estudio, el uso de una mayor variedad de estrategias autorreguladas de aprendizaje y un menor número de problemas conductuales, beneficios que se generalizan a otros contextos, contribuyendo a un funcionamiento académico y social más adaptativo (Vansteenkiste y cols., 2012). Por último, los acontecimientos que se experimentan como expresión de que la persona no puede dominar la actividad, generan percepción de incompetencia, perjudican la motivación intrínseca y originan sentimientos de desesperanza.

En concreto, los contextos de implicación, transmiten al individuo, habitualmente a través de actos de empatía y cuidado, como la dedicación de tiempo y de energía, la escucha, la honestidad, la calidez, la disponibilidad emocional, el interés (Skinner y Wellborn, 1994) y la puesta a disposición del mismo de recursos psicológicos de apoyo y de ayuda en los esfuerzos por lograr sus metas, que pertenece a un grupo y que es importante para esas personas significativas como son su familia, profesores, iguales, etc. (Brown y Ryan, 2006; Deci y Ryan, 1991).

Los contextos que proporcionan estructura facilitan la comprensión de las relaciones entre las conductas y los resultados, proporcionan desafíos óptimos y aportan consistencia, respuestas contingentes, información sobre el modo de lograr los resultados deseados, expectativas claras y *feedback*

informativo sobre las actuaciones (Skinner y Wellborn, 1994). El grado de estructura que proporcionan los contextos se relaciona con los sentimientos de eficacia del individuo y su control percibido sobre los resultados.

Los entornos de apoyo a la autonomía son aquellos que facilitan oportunidades de elección, minimizan las presiones para que el individuo actúe de una manera determinada, fomentan la toma de iniciativa y ofrecen argumentos significativos así como la información necesaria para la toma de decisiones (Deci y cols., 1994; Deci y cols., 1991; Gagné y cols., 2000). Las relaciones interpersonales en estos contextos son sensibles a los marcos de referencia del individuo, a sus percepciones, intereses y necesidades. Es probable que estos contextos faciliten el procesamiento integrativo favoreciendo una actitud abierta, un sentido de propiedad y de autoaceptación ante las circunstancias, ya sean positivas o negativas, así como que faciliten tanto la motivación intrínseca como una mayor internalización de tipo integrado (vs. introyectado).

El apoyo a la autonomía no es solo relevante para esta necesidad básica sino también para la de competencia y vinculación (Edmunds, Ntoumanis y Duda, 2006; Gagné y cols., 2003; Quested, Duda, Ntoumanis y Maxwell, 2013), habiéndose comprobado que el *feedback* positivo o la aceptación por parte de las personas significativas solo incrementan la motivación intrínseca y la internalización integrada si las personas significativas también apoyan su autonomía (Deci y cols., 1991).

Investigaciones realizadas en distintos contextos han mostrado que el clima social caracterizado por apoyar la autonomía (vs. controlador) conduce a resultados positivos. En el ámbito educativo favorece un procesamiento más

profundo del material, una resolución de problemas más flexible, un mayor ajuste personal y responsabilidad social, mayor persistencia en la tarea, mayores puntuaciones de logro (Deci y cols., 1996; Deci y cols., 1991). En el ámbito deportivo los entornos de apoyo a la autonomía promueven una motivación más autónoma (motivación intrínseca y regulación identificada) que, a su vez, se relaciona con una mayor persistencia a largo plazo, mientras que los contextos controladores promueven formas no autodeterminadas de motivación (regulación externa) y desmotivación resultando en un mayor desgaste y menor constancia. Los contextos laborales que apoyan la autonomía de sus trabajadores se relacionan con un incremento de la confianza en la organización, la satisfacción, implicación y aceptación del cambio organizacional, así como una disminución del estrés (Gagné y cols., 2000). Por último, en el ámbito de la salud, el apoyo a la autonomía se asocia con una mejor salud mental y física, con un mayor nivel de conductas saludables y mejor calidad de vida (Ng y cols., 2012).

Pero, a pesar de la gran cantidad de estudios que han mostrado los beneficios asociados al apoyo de la autonomía, generalizables a diferentes culturas independientemente de su estructura social (Chirkov, 2007; Chirkov y cols., 2003; Lynch, 2010), recientemente se ha señalado que la percepción de apoyo controlador, lejos de ser universalmente perjudicial, es específica de la cultura, de manera que, en aquellas sociedades en las que las diferencias de poder entre los grupos se consideran justificadas es más probable que se respalden las estrategias controladoras y se valoren las mismas de manera positiva, en relación a las sociedades en las que no se valora esas diferencias de poder (Chua, Wong y Koestner, 2014).

Los contextos no solo influyen en la motivación subyacente a las metas que las personas se plantean y persiguen, sino también en la promoción de determinados tipos de metas, lo cual conduce a diferentes dinámicas psicológicas (Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon y Deci, 2004). De este modo, los entornos de apoyo a la autonomía actúan de forma sinérgica con la motivación autodeterminada en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Smith y cols., 2007), así como con las metas intrínsecas produciendo efectos todavía más positivos, probablemente debido a que esta combinación conduce a una mayor satisfacción de estas necesidades innatas (Deci y Vansteenkiste, 2004). Este efecto es puesto en práctica, en el ámbito de la salud, en el modelo de cambio conductual propuesto por Ryan, Patrick y colaboradores (2008) en el que identifican como determinantes de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas 1) los entornos de apoyo a la autonomía, 2) las orientaciones de causalidad o diferencias individuales en relación a la autonomía y 3) la búsqueda de metas vitales intrínsecas.

En el ámbito educativo también se ha comprobado que presentar las metas de aprendizaje como intrínsecas, en lugar de hacerlo como extrínsecas resulta en un procesamiento más profundo del material, una mejor comprensión e integración conceptual y retención del mismo y en una mejor actuación y mayor persistencia en actividades relevantes para el aprendizaje (Vansteenkiste, Lens y cols., 2006; Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon y cols., 2004; Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens y Matos, 2005; Vansteenkiste, Simons, Soenens y Lens, 2004). Desde una aproximación distinta, Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens y colaboradores (2004) encontraron que, centrarse en una combinación de metas de aprendizaje

intrínsecas (mejora de destrezas) y extrínsecas (utilidad del aprendizaje para el futuro), en comparación a hacerlo exclusivamente en metas extrínsecas, tiene efectos positivos en variables como un menor grado de estrés asociado a la realización de la tarea, la promoción de una orientación de dominio (vs. actuación) y un mayor rendimiento y persistencia. Sostienen estos autores que existen dos momentos en el proceso de estudio en los que cada tipo de meta es relevante. Así, mientras la persona debe estar centrada en dominar la tarea (meta intrínseca), orientarse a demostrar a los demás la propia valía (meta extrínseca) perjudica el estudio al interferir con la comprensión completa del material. Pero una vez que el contenido del material ha sido entendido, centrarse en el rendimiento, puede proporcionar a los alumnos la voluntad de seguir estudiando.

Los contextos caracterizados por no apoyar la autonomía, sino por ser controladores, que aportan o una estructura excesiva o casi inexistente, y en los que las personas significativas no están implicadas, sino que son negligentes, pueden debilitar la motivación y perjudicar el proceso de desarrollo innato, ya que ni satisfacen las necesidades psicológicas básicas ni fomentan la implicación del *self* inherentemente activo. Estos contextos conducen a patrones de conducta, regulación, metas y afectos que no representan el desarrollo óptimo y el bienestar.

Cuando las situaciones no permiten la satisfacción de las necesidades, las tendencias innatas hacia la actividad y la organización se dirigen hacia respuestas de protección que suponen la mejor acomodación posible. Acomodaciones, tanto en forma de introyecciones que regulan la conducta de una manera ajena al *self*, como en el desarrollo de estilos reguladores u

orientaciones motivacionales no óptimas. De este modo, como se ha señalado previamente, las personas desarrollan motivos sustitutivos, estilos reguladores no autónomos y patrones de conducta rígidos que les sirven para protegerse de las amenazas percibidas y mantener la mayor satisfacción posible en las situaciones de no apoyo. Estos procesos compensatorios, como ya hemos expuesto, influyen en los procesos y en los contenidos de las metas que están asociadas a una peor actuación y menor bienestar (Deci y Ryan, 2000).

Por el contrario, los contextos de apoyo a la autonomía que proporcionan una estructura moderada y en los que hay personas involucradas con el individuo, son entornos óptimos para facilitar la internalización integrada de las regulaciones externas promocionando un desarrollo y una implicación autodeterminadas, porque facilitan la expresión de la persona y la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas. Los entornos con estas características no solo promueven la conducta efectiva sino que también ayudan a la persona a desarrollar recursos internos necesarios para una autorregulación adaptativa (Deci y Ryan, 1991).

El papel determinante de los contextos sociales en el desarrollo psicológico del individuo, expuesto en este apartado, no implica que el individuo sea un sujeto pasivo a la espera de la influencia del entorno, ya que la regulación saludable requiere una consideración reflexiva de la propia conducta y su ajuste con los valores personales, necesidades e intereses (Brown y Ryan, 2006; Ryan y Deci, 2004).

2.6. Resumen del capítulo

De acuerdo con la TAD, la inclinación innata a satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y vinculación, es el origen y el contenido de la motivación. Su gratificación favorece el desarrollo psicológico del individuo, que puede ser facilitado u obstaculizado por los entornos sociales en los que este se desenvuelve, y que, cuando es óptimo, resulta en un funcionamiento personal y social positivo. En relación a la motivación, un mayor nivel de integración de la personalidad supone un mayor acceso o contacto con el *self* y sus componentes, lo que se traduce en emociones, pensamientos y comportamientos más congruentes con los valores e intereses de la persona.

De esta mayor autoorganización o autonomía derivan consecuencias positivas en todas las facetas del individuo, las cuales, dicho sea de paso, guardan mucha similitud con el bienestar eudaimónico expuesto en el capítulo anterior, hasta el punto de que, en ocasiones, da la impresión de que se podrían emplear como sinónimos. De este modo, las personas con una personalidad integrada buscan metas más orientadas a la autorrealización que hacia el logro de la aprobación de terceras personas y lo hacen por motivos más autónomos que impuestos o controlados, experimentando congruencia entre su conducta y sus sentimientos hacia la actividad (Deci y cols., 1994).

Sobre estas bases la TAD amplía la tradicional dicotomía entre motivación intrínseca y extrínseca. Considera que la motivación intrínseca, que mueve las acciones que se realizan por el interés y disfrute que comportan, es el prototipo de la autodeterminación. En relación a la motivación extrínseca, que es la que subyace a las acciones que se realizan para lograr consecuencias diferentes a la actividad en sí misma, no es tan relevante el

hecho de que estas actividades sean externamente impulsadas, sino el grado de autonomía o autodeterminación que la persona experimenta al realizarlas. Este depende del nivel de internalización e integración en su *self* de los motivos para implicarse en esas actividades. De este modo, la motivación extrínseca, considerada unitaria hasta el momento, se manifiesta en diferentes modos de regular la propia conducta que oscilan entre las regulaciones externas a la persona (estoy obligado a pagar mis impuestos) y las externas a su *self* o introyectadas (pago mis impuestos porque me sentiría avergonzado si me descubriesen defraudando), hasta las regulaciones del contexto social que han sido adoptadas como propias o identificadas (pago mis impuestos porque es importante respetar las normas) y las asimiladas al *self* o integradas (pagar mis impuestos es una manera de colaborar con mi comunidad) y que están en la base de las conductas que, si bien no resultan interesantes o placenteras, se realizan porque se consideran importantes o coherentes con los valores de la persona. Estos distintos grados de integración, sea en relación a contextos y actividades puntuales o en forma de características más duraderas de personalidad u orientaciones de causalidad (de autonomía, de control y/o impersonal), determinan en gran medida las emociones, las cogniciones y la conducta de los individuos, así como los resultados que logran tanto a nivel individual como en los distintos contextos en los que este se desenvuelve (relaciones interpersonales, ámbitos académico, deportivo, laboral y de cuidado de la salud).

El sentido de autonomía o sentirse agente de la propia conducta es un elemento autorregulador crítico. Mientras que las conductas intrínsecamente motivadas son satisfactorias en sí mismas, por las experiencias y sentimientos

positivos que surgen al realizarlas, otra dimensión de la autonomía, la motivación integrada e identificada, resulta clave en la realización de actividades no placenteras ni agradables, que, en definitiva, son las más frecuentes en la vida. Estas formas de motivación, que también derivan de metas congruentes con los valores y creencias más centrales del *self*, se ponen en marcha en la realización de actividades que, aunque no resultan interesantes o placenteras, generan emociones y experiencias positivas como es el sentido de autorrealización (Sheldon y Elliot, 1998). Cuanto más desarrolle el individuo estos tipos de motivación o regulaciones, menos tendrá que forzarse a sí mismo para realizar conductas que no despiertan su interés y más auténtica y satisfactoria será su vida (Boniwell, 2012).

3. AFRONTAMIENTO

3.1. Introducción

En este capítulo presentamos el conocimiento acumulado sobre el afrontamiento desde su propuesta teórica más relevante, la teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984/1986) y desde una nueva formulación que, con bases teóricas comunes a la TAD, complementa a la anterior al contemplar el afrontamiento, su desarrollo y características, como un proceso adaptativo más, producto del desarrollo psicológico. Nuestro propósito es, a partir de las conclusiones aquí recogidas y los resultados de nuestro estudio empírico comprobar si el medio de prisión influye en el afrontamiento de los internos, así como analizar su papel como determinante del ajuste a los problemas, en nuestro caso, en la población general y penitenciaria.

El estrés es una característica natural y esperable de la vida y, aunque no sea el único factor que influye en el bienestar, la manera de gestionarlo tiene importantes repercusiones en el mismo. Del mismo modo, el afrontamiento es consustancial al mismo hecho de vivir puesto que describe las transacciones constantes entre la persona y las demandas de la vida diaria (Lazarus, 2006; Zimmer-Gembeck y Skinner, 2009) y, debido a que media las relaciones entre factores del contexto y del individuo y diferentes consecuencias psicológicas, físicas y conductuales (Folkman y Lazarus, 1988; Lazarus, 1993; Lazarus y Folkman, 1987; Ntoumanis y Biddle, 1998; Taylor y Stanton, 2007), es un elemento crítico para la salud y la adaptación (Aldwin y Revenson, 1987; Knee y Zuckerman, 1998; Lazarus y Folkman, 1984/1986).

Las investigaciones han mostrado que el afrontamiento media, entre otras, las relaciones entre los motivos por los que las personas persiguen sus metas y el progreso hacia las mismas (Amiot y cols., 2004; Gaudreau y cols., 2012; Ntoumanis y cols., 2014; Smith y cols., 2011), entre el grado de autodeterminación de las metas y el bienestar psicológico (Amiot y cols., 2008), entre el afecto positivo y negativo y el logro de metas (Soucy, Gaudreau y Fecteau, 2011) o entre el estrés académico y la autorrealización y salud física (Miquelon y Vallerand, 2006).

A pesar de que en el estudio del afrontamiento no exista unanimidad en relación a todos sus aspectos, sí hay acuerdo en señalar que el modo en que las personas manejan el estrés puede, a corto plazo, reducir o intensificar los efectos de las condiciones y acontecimientos adversos en el malestar emocional y el funcionamiento y, a largo plazo y de manera acumulativa, afectar a la salud física y psicológica (Skinner, Edge, Altman y Sherwood, 2003). Un afrontamiento exitoso conduce a una mejor calidad de vida, una mejor salud mental, un mayor bienestar subjetivo, una mayor persistencia o compromiso en el logro de metas y un mejor funcionamiento social, entre otros beneficios (Ntoumanis, Edmunds y Duda, 2009).

3.2. La teoría transaccional del estrés y el afrontamiento

En su artículo de revisión y síntesis de los avances en el campo de estudio del afrontamiento, Folkman y Moskowitz (2004) exponen que, hasta aproximadamente mediados del siglo pasado, la mayoría de las investigaciones sobre el afrontamiento se realizaban desde el marco teórico del psicoanálisis y el concepto de defensa, interesándose principalmente por la patología y por la evaluación de los procesos inconscientes. Se puede decir que con la

publicación por Lazarus del *Psychological Stress and the Coping Process* en 1966, se inicia el estudio contemporáneo del afrontamiento. En este libro, desde una aproximación cognitivo-conductual, se combinaban y ampliaban las propuestas existentes y se incluían la variedad de respuestas que las personas ponen en marcha para gestionar el malestar y solucionar los problemas que lo causan.

A partir de este momento, el estrés deja de ser visto como necesariamente negativo pasándose a considerar que la habilidad para afrontar los cambios estresantes puede contribuir a que la persona, en lugar de abandonar sus intentos por lograr sus metas siga esforzándose por alcanzarlas, lo que favorece su desarrollo social, cognitivo, emocional y de la personalidad a lo largo de su vida (Lazarus, 2006; Zimmer-Gembeck y Skinner, 2009), así como la experimentación de mayores niveles de bienestar (Ouwehand, de Ridder y Bensing, 2008).

La teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984/1986) establece que los procesos de valoración cognitiva y de afrontamiento condicionan las relaciones estresantes entre el individuo y el entorno y sus consecuencias derivadas. Mediante la valoración cognitiva la persona juzga el significado del acontecimiento en relación a su bienestar, tanto con respecto a las demandas de la situación (valoración primaria) como a los recursos que estima tener disponibles para hacer frente a las demandas valoradas y las consecuencias previsibles de cada tipo de actuación (valoración secundaria). Cuando la persona evalúa la situación como estresante, es decir, como personalmente importante y que excede sus recursos para manejarla, es cuando se pone en marcha el afrontamiento (Folkman y Moskowitz, 2004).

Así concebido, el afrontamiento consiste en los continuos pensamientos y en las conductas que las personas realizan para manejar las demandas internas y externas de las situaciones que valoran como estresantes, con el objeto tanto de solucionar el problema como de regular la emoción surgida (Lazarus, 1993; Lazarus y Folkman, 1984/1986; Folkman y Lazarus, 1988).

De esta definición se desprende que el afrontamiento se desencadena no tanto por lo que ocurre, sino por la interpretación que el individuo hace de lo que sucede (Lazarus, 1993). Esta valoración que es, la mayoría de las veces, una tarea compleja puesto que supone tomar en consideración tanto el contexto social y físico como los intereses personales, expectativas y recursos (Aldwin 2007; Aldwin y Revenson, 1987; Ouwehand y cols., 2008; Pérez-García, Sanjuán y Rueda, 2014), está influida por variables de personalidad como las metas y las creencias sobre uno mismo y el mundo, así como por el apoyo social y por características personales como la inteligencia, las habilidades sociales, la salud y la educación (Folkman, 1997; Folkman y Moskowitz, 2004; Lazarus, 2006). La valoración, posibilita la construcción del significado del acontecimiento, referido a la importancia que da la persona a lo que está sucediendo, el cual determina las emociones que van a ser experimentadas y/o expresadas (Lazarus, 2006; Siemer, Mauss y Gross, 2007), así como las estrategias de afrontamiento que van a ser puestas en marcha.

Las funciones principales del afrontamiento son, como hemos apuntado ya, por un lado, regular las emociones estresantes y, por otro, modificar la relación problemática entre el individuo y el entorno que está causando ese malestar. Se plantean como funciones y no tipos de afrontamiento debido a que

una misma estrategia puede servir simultáneamente para las dos funciones, como de hecho sucede en la mayor parte de los episodios de afrontamiento.

El afrontamiento es un proceso dinámico y cambiante en el que, a medida que se hace frente al episodio estresante o se modifica alguno de los factores personales o situacionales que inciden en la valoración, la percepción del acontecimiento también varía. La asimilación de la información procedente de la experiencia conduce a una nueva evaluación de la situación, así como a cambios en la naturaleza e intensidad de la conducta que se desarrolla en cada momento.

Una representación gráfica de esta propuesta teórica se muestra en la Figura 13.

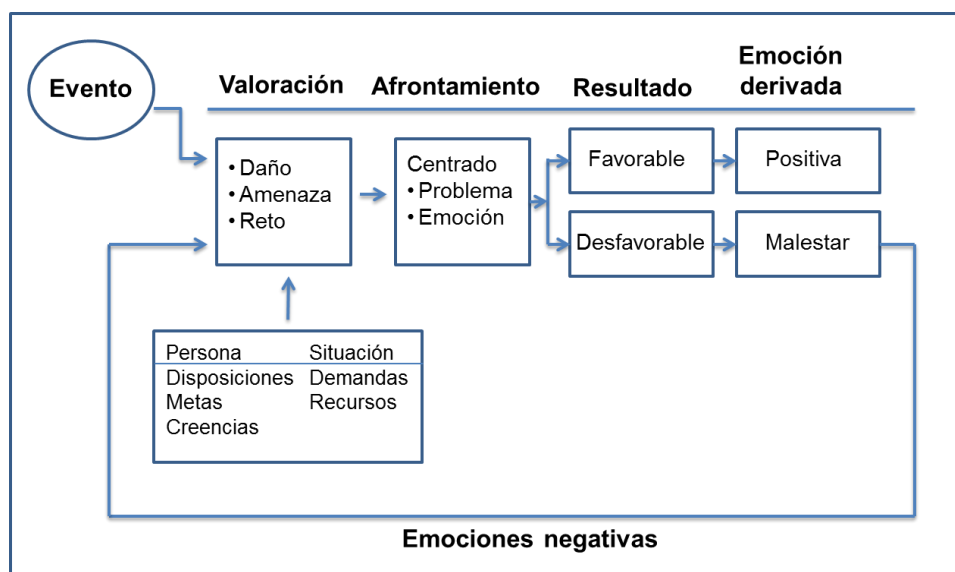


Figura 13. Primera formulación del modelo de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (adaptado de Folkman, 2008).

Si bien, en un principio, esta conceptualización se contraponía a otras propuestas que sostenían la estabilidad del afrontamiento en forma de estilos o repertorios de respuestas preferentes determinados por factores de personalidad, con el desarrollo de su teoría, el propio Lazarus (Lazarus, 1993,

2006) llegó a considerar que la estabilidad y el cambio se dirigen a aspectos diferentes del afrontamiento por lo que son complementarios y ambos esenciales.

Desde esta perspectiva de proceso, se considera que no existen estrategias inherentemente adaptativas o desadaptativas (Folkman y Lazarus, 1988), sino que la efectividad de una forma de afrontamiento determinada, en términos de resultados adaptativos, va a depender de las características de la persona, del acontecimiento estresante y de la valoración que haga el individuo del resultado logrado. Por este motivo, no se puede hablar de estrategias universalmente buenas o malas, sino más bien, de formas de afrontamiento más a menudo buenas que otras (Lazarus, 1993).

A modo de resumen de lo expuesto hasta el momento, podríamos decir que desde este enfoque teórico, el afrontamiento es un proceso complejo y multidimensional que se ve influido tanto por el entorno, sus demandas y recursos, como por la personalidad y la historia evolutiva del individuo (Lazarus, 2006). Estos elementos configuran el modo en que la persona valora el estrés y los recursos que tiene disponibles para hacerle frente. Podríamos considerar la aproximación al estrés y al afrontamiento de Lazarus como cognitiva, emocional, motivacional y relacional. Cognitiva en lo relativo a la valoración que crea significados personales de la situación estresante. Emocional porque el afrontamiento está estrechamente unido con la emoción a lo largo de todo el proceso, como veremos posteriormente. Motivacional ya que el afrontamiento es un proceso dirigido a la meta en el que el individuo orienta sus pensamientos y conductas hacia el objetivo que es resolver la fuente del estrés y gestionar las reacciones emocionales al mismo (Lazarus, 1993),

aspecto que también se desarrollará más adelante. Y relacional debido a que las emociones que se suscitan en el proceso de afrontamiento siempre dependen de lo que sucede entre la persona y el entorno (Lazarus, 2006).

Actualmente, la mayoría de los investigadores coinciden en señalar que el afrontamiento es parte de un sistema adaptativo complejo. Aunque no existe consenso acerca de las cuestiones específicas de esta perspectiva, para Lazarus y Folkman (1987) este sistema está compuesto por unos antecedentes personales (sistema de creencias y jerarquía de metas) y ambientales (limitaciones y demandas del entorno), unos procesos mediadores (las valoraciones y el afrontamiento) y unas consecuencias, a corto plazo, como las emociones durante y después del acontecimiento estresante y, a largo plazo, en forma de bienestar, funcionamiento social y salud física. En la Figura 14 se muestra de manera gráfica esta propuesta.

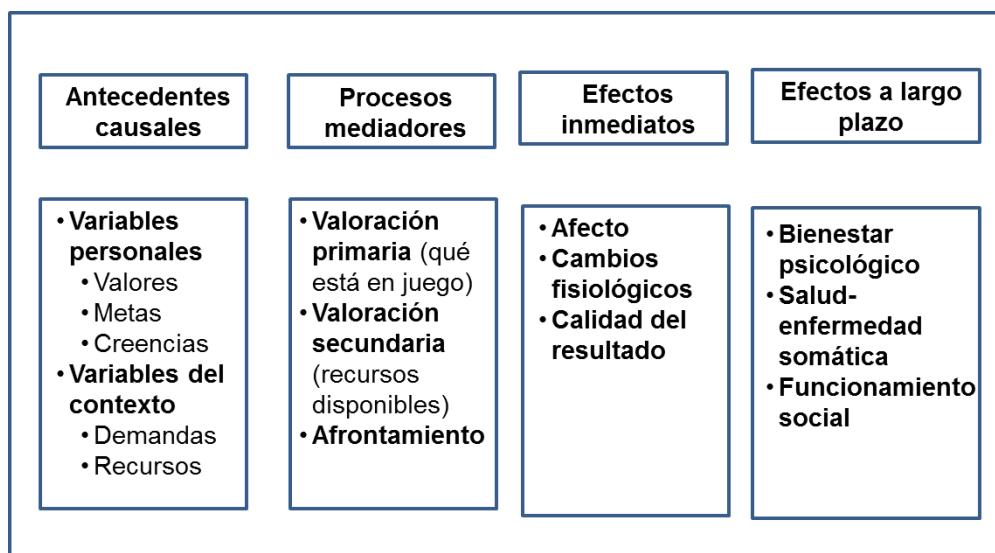


Figura 14. Sistema en el que está integrado el proceso de afrontamiento (adaptada de Lazarus y Folkman, 1987).

3.3. Otras aproximaciones teóricas

Aunque el modelo transaccional del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984/1986) es la teoría sobre las respuestas al estrés que más ha influido y mayor apoyo teórico y empírico ha recibido, el desarrollo de esta área de estudio y de la metodología de investigación han propiciado la aparición de nuevas maneras de entender el afrontamiento. Así, se está produciendo un movimiento general desde las propuestas tradicionales centradas casi exclusivamente en las diferencias individuales y en el énfasis del afrontamiento orientado a modificar el entorno, hacia conceptualizaciones que subrayan su naturaleza social y la importancia de procesos como la acomodación, mediante la que la persona trata de ponerse en consonancia con la realidad del contexto (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2009).

Desde esta nueva aproximación se considera que el afrontamiento es multidimensional y flexible, ya que la persona dirige sus esfuerzos para que se ajusten a las demandas particulares de la situación, y recursivo dado que los resultados de la actuación son valorados en relación al logro de la meta, pudiendo modificar el individuo sus estrategias de afrontamiento de manera acorde a esa evaluación (Aldwin, Skinner, Taylor y Zimmer-Gembeck, 2011).

El afrontamiento es conceptualizado como parte de un conjunto de procesos adaptativos que se ponen en marcha en respuesta al estrés y que pueden incrementar o disminuir los efectos de la adversidad (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen y Wadsworth, 2001; Skinner, 2007; Zimmer-Gembeck y Skinner, 2011). También se integra en un sistema motivacional desde el que facilita o dificulta el progreso hacia la meta (Skinner, Furrer, Marchand y Kindermann, 2008; Soucy y cols., 2011; Skinner y Zimmer-

Gembeck, 2007). Sobre estas premisas, los investigadores de esta corriente analizan la dimensión evolutiva del afrontamiento, su desarrollo coordinado e interdependiente con el de otros sistemas del funcionamiento humano, la influencia del temperamento y la socialización en el mismo, las diferencias individuales en las respuestas al estrés, o sus consecuencias a corto y largo plazo.

Esta propuesta establece nexos directos entre el afrontamiento y la regulación (Compas, 2009; Compas y cols., 2001; Eisenberg, Fabes y Guthrie, 1997; Skinner y Wellborn, 1994; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007). A pesar de que estos conceptos eran estudiados, hasta no hace tanto tiempo, desde diferentes áreas de la psicología, se han puesto de manifiesto sus coincidencias (Eisenberg, Valiente y Sulik, 2009; Koole, van Dillen y Sheppes, 2011) y la necesidad de integrarlos en las investigaciones para alcanzar un conocimiento más amplio y comprehensivo de ambos (Aldwin y cols., 2011; Compas, 2009; Compas y cols., 2001; Eisenberg y cols., 1997; Eisenberg y cols., 2009; Folkman y Moskowitz, 2004; Skinner, 1999).

En consonancia con este planteamiento se entiende la regulación como un término general que se aplica a todos los contextos, y que pasa a denominarse afrontamiento en los casos en que estos son estresantes (Aldwin, Yankura y Boeninger, 2010). El afrontamiento consiste en la puesta en marcha y coordinación de múltiples subsistemas reguladores como son la regulación de la emoción de malestar físico y psicológico generada por la situación estresante y/o la regulación conductual en la búsqueda de la meta cuyo logro ha sido obstaculizado y/o la regulación atencional que lleva al empleo selectivo de la

misma. Por este motivo, el afrontamiento es definido como regulación en condiciones de estrés (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2009).

De la misma manera que los modelos de regulación diferencian entre el aspecto a ser regulado, habitualmente la emoción o el impulso, y los procesos que sirven para modularlo, es decir, la regulación, desde esta concepción del afrontamiento se concibe como un proceso dual. En este se distinguen, por un lado, las reacciones al estrés automáticas o involuntarias que describen las respuestas fisiológicas, psicológicas y cognitivas a las situaciones estresantes, como por ejemplo, la activación del sistema nervioso simpático o los pensamientos intrusivos. Por otro, la regulación de la acción o esfuerzos voluntarios de las personas por ajustar todos los aspectos del *self* afectados por el estrés, y por influir en el entorno y en otras personas, cuando afrontan situaciones estresantes, sean reales o anticipadas, siendo algunos ejemplos, la resolución de problemas o la reevaluación cognitiva (Aspinwall y Taylor, 1997; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007, 2009; Zimmer-Gembeck y Skinner, 2008). En muchas ocasiones esta diferenciación no es tan nítida ya que, respuestas que inicialmente fueron intencionales y que requerían esfuerzo, con la repetición se automatizan, borrándose así los límites entre estas dos categorías (Carver y Vargas, 2011).

Aunque existe cierta controversia acerca del modo de funcionamiento conjunto de la regulación y el afrontamiento, defendiendo algunos su actividad paralela, otros secuencial e incluso simultánea, de manera sinérgica o antagónica, los investigadores, en general, están de acuerdo en que se influyen mutuamente (Compas y cols., 2001; Eisenberg y cols., 1997; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007, 2009). Así, se considera que los niveles moderados

de estrés podrían crear una zona de regulación ampliada o aumentada, durante la que es probable que los subsistemas de la misma se hagan más cooperativos e integrados, y durante la que las capacidades de regulación sean practicadas y consolidadas. Por su parte, los procesos reguladores posibilitan que las acciones de afrontamiento sean más informadas y flexibles y menos determinadas por condiciones concretas (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007). Una regulación flexible supone que la acción, la emoción y la orientación motivacional estén coordinadas lo que se manifiesta en una conducta activa e intencional, una emoción canalizada y una orientación dirigida a la meta (Eisenberg y cols., 1997; Skinner y Wellborn, 1994).

Considerar el afrontamiento como regulación en condiciones de estrés supone enfatizar el papel activo del individuo en el proceso transaccional para manejar las demandas de los acontecimientos adversos en la vida (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007). Entendido de este modo, el afrontamiento es un constructo que describe la manera en que las personas regulan su propia conducta, emoción y orientación motivacional de aproximación o alejamiento respecto del objeto o situación estresante, en condiciones de malestar psicológico (Skinner y Wellborn, 1994).

La evolución del afrontamiento y la autorregulación sigue un curso paralelo de continuo desarrollo que empieza en la infancia temprana hasta la edad adulta (Compas, 2009), y que depende del desarrollo cerebral y de las experiencias que los individuos viven durante su crecimiento. Si bien en un inicio ambos procesos se basan en mecanismos fisiológicos y son mediados por las personas del entorno, progresivamente van avanzando hacia formas

más abstractas y autónomas y hacia el empleo de estrategias cognitivas cada vez más complejas.

La evidencia apunta a que las diferencias individuales en el afrontamiento están relacionadas con las diferencias individuales en la regulación (Fabes y Eisenberg, 1997), asociándose, de manera positiva, la autorregulación con el afrontamiento adaptativo. Así, en condiciones de estrés moderadamente alto, la capacidad para poner en marcha un afrontamiento constructivo e instrumental se ve entorpecida por los altos niveles de activación emocional negativa surgidos. Pero mientras que en estas situaciones las personas con capacidades reguladoras adecuadas experimentan una menor activación emocional, lo que les permite poner en marcha formas de afrontamiento útiles, las personas con capacidades reguladoras deficitarias es probable que se vean desbordadas, incrementándose la probabilidad de que experimenten una activación emocional negativa y de que no inicien este tipo de afrontamiento.

También es probable que existan diferencias individuales, a modo de patrones o perfiles de respuestas preferentes (Skinner, 2007; Skinner y Wellborn, 1994), en las predisposiciones a seleccionar formas relativamente eficaces de gestionar el estrés y en la flexibilidad y adecuación de las reacciones de afrontamiento (Eisenberg y cols., 1997). Estas diferencias se basarían en el afrontamiento como un sistema que incluye tanto al individuo como al estresor y los recursos sociales y personales, así como los factores situacionales y los cambios evolutivos, de manera que las formas de afrontamiento que un individuo pone en marcha dependen del contexto

estresante, la etapa de desarrollo y de los estilos aprendidos de respuestas al estrés (Compas y cols., 2001).

Tradicionalmente el afrontamiento se había considerado una cuestión personal, influido por características como la eficacia percibida o el optimismo. Desde esta aproximación se resalta su naturaleza fundamentalmente social (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2009), de manera que los padres y otros agentes socializadores no solo influyen en las respuestas de afrontamiento preferidas de los niños, sino también en el desarrollo del afrontamiento (Eisenberg y cols., 2009) al intervenir en la construcción de sus autosistemas, actuando sobre las demandas específicas a las que son expuestos, y de las que son protegidos, y proporcionándoles recursos para el afrontamiento.

Concluimos este apartado señalando que, desde esta perspectiva, el afrontamiento es concebido como uno de los diferentes procesos autorreguladores que dotan a las personas con la capacidad para modular sus pensamientos, afectos y conductas a lo largo del tiempo y en diferentes contextos (Compas y cols., 2001).

3.3.1. Modelo motivacional del estrés y el afrontamiento

Una de las aproximaciones teóricas que se encuadran dentro de esta conceptualización del afrontamiento se basa en el *Self-System Model of Motivational Development* o modelo de los autosistemas del desarrollo motivacional (SSMMD; Connell y Wellborn, 1991; Deci y Ryan, 1985, 2000; Deci y cols., 1991; Skinner y Wellborn, 1994).

Con las mismas bases orgánicas que la TAD, este modelo plantea que la naturaleza humana es activa y proclive al desarrollo e internalización de

conocimientos y valores del mundo exterior (Niemić y Ryan, 2009) y defiende la existencia de tres necesidades innatas: de vinculación o deseo innato de desarrollar unas relaciones cercanas, de competencia o inclinación a experimentar a sí mismo efectivo en las interacciones con el mundo social y físico, y de autonomía o necesidad de expresar el propio y auténtico *self* y que este sea el origen de la acción. Cuando estas necesidades son satisfechas a través de las actividades que el individuo realiza y en sus interacciones con los contextos sociales, conducen al funcionamiento óptimo. Propone que el individuo, a partir de sus experiencias en los contextos en los que actúa construye percepciones de sí mismo y del mundo social y físico, denominadas procesos de autosistemas (Connell y Wellborn, 1991), que son representaciones o creencias duraderas a través de las que interpreta la realidad y dirige su conducta, los cuales se organizan alrededor de las tres necesidades básicas de vinculación, competencia y autonomía señaladas (Skinner y Pitzer, 2012; Skinner y cols., 2008).

Los autosistemas, a modo de diferencias individuales, actúan como filtros de la experiencia haciendo al individuo vulnerable o protegiéndole de las circunstancias como, por ejemplo, en los casos en que la persona se siente coaccionada debido a su baja autonomía percibida, o cuando no se siente abandonado o ignorado gracias a una alta vinculación percibida (Skinner y Wellborn, 1994). A su vez, los procesos de autosistemas se reflejan en los patrones de acciones de implicación o desimplicación que muestran los individuos en contextos concretos (Connell, 1990), de manera que, en las actividades y entornos en los que el individuo siente sus necesidades psicológicas básicas satisfechas tiende a implicarse y viceversa.

Desde este modelo se mantiene que la conducta está energizada por la propensión inherente de las personas a la satisfacción de sus necesidades innatas y es dirigida por sus autosistemas (Skinner y Wellborn, 1994), y que el mecanismo por el que los estresores provocan reacciones emocionales y activan la conducta es la valoración de la situación como un desafío o una amenaza para las necesidades psicológicas básicas. Así, si los tres tipos de contextos sociales facilitadores de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas son aquellos caracterizados por estar vinculados con el individuo, apoyar su autonomía y proporcionarle estructura, sus opuestos, es decir, los entornos negligentes, coactivos y/o caóticos van a resultar generadores de estrés (Skinner y Edge, 2002; Skinner y Wellborn, 1994).

En la Figura 15 se muestra una representación de este modelo.

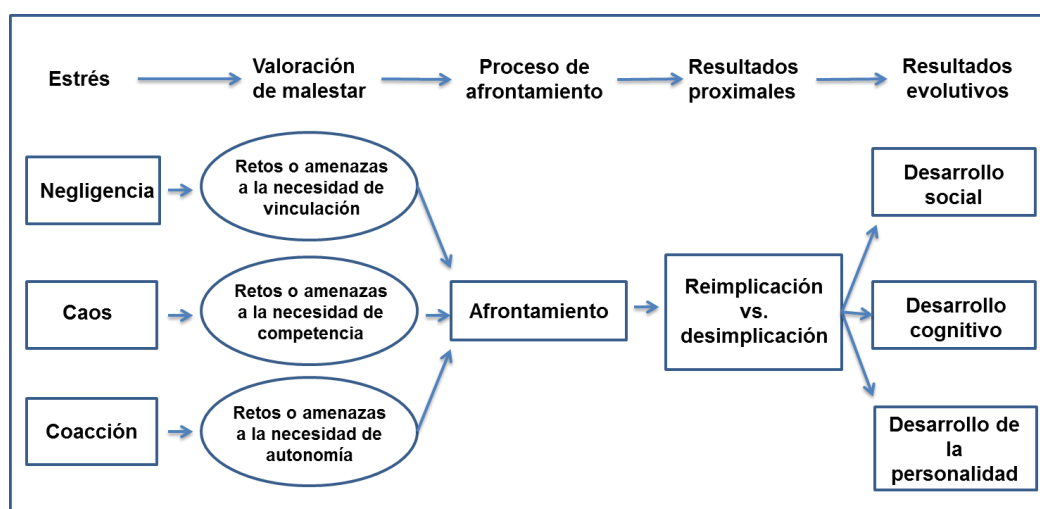


Figura 15. Modelo motivacional del proceso de afrontamiento (adaptada de Skinner y Wellborn, 1997).

El afrontamiento consistiría en los esfuerzos que las personas realizan por mantener, restaurar, reponer y reparar la satisfacción de las necesidades innatas. Los acontecimientos que afectan a estas necesidades, resultan en reacciones de malestar (Skinner y Wellborn, 1994) o tendencias de acción

(Skinner y Edge, 2002), que son programas motores flexibles que incluyen respuestas emocionales, conductuales y de orientación motivacional de implicación o indiferencia. En el proceso de afrontamiento estas tendencias de acción automatizadas son influidas o condicionadas, en el mismo sentido o en sentido contrario, por los procesos de regulación, los cuales están, a su vez, incluidos en un contexto específico y en un conjunto de relaciones sociales. Esto significa que las tendencias de acción son potenciadas o compensadas para lograr una respuesta adaptativa a las demandas de la situación (Skinner, 1999).

En la Figura 16 se presenta gráficamente esta propuesta.

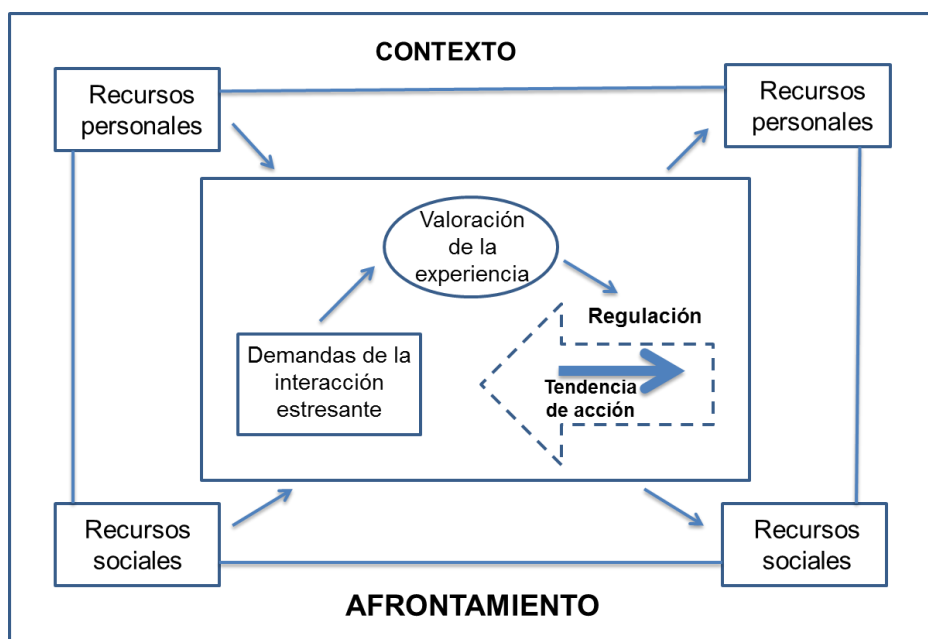


Figura 16. Descripción del afrontamiento como regulación en condiciones de estrés (adaptado de Skinner y Edge, 2002).

Este nuevo enfoque, como se ha apuntado anteriormente, también considera que el afrontamiento refleja el funcionamiento de un sistema que incluye tanto al estresor como a la persona que afronta y la valoración que esta hace de la situación, su historia personal de resultados en episodios previos de afrontamiento, así como sus recursos personales, sociales y sus limitaciones,

por lo que no es posible conocer el afrontamiento analizando exclusivamente el afrontamiento (Skinner, 2007).

En este sistema, a medida que los diferentes subsistemas reguladores se desarrollan e integran, los mecanismos generales de afrontamiento van evolucionando de manera acumulativa (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007), siguiendo el proceso general progresivo, ya comentado, de diferenciación sucesiva de las respuestas a las demandas y de integración de diferentes subsistemas reguladores. El resultado de este proceso es un afrontamiento cada vez más reflexivo, autorregulado e internalizado, así como más estable en el tiempo, tanto en su dirección adaptativa como desadaptativa (Skinner y Wellborn, 1994; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007).

En su proceso de desarrollo, el individuo, a medida que va creciendo deja de depender de las personas de su entorno para afrontar las dificultades o regular sus emociones y conducta, de forma paralela al desarrollo de sus estrategias cognitivas que se van haciendo más eficaces para guiar la acción y regular la emoción frente a las presiones situacionales. Esto se traduce en un creciente repertorio de acciones de afrontamiento y una valoración más precisa de los requisitos específicos de las situaciones de estrés, lo que se asocia a una mayor flexibilidad del afrontamiento. Pero, al mismo tiempo, y debido al uso reiterado de ciertas estrategias de afrontamiento que se han mostrado eficaces en situaciones particulares, es posible que su flexibilidad también disminuya (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2011).

Desde este enfoque teórico el estrés tampoco se considera inherentemente perjudicial, ya que, además de ser una condición necesaria para la construcción de los autosistemas y suponer una oportunidad para

satisfacer las necesidades psicológicas innatas, el afrontamiento constructivo puede ser una oportunidad para descubrir y aumentar las propias capacidades y destrezas (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2008), aprender sobre las potencialidades del contexto físico y social e influir sobre ellas, contribuyendo al proceso de internalización en el *self* de aspectos novedosos de los contextos (Amiot y cols., 2008) y de metas originariamente extrínsecas que, de esta forma, pasan a estar reguladas de manera autónoma (Skinner y Edge, 2002).

Los contextos, dependiendo de sus características particulares en relación a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y los autosistemas, pueden actuar bien como recursos sociales y personales para el afrontamiento, bien como potenciales estresores. De este modo, los contextos caracterizados por ser negligentes, caóticos y/o coactivos y los autosistemas de modelos internos de apego inseguro, de bajo control percibido y de orientación controlada, hacen a las personas más vulnerables a las circunstancias estresantes y a que experimenten un mayor estrés psicológico. Por el contrario, los contextos caracterizados por proporcionar estructura, estar implicados con el individuo y apoyar su autonomía y los autosistemas paralelos, es decir, la percepción de competencia, los modelos internos seguros de figuras de apego y la orientación de autonomía, facilitan un afrontamiento más adaptativo en las situaciones potencialmente estresantes (Skinner y Wellborn, 1994), haciendo menos probable que estas sean evaluadas como una amenaza a las tres necesidades psicológicas y facilitando que se mantenga organizada la conducta, la emoción y orientación motivacional bajo condiciones de malestar psicológico.

Finalizamos este apartado señalando que desde esta aproximación teórica el afrontamiento es un constructo complejo determinado por la interacción de múltiples subsistemas como el emocional, conductual, motivacional, atencional, cognitivo y social.

3.4. Categorías de afrontamiento

Las formas de afrontamiento son prácticamente infinitas debido a que, como se ha señalado, se ajustan a las demandas específicas de la situación y están determinadas por los recursos y el contexto en el que se ponen en marcha (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007). Continua siendo una cuestión pendiente encontrar un lenguaje común para denominar y clasificar las diferentes maneras en que las personas manejan el estrés y que facilite la discusión y comparación de los resultados de las investigaciones, así como el estudio de su capacidad adaptativa (Boerner, 2004).

Los investigadores han extraído, del enorme número de formas de afrontamiento que las personas ponen en marcha en respuesta al estrés, un reducido número de dimensiones generales, basándose en diferentes criterios (Carver y Connor-Smith, 2010; Ntoumanis y Biddle, 1998). Así, se han agrupado los diferentes modos en que las personas tratan de afrontar las dificultades según su función (orientado al problema o a la emoción), según el comportamiento que se despliega (de aproximación vs. evitación) o según sus resultados (de control primario y secundario), entre otros. Se exponen a continuación las más relevantes.

Una de las primeras y más empleadas categorizaciones, es la que organiza las formas de afrontamiento en relación a su función en estrategias

centradas en el problema y centradas en la emoción. El objeto de las primeras es actuar sobre la fuente del estrés mientras que las segundas se dirigen a aliviar las emociones desencadenadas por el acontecimiento estresante. Lazarus y Folkman (1984/1986) incluyen dentro del afrontamiento centrado en el problema respuestas como la búsqueda de información, la generación de soluciones alternativas al problema y los intentos por cambiar las circunstancias estresantes. El afrontamiento centrado en la emoción incluye respuestas como expresar las propias emociones, buscar el consuelo y el apoyo de los demás e intentar evitar la fuente de estrés.

Esta clasificación, a pesar de su aparente claridad conceptual y su extendido uso en la investigación, ha sido criticada (Gutiérrez, Peri, Torres, Caseras y Valdés, 2007; Litman, 2006; Skinner y cols., 2003). Además de puntualizarse que las formas de afrontamiento no son funciones, sino acciones que tienen funciones, se ha señalado, como ya se ha expuesto, que el afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción no constituyen dimensiones mutuamente excluyentes, ya que una misma estrategia puede ser empleada con las dos funciones simultáneamente como, por ejemplo, abandonar la situación estresante que puede servir tanto para amortiguar las emociones surgidas, como para tomarse un tiempo para plantear posibles soluciones al problema (Carver y Vargas, 2011; Eisenberg y cols., 1997; Skinner y cols., 2003). Del mismo modo, no son exhaustivas, como en el caso de la búsqueda de apoyo social que puede ser una estrategia centrada en la emoción, si el objetivo que hay detrás es obtener apoyo emocional y una estrategia centrada en el problema si lo que se pretende es obtener consejo o ayuda instrumental (Skinner y cols., 2003).

Por estos motivos, Folkman y Moskowitz (2000a) señalan que la regulación de la emoción de malestar y la gestión de los problemas que la causan son dos de las funciones del afrontamiento, pero no las únicas, añadiendo el propio Lazarus (2006), que sería un error considerar al afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción como dos categorías independientes ya que suelen funcionar de manera complementaria.

Asimismo, en una revisión posterior de la teoría del estrés y el afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984/1986) se incluyó una tercera categoría de afrontamiento para dar explicación al hecho de que muchas personas que viven situaciones estresantes que no se resuelven de manera favorable, como es el caso de condiciones físicas negativas crónicas, no solo experimentan emociones negativas, sino también emociones positivas con relativa frecuencia (Folkman, 1997; Folkman y Moskowitz, 2000a, 2004). Este tipo de afrontamiento, denominado de construcción de significado, consiste en la valoración que hace la persona, basándose en sus creencias, principios y sus propósitos en la vida, para modificar el significado de la situación estresante y, de este modo, motivar y mantener el afrontamiento y el bienestar (Folkman, 2008; Folkman y Moskowitz, 2004; Park, 2013; Park y Folkman, 1997).

Un acercamiento alternativo es el que considera que las respuestas de afrontamiento están dirigidas a la meta, y pueden ser clasificadas entre estrategias de afrontamiento de control primario, como son la solución de problemas y la regulación emocional, dirigidas a modificar las condiciones que generan el estrés así como la propia respuesta emocional al mismo; y las estrategias de control secundario, como la aceptación o la reestructuración cognitiva, que consisten en los esfuerzos del individuo para ajustarse o

adaptarse al entorno. Las dimensiones del control primario y secundario se han empleado para describir tanto la naturaleza de las respuestas de afrontamiento como las metas subyacentes a las mismas. A esta clasificación se le reprocha el hecho de que, además de no ser exhaustiva no incluye formas de afrontamiento de desimplicación como la evitación, la negación o el pensamiento ilusorio.

De manera paralela, Brandstädter y Rothermund (2002) señalan que la regulación de la acción durante los intentos por superar los obstáculos en la búsqueda de las metas personales debe ser lo bastante estable como para permanecer centrada en la meta y persistir ante la estimulación distractora que pueda aparecer y lo suficientemente flexible para ajustarse a las circunstancias nuevas e inesperadas que van surgiendo durante este proceso. La estabilidad y continuidad personal, así como la flexibilidad adaptativa de los autosistemas, depende esencialmente de los procesos asimilativos y acomodativos que se activan tras la valoración de las discrepancias en relación a una meta con el objeto de reducirlas.

En el modo asimilativo, que se dirige a resolver el problema, las personas tratan de disminuir las diferencias detectadas a través de acciones activas, preventivas, correctivas u optimizadoras que pueden abarcar desde metas específicas hasta cambios básicos en hábitos y estilos de vida, dependiendo de las metas o tareas implicadas. En el modo acomodativo, por el contrario, los problemas que se resisten se disuelven restándoles importancia a través de la reevaluación positiva de la situación que devalúa la importancia o el atractivo de la meta bloqueada. Asimilación y acomodación no son los dos polos de un continuo sino que constituyen dos dimensiones bipolares diferentes

en la que el opuesto de la primera sería la desesperanza y el opuesto de la segunda la perseverancia rígida. Ambos modos, aunque son antagonistas y se inhiben mutuamente, también funcionan de manera sinérgica y complementaria en los episodios de afrontamiento.

Otra clasificación planteada es la que diferencia entre afrontamiento de implicación y de desimplicación. El afrontamiento de implicación incluye respuestas orientadas hacia la fuente del estrés y/o hacia las propias emociones y pensamientos como la búsqueda de apoyo social o la solución de problemas. El afrontamiento de desimplicación, que incluye estrategias como la negación, la evitación o el abandono, se refiere a las respuestas dirigidas a alejarse o apartarse del estresor y de las propias emociones y/o pensamientos. Se considera que ambas formas de afrontamiento son adaptativas y complementarias y que actúan de manera sinérgica, de forma que bajo ciertas circunstancias el alivio emocional logrado mediante la evitación podría proporcionar la energía y el espacio necesario para acciones de aproximación al problema (Skinner y cols., 2003).

Aunque estas dimensiones están relacionadas con las de aproximación y evitación, implicación y desimplicación son categorías más amplias puesto que la evitación representa solo una de las formas en que la persona puede desimplicarse. Al igual que en los casos anteriores este sistema de clasificación también es criticado por no constituir categorías exhaustivas ni mutuamente excluyentes.

Un tipo de afrontamiento que despierta gran interés es el afrontamiento proactivo (Aspinwall, 2005; Aspinwall y Taylor, 1997). En contraposición a las estrategias expuestas, que se describen como reacciones a acontecimientos

que suponen una amenaza para las metas personales, en la vida diaria comprobamos que las personas no esperan pasivamente a que las cosas ocurran. El afrontamiento proactivo, que se basa en la habilidad de las personas para reconocer posibles amenazas futuras y poner en marcha estrategias que pueden compensar o neutralizar estos problemas en sus etapas iniciales, incluye varias estrategias, de las cuales, la atención y la búsqueda de información son dos de las más importantes.

Diversos autores advierten que, aunque las dimensiones del afrontamiento generales o de orden superior expuestas actúan como principios organizadores, también enmascaran la complejidad de las formas de afrontamiento, que se diferencian tanto por sus intenciones como por sus efectos, por lo que es necesario tener en cuenta los distintos subtipos incluidos en cada dimensión (Compas y cols., 2001; Folkman y Moskowitz, 2004). Además, diferentes estudios, que han empleado el análisis factorial confirmatorio, han mostrado que las dimensiones propuestas no se ajustan a la estructura del afrontamiento.

Así, debido a la inexistencia de una taxonomía de las formas de afrontamiento ampliamente aceptada, Skinner y colaboradores (Skinner y Edge, 2002; Skinner y cols., 2003; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007, 2009) realizan una propuesta alternativa elaborando un sistema de 12 categorías de orden superior: solución de problemas, búsqueda de información, desesperanza, escape, autosuficiencia o confianza en sí mismo, búsqueda de apoyo, delegación, aislamiento social, acomodación, negociación, sumisión y oposición. Estas categorías esenciales, multidimensionales y multifuncionales, se organizan alrededor de las tres necesidades psicológicas básicas de

competencia, vinculación y autonomía, y en ellas se sitúan las innumerables respuestas altamente personales y específicas a la situación en relación a sus funciones mediadoras de los efectos del estrés (Skinner y Edge, 2002; Zimmer-Gembeck y Skinner, 2008).

Cada una de estas categorías constituye una familia de afrontamiento que engloba estrategias homogéneas en base a dos criterios de pertenencia. Uno es servir para las mismas funciones adaptativas como, por ejemplo, ajustar las acciones a la situación para que sean efectivas en el caso del afrontamiento de solución de problemas o alejarse de un contexto que no proporciona apoyo como es el caso del aislamiento social (Skinner, 2007; Skinner y cols., 2003; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007; Zimmer-Gembeck y Skinner, 2008). El segundo es compartir la misma tendencia de acción o pauta de respuesta automatizada (Skinner y Edge, 2002; Skinner y cols., 2003) expuesta anteriormente. Es decir, todos los componentes de una misma familia tiene en común el impulso o deseo subyacente desencadenado por una determinada valoración del acontecimiento estresante en relación a las necesidades psicológicas básicas, y el patrón prototípico de conductas, emociones y orientación motivacional que caracteriza a esa tendencia de acción. Las familias de afrontamiento son sinérgicas en sus efectos, de manera que, cuando una no es útil lo es otra.

Señalan estos autores que organizar de esta manera las formas de afrontamiento permite reconocer que estas pueden ser adaptadas infinitamente a las particularidades de los acontecimientos estresantes, es decir, a las demandas, el contexto, la personalidad y nivel evolutivo del individuo, sin

necesidad de crear un número infinito de categorías que las capten de manera significativa.

3.5. La emoción en el afrontamiento

Aunque, como se ha señalado, la teoría transaccional del estrés y el afrontamiento enfatiza el componente cognitivo, actualmente está ampliamente aceptado que las emociones están presentes a lo largo de todo el proceso (Folkman, 1997, 2008; Folkman y Moskowitz, 2000a, 2004; Lazarus, 2006; Lazarus y Folkman, 1987; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007), siendo la regulación emocional una de las funciones del afrontamiento (Lazarus, 2006), al tratar de atenuar las emociones negativas y/o promocionar las positivas (Folkman y Moskowitz, 2004).

La relación entre afrontamiento y emoción es bidireccional (Folkman y Lazarus, 1988; Folkman y Moskowitz, 2000a), siendo las emociones tanto variables antecedentes como consecuencias del afrontamiento (Ntoumanis y cols., 2009). Así, en los momentos previos al afrontamiento, las emociones influyen en la valoración asociándose el afecto positivo con una evaluación de la situación como un reto o desafío, como controlable y beneficiosa, lo que se refleja en emociones de entusiasmo, confianza en uno mismo y disposición positiva a actuar (Folkman y Moskowitz, 2000a; Knee y cols., 2002).

Siguiendo en el proceso de afrontamiento, representado en la Figura 13, la valoración de la importancia de la situación para el bienestar y de las opciones de afrontamiento disponibles resulta en que el acontecimiento sea considerado por la persona como un daño, un desafío o una potencial amenaza (Lazarus y Folkman, 1984/1986) y en que aparezcan emociones congruentes

con el contenido de esta valoración (Lazarus y Folkman, 1984/1986; Folkman y Lazarus, 1988). De este modo, si la situación es evaluada como un perjuicio, se generan emociones negativas como la tristeza o el enfado, si es valorada como una amenaza, surge el miedo o la ansiedad y si es considerada como un desafío, se elicitan emociones positivas de confianza, entusiasmo o ilusión (Folkman, 2008). Así es a nivel teórico, aunque, en la vida real, cada acontecimiento estresante tiene habitualmente diferentes implicaciones para el bienestar y más de una opción de afrontamiento (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis y Gruen, 1986), por lo que es frecuente la experimentación de conflictos entre emociones (Folkman y Lazarus, 1988), como ocurriría, por ejemplo, ante una situación de examen evaluada, simultáneamente, como amenaza y como desafío.

Una vez valorada la situación y desencadenadas las emociones consecuentes, se ponen en marcha los esfuerzos para hacer frente al acontecimiento estresante, los cuales van a estar en consonancia con el tipo de emoción experimentada y con las características específicas de la situación (Lazarus, 1993). De este modo, la valoración de amenaza y la emoción de miedo originada, conducen a un mayor empleo de las estrategias de escape, abandono y búsqueda de apoyo, mientras que las situaciones percibidas como un reto y las emociones positivas suscitadas favorecen el uso de estrategias de solución de problemas (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2008). Así lo corrobora, parcialmente, el metaanálisis realizado por Franks y Roesch (2006) sobre el afrontamiento de personas enfermas de cáncer que, aunque empleando categorías de análisis diferentes, mostró que aquellos que valoraban su enfermedad como un daño o una pérdida, ponían en marcha más

frecuentemente estrategias de evitación (desahogo emocional, pensamiento ilusorio, etc.) mientras que aquellos que la consideraban un reto empleaban más formas de afrontamiento de aproximación y centradas en el problema como la búsqueda de información y apoyo, las expectativas positivas y el optimismo, la aceptación y reinterpretación de la situación en términos positivos, etc. Un resultado no esperado fue el relacionado con la valoración de amenaza, que lejos de asociarse a estrategias para el manejo de la emoción (reinterpretación positiva, aceptación, búsqueda de apoyo emocional, pensamiento ilusorio, etc.), lo hizo con aquellas dirigidas a solucionar el problema como la adherencia al tratamiento, eliminación de actividades distractoras del manejo directo de la enfermedad, búsqueda de información sobre la misma y opciones de tratamiento, etc. Los autores consideran que estos resultados son debidos al efecto de otras variables como el optimismo y la esperanza o a las atribuciones de controlabilidad en relación a la enfermedad de estas personas.

Ya hemos expuesto en el capítulo dedicado al bienestar que las emociones influyen sobre la actuación y los resultados de forma continua a modo de bucles de *feedback* (Carver, 2006; Carver y Scheier, 2011; Scheier y Carver, 2003; Folkman y Lazarus, 1988; Rasmussen, Wrosch, Scheier y Carver, 2006). Como consecuencia del afrontamiento surge una nueva relación entre la persona y el entorno, que es también valorada, lo que modifica la intensidad y la cualidad de la emoción. Si la persona valora que el acontecimiento se ha resuelto de manera favorable, es probable que surjan emociones positivas y que la actividad de afrontamiento se de por concluida, mientras que los acontecimientos que no se resuelven favorablemente o

quedan sin resolver, como es el caso de las condiciones estresantes crónicas, conducen al malestar y a más intentos de afrontamiento.

De este modo, las consecuencias emocionales derivadas del afrontamiento pueden tener efectos motivacionales. Las teorías de la autorregulación, que enfatizan el papel del afecto en la supervisión del progreso hacia las metas, plantean que, mientras que las emociones negativas advierten de que el progreso es más lento de lo que cabría esperar, el afecto positivo indica que la actuación es mejor de lo esperado (Scheier y Carver, 2003; Rasmussen y cols., 2006), incrementándose, en consecuencia, la percepción de control sobre la situación (Compas y cols., 2001). Esta creencia de que la meta realmente puede ser alcanzada lleva a las personas, a emplear más tiempo y esfuerzos en la superación de las dificultades que se producen en este proceso y en su logro (Haase, Poulin y Heckhausen, 2012).

Por su parte, las emociones negativas pueden motivar acciones tendentes a cambiar la situación concreta en la que se generan (Carver, 2003; Lucas y Diener, 2008). Estas acciones no son uniformes, sino que dependen de las emociones concretas implicadas, teniendo cada una de ellas su propio significado (Carver, 2006; Wrosch y Miller, 2009). Así, la frustración, el enfado o la rabia indican que es necesario hacer un mayor esfuerzo para alcanzar la meta, mientras que la tristeza y la depresión señalan que hay que reducir los esfuerzos dirigidos a su logro e incluso, desistir (Mann, de Ridder y Fujita, 2013).

Las investigaciones muestran, sin poder generalizar a todos los contextos, que el empleo de ciertas estrategias de afrontamiento como la negación o la confrontación, conducen a experimentar emociones negativas

(Folkman y Lazarus, 1988), mientras que otras como la reestructuración cognitiva positiva, las estrategias centradas en el problema y de construcción de significado o dar a los acontecimientos ordinarios un significado positivo, se asocian con la experimentación de emociones positivas (Folkman, 2008; Folkman y Lazarus, 1988; Folkman y Moskowitz, 2000b). Además, los intentos directos para manejar la fuente de amenaza o de desafío y el sentirse agente del propio afrontamiento, suelen producir consecuencias emocionales positivas (Folkman y Lazarus, 1988; Folkman y cols., 1986; Ntoumanis y Biddle, 1998), independientemente de si los intentos de afrontamiento son o no efectivos.

Por otro lado, si bien la mayor parte de los estudios sobre afrontamiento y adaptación asocian el empleo de estrategias centradas en la emoción con mayores niveles de malestar (Folkman y Moskowitz, 2004), esto podría ser debido a la manera en que ha sido medida y analizada esta categoría de afrontamiento. Así, es habitual encontrar dentro de una misma escala formas de afrontamiento muy diferentes en su forma y en sus consecuencias, como en el caso de la reestructuración cognitiva positiva y la negación, que pueden considerarse de aproximación y evitación respectivamente, que tienen efectos diferentes y que, incluso, es probable que correlacionen de manera inversa (Stanton, Parsa y Austenfeld, 2002).

En un principio y posiblemente derivado de la idea compartida sobre el papel adaptativo de las emociones negativas, tanto la teoría como la investigación del afrontamiento se centró en la regulación del malestar, de la ansiedad, relegando a las emociones positivas a un segundo plano, generalmente asociado a la emoción de alivio producida por la interrupción de la condición aversiva. De hecho, si se vuelve a observar la Figura 13, en la

primera formulación del afrontamiento desde el modelo transaccional, no se contempla más posibilidad en relación a las emociones positivas que la derivada de la resolución satisfactoria de la situación.

El cambio de orientación derivada del nacimiento de la psicología positiva y la creciente atención prestada a los aspectos positivos del individuo también se extendió al campo de estudio del afrontamiento (Folkman, 2008; Folkman y Moskowitz, 2000b, 2004), empezándose a considerar la función, también adaptativa, de las emociones positivas. Las investigaciones han mostrado que, además de su influencia en la valoración de la situación, señalada anteriormente, las emociones positivas también juegan un importante papel aumentando los recursos de afrontamiento (Tugade, Fredrickson y Barret, 2004) y posibilitando que este sea más flexible y ajustado a las situaciones y metas concretas (Insen, 2000), o, como ya se ha apuntado, favoreciendo que las personas se sientan más motivadas para invertir tiempo y esfuerzo en la superación de los obstáculos que surgen en el logro de sus metas (Haase y cols., 2012). Las emociones positivas permiten a las personas percibir las situaciones estresantes como un desafío en lugar de como una amenaza (Folkman y Moskowitz, 2000b; Knee y cols., 2002), facilitan los medios emocionales para mantener los esfuerzos de afrontamiento y proporcionan una necesaria interrupción en las situaciones emocionalmente aversivas (Folkman y Moskowitz, 2000b, 2008). También se asocian con un afrontamiento más adaptativo al estrés agudo, a los contratiempos y otros estresores vitales (Folkman y Moskowitz, 2000b), con el crecimiento personal posterior a situaciones altamente adversas y con una menor experimentación de malestar (Carver y Vargas, 2011; Layous, Chancellor y cols., 2014;

Tedeschi y Calhoun, 2004), previniendo, por tanto, los problemas de salud mental (Layous, Chancellor y cols., 2014). Todos estos beneficios apuntan a la necesidad de incluir las emociones positivas y su promoción en el diseño de intervenciones terapéuticas.

3.6. La motivación en el afrontamiento

Si bien la influencia de los procesos motivacionales en el afrontamiento ha sido ignorada durante mucho tiempo, esta es fundamental puesto que, siendo la conducta humana un proceso continuo de aproximación y distanciamiento de diferentes objetivos (Rasmussen y cols., 2006), sin la existencia de una meta en juego, no habría potencial para el estrés.

Así, las metas son uno de los antecedentes del estrés y del proceso de afrontamiento (Elliot, Trash y Murayama, 2011; Lazarus y Folkman, 1987), por lo que la forma en que las personas responden a las dificultades no solo depende de la valoración que hacen de las mismas o de sus recursos para hacerlas frente, sino también de lo que quieren lograr en esa situación (Lazarus, 2006; Ntoumanis y Biddle, 1998; Ntoumanis, Biddle y Haddock, 1999), siendo el afrontamiento, de este modo, un tipo de meta que se logra a través de determinadas estrategias (Lazarus, 1993).

Desde esta perspectiva motivacional del afrontamiento, el individuo se sentirá amenazado cuando corra peligro algo que le resulte valioso y por cuya consecución o mantenimiento se esfuerce, del mismo modo que percibirá una situación como un reto cuando estime que puede aportarle elementos que encajan en su proyecto vital y en sus planes concretos y que le ayudan en el logro de sus objetivos (Bermúdez, Pérez y Sanjuán, 2003). Por este motivo,

cuando el afrontamiento es efectivo, se experimentan más emociones positivas si la situación es muy relevante que si no lo es en relación a las metas de la persona en esa situación (Ntoumanis y Biddle, 1998).

Destacando el elemento motivacional en el afrontamiento, Ntoumanis y colaboradores (2009) complementan la propuesta de Lazarus formulando un modelo integrador sobre los factores motivacionales, personales y contextuales, que influyen tanto en la valoración del estresor como en las respuestas de afrontamiento y en las consecuencias del mismo. Plantean que el afrontamiento y la motivación se influyen recíprocamente a lo largo del tiempo, de manera que los motivos, autónomos o controlados, de las metas así como los contextos adaptativos en los que participa el individuo (de apoyo a la autonomía y que aportan estructura e implicación) influyen en la valoración cognitiva y la respuesta de afrontamiento.

Se han propuesto cuatro mecanismos a través de los que la motivación autónoma, en su forma de orientación motivacional, influye en las respuestas al estrés. Por un lado, facilitando el procesamiento completo de las emociones relacionadas con el acontecimiento estresante lo que resulta en un menor estrés percibido y una mejor salud física y emocional. Además, al facilitar que los estresores sean interpretados como desafíos en lugar de como amenazas se relaciona con un menor empleo de las estrategias de afrontamiento de evitación. La orientación autónoma también promueve un mayor deseo de conocer y experimentar que, en situaciones estresantes, puede actuar como mecanismo regulador, ya que cuando los individuos se interesan por sus experiencias internas es más fácil que regulen de manera efectiva sus estados emocionales negativos derivados de la valoración de la situación a través de la

asimilación e integración de la emoción con otras experiencias previas y con emociones y creencias existentes. Por último, es más probable que los individuos orientados de manera autónoma busquen experiencias y se planteen metas vitales que supongan una menor exposición a situaciones potencialmente estresantes (Weinstein y Ryan, 2011).

Estas propuestas teóricas han sido respaldadas empíricamente. Las investigaciones han mostrado que las metas motivadas de manera autónoma, al estar conectadas con los valores e intereses de la persona, conducen a una menor percepción de estrés (Gaudreau y cols., 2012) y a una valoración del mismo más positiva que la motivación poco o nada autodeterminada (Amiot y cols., 2004; Knee y cols., 2002; Ntoumanis y cols., 2009; Skinner y Edge, 2002), por lo que los obstáculos en el logro de las metas podrían no ser valorados como amenazas a la propia valía, sino como oportunidades para el crecimiento personal. De la misma manera, es posible que las personas con motivos autónomos respondan con un comportamiento más adaptativo al fracaso en el logro de sus metas y que sus actuaciones posteriores no se vean comprometidas por este hecho (Ntoumanis y cols., 2014; Ryan y Connell, 1989). La motivación autodeterminada también facilita la percepción de control de la situación (Ntoumanis y cols., 1999), lo que, a su vez, se relaciona con respuestas autorreguladoras adaptativas como una mayor persistencia en la búsqueda de metas de dificultad creciente (Ntoumanis y cols., 2014) y un mayor empleo de respuestas de afrontamiento centradas en la tarea. Así mismo se asocia con un menor gasto de recursos psicológicos durante los intentos reguladores en estas situaciones (Muraven, 2008) y con un menor uso

de estrategias de afrontamiento defensivas como la negación y la desimplicación conductual y mental (Knee y Zuckerman, 1998).

Por su parte, los motivos controlados para el logro de las metas conducen a la experimentación de tensión intrapsíquica que lleva a percibir la situación problemática como de mayor amenaza y menor control. Esta valoración se asocia con la puesta en marcha de respuestas de afrontamiento basadas en la desimplicación (Smith y cols., 2011) y con un menor nivel de esfuerzo para el logro de la meta (Ntoumanis y cols., 2014). Cuando las metas están reguladas por motivos controlados, los conflictos internos o presiones externas asociadas, consumen muchos recursos personales lo que resulta en una menor disponibilidad de los mismos cuando se presentan obstáculos en el logro de la meta (Moller y cols., 2006; Ntoumanis y cols., 2014).

En relación a los contextos, aquellos que proporcionan estructura, apoyo a la autonomía e implicación, favorecen una valoración más positiva de la situación estresante, de manera directa al evaluarla como más controlable o indirecta a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Diferentes investigaciones han mostrado un patrón general de relaciones en el que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada están asociadas con respuestas de afrontamiento adaptativas (Amado, Leo, Sánchez, Sánchez, García, 2010; Amiot y cols., 2004; Amiot y cols., 2008; Gaudreau y cols., 2012; Knee y cols., 2002; Knee y Zuckerman, 1998; Ryan y Connell, 1989; Sanjuán y Magallares, 2014; Sanjuán, Molero, Fuster y Nouvillas, 2013; Skinner y Edge, 2002; Smith y cols., 2011).

Podríamos concluir diciendo que cuando las personas persiguen sus metas por motivos autónomos están mejor preparadas para superar los obstáculos que surgen en su búsqueda (Ntoumanis y cols., 2014).

3.7. Instrumentos de medida

Está ampliamente aceptado que el afrontamiento es un elemento clave para comprender los efectos del estrés en la salud, pero todavía no se ha alcanzado un acuerdo sobre la manera de medirlo, siendo este aspecto una de las cuestiones más controvertida en su estudio. Su evaluación se puede realizar a través de diferentes métodos, distintas fuentes de información y a través de dimensiones más amplias o más específicas del mismo, lo que dificulta la integración de los resultados de diferentes estudios.

Una de las razones de este desacuerdo se deriva de la consideración del afrontamiento como rasgo o como proceso. Los que defienden la existencia de estilos de afrontamiento, enfatizan el papel que juegan las disposiciones de personalidad en la elección de las estrategias de afrontamiento más allá de la influencia del contexto, y consideran que son estas características estables las responsables de las diferencias individuales en las respuestas al estrés. Los que conciben el afrontamiento como un proceso señalan que estas diferencias se deben a las características de la persona y de la situación, por lo que los intentos para manejar el estrés cambian a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones o en una misma situación, en respuesta a sus efectos en el entorno (Aldwin, 2007; Lazarus, 1993; Ntoumanis y Biddle, 1998).

Ante tanta variedad, un criterio de elección de la medida adecuada es qué se quiere analizar. Si el objetivo de la investigación es conocer cómo

afronta una persona un acontecimiento específico, lo más adecuado es utilizar una aproximación de proceso, sin embargo, si lo que se quiere conocer es la manera en que la persona habitualmente afronta ciertas situaciones, una medida de estilo de afrontamiento será la apropiada. Las medidas de proceso resultan más convenientes para predecir resultados inmediatos, mientras que las medidas de estilo son más adecuadas para analizar resultados a largo plazo (Tennen, Affleck, Armeli y Carney, 2000).

Los primeros instrumentos desarrollados para evaluar el afrontamiento tomaron la forma de cuestionarios, contruidos sobre bases teóricas o empíricas (ver Aldwin, 2007 y Compas y cols., 2001 para un listado detallado de autoinformes para adultos y niños-adolescentes respectivamente). A priori, estas medidas parecen bastante similares, diferenciándose, básicamente en las instrucciones que las acompañan, las cuales orientan a responder sobre el afrontamiento como rasgo o como proceso. Así, los que buscan medir el afrontamiento como rasgo, asumiendo la consistencia del individuo ante los diferentes estresores, preguntan cómo gestiona la persona “habitualmente” los problemas, sin referirse a ningún problema específico. Para valorar el afrontamiento como proceso, asumiendo que no existe estabilidad en el mismo, ni debida a rasgos de personalidad ni a las situaciones, preguntan a las personas por lo que hicieron en un acontecimiento estresante particular.

Se han diseñado escalas de afrontamiento específicas, tanto en términos de la situación a la que son aplicadas como en términos de las estrategias que son valoradas (Aldwin, 2007). Existen también cuestionarios como el COPE (*Coping Orientations to Problems Experienced*; Carver, Scheier

y Weintraub, 1989) con formas alternativas de instrucciones que permiten valorar el afrontamiento como rasgo o estado.

Aunque las medidas de autoinforme aportan descripciones multidimensionales del afrontamiento en situaciones específicas, y son muy adecuadas para valorar respuestas cognitivas, presentan limitaciones consustanciales a su propio planteamiento de evaluación, similares a los planteados para la evaluación del bienestar, como son la presencia de sesgos asociados a las medidas retrospectivas, que dependen de la buena disposición del individuo para informar del uso de estrategias poco exitosas o de baja deseabilidad social (por ejemplo, la negación o el pensamiento ilusorio), así como el hecho de que las respuestas sobre formas generales de afrontamiento no siempre se corresponden con las verdaderas conductas de afrontamiento en situaciones específicas (Aldwin, 2007).

También presentan limitaciones en relación al contenido y representatividad de los ítems y subescalas que los componen. Esto repercute tanto en su fiabilidad como en su validez, por lo que algunos autores han señalado que, dadas las particularidades del afrontamiento y su gran variabilidad tanto intra como intersujetos, quizá los índices psicométricos tradicionales de consistencia interna y fiabilidad test-retest, no sean los más apropiados por lo que deberían de ser tomados con cautela (Compas y cols., 2001; Folkman y Moskowitz, 2004). Desde otro punto de vista, se podrían interpretar los bajos índices de consistencia interna de los cuestionarios que miden el afrontamiento como proceso, no como el resultado de una construcción inadecuada de los mismos, sino como un efecto conscientemente buscado. Teniendo en cuenta que estos instrumentos están diseñados para

poder captar la variabilidad del afrontamiento resultado de las características personales y de la situación, la falta de fiabilidad de estos instrumentos puede ser una manifestación del verdadero proceso de afrontamiento (Aldwin, 2007). Hay que añadir que, aunque se espera que las escalas multifactoriales estén compuestas por factores independientes entre sí, las investigaciones muestran, como hemos señalado, que las distintas formas de afrontamiento trabajan de manera conjunta (Ntoumanis y cols., 1999) facilitándose mutuamente. Esto conlleva que tratar de lograr la pureza psicométrica mediante, por ejemplo, la eliminación de ítems que correlacionan con varios factores, podría resultar en una disminución de la validez de la medida (Folkman y Moskowitz, 2004).

Una alternativa para la medición del afrontamiento es la aproximación jerárquica propuesta por Skinner y colaboradores (2003) que, como se ha señalado anteriormente, permite agrupar bajo una misma categoría o familia de afrontamiento, formas aparentemente muy distintas de afrontamiento sobre la base de características comunes (función adaptativa y tendencia de acción).

A pesar de las desventajas expuestas, los cuestionarios son ampliamente utilizados por la facilidad y economía temporal de su aplicación en grupos amplios de personas. Alguno de los más empleados son el *Ways of Coping Questionnaire* (Folkman y Lazarus, 1988) o el citado, COPE (Carver y cols., 1989) y su versión abreviada, *Brief COPE* (Carver, 1997).

Una manera de superar las limitaciones que suponen el uso de autoinformes retrospectivos es empleando el ESM o *Experience Sampling Method*, ya expuesto, o el EMA o *Ecological Momentary Assessment*. Mediante estos procedimientos, las personas son provistas de dispositivos que, de manera aleatoria les señalan el momento en que tienen que informar sobre si

están o no teniendo problemas, cómo los están afrontando y cómo se están sintiendo (Aldwin, 2007). Aunque resuelven ciertas limitaciones de los instrumentos anteriores y presentan ventajas como permitir captar de una manera más precisa las fluctuaciones o cambios en el afrontamiento y/o en el afecto, no están exentos de problemas. Así, al proporcionar información de acontecimientos muy concretos, se pierde la perspectiva de los problemas más abstractos o complejos, además de recoger con excesiva literalidad los pensamientos y acciones, lo que supone la pérdida de esa conceptualización más amplia que proporciona la retrospectiva y que permite, por ejemplo, informar del significado que se le ha dado al acontecimiento (Folkman y Moskowitz, 2004).

Otra alternativa a los cuestionarios es la metodología cualitativa de la narración, mediante la que se pregunta a las personas sobre los acontecimientos estresantes, lo que sucedió, las emociones que experimentaron y sus pensamientos y acciones durante el desarrollo de la situación estresante. Su uso permite comprender el significado personal del acontecimiento y es útil para analizar formas de afrontamiento no incluidas en los inventarios (Folkman y Moskowitz, 2004).

Otro método cualitativo es la entrevista, cuyo número y uso es mucho menor que el de los cuestionarios. En general, las categorías de codificación de las respuestas están basadas en la teoría, a menudo centrándose en dimensiones amplias del afrontamiento más que en categorías o subtipos específicos. Aunque presenta la limitación de que la recogida de los datos se basa en la capacidad para recordar o generar respuestas de afrontamiento en formato estructurado o semiestructurado, permiten un conocimiento más

completo del contexto en el que el afrontamiento tiene lugar, la secuencia en que las respuestas son ejecutadas y la manera en que se combinan las estrategias.

Todavía es menor el número de instrumentos basados en la observación y en la información de otras personas. Los métodos observacionales cuentan con una adecuada fiabilidad, son muy apropiados para analizar respuestas en situaciones específicas y son muy útiles para valorar la información recogida por otros métodos como los autoinformes obtenidos a través de cuestionarios o entrevistas, pero presentan el inconveniente de no permitir el acceso a los procesos cognitivos durante el afrontamiento. El otro procedimiento de evaluación, basado en la recogida de información aportada por otras personas significativas, se emplea, sobre todo, en investigaciones con niños y adolescentes. Estos dos procedimientos presentan la ventaja de proporcionar una imagen detallada del afrontamiento.

Resumiendo lo expuesto, cabría señalar que no existe la medida ideal del afrontamiento. Las valoraciones en tiempo real superan el problema de los sesgos asociados al recuerdo de información, pero pueden no conseguir reflejar adecuadamente la complejidad de lo que realmente las personas están afrontando ni la dimensión temporal en el proceso de afrontamiento. Por su parte, los métodos retrospectivos superan este problema pero introducen el efecto del afrontamiento desarrollado en el intervalo de tiempo, por lo que la persona puede estar informando tanto de lo que hizo entonces como de lo que está haciendo ahora para afrontar el problema, aunque esta cuestión puede suponer no tanto un elemento perturbador sino un aspecto más del afrontamiento (Folkman y Moskowitz, 2004). Por último, las narraciones

permiten evaluar formas de afrontamiento no incluidas en los cuestionarios, pero presenta la desventaja de que las personas pueden pasar por alto formas de afrontamiento propuestas en los mismos.

A diferencia de lo que se hace habitualmente en la mayoría de las investigaciones, sería aconsejable emplear diseños longitudinales y aproximaciones idiográficas que proporcionan descripciones más ricas y profundas de la vida de las personas a lo largo del tiempo y en diferentes circunstancias al incluir aspectos como su jerarquía de metas, intenciones, sistema de creencias, planes y relaciones sociales (Lazarus, 1993, 2006; Lazarus y Folkman, 1987). También sería enriquecedor combinar las comparaciones entre personas y de la misma persona consigo misma puesto que lo que resulta cierto desde un plano general no siempre representa adecuadamente lo que es la realidad individual. Del mismo modo, se debería adoptar un acercamiento multinivel que integrase elementos neurobiológicos, temperamentales, socioculturales y los recursos personales (Skinner y Zimmerman-Gembeck, 2007, 2009). Como se ha señalado, conseguir una medida ajustada del afrontamiento depende de seleccionar el método más adecuado y útil para los objetivos de la investigación. En ocasiones, la mejor opción será el uso combinado de varias aproximaciones, como por ejemplo, la recogida de información de múltiples informantes a través de cuestionarios y entrevistas, dado que todas proporcionan diferentes perspectivas del afrontamiento.

3.8. Consecuencias del afrontamiento

Las personas intentan manejar las situaciones problemáticas que encuentran en sus vidas con el objeto de solucionarlas, en el caso de que sea posible, o intentar ajustarse o adaptarse a esa realidad, en los casos en que no lo sea. En

los siguientes apartados exponemos más detenidamente las consecuencias del proceso de afrontamiento.

3.8.1. La efectividad del afrontamiento

La eficacia del afrontamiento es una cuestión controvertida sobre la que se han empleado y se emplean diferentes criterios como son la eliminación del estresor, la reducción de la activación fisiológica o del malestar psicológico, el funcionamiento social adecuado, el mantenimiento del bienestar o la prevención de dificultades futuras (Aldwin y Revenson, 1987; Ben-Zur, 1999; Lazarus y Folkman, 1987).

En las primeras formulaciones se tendía a confundir el afrontamiento con sus consecuencias, de manera que se consideraba que no había afrontamiento si no se resolvía la situación estresante. Pero según este criterio, en el ámbito de las enfermedades crónicas nunca se podría hablar de afrontamiento, lo que se contrapone con la evidencia aportada por numerosas investigaciones que señalan que la experiencia de manejar la enfermedad no siempre resulta negativa. Diferentes trabajos han mostrado que las personas en estas circunstancias emplean múltiples estrategias que pueden contrarrestar los efectos negativos de la enfermedad en su bienestar, informando de resultados positivos como un mayor aprecio por la vida, mayor sentido de propósito, cambios en sus prioridades o la mejora de sus relaciones personales (De Ridder, Geenen, Kuijer, van Middendorp, 2008). Así, en contraposición al criterio que prevalecía, Folkman (1992) señaló la necesidad de separar los esfuerzos de afrontamiento de sus resultados, de manera que las respuestas de afrontamiento pueden ser consideradas como tales, independientemente de

si reducen el malestar o eliminan el estresor (Aldwin y Revenson, 1987; Ntoumanis y cols., 2009).

Aunque algunas estrategias de afrontamiento han sido calificadas a priori como efectivas, estos juicios pueden llevar a error puesto que la efectividad del afrontamiento es una cuestión compleja que depende de diferentes factores, siendo uno de ellos las características del contexto en el que se pone en marcha (Aldwin, 2007; Compas y cols., 2001; Connor-Smith y cols., 2000; Folkman y Lazarus, 1988; Lazarus y Folkman, 1987; Zimmer-Gembeck y Skinner, 2008). Además ciertas estrategias se denominan de “doble filo” (Litman y Lunsford, 2009) debido a que son adecuadas en unas circunstancias pero no en otras.

Las experiencias subjetivas en el proceso de afrontamiento constituyen otro factor relevante en la efectividad del mismo (Aldwin y Revenson, 1987; Gaudreau y Blondin, 2004; Van Harreveld, Van der Pligt, Claassen y Van Dijk, 2007). La percepción de la persona sobre la eficacia de su afrontamiento se asocia, de manera significativa, con el bienestar físico y con indicadores de bienestar psicológico como son los estados emocionales positivos (Ntoumanis y Biddle, 1998), del mismo modo que, cuando el individuo percibe que sus esfuerzos de afrontamiento no son efectivos, se incrementa su malestar emocional (Aldwin y Revenson, 1987).

La naturaleza del estresor, la duración del proceso de afrontamiento o el grado en que este puede ser controlado (Lazarus, 1999; Carver y Vargas, 2011), serían otros factores relevantes para la eficacia del afrontamiento. Teóricamente las valoraciones de control se asocian con el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema, mientras que las valoraciones de

incontrolabilidad llevarían aparejado el uso de estrategias centradas en la emoción (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2008). Se ha comprobado que, cuando no se puede hacer nada por cambiar la situación problemática, los intentos por conseguirlo, cuando fracasan, pueden tener consecuencias negativas como malestar crónico, mientras que las estrategias centradas en la emoción son la mejor opción (Lazarus y Folkman, 1987).

Lazarus y Folkman (1984/1986) proponen la hipótesis de la bondad de ajuste en la que plantean que el afrontamiento efectivo requiere el ajuste entre la situación objetiva, la valoración de la situación y la elección de la estrategia de afrontamiento, así como la habilidad de los individuos para desplegar un afrontamiento flexible ante las circunstancias cambiantes (Folkman y Moskowitz, 2004). El afrontamiento óptimo en todas las situaciones no existe porque lo que puede ser efectivo en términos de logro de metas o constructivo en términos de consecuencias sociales en un contexto, puede no serlo en otro (Eisenberg y cols., 1997). Además, algunas formas de afrontamiento son, en diferentes culturas, más efectivas que otras (Folkman y Moskowitz, 2004).

Zimmer-Gembeck y Skinner (2009), desde su perspectiva de sistema señalan que el afrontamiento adaptativo refleja unas demandas evolutivamente apropiadas, unos recursos sociales suficientes y unas capacidades personales bien desarrolladas. Consideran que no hay formas de afrontamiento erróneas, sino un afrontamiento desadaptado, resultado de un sistema saturado por un alto grado de vulnerabilidad personal, unos recursos escasos o unos estresores que superan al individuo. Así, ciertas formas de afrontamiento que son consideradas desadaptativas como la rumiación, la desesperanza y los estallidos emocionales, lo son porque, a largo plazo, debilitan el sistema de

afrontamiento del individuo al privarle de recursos sociales y personales a través del agotamiento de amistades o consolidando una autoeficacia percibida reducida (Skinner, 2007).

La cuestión de la flexibilidad o la habilidad de las personas para modificar sus estrategias en consonancia con las demandas situacionales ha sido resaltada por diferentes autores como un elemento clave del afrontamiento adecuado (Sheppes, 2014; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007). Ya que no hay una única estrategia de afrontamiento efectiva para todas las situaciones estresantes (Eisenberg y cols., 1997), ni ningún encuentro estresante puede ser manejado con una sola forma de afrontamiento (Skinner, 2007), lo más importante para un afrontamiento efectivo sería tener acceso a un rango de estrategias suficientemente amplio y ser capaz de emplearlo de manera flexible. Así, contar con un reducido número de las mismas (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2008) y la dependencia rígida e indiferente al *feedback* sobre la actuación de determinadas estrategias de afrontamiento (Sandler, Tein, Mehta, Wolchik y Ayers, 2000), indican desadaptación y problemas en el manejo del estrés. Muchos de los estresores del entorno natural son multifacéticos, por lo que ante un acontecimiento estresante, las personas suelen poner en marcha diferentes estrategias cuya combinación va a influir en la eficacia del afrontamiento, y de este modo gestionan los diferentes aspectos de la situación (Aldwin, 2007; Gaudreau y Blondin, 2004; Ntoumanis y Biddle, 1998; Sandler y cols., 2000).

Pero la flexibilidad asociada al afrontamiento adaptativo no implica simplemente estar dispuesto a cambiar hacia formas más efectivas para alcanzar la meta, sino también ser capaz de desimplicarse de metas

bloqueadas o improductivas, y deshacerse de marcos cognitivos rígidos. La capacidad para determinar cuándo una meta no puede ser mantenida por más tiempo, cuándo hay que renunciar a ella y sustituirla por una nueva más realista y/o importante, es un componente básico tanto del afrontamiento efectivo como de la autorregulación adaptativa, siendo esta habilidad tan relevante para la salud física (Wrosch, Miller, Scheier y Brun de Pontet, 2003), para el bienestar (Kelly, Wood y Mansell, 2013) y el desarrollo exitoso, como el persistir en la búsqueda de las metas personales (Carver, 2006; Carver y Scheier, 2011; Scheier y Carver, 2003; Folkman, 2008; Haase, Heckhausen y Wrosch, 2013, Rasmussen y cols., 2006; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz y Carver, 2003).

De todos modos, parece que algunos tipos de afrontamiento son más frecuentemente efectivos, tienen una mayor capacidad para reducir el estrés y son más constructivos que otros. Así, las estrategias que dirigen los esfuerzos de afrontamiento a controlar las situaciones, como encontrar una solución o planificar el curso de acción, o aquellas que los dirigen a cambiar la propia valoración negativa de la situación por otra más positiva, se han asociado sistemáticamente con un mayor bienestar (Amiot y cols., 2004; Folkman y Moskowitz, 2000b; Sanjuán y Magallares, 2014; Sanjuán y cols., 2013).

Por el contrario, las estrategias basadas en la negación, la desimplicación de la situación o la intensificación de las emociones, mantienen una relación negativa con el bienestar (Carver y Vargas, 2011; Folkman y Moskowitz, 2000b, 2004; Litman y Lunsford, 2009; Sanjuán y cols., 2013), aunque algunos autores, como se ha señalado, consideran que el afrontamiento de evitación puede ser útil, en algunos casos, facilitando el afrontamiento del problema a largo plazo (Crawford y Henry, 2004; Folkman y

cols., 1986; Rodríguez-Marín, Pastor, López-Roig, 1993; Vaillant, 2000). Del mismo modo, las respuestas hostiles, si bien en ocasiones pueden reducir la experimentación del estrés en el contexto inmediato, es probable que lo incrementen a largo plazo (Eisenberg y cols., 1997; Folkman y cols., 1986).

3.8.2. Consecuencias del afrontamiento a corto y largo plazo

El modo en que el individuo trata de superar las dificultades puede modificar las interacciones con el contexto inmediato, de modo que, si la persona reacciona de una manera socialmente adecuada y constructiva es probable que la situación se resuelva, mientras que las reacciones hostiles y la confrontación suelen aumentar y perpetuar el contexto estresante (Eisenberg y cols., 1997). El afrontamiento, a corto plazo, influye en la calidad e intensidad de la implicación de la persona en la superación de los obstáculos, de manera que los intentos por cambiar el estresor o uno mismo, pueden ser activos, flexibles, coordinados, útiles, persistentes y dirigidos a la meta o, por el contrario, pueden reflejar una participación conductual y emocional desimplicada (Skinner y Wellborn, 1994).

A largo plazo el afrontamiento se relaciona con la adaptación social y la salud física y mental (Lazarus y Folkman, 1987; Taylor y Stanton, 2007), existiendo una relación bidireccional entre este y los síntomas psicológicos de manera que, cuanto mayores son los niveles de malestar emocional y cuanto mayor es la severidad del problema, más probable es que los individuos empleen estrategias desadaptativas, incrementándose, de este modo, las posibilidades de problemas en el futuro (Aldwin y Revenson, 1987).

Desde la perspectiva organísmica del modelo del desarrollo motivacional de los autosistemas (Connell, 1990; Connell y Wellborn, 1991), se considera

que el afrontamiento, a través de las respuestas que provoca en el entorno social, influye en el desarrollo del *self* y en las formas de reacción y regulación del individuo en encuentros estresantes posteriores. Actuar y retroceder ante los obstáculos es un mecanismo esencial para el desarrollo al constituir oportunidades para el ejercicio de habilidades y capacidades (Skinner y Edge, 2002), de manera que los encuentros estresantes, que son negociados de manera exitosa, producen recursos para el desarrollo que resultan útiles en las sucesivas situaciones estresantes. En relación a la necesidad innata de vinculación, el afrontamiento influye en el desarrollo social o de la capacidad de amar y ser amado; con respecto a la necesidad de competencia, el afrontamiento influye en el desarrollo cognitivo o habilidad para descubrir y comprender la manera de producir resultados deseados y la capacidad para ejecutar estas estrategias; y, por último, en lo que concierne a la necesidad de autonomía, el afrontamiento influye en el desarrollo de la personalidad, entendido como la construcción de un *self* coherente que integra los propios talentos y propensiones con las demandas internalizadas de la sociedad (Skinner y Wellborn, 1994).

Podemos concluir señalando que el proceso de afrontamiento no es inherentemente bueno o malo, sino que sus cualidades adaptativas necesitan ser evaluadas dentro del contexto específico en el que tiene lugar, la historia vital de la persona que afronta, sus características de personalidad y sus apreciaciones personales de lo que, de manera realista, puede hacer (Lazarus, 2006). Además, el afrontamiento es dinámico por lo que una estrategia de afrontamiento, que resulta efectiva al inicio del proceso, puede resultar inefectiva a medida que este avanza (Folkman y Moskowitz, 2004). Esta

complejidad provoca que la cuestión de la efectividad del afrontamiento esté aún por resolver.

3.9. Resumen del capítulo

El afrontamiento es un proceso adaptativo que media las relaciones entre los factores contextuales y del individuo y diferentes consecuencias físicas, psicológicas y sociales.

El modelo transaccional del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984/1986) concibe el afrontamiento como un proceso dinámico desencadenado por la valoración que hace el individuo de una situación que le resulta problemática en relación a su bienestar y a los recursos que tiene disponibles para hacerla frente, estimación que es seguida de una respuesta acorde a la misma. Las emociones juegan un papel fundamental a lo largo de todo el proceso. Afectan a la evaluación que el individuo hace tanto de las demandas como de sus opciones, y a las formas de afrontamiento que pone en marcha. Del mismo modo, la importancia que tiene la situación para la persona en relación a sus objetivos y el grado de autonomía de su motivación también influye en las estrategias que emplea.

Una aproximación complementaria a la anterior define el afrontamiento como regulación de la acción en condiciones de estrés y lo sitúa dentro de un sistema en el que se incluye el contexto, la historia del individuo, el momento evolutivo, etc. Desde esta perspectiva, y con bases organísmicas, el modelo de los autosistemas del desarrollo motivacional plantea que los autosistemas o representaciones estables sobre uno mismo y el mundo y los contextos en los que se desenvuelve el individuo, contribuyen al afrontamiento, y este, a su vez,

al desarrollo psicológico a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. De este modo, cuando el desarrollo del afrontamiento es adecuado y coordinado con el de otros sistemas del funcionamiento humano da lugar a una regulación flexible durante los episodios estresantes que se refleja en una conducta activa e intencional, una emoción controlada y una motivación dirigida a la meta.

Uno de los principales obstáculos en la investigación sobre el afrontamiento es la inexistencia de una taxonomía de las respuestas al estrés ampliamente aceptada. Se han tratado de organizar las distintas maneras en que las personas actúan en estas circunstancias empleando distintos criterios, ninguno de los cuales ha resultado totalmente satisfactorio. A pesar de esto, ciertas categorías son empleadas con mayor frecuencia, como las que incluyen las estrategias que se orientan a manejar el problema o las emociones surgidas, sean de tipo cognitivo o conductual; y aquellas que se dirigen a evitar el problema o el malestar derivado. Otra categoría destacada, aunque controvertida, es la del afrontamiento dirigido a la búsqueda de apoyo social, cuyas consecuencias, en relación al bienestar, pueden ser tanto positivas como negativas.

Para valorar las distintas formas de afrontamiento se han elaborado distintos instrumentos. Los más empleados son los cuestionarios que, además de diferenciarse en las formas de afrontamiento concreto que valoran, también lo hacen en sus concepciones del mismo, como rasgo o estilo o como respuesta específica del individuo a una circunstancia concreta. También se emplean métodos cualitativos como son la entrevista, la observación, la narración, etc.

El afrontamiento no solo influye de manera inmediata en la resolución del acontecimiento estresante, sino que también tiene consecuencias, de manera acumulativa, a largo plazo, en el desarrollo del individuo, en su salud física y psicológica y en su bienestar. Un tema de debate sin concluir es el relativo a la efectividad del afrontamiento. Dada la diversidad de respuestas que los individuos dan en situaciones de estrés, la multiplicidad de factores implicados en el proceso y la variedad de criterios empleados, todavía no se han descrito los elementos que hacen que una respuesta de afrontamiento concreta sea considerada efectiva. Quizá, a esta situación contribuya que la valoración de la efectividad del afrontamiento sea una cuestión sustancialmente personal y subjetiva.

4. LA INVESTIGACIÓN EN EL CONTEXTO DE LA PRISIÓN

4.1. Investigación sobre el bienestar, motivación y afrontamiento en el contexto penitenciario

Las investigaciones realizadas en el contexto de las prisiones se han centrado, en su gran mayoría y desde diferentes perspectivas teóricas, en analizar las características particulares de este entorno y de las personas internadas, así como la influencia de estos factores en el proceso de adaptación y en el tipo de estrategias de afrontamiento que emplean los internos.

Así, a grandes rasgos, mientras el modelo de deprivación (Sykes, 1958) considera que la conducta de los internos, incluida la disruptiva, es una adaptación a las características de la vida institucional, y que el malestar psicológico de los internos es causado por las restricciones y pérdidas que implica la vida en prisión, el modelo de importación (Irwin y Cressey, 1962) defiende que el ajuste de los individuos a la prisión está determinado por sus actitudes y sus características personales que “importan” o llevan consigo a la prisión, como, por ejemplo, variables demográficas, experiencias previas al ingreso en prisión y su vida familiar. Posteriormente, las investigaciones han mostrado que tanto las características de las prisiones como las de los internos determinan su adaptación a este entorno, lo que ha conducido a la reconciliación de ambas posturas (Slotboom, Kruttschnitt, Bijleveld y Menting, 2011; Van der Laan y Eichelsheim, 2013; Wooldredge, 1999).

Otra propuesta teórica, el modelo de la tensión general (*General Strain Theory*; Agnew, 1992), defiende que la prisión supone la exposición a diferentes fuentes de tensión derivadas del bloqueo de las metas personales,

de la exposición a estímulos negativos (hacinamiento o la amenaza de ser víctima de extorsión, agresión, etc., por parte de otros internos) y/o eliminación de estímulos valorados (familia, trabajo, amistades, etc.), que aumentan la probabilidad de que los internos experimenten emociones negativas, como ira o frustración, que pueden resultar en mala conducta penitenciaria o en actividad delictiva (Agnew, 2001).

Estudios relativamente recientes señalan que gran parte de las investigaciones clásicas que han analizado el impacto de la prisión en el individuo, presentan deficiencias metodológicas (Liebling y Maruna, 2005; Picken, 2012) como, por ejemplo, el uso generalizado que se ha hecho de los diseños transversales o longitudinales pero sobre cortos periodos de seguimiento, con muestras no equivalentes, en busca de patrones generales, sin tener en cuenta las particularidades de los internos (jóvenes, mujeres, enfermos mentales, etc.), lo que hace cuestionables sus conclusiones. La experiencia de prisión no es uniforme, sino que depende tanto de las características del individuo, sus vivencias anteriores al ingreso, sus circunstancias actuales, sus recursos psicológicos, así como de las vivencias particulares durante el cumplimiento, por lo que no resulta acertado hacer planteamientos simplistas sobre sus efectos (Hochstetler y cols., 2004; Liebling y Maruna, 2005).

Las nuevas investigaciones se centran en analizar perjuicios del encarcelamiento, que no habían sido tenidos en cuenta en momentos previos como los relativos a la salud física y mental de los internos (adicciones, estrés postraumático, etc.), el impacto del encarcelamiento en las familias de los mismos, así como la capacidad de la institución penitenciaria para hacer

desistir al individuo de la conducta delictiva. De esta manera, podríamos definir las consecuencias de la prisión como el impacto social, psicológico, conductual y emocional de esta experiencia en los internos, durante y después de la estancia en prisión, en sus familias y en las personas que trabajan en las mismas, así como los efectos de las prisiones como institución en la sociedad (Liebling y Maruna, 2005).

Está recibiendo una creciente atención el estudio sobre el abandono de la conducta delictiva, siendo paradójico el escaso número de trabajos sobre el papel de la institución penitenciaria en este proceso, teniendo en cuenta que es uno de sus fines. Si bien en un principio se mantenía que, en cierto modo, la experiencia de prisión era irrelevante a este respecto, ya que muy pocas personas abandonan la delincuencia como consecuencia de su paso por prisión (Gendreau y Goggin, 1999), a medida que se ha desarrollado esta área de estudio, se ha pasado a considerar que el encarcelamiento no solo no es insignificante, sino que incluso puede tener efectos criminógenos. Se estima que el paso por prisión incrementa las probabilidades de reincidencia al reducir las oportunidades de alcanzar una estabilidad relacional y económica, que se ha comprobado que es especialmente importante para la inhibición de la conducta delictiva (Liebling y Maruna, 2005; Sampson y Laub, 1992).

4.1.1. El bienestar en prisión

Como se ha expuesto al inicio de esta disertación, la vida en prisión se caracteriza por una reglamentación rígida que ofrece pocas posibilidades de decisión y elección personal, lo que conduce a la pérdida de la autonomía y del control percibido de los internos. Las investigaciones han mostrado que los niveles bajos en estas dos variables se relacionan con la conducta desviada,

así como con mayores tasas de estrés, sentimientos de desesperanza, depresión y ansiedad (Wooldredge, 1999), del mismo modo que los internos que experimentan mayor nivel de control percibido tienden a experimentar un menor estrés, muestran actitudes más positivas y un menor número de incidentes disciplinarios en prisión.

La estancia en prisión conlleva, además, la exposición a factores como la masificación, la privacidad limitada o vivir bajo la continua amenaza de poder convertirse en víctima de alguna de las personas con las que se convive sin tener capacidad de cambiar esta situación, factores que en muchas ocasiones se convierten en tensiones crónicas que se van acumulando con el paso del tiempo y que pueden desgastar los recursos adaptativos del individuo. A pesar de lo expuesto, las investigaciones señalan que el factor más perjudicial para los internos no es el cumplimiento de la normativa regimental o las condiciones del encarcelamiento, sino la pérdida de su vida en el mundo exterior y las relaciones con su familia (Barry, 1978; Yang y cols., 2009).

Las consecuencias psicológicas del paso por prisión han sido estudiadas, la mayor parte de las veces, a través de indicadores de malestar como la experimentación de ansiedad, depresión, estrés postraumático, irritabilidad, percepción de inseguridad, baja autoestima, soledad y conductas autolesivas, entre otros (Cooper y Berwick, 2001; Gullone, Jones y Cummins, 2000; Hochstelter y cols., 2004; Listwan, Colvin, Hanley y Flannery, 2010; Slotboom y cols., 2011; Wooldredge, 1999). Gracias a los avances metodológicos y en contra de la creencia mantenida de que los efectos del encarcelamiento son mayores con el paso del tiempo, ahora sabemos que estos pueden ser inmediatos o acumulativos e independientes del tiempo de

cumplimiento y que, a juzgar por las tasas de suicidios, son más agudos en las primeras etapas (Liebling y Maruna, 2005).

Uno de los elementos que se han relacionado con el bienestar de los internos es el ajuste al entorno de prisión que depende, en gran medida, de las estrategias de afrontamiento que el individuo emplea (Picken, 2012), así como de la percepción subjetiva de la eficacia de las mismas (Van Harreveld y cols., 2007). El bienestar también se beneficia de la participación en las actividades de la prisión y del apoyo social (Listwan y cols., 2010), ya sea a través del mantenimiento de las relaciones con el mundo exterior (Cochran, 2014; Picken, 2012; Wooldredge, 1999), o del apoyo percibido por parte del personal que trabaja en las prisiones (Van der Laan y Eichelsheim, 2013; Liu y Chui, 2014).

A pesar de que se han realizado pocos estudios en prisiones en los que se haya medido el bienestar de manera directa, las investigaciones han mostrado menores niveles de bienestar entre los internos (Gullone y cols., 2000), si bien parece que esta consecuencia no es permanente, recuperándose los mismos una vez de vuelta a la vida en libertad (Wildeman y cols., 2014), aunque no se llegan a alcanzar los niveles de bienestar previos al ingreso en prisión (Bronsteen y cols., 2009; Gullone y cols., 2000).

De lo expuesto se concluye que tratar de incrementar el bienestar de los internos no solo podría contribuir a cambiar esta tendencia, sino también a disminuir la ocurrencia de conductas violentas (Van Harreveld y cols., 2007).

4.1.2. La motivación en el contexto penitenciario

La motivación de los internos se ha estudiado principalmente desde el modelo transteórico (Prochaska, DiClemente y Norcross, 1992) que, en líneas

generales, plantea la modificación de conducta como un proceso que se va desarrollando a lo largo del tiempo, a medida que las personas van pasando por diferentes estadios de compromiso creciente con este cambio (precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento). El modelo propone que, para mejorar la efectividad de las intervenciones, estas deben ajustarse a la etapa en la que se encuentra el individuo, logrando, de este modo, una motivación adecuada para el cambio y para el mantenimiento de los resultados. Este modelo se ha aplicado, principalmente, en las intervenciones dirigidas a la modificación de la conducta adictiva.

Mientras que el modelo de Prochaska y colaboradores describe cómo cambian las personas, la TAD explica los motivos por los que lo hacen, planteando distintos grados de disposición de los individuos para participar en los procesos de cambio. Desde los principios teóricos de la TAD se han desarrollado instrumentos específicos como el *Treatment Motivation Questionnaire* (TMQ; Ryan, Plant y O'Malley, 1995) para medir los tipos de motivación externa e internalizada en relación a la intención para implicarse en el tratamiento, la búsqueda de ayuda interpersonal y la confianza en la intervención (Ryan y cols., 1995); el *Treatment Entry Questionnaire* (TEQ; Wild, Cunningham y Ryan, 2006) subsana ciertas deficiencias metodológicas del TMQ y valora el grado de motivación inicial identificada, introyectada y externa para participar en el tratamiento.

Los trabajos realizados en el medio penitenciario desde esta aproximación teórica son escasos siendo un ejemplo el realizado por Kasser (1996) sobre la influencia de este contexto en las metas personales. Su investigación muestra que aquellas metas habitualmente relacionadas con el

bienestar subjetivo, como es el establecimiento y mantenimiento de relaciones personales positivas, en el entorno de prisión, debido a las escasas posibilidades de lograrlas, se asocian de manera inversa con el mismo.

Más numerosos son los estudios realizados en el ámbito terapéutico extrapenitenciario, acerca de la participación en intervenciones, principalmente de deshabitación de sustancias, por mandato judicial. En un inicio, estas investigaciones indicaban que las personas que realizan un tratamiento como cumplimiento de una sentencia obtienen resultados paralelos a los de las personas que participan de manera voluntaria (Whitten, 2006; Wolfe, Kay-Lambkin, Bowman y Childs, 2013), o incluso mejores debido a que permanecen más tiempo en el mismo (Farabee, Prendergast y Anglin, 1998). Estos trabajos concluyen que la imposición puede ser una fuente de motivación relevante en las fases previas al proceso de cambio, al forzar a los individuos a cumplir con los requisitos del tratamiento de manera que muchas de estas personas no estarían participando en ellos si no hubiese sido por las presiones externas, legales o de su red social (Anglin, Prendergast y Farabee, 1998; Goodman, Peterson-Badali y Henderson, 2011; Prendergast, Greenwell, Farabee y Hser, 2009; Wolfe y cols., 2013).

Pero las investigaciones también han mostrado que con respecto a la disposición hacia el tratamiento y el grado de implicación del individuo, no es tan importante la fuente objetiva de presión, sino su percepción subjetiva o significado personal (Anglin y cols., 1998; Prendergast y cols., 2009). En términos de la TAD, la participación en un tratamiento por imposición judicial y la amenaza de consecuencias legales en caso de incumplimiento, puede ser experimentada por la persona como controlada, promocionando una motivación

externa que se traduce en una conducta desafiante, de obediencia o de pasividad; o puede ser percibida como informativa, como indicador de que se ha tocado fondo y que ha llegado el momento de cambiar, en cuyo caso las presiones externas conducirían a regulaciones internalizadas para cambiar, favoreciendo, de esta manera, la participación en el tratamiento (Ryan y cols., 1995).

En otras palabras, no es tanto que la medida sea impuesta lo que verdaderamente influye en el proceso de cambio y sus resultados, sino el hecho de que la persona sienta que busca ayuda porque se identifica con los objetivos de la intervención y los asimila como razones personales, eligiendo participar (Wild y cols., 2006; Wild, Newton-Taylor y Alletto, 1998). Del mismo modo, el mantenimiento de los resultados positivos solo es posible si el compromiso viene motivado de manera interna a la persona (Leukenfeld y Tims, 1988; Ryan y Deci, 2008a), es decir, cuando las presiones externas que llevan al individuo al tratamiento, se transforman en deseos internos por cambiar y actuar para conseguirlo.

4.1.3. El afrontamiento en prisión

Como ya se ha expuesto en apartados previos, mientras las primeras investigaciones sobre las consecuencias del encarcelamiento señalaban hacia sus efectos inherentemente perjudiciales, las realizadas a partir de los años 70 y 80 concluían sobre la inexistencia de consecuencias importantes en la vida de los internos. La introducción del concepto de afrontamiento posibilitó una investigación más precisa del impacto de la prisión en el individuo, al tomar en consideración las diferencias individuales y las condiciones situacionales (Liebling y Maruna, 2005).

Los trabajos realizados señalan que, dado que los internos no tienen muchas posibilidades de poner en marcha estrategias de afrontamiento conductual debido a la rigidez del contexto de prisión, el afrontamiento centrado en el problema es, posiblemente, menos efectivo que el centrado en la emoción que incluiría estrategias como compartir los sentimientos con la red social de apoyo, estrategias cognitivas como redefinir la percepción de la situación o el uso del humor (Buško y Kulenović, 2001). Además, como se ha expuesto previamente, tener un sentido de afrontamiento eficaz, es decir, una creencia positiva sobre la propia habilidad para superar los obstáculos, tiene efectos beneficiosos en el bienestar de las personas en general, y de los internos como grupo particular (Van Harreveld y cols., 2007).

Una pobre adaptación al entorno de prisión conduce, a corto plazo, a situaciones de riesgo como autolesiones, intentos de suicidio o conductas violentas, y, a largo plazo, reduce los sentimientos de control y de bienestar e influye de manera negativa en la participación en las actividades diarias y programas dirigidos a problemáticas relacionadas con la conducta delictiva (Van der Laan y Eichelsheim, 2013). Estrategias de afrontamiento como la tendencia a culparse a uno mismo o a los demás y/o insistir en los problemas, se han asociado con un peor ajuste.

Las investigaciones también han mostrado que el apoyo social actúa como mecanismo de protección contra el estrés (Hochstelter y cols., 2004) y se relaciona con el ajuste exitoso a la prisión (Liu y Chui, 2014; Van Harreveld y cols., 2007; Wooldredge, 1999), de manera que aquellos que cuentan con apoyo social en el exterior, como comunicaciones y llamadas telefónicas, transgreden las normas con menor probabilidad (Blevins y cols., 2010).

De la misma manera, las investigaciones señalan la relevancia, para la adaptación de los internos, de las relaciones que establecen con los trabajadores penitenciarios, independientemente de las características del interno y del Centro Penitenciario en el que cumple condena (Vuolo y Kruttschnitt, 2008), siendo un factor importante en las evaluaciones de la vida en prisión por parte de los internos. Las relaciones correctas son las que se caracterizan por ser respetuosas, vigilantes y delimitadas, es decir, civilizadas, que reconocen la individualidad, que usan la autoridad y establecen distancias (Liebling, 2000). Existe un importante vínculo entre las relaciones que se establecen entre los internos y los trabajadores penitenciarios y la aplicación de la norma, recurriéndose al uso de la misma cuando los modos informales de solución de los problemas, por ejemplo mediante el diálogo, no funcionan (Liebling, 2008).

4.2. Resumen del capítulo

Las características de la experiencia de prisión, adelantadas en la presentación de este trabajo, condicionan todos los aspectos de las vidas de las personas que cumplen condenas privativas de libertad. De todas las variables analizadas por las investigaciones realizadas sobre las prisiones, nuestra revisión se ha centrado en aquellas que son objeto de nuestro estudio, a saber, el bienestar, la motivación y el afrontamiento de los internos.

Con respecto al bienestar las investigaciones realizadas en este entorno se basan, en la mayoría de los casos, en factores relacionados con el malestar. Los escasos trabajos dirigidos a analizar los aspectos positivos de los internos en relación al bienestar, han mostrado que este disminuye durante la estancia en prisión, y que se recupera cuando se vuelve a vivir en libertad, aunque sin alcanzar los niveles previos al internamiento.

Con respecto a la motivación, los estudios, principalmente realizados sobre el cumplimiento de medidas penales en servicios extrapenitenciarios, han mostrado que, si bien las presiones externas para participar en un tratamiento juegan un papel importante en los momentos previos al mismo, ya que posibilitan el contacto del individuo con los recursos asistenciales, la participación, la implicación, el aprovechamiento y los resultados alcanzados en estas intervenciones, de acuerdo con lo propuesto por la TAD, solo van a ser positivos y mantenidos si el compromiso con el cambio viene motivado de manera interna a la persona.

Por último, las investigaciones han mostrado que el afrontamiento determina en gran medida la adaptación de los internos al medio de prisión.

Las características de este contexto condicionan el tipo de respuestas al estrés que resultan más adecuadas, siendo las estrategias de acomodación, como la redefinición de la situación en términos positivos y el afrontamiento basado en el apoyo social, las que resultan más ajustadas en este entorno.

PARTE II

ESTUDIO EMPÍRICO

1. INTRODUCCIÓN

En esta segunda parte describimos la investigación realizada, la metodología empleada, los resultados hallados, las conclusiones, así como las posibles implicaciones prácticas y limitaciones. Comenzamos, sin embargo, recogiendo las principales ideas derivadas de la revisión teórica realizada sobre el bienestar, la motivación y el afrontamiento, expuesta en la primera parte, con respecto a individuos de la población general y de personas internadas en prisión.

En el momento actual y desde la psicología, el bienestar es estudiado principalmente desde sus desarrollos empíricos más relevantes, a saber, el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico, representantes de las tradiciones filosóficas del bienestar hedónico y eudaimónico respectivamente. La perspectiva hedónica mantiene que el bienestar consiste en sentirse bien lo cual supone la experimentación frecuente de emociones positivas y poco frecuente de emociones negativas, así como juicios de satisfacción con respecto a la propia vida. Por su parte, para la corriente eudaimónica, el bienestar consiste en funcionar bien y, aunque dentro de esta perspectiva existen distintas propuestas teóricas, para los objetivos de nuestra investigación empleamos la propuesta del bienestar psicológico de Ryff (1995). De las seis dimensiones de la autoactualización o autorrealización que propone esta autora (autonomía, relaciones interpersonales positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito vital y autoaceptación), nos centraremos en el presente estudio en las tres últimas, es decir, en la autoaceptación, el crecimiento personal y el propósito vital, no teniendo en

cuanta las otras tres para evitar confusiones con las tres necesidades psicológicas básicas de la TAD.

Existen numerosos trabajos que señalan que el progreso hacia las metas y su logro se asocia con el bienestar tanto cuando se trata de metas personales (Hortop y cols., 2013; Klug y Maier, 2015; Sheldon y Elliot, 1998) como específicas a diferentes contextos como, por ejemplo, el deportivo (Amiot y cols., 2004; Smith y cols., 2007; Smith y cols., 2011). Sin embargo, autores como Brunstein y colaboradores (1999) así como Sheldon y Elliot (1999), aunque desde diferentes conceptualizaciones de los motivos, precisan que el bienestar derivado del logro de las metas depende en gran medida de los motivos subyacentes a las mismas, siendo estos efectos independientes de su contenido intrínseco o extrínseco (Sheldon, Ryan y cols., 2004).

Desde el marco teórico de la TAD (Ryan y Deci, 2000b) se propone una clasificación de las razones que guían a los individuos en la búsqueda de sus metas en cinco tipos de motivación. La motivación intrínseca es la que subyace a la realización de una actividad por el interés y agrado inherente que supone. La regulación integrada supone tratar de lograr las metas porque reflejan los valores centrales del individuo, y la regulación identificada está en la base de la implicación en actividades que resultan personalmente importantes. La regulación introyectada, por su parte, se manifiesta en las acciones que el individuo realiza para evitar sentirse culpable, avergonzado y/o amenazado su propio sentido de valía, y la regulación extrínseca es la que mueve las acciones que se desarrollan porque otras personas así lo quieren o por conseguir alguna ganancia o evitar una pérdida. Por último, la desmotivación supone la ausencia de motivación o intencionalidad.

De este modo, cuando las acciones que se realizan son elegidas por el interés y el disfrute que conllevan, porque son congruentes con los propios valores o porque resultan personalmente importantes, hablamos de motivación autónoma o autodeterminada, mientras que cuando las conductas no son elegidas, sino que se actúa presionado u obligado, sea de manera externa o interna, nos referimos a la motivación heterónoma o controlada.

Se ha propuesto que solo el logro de metas que han sido buscadas por motivos autónomos (vs. controlados) incrementaría el bienestar (Sheldon y Elliot, 1999). Esta idea ha sido confirmada por distintos trabajos que han mostrado que la motivación autodeterminada está relacionada de manera positiva tanto con las medidas de bienestar subjetivo (Emmons, 2003; Hortop y cols., 2013; Koestner y cols., 2002; Miquelon y Vallerand, 2006, 2008; Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon, Elliot y cols., 2004; Sheldon y Kasser, 1998; Sheldon, Ryan y cols., 2004; Smith y cols., 2007; Smith y cols., 2011; Solberg y Halvari, 2009), como psicológico o autorrealización (Amiot y cols., 2008; Miquelon y Vallerand, 2006, 2008; Sheldon y Houser-Marko, 2001; Sheldon y cols., 2002). De forma paralela, los motivos controlados se asocian de manera negativa con el afecto positivo (Miquelon y Vallerand, 2006) y con la satisfacción vital (Kim y cols., 2008) y de manera positiva con el afecto negativo (Amiot y cols., 2004; Hortop y cols., 2013; Smith y cols., 2007; Solberg y Halvari, 2009).

El único trabajo que conocemos en relación a la motivación de las personas internadas en prisión desde el marco teórico de la TAD (Kasser, 1996) muestra el impacto que sobre el bienestar tiene el contexto en el que se plantean y persiguen las propias metas. De modo que metas que en la población general se asocian con el bienestar como son la búsqueda de

relaciones sociales positivas o de autoaceptación, en el contexto de prisión se relacionan con indicadores de malestar como la depresión, debido a las limitadas probabilidades que hay de lograrlas. Del mismo modo otras metas que en principio no se relacionan estrechamente con el bienestar, como tener una buena forma física, en este entorno se asocian con indicadores de bienestar como es, por ejemplo, sentirse vigoroso.

Los estudios sobre las relaciones entre motivación y bienestar realizados con población penada, en su gran mayoría, extrapenitenciaria, es decir, condenada al cumplimiento de una medida o pena alternativa a la prisión, son escasos. Estos trabajos se dirigen, principalmente, a analizar el efecto de la motivación en el grado de implicación y participación en el tratamiento, así como en el mantenimiento de los resultados. Estos trabajos han mostrado que, si bien las imposiciones externas, en forma de sentencia condenatoria o de presión social, juegan un papel inicial relevante llevando a los individuos al tratamiento, los logros positivos y el mantenimiento de los mismos solo son posibles si vienen motivados de manera interna al individuo (Leukenfeld y Tims, 1988; Ryan y cols., 1995), es decir, autodeterminada en términos de la TAD.

El afrontamiento, definido mayoritariamente como “los esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que el individuo realiza en sus intentos por gestionar las demandas específicas, internas y/o externas, que ha evaluado como que exceden o desbordan sus recursos” (Lazarus y Folkman, 1984/1986, pág. 164), es un mecanismo adaptativo que media las relaciones entre el estrés y diferentes consecuencias en múltiples esferas del individuo.

La clasificación de las formas de afrontamiento es un tema en desarrollo, no existiendo una única taxonomía compartida sino múltiples propuestas basadas en distintos criterios. Sin embargo, algunas categorías de afrontamiento, aunque denominadas de distintas maneras desde diferentes aproximaciones teóricas, se han formulado de manera más sistemática. Una de estas es la del afrontamiento orientado al problema que incluye estrategias dirigidas a solucionar la fuente del malestar, sean de tipo conductual como la solución de problemas y/o de tipo cognitivo como la planificación. Otro tipo de afrontamiento es el compuesto por las respuestas que no se dirigen a cambiar las condiciones externas, sino a adaptarse a las mismas, siendo ejemplos prototípicos la construcción de significado o la reestructuración cognitiva positiva. Algunos autores han propuesto la posibilidad de agrupar estas dos categorías de afrontamiento en una misma dimensión de nivel superior dado que ambas conducen a consecuencias positivas en situaciones de estrés (Skinner y cols., 2003), relacionándose de manera directa con el bienestar subjetivo (Amiot y cols., 2004; Billings, Folkman, Acree y Moskowitz, 2000; Folkman, 1997; Folkman y Moskowitz, 2000b; Gaudreau y Blondin, 2002; Gaudreau y cols., 2002; Ntoumanis y Biddle, 1998; Sanjuán y Magallares, 2014; Sanjuán y cols., 2013; Schanowitz y Nicassio, 2006) y psicológico (Kling y cols., 1997; Sanjuán y cols., 2013; Schanowitz y Nicassio, 2006).

Otra categoría de afrontamiento, controvertida en relación a su asociación con el bienestar, es aquella basada en el apoyo social. Esta forma de afrontamiento abarca tanto acciones orientadas a la búsqueda de información y consejo para solucionar el acontecimiento estresante, como dirigidas a conseguir la ayuda de los demás en forma de consuelo, cariño,

refuerzo, etc. Si bien, la evidencia mayoritaria respalda su papel como factor de protección ante situaciones negativas (Billings y cols., 2000; Burns y Machin, 2009), también hay autores que lo consideran un proceso dinámico no siempre percibido de manera positiva por el individuo (Folkman, 1992). Además, mientras que la búsqueda de apoyo instrumental suele estar dirigida a solucionar el problema y asociarse con la experimentación de bienestar, el apoyo emocional puede consistir en el simple desahogo de las emociones negativas, lo que podría también explicar que el afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social pueda tener consecuencias tanto positivas como negativas sobre el bienestar del individuo.

Por último, otra clase de afrontamiento es aquella que se basa precisamente en no afrontar el problema. Estrategias como el desahogo emocional mencionado, o la evitación o negación de la fuente del malestar, se incluyen en este grupo. Las investigaciones han mostrado que, por norma general, el uso de estas estrategias, a largo plazo, se relaciona de forma inversa con el afecto positivo (Billings y cols., 2000; Gaudreau y Blondin, 2002; Gaudreau, Blondin y Lapierre, 2002; Ntoumanis y Biddle, 1998; Sanjuán y Magallares, 2014) y con el bienestar psicológico (Kling y cols., 1997; Sanjuán y cols., 2013; Schanowitz y Nicassio, 2006). Del mismo modo, se relaciona de manera directa con el afecto negativo (Amiot y cols., 2004; Gaudreau y Blondin, 2002; Gaudreau y cols., 2002; Schanowitz y Nicassio, 2006).

Lazarus (1991) señala la necesidad de analizar el componente motivacional en el proceso de afrontamiento, proponiéndose desde la TAD que la motivación autodeterminada en la búsqueda de las metas, que supone una regulación de la acción por el *self*, se traduciría en el empleo de estrategias de

afrontamiento activas, organizadas, flexibles y constructivas en la superación de los obstáculos hacia el logro de estas metas. Por el contrario, los motivos controlados, al ser impuestos de manera externa o interna a la persona, se reflejarían en empleo de formas de afrontamiento rígidas y desorganizadas, más pasivas y de evitación (Amiot y cols., 2004; Ntoumanis y cols., 2009).

Diferentes estudios han mostrado que los motivos autónomos se relacionan de manera positiva con el uso de estrategias de afrontamiento orientadas al problema y de reestructuración cognitiva positiva, mientras que los motivos controlados se asocian con el afrontamiento de evitación. Estos estudios se han realizado principalmente en contextos académicos (Amiot y cols., 2008; Gaudreau y cols., 2012; Knee y Zuckerman, 1998; Miquelon y Vallerand, 2006), deportivos (Amiot y cols., 2004; Ntoumanis y cols., 2014) y de relaciones de pareja (Knee y cols., 2002). Alguno de estos estudios, además, ha mostrado que el afrontamiento media la relación entre los motivos de las metas y el progreso hacia las mismas (Amiot y cols., 2004; Gaudreau y cols., 2012; Smith y cols., 2011) y entre estos motivos y el bienestar (Amiot y cols., 2008).

En el contexto de las prisiones, no conocemos la existencia de trabajos que hayan estudiado las relaciones entre el grado de autonomía de los motivos y el afrontamiento. Las investigaciones en este contexto se han centrado en analizar las asociaciones entre el ajuste de los internos a la prisión y las formas de afrontamiento que emplean. La evidencia acumulada apunta a que, las características de este entorno limitan de manera muy importante las posibilidades de actuación, por lo que las estrategias de afrontamiento más relacionadas con el bienestar de los internos no son aquellas dirigidas a actuar

directamente sobre las situación problemática, sino las orientadas a modificar la percepción de la misma, como es el caso de la reestructuración cognitiva positiva (Van Harreveld y cols., 2007).

Consideramos que la presente investigación es novedosa en diferentes aspectos. En primer lugar por haber sido realizada en un entorno tan raramente estudiado desde la psicología positiva como es el penitenciario y sobre un factor todavía no analizado, como son los motivos por los que los internos se esfuerzan por lograr sus metas. Así mismo, mientras que las investigaciones expuestas se han centrado en las relaciones que el bienestar subjetivo y psicológico mantienen con la motivación o con el afrontamiento, en este estudio analizamos conjuntamente las relaciones entre estos tres factores: motivación, afrontamiento y bienestar. Además, estas investigaciones previas, que han analizado las relaciones entre los motivos y el bienestar subjetivo, no han estudiado sus componentes, emocional y cognitivo, por separado, a pesar de que existe evidencia sobre sus diferentes predicciones.

En relación a las metas, hemos estudiado las metas personales, sin delimitar ningún contexto concreto, siendo el primer análisis de este tipo que conocemos, puesto que las escasas investigaciones que han analizado las mismas variables, a saber, motivos de las metas, afrontamiento y bienestar, lo han hecho en relación a metas académicas (Amiot y cols., 2008) y deportivas (Amiot y cols., 2004; Smith y cols., 2011).

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Apoyándonos en las evidencias expuestas previamente, en la presente disertación se plantearon los siguientes objetivos:

1. Analizar las posibles diferencias existentes entre un grupo de personas de la población general y uno de personas internadas en prisión en los distintos componentes del bienestar tanto subjetivo (balance afectivo y satisfacción vital) como psicológico (autoaceptación, propósito vital y crecimiento personal), así como en el grado de autonomía de los motivos subyacentes a sus metas y las estrategias de afrontamiento empleadas para superar los obstáculos en su logro.
2. Analizar las posibles diferencias en los distintos componentes del bienestar subjetivo y psicológico, así como en las estrategias de afrontamiento empleadas, en función del grado de autonomía relativa de los motivos de las personas para buscar sus metas, tanto en una muestra de personas de la población general como en una de personas internadas en prisión.
3. Analizar el papel del afrontamiento como variable mediadora en la relación entre los motivos subyacentes a las metas y los distintos componentes del bienestar subjetivo y psicológico, tanto en una muestra de personas de la población general como en un grupo de personas internadas en prisión.

En consonancia con los objetivos planteados y las conclusiones de trabajos anteriores, se plantearon las hipótesis que se exponen a continuación:

Hipótesis 1: El grupo de personas de la población general informará de la experimentación de mayor bienestar, tanto subjetivo como psicológico, que el grupo de personas internas.

Hipótesis 2: El grupo de personas de la población general informará de mayor predominancia de motivos autónomos en la búsqueda de sus metas que el grupo de personas internas.

Hipótesis 3: El grupo de personas de la población general informará de un mayor uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la solución de problemas y de reestructuración cognitiva positiva que las personas internadas en prisión.

Hipótesis 4: El grupo de personas internadas en prisión, respecto al de la población general, informará de un mayor uso de estrategias de afrontamiento basadas en la búsqueda de apoyo social, así como de las orientadas a la evitación del problema.

Hipótesis 5: Las personas motivadas de manera autónoma, tanto de la población general como internada en prisión, informarán de mayores niveles de bienestar subjetivo (balance afectivo y satisfacción vital) y psicológico (autoaceptación, crecimiento personal y propósito vital) que aquellas motivadas de manera controlada.

Hipótesis 6: Las personas del grupo de población general y de internos que predominantemente buscan sus metas por motivos autónomos, en relación con las que las buscan por motivos controlados, informarán de un mayor uso de estrategias de afrontamiento adaptativas (afrontamiento centrado en el

problema y en la reestructuración cognitiva positiva, así como el basado en la búsqueda de apoyo social).

Hipótesis 7: Las personas del grupo de población general y de internos que predominantemente persiguen sus metas por motivos autónomos, en comparación a quienes las persiguen por motivos controlados, informarán de un menor uso de estrategias de afrontamiento de evitación.

Hipótesis 8: Las diferentes estrategias de afrontamiento mediarán la relación entre los motivos subyacentes a la búsqueda de las metas y el bienestar, tanto subjetivo como psicológico, y tanto en la población general como en la de internos.

3. METODOLOGÍA

3.1. Participantes

En este estudio han participado 380 personas, las cuales conforman la muestra total, que a su vez, está compuesta por dos submuestras, una de población general y otra de internos en prisión.

En la Tabla 1 se presentan resumidas las características sociodemográficas de las muestras estudiadas.

Tabla 1. Resumen de las características descriptivas de las muestras.

	Población general	Internos en prisión
N	205	175
Género (% varones)	58,5	81,7
Edad [media (DT) rango]	37,2 [(10,14) 18-64]	37,1[(9,71) 20-73]
Estatus laboral (% de participantes en activo)	74,6	27,4
Tipo de convivencia (% de participantes que viven acompañados)	82,4	100
Nivel de estudios (% de participantes con educación primaria, secundaria y universitaria)	13,7 38 48,3	45,7 43,4 10,3

La submuestra de personas de la población general estuvo formada por 205 personas, de las cuales 120 eran varones y 85 mujeres, con una media de edad de 37,16 años (desviación típica de 10,14 y rango entre 18 y 64 años). Esta muestra de población general fue reclutada en el Centro Asociado de Madrid de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), así como entre el personal funcionario de dos de los Centros Penitenciarios en los que también se recogieron los datos de la muestra de internos. De los estudiantes de la UNED, que suelen compaginar sus estudios con el trabajo, solo 5 se dedicaban exclusivamente a estudiar, lo que supone un 2,4% del total. Del

conjunto de esta submuestra, el 74,6% se encontraba en activo en el momento de la recogida de datos, mientras que el 24,5% no trabajaba. Así mismo, un 82,4% vivía acompañado ya fuera por su pareja e hijos, como por sus progenitores u otras personas, mientras que solo un 17,6% vivía solo. En relación al nivel de estudios, un 13,7% tenían estudios primarios, un 38% secundarios y un 48,3% estudios universitarios.

La submuestra de personas internadas en prisión estuvo compuesta por 175 personas, de las cuales 143 eran varones y 32 mujeres, con una media de edad de 37,14 años (desviación típica de 9,71 y rango entre 20 y 73 años). Esta submuestra fue reunida gracias a la colaboración voluntaria de personas que cumplían penas privativas de libertad en los Centros Penitenciarios de la Comunidad Autónoma de Aragón de Teruel y Zuera. En relación a su ocupación, y dado que en los Centros Penitenciarios los internos pueden trabajar en los denominados destinos y talleres productivos, recibiendo una remuneración por ello, un 27,4% se encontraban en activo en el momento de la recogida de datos, mientras que un 71,4% no trabajaba. Como se ha expuesto en la presentación de este trabajo, la prisión, por su propia estructura y normativa, es un lugar en el que la persona, salvo excepciones, está acompañada las 24 horas del día, ya sea durante la realización de las rutinas diarias, en la participación en las diferentes actividades que tienen disponibles (escuela, taller de lectura, cursos diversos, actividades deportivas, etc.), terapias, momentos de ocio y descanso. Por este motivo, a pesar de las diferentes apreciaciones subjetivas que cada participante ha plasmado en los cuadernillos de recogida de datos, consideramos que todos los internos viven acompañados por el resto de personas internadas en el mismo Centro

Penitenciario. Con respecto al nivel de estudios, un 45,7% de esta submuestra tenían estudios primarios, un 43,4% estudios secundarios y un 10,3% estudios universitarios.

3.2. Instrumentos de medida

De acuerdo con los propósitos del estudio, se tomaron medidas tanto de bienestar como de las razones por las que las personas persiguen sus metas y las estrategias de afrontamiento que emplean ante las dificultades para su logro. Con respecto al primero, considerando complementarias las visiones del bienestar subjetivo y psicológico y siguiendo las recomendaciones de Waterman y colaboradores (2008), se midieron las variables representativas de ambas orientaciones a través de las herramientas de valoración más ampliamente utilizadas. En los apartados siguientes se describen con detalle los instrumentos empleados, que pueden verse en el Anexo I.

3.2.1. Componente afectivo del bienestar subjetivo

Para medir el componente afectivo del bienestar subjetivo se emplearon las *Positive and Negative Affect Scales* (PANAS) o Inventario de Afecto Positivo y Negativo elaborado por Watson y colaboradores (1988), en su versión española de Sandín y colaboradores (1999). Esta escala está compuesta por 20 ítems descriptores de emociones y sentimientos, de los cuales, 10 describen afectividad positiva y 10 afectividad negativa. Cada participante debe puntuar en escalas tipo Likert de 7 puntos (0-nada en absoluto a 6-muchísimo) el grado en que siente cada una de las emociones. El instrumento se puede presentar en diferentes versiones según el intervalo temporal que se evalúe, que puede ser en el momento presente, en el día, en días anteriores, la semana pasada,

el año pasado o generalmente, siendo esta última opción la empleada en esta investigación. El total de cada subescala se halla calculando la media de las puntuaciones dadas a los descriptores que la componen.

Aunque tradicionalmente se venía considerando al afecto positivo y negativo como los polos de un continuo, la evidencia acumulada muestra que más bien se trata de dos constructos independientes con correlatos diferentes (Emmons, 1986; Watson y cols., 1988). El afecto positivo se refiere al grado en que una persona se siente entusiasta, activa y alerta, de manera que las puntuaciones altas en esta subescala reflejan un estado de alta energía, concentración completa e implicación placentera mientras que las puntuaciones bajas indican tristeza y letargia. Por su parte, el afecto negativo es una dimensión general de malestar subjetivo e implicación no placentera. Las puntuaciones altas reflejan varios estados de ánimo aversivos como ira, enfado o disgusto, miedo, desprecio, culpa o nerviosismo mientras que las puntuaciones bajas en esta subescala reflejan un estado de calma y serenidad (Watson y cols., 1988).

Dado que el componente afectivo del bienestar subjetivo se define como la predominancia del afecto positivo sobre el negativo, calculamos la variable denominada balance afectivo, restando del afecto positivo el negativo. De esta manera, una puntuación positiva refleja predominancia del afecto positivo sobre el negativo, mientras que una puntuación negativa implicaría predominancia del afecto negativo sobre el positivo. Empleamos el balance afectivo en lugar de medidas unidimensionales de afecto positivo y negativo para controlar los sesgos producidos por posibles puntuaciones extremas (Schimmack y Diener, 1997).

Las escalas PANAS originales elaboradas por Watson y colaboradores (1988) mostraron unas propiedades psicométricas adecuadas. Los autores informaron de unos coeficientes de fiabilidad altos que oscilaba entre 0,86 a 0,90 para el afecto positivo y entre 0,84 a 0,87 para el afecto negativo, independientemente de la instrucción temporal empleada. Además, las escalas también mostraban índices de estabilidad significativa en todas las condiciones temporales. En relación a la validez de constructo, el análisis factorial mostró dos factores dominantes, correspondientes a las dimensiones de afecto positivo y negativo, que en conjunto explicaban entre el 62,8% y el 68,7% de la varianza según la instrucción temporal.

Sandín y colaboradores (1999) adaptaron esta escala a la población española resultando un instrumento con propiedades psicométricas excelentes. Utilizando una muestra compuesta por más de 700 estudiantes universitarios encontraron coeficientes de fiabilidad satisfactorios. En el subgrupo de varones los coeficientes alpha fueron 0,89 y 0,91 para las subescalas de afecto positivo y negativo respectivamente. De manera similar, en el subgrupo de mujeres dichos coeficientes fueron de 0,87 y 0,89. Con respecto a la validez, mediante análisis factorial obtuvieron dos factores perfectamente definidos, uno correspondiente al afecto positivo y otro al afecto negativo, en la misma línea que el cuestionario original.

Este inventario es empleado con frecuencia en los trabajos de investigación, tanto en su versión original (Amiot y cols., 2004; Koestner y cols., 2008; Sheldon y cols., 2002; Solberg y Halvari, 2009) como en la adaptada a la población española (Romero, Villar, Luengo y Gómez-Fraguela, 2009; Romero, Gómez-Fraguela, Villar, 2012; Sanjuán y cols., 2013; Sansinenea, Gil de

Montes, Aguirrezabal y Garaigordobil, 2010), siempre con coeficientes de fiabilidad muy elevados.

El estudio de la fiabilidad realizado con la muestra total de nuestro estudio (población general e internos) arrojó una consistencia interna buena, alcanzándose coeficientes α de 0,79 y 0,84 para afecto positivo y negativo respectivamente.

3.2.2. Componente cognitivo del bienestar subjetivo

Para medir el componente cognitivo del bienestar subjetivo se utilizó la *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) o Escala de Satisfacción con la Vida (ESV) de Diener y colaboradores (1985), posteriormente revisada por Pavot y Diener (1993), en su versión adaptada a la población española de Cabareño y colaboradores (2004). Se trata de una escala que evalúa la satisfacción vital entendida como un juicio consciente que la persona hace de su propia vida a nivel global, no de ámbitos específicos, y que depende de la comparación que hace entre sus circunstancias actuales y estándares autoimpuestos. Según el grado de discrepancia detectado en esta valoración, la persona informará de mayor o menor satisfacción vital (Pavot y Diener, 1993).

Esta escala está compuesta por cinco ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos (0-totalmente en desacuerdo a 6-totalmente de acuerdo). La puntuación total se halla calculando la media de las puntuaciones dadas a los ítems de manera que una alta puntuación indica una alta satisfacción con la vida.

Tanto la versión original como la adaptación para la población española de esta escala han mostrado propiedades psicométricas satisfactorias. Así, la

versión de Diener y colaboradores (1985) con una muestra de 176 estudiantes universitarios arrojó un coeficiente alpha de 0,87 y una fiabilidad test-retest sobre un período de dos meses de 0,82. Con respecto a la validez de constructo, mediante análisis factorial extrajeron un único factor que explica el 66% de la varianza. Por su parte, la adaptación para la población española realizada por Cabareño y colaboradores (2004) con una muestra de 588 mujeres obtuvo un alpha de Cronbach de 0,82, mostrando el análisis factorial la presencia de un único factor que explica el 58,6% de la varianza.

Este instrumento es ampliamente utilizado en la investigación, y tanto su forma original (Niemić y cols., 2006; Peterson y cols., 2005; Sheldon y Niemić, 2006; Sheldon, Ryan y cols., 2004; Smith y cols., 2011), como la adaptación a población española (Díaz y Sánchez, 2001; Romero y cols., 2012), obtienen coeficientes de fiabilidad elevados.

El análisis de fiabilidad realizado con los datos de esta investigación mostró una buena consistencia interna para la muestra total con un coeficiente α de 0,87.

3.2.3. Bienestar Psicológico

Para medir el bienestar psicológico se empleó una versión abreviada de las *Psychological Well-Being Scales* (PWBS; Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995) o Escalas de Bienestar Psicológico, adaptadas para la población española por Díaz y colaboradores (2006). El instrumento, en su versión completa, está formado por 29 ítems, a través de los que se miden las seis facetas del bienestar psicológico propuestas por Ryff: autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los otros, propósito en la vida y autoaceptación. Mediante escalas tipo Likert de 7 puntos (0-no en absoluto a 6-

totalmente) las personas deben indicar su grado de acuerdo con las afirmaciones que se exponen.

Las puntuaciones totales de cada una de las subescalas se calculan haciendo la media de las puntuaciones dadas a cada uno de los ítems que las componen, indicando las puntuaciones más altas niveles mayores de autorrealización o funcionamiento psicológico positivo. En esta investigación, siguiendo las recomendaciones de Miquelon y Vallerand (2006), se han empleado solo las subescalas de autoaceptación, propósito en la vida y crecimiento personal con el fin de evitar posibles confusiones conceptuales, dado que las subescalas de autonomía, dominio del entorno y relaciones positivas se corresponderían con las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y vinculación propuestas por Deci y Ryan (2000).

Puntuaciones altas en autoaceptación suponen tener una actitud positiva hacia uno mismo y sentimientos positivos sobre la vida, en crecimiento personal indican un sentimiento continuo de evolución y desarrollo positivo y en propósito vital señalan la existencia de objetivos en la vida y de un sentido de dirección (Ryff y Keyes, 1995).

Alrededor de este cuestionario, como se ha adelantado en el capítulo dedicado al bienestar, se han realizado numerosos trabajos, unos centrados en su construcción (Díaz y cols., 2006; Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995; Van Dierendonck, 2004) y otros en sus propiedades psicométricas. Debido a que el instrumento original mostraba coeficientes de fiabilidad moderados y correlaciones entre algunas de sus subescalas que se consideran demasiado altas, se ha generado un intenso debate, entendemos, con el objeto de llegar a conformar una herramienta que reúna una buena fiabilidad y validez factorial.

Así, mientras unos han apoyado la propuesta de los autores del instrumento (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995) y aportan evidencia a favor de un modelo compuesto por seis factores y un factor de segundo orden (Díaz y cols., 2006; Ryff y Singer, 2006; Tomás, Meléndez, Oliver, Navarro y Zaragoza, 2010; Van Dierendonck y cols., 2008), otros lo ponen en duda (Abbott y cols., 2006; Burns y Machin, 2009, 2010; Springer y Hauser, 2006; Springer y cols., 2006).

Esta polémica queda reflejada en los trabajos de investigación que han empleado este instrumento y en los coeficientes de fiabilidad que informan, ya sean los que han utilizado su forma original (Keyes y cols., 2002; Sheldon y cols., 2002) como la adaptada para población española (Tomás, Meléndez, Navarro, 2008; Triadó, Villar, Solé y Celdrán, 2007).

Ryff y Keyes (1995) con una muestra formada por 1108 personas y un cuestionario que constaba de tres ítems por escala, encontraron coeficientes de fiabilidad modestos que oscilaban entre 0,33 (propósito en la vida) y 0,56 (relaciones positivas con otros). Los autores explicaron que esto se debía a que en la selección de los ítems no se había buscado maximizar la consistencia interna sino abarcar la amplitud conceptual del constructo. Respecto a la validez, el análisis factorial confirmatorio apoyó el modelo propuesto de 6 factores y un factor de segundo orden.

La adaptación española de esta escala, realizada por Díaz y colaboradores (2006), redujo el número de ítems y mejoró sus propiedades psicométricas mostrando una consistencia interna elevada, con coeficientes alpha que oscilaban entre 0,70 (propósito en la vida y autonomía) y 0,84 (autoaceptación). Con respecto a la validez, el análisis factorial confirmó que

para explicar la estructura de estas escalas, el modelo teórico con mejor nivel de ajuste era el de seis factores y un factor de segundo orden.

En esta investigación, el análisis de fiabilidad realizado con las subescalas empleadas en la muestra total (población general e interna), mostró una consistencia interna buena para el propósito vital (0,70) y aceptable para la autoaceptación (0,66). La subescala de crecimiento personal obtuvo un coeficiente de fiabilidad deficiente (0,44), que atribuimos a la formulación inversa de uno de sus ítems, lo cual podría haber confundido a los participantes.

3.2.4. Motivos

Para evaluar los motivos por los que se persiguen las metas se utilizó, con ligeras variaciones relativas al número de metas solicitadas y a la cantidad de puntos de las escalas de valoración, el método empleado en numerosos estudios por Sheldon y sus colaboradores (Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon y Kasser, 1995, 1998, 2001a; Sheldon y cols., 2002, Sheldon, Ryan y cols., 2004).

Para realizar este estudio, tras una breve explicación sobre qué son los proyectos personales definidos como “metas o asuntos sobre los que la gente piensa, hace planes, lleva a cabo y, algunas veces, aunque no siempre, acaba y consigue” se pidió a los participantes que enumerasen tres metas personales que tuviesen para el semestre. A continuación, debían puntuar con escalas tipo Likert de 7 puntos (0-no se debe en absoluto a esta razón a 6-totalmente debido a esta razón) el grado en que perseguían esas metas con respecto a cuatro razones que se corresponden con los cuatro tipos de motivos descritos por la TAD (Ryan y Connell, 1989; Ryan y Deci, 2000a, 2000b). De este modo,

el motivo externo fue definido como “el grado en que persigue esta meta porque alguien quiere que usted lo haga o porque alguna razón lo requiere”; el introyectado como “el grado en que persigue esta meta porque usted se sentiría avergonzado, culpable o ansioso si no lo hiciera”; el motivo identificado como “el grado en que persigue esta meta porque usted verdaderamente cree que es una meta importante” y, por último, el intrínseco como “el grado en que persigue la meta por la diversión y el placer que le produce”.

Siguiendo las recomendaciones de estos autores (Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon y Kasser, 1995, 1998, 2001a; Sheldon y cols., 2002; Sheldon, Ryan y cols., 2004) se calcularon dos puntuaciones, una correspondiente a los motivos controlados y otra a los motivos autónomos. La puntuación correspondiente a los motivos controlados se halló haciendo la media de las puntuaciones dadas a los dos primeros ítems (motivos externos e introyectados) de cada una de las tres metas que cada participante había planteado. Del mismo modo, la puntuación de los motivos autónomos se calculó haciendo la media de las puntuaciones dadas a los dos últimos ítems (motivos identificados e intrínsecos) de cada una de las tres metas.

Por último, calculamos una puntuación final restando a la puntuación de los motivos autónomos la de los controlados. Una puntuación positiva en esta variable resultante indicaría predominancia de los motivos autónomos sobre los controlados en la búsqueda de metas, mientras que una puntuación negativa indicaría lo contrario, es decir, predominancia de los motivos controlados sobre los autónomos en esa búsqueda. En otras palabras, cuanto mayor es la puntuación en esta variable mayor es el grado de autonomía en la búsqueda de metas, y al revés.

Esta variable ha recibido diferentes denominaciones como “índice de concordancia” (Grolnick y Ryan, 1989; Koestner y cols., 2002; Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon, Elliot y cols., 2004; Sheldon y Kasser, 1995, 1998), “integración orgánica” (Sheldon y cols., 2002) o autonomía relativa de los motivos (Miquelon y Vallerand, 2006; Niemiec y cols., 2006; Sheldon, Ryan y cols., 2004). Nosotros la denominaremos con esta última acepción, ya que “autonomía relativa de los motivos” nos parece que recoge mejor el contenido de dicha variable.

Sheldon y su equipo (Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon y Kasser, 1995; 1998; 2001a; Sheldon y cols., 2005; Sheldon y cols., 2002; Sheldon, Ryan y cols., 2004) informan de coeficientes de fiabilidad comprendidos entre 0,60 y 0,90 dependiendo del número de metas evaluadas por los participantes, y por lo tanto, del número de ítems en los que se basa el cálculo de este coeficiente. Otros investigadores (Koestner y cols., 2008; Koestner y cols., 2002; Miquelon y Vallerand, 2006; Solberg y Halvari, 2009, Spence, Oades, Caputi, 2004), también han informado de coeficientes de fiabilidad que oscilan de suficientes a aceptables. Por ejemplo, Miquelon y Vallerand (2006) informan de un coeficiente alpha de 0,51 para los motivos autónomos y de 0,74 para los controlados, obtenidos a partir de tres metas. En España también se han realizado estudios en los que se ha empleado este instrumento (Sansinenea y cols., 2010; Sansinenea y cols., 2008), pero en los que no se informa de su fiabilidad.

El análisis de fiabilidad realizado en este estudio, con los datos de la muestra total (población general e internos) mostró una buena consistencia interna para los motivos controlados que alcanzaron un alpha de 0,81. El

coeficiente alpha para los motivos autónomos fue de 0,63, que aunque se considera suficiente (Nunnally, 1978) no llega a ser bueno.

3.2.5. Estrategias de afrontamiento

Por último, para evaluar las estrategias de afrontamiento se ha empleado el *Brief COPE*, forma abreviada del COPE (*Coping Orientations to Problems Experienced*; Carver, 1997) en su adaptación para la población española de Morán, Landero y González (2010). El COPE fue diseñado por Carver y colaboradores (1989) basándose en el modelo de estrés de Lazarus, su propio modelo de autorregulación conductual y los hallazgos obtenidos en las investigaciones realizadas con instrumentos preexistentes. Se trata de un inventario multidimensional sobre el afrontamiento que valora las diferentes formas, funcionales y disfuncionales, con que las personas pueden responder a las dificultades. La versión abreviada del COPE está compuesta por 28 ítems distribuidos en 14 subescalas con dos ítems cada una de ellas, que se responden con escalas tipo Likert de 7 alternativas (0-no en absoluto a 6-totalmente) en función del grado en que se empleen las estrategias correspondientes.

Las subescalas del Brief COPE evalúan las estrategias de: 1) afrontamiento activo, que se refiere al proceso de actuar activamente para tratar de eliminar, esquivar o minimizar los efectos del estresor, 2) planificación, que consiste en pensar sobre cómo afrontar el estresor y decidir qué estrategias de acción se pueden llevar a cabo, 3) apoyo instrumental, que implica la búsqueda de consejo, asistencia o información sobre lo que se debe hacer, 4) apoyo emocional, que supone buscar entendimiento, apoyo moral, simpatía de otras personas, 5) autodistracción, que se basa en concentrarse en

otros proyectos para no hacerlo en el estresor, 6) desahogo, que refleja la tendencia a centrarse en el estrés o malestar que se está experimentando y desahogar esos sentimientos, 7) abandono, que consiste en reducir los esfuerzos para manejar el estresor incluso renunciando a los intentos por conseguir las metas que el estresor está interfiriendo, 8) reinterpretación positiva, mediante la que se trata de buscar el lado positivo del problema o situación e intentar crecer o mejorar a partir de él, 9) negación, que supone negarse a creer que el estresor existe o actuar como si el evento estresante no fuera real, 10) aceptación, que implica admitir la realidad de lo que está sucediendo, 11) religión o apoyarse en la fe en momentos de estrés, 12) uso de sustancias, que se refiere a los consumos que se hacen con el fin de sentirse bien o para ayudar a soportar el estresor, 13) humor, que consiste en hacer bromas sobre el estresor o reírse de la situación estresante y 14) culpa, que implica criticarse y culpabilizarse a uno mismo por lo ocurrido.

En la versión original del Brief COPE (Carver, 1997), con la muestra estudiada formada por 168 personas, se obtuvieron coeficientes de fiabilidad alpha comprendidos entre 0,50 en la escala de desahogo emocional y 0,90 en la de uso de sustancias, a pesar de que cada escala solo cuenta con dos ítems. Con respecto a la validez, el autor realizó un análisis factorial confirmatorio del que extrajo nueve factores que en conjunto explicaban el 72,4% de la varianza. Estos factores fueron: 1) uso de sustancias, 2) religión, 3) humor, 4) abandono, 5) uso del apoyo emocional e instrumental, 6) afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva, 7) desahogo y distracción, 8) negación y culpa, 9) aceptación.

La adaptación para la población española de este inventario, realizada por Morán y colaboradores (2010) con una muestra compuesta por 260 personas, obtuvo unos coeficientes de fiabilidad alpha de Cronbach bajos en la mayoría de las subescalas debido al reducido número de ítems que componen estas, con valores que oscilaron entre 0,30 en la escala de aceptación y 0,93 en la de uso de sustancias. Con respecto a la validez, el análisis factorial realizado no permitió confirmar la estructura del instrumento original.

El propio Carver (1997; Carver y cols., 1989) recomienda que se seleccionen las escalas más interesantes en función de la muestra y los objetivos del estudio, combinando las formas de afrontamiento en estrategias más generales, que, al incrementarse el número de ítems, pueden alcanzar coeficientes de fiabilidad más elevados, sugerencia corroborada en diferentes estudios (Sanjuán, Arranz y Castro, 2012; Sanjuán y Magallares, 2014; Sanjuán y cols., 2013; Sansinenea y cols., 2010; Smith y cols., 2011).

Nosotros, adoptando estas recomendaciones, procedimos a reducir el número de categorías de afrontamiento mediante análisis factorial exploratorio siguiendo el método de componentes principales (ACP) y rotación varimax con la muestra total (N=380), introduciendo como elementos las puntuaciones de cada una de las subescalas. Las de humor, religión y autodistracción fueron excluidas de este análisis por ser ambivalentes ya que, dependiendo de las características de la muestra o de las situaciones a afrontar, se pueden asociar tanto a bienestar como a malestar (Carver y Connor-Smith, 2010; Skinner y cols., 2003; Skinner y Wellborn, 1994).

Dado que la medida de adecuación muestral KMO arrojó un resultado de 0,66, que se considera adecuado, y la prueba de esfericidad de Bartlett fue

significativa ($\chi^2=819,14$, $gl=55$, $p<0,001$), se puede decir que era oportuno realizar el análisis factorial.

Los resultados del análisis realizado se exponen en la Tabla 2.

Tabla 2. Resultados del análisis factorial exploratorio realizado con las subescalas del COPE Abreviado.

SUBESCALAS	FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3
Afrontamiento activo	0,02	0,72	0,14
Planificación	-0,10	0,48	0,40
Reevaluación positiva	-0,02	0,75	0,15
Aceptación	-0,01	0,73	-0,08
Apoyo emocional	0,06	0,15	0,85
Apoyo instrumental	0,14	0,10	0,89
Negación	0,69	-0,02	0,10
Desahogo	0,61	-0,09	0,31
Consumo	0,50	-0,14	-0,14
Abandono	0,75	0,05	-0,06
Culpa	0,62	0,10	0,13
% varianza explicada	19,03	17,44	16,97
% varianza explicada acumulada	19,03	36,47	53,44
Valor propio	2,09	1,91	1,87

Como puede observarse en la Tabla 2 obtuvimos tres categorías o factores que, en conjunto, explicaban el 53,44% de la varianza. En el primer factor, que explicaba el 19,03% de la varianza, se incluían las subescalas de negación, abandono, culpa, desahogo y consumo de sustancias, con saturaciones que oscilaban entre 0,50 y 0,75. Designamos a esta categoría como afrontamiento de evitación y amplificación de emociones porque agrupa estrategias caracterizadas por orientar la atención, el procesamiento cognitivo y la acción lejos del estresor (Gutiérrez y cols., 2007), así como la culpa y el desahogo emocional asociadas con el incremento de la afectividad negativa.

El segundo factor, que explicaba el 17,44% de la varianza y estaba compuesto por las subescalas de afrontamiento activo, planificación, reevaluación cognitiva positiva y aceptación, con saturaciones entre 0,48 y 0,75, lo denominamos afrontamiento de solución de problema y reestructuración cognitiva positiva. Este factor agrupa estrategias caracterizadas por orientar la atención, el procesamiento cognitivo y la acción hacia la fuente de estrés (Gutiérrez y cols., 2007). Aunque, como se ha apuntado anteriormente, inicialmente se consideraban categorías separadas, en algunos estudios se ha sugerido la posibilidad de agruparlas en una misma categoría puesto que ambas conducen a consecuencias positivas en situaciones estresantes (Skinner y cols., 2003), propuesta que ha sido confirmada empíricamente en estudios que, empleando el análisis factorial, han encontrado que estos dos tipos de afrontamiento forman un mismo factor (Litman, 2006; Litman y Lunsford, 2009; Sanjuán y Magallares, 2014), como es también nuestro caso.

El tercer factor aportaba el 16,97% a la varianza explicada y estaba compuesto por las subescalas de apoyo emocional e instrumental, con pesos de 0,85 y 0,89 respectivamente dentro del factor, razón por la que lo designamos afrontamiento de búsqueda de apoyo social. En este factor se agrupan respuestas al estrés caracterizadas por orientar la atención, el procesamiento cognitivo y la acción hacia el entorno social (Gutiérrez y cols., 2007).

Los coeficientes de fiabilidad obtenidos con la muestra total, indican una consistencia interna buena, puesto que están comprendidos entre 0,7 y 0,9 (George y Mallery, 2003; Nunnally, 1978). Así, el afrontamiento basado en la

solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva obtuvo un coeficiente alpha de 0,70, el de búsqueda de apoyo social de 0,84 y el de evitación y amplificación de emociones de 0,74.

3.3. Procedimiento

A todas aquellas personas, de ambas submuestras, que quisieron participar de forma voluntaria en el estudio, se les entregó una copia del cuadernillo con los instrumentos descritos previamente. A los internos también se les entregó copia del impreso de consentimiento informado (que puede verse en el Anexo II). Se explicaron brevemente los objetivos generales de la investigación, la temática de los cuestionarios, la manera de cumplimentarlos y se aseguró la confidencialidad de las respuestas. No se estableció límite temporal para completarlos y entregarlos.

3.4. Análisis de datos

Una vez recogidos los cuestionarios, los datos en ellos contenidos se analizaron mediante la versión 19 del programa informático SPSS (IBM). Antes de proceder a realizar los análisis que nos permitirían comprobar nuestras hipótesis, realizamos una serie de análisis previos con la muestra total (grupo de población general y grupo de internos).

En primer lugar, con el fin de verificar si existían diferencias en función de las variables sociodemográficas estudiadas (género, tipo de convivencia, estatus ocupacional y nivel de estudios), se realizaron análisis de varianza con cada una de ellas como variables independientes, y las variables psicológicas (autonomía relativa de los motivos, dimensiones del bienestar y formas de afrontamiento) como variables dependientes. Las variables sociodemográficas

fueron codificadas con dos niveles (género: varón-mujer; tipo de convivencia: solo-acompañado; estatus ocupacional: en activo-no activo) salvo el nivel de estudios que tuvo tres niveles (estudios primarios, secundarios y universitarios). Por este motivo, para el análisis de esta última variable se incluyó la prueba Tukey que compara dos a dos los niveles de la variable para poder saber, si fuera el caso, entre qué niveles se encuentran las diferencias significativas. Aquellas variables sociodemográficas en las que se encontraron diferencias significativas, fueron incluidas en los análisis posteriores (como covariantes en los análisis de varianza y como predictores en los análisis de regresión) con el fin de controlar su efecto.

Para estudiar la posible influencia de la edad en las variables psicológicas analizadas, se procedió a calcular la correlación entre esta y todas las variables psicológicas estudiadas. La edad se incluyó en los análisis posteriores (como covariante en los análisis de varianza y como predictor en los análisis de regresión), cuando las variables con las que mantenía una correlación significativa fueron consideradas.

Con la finalidad de estudiar las posibles diferencias en la motivación, el bienestar y las formas de afrontamiento de los participantes, en función del origen de las submuestras, se realizaron análisis de varianza con dos niveles (población general vs. internos en prisión) para cada una de las variables psicológicas como variables dependientes.

Para comprobar las posibles diferencias entre los participantes en el bienestar informado y las estrategias de afrontamiento empleadas en función del grado de autonomía de sus metas, se realizaron análisis de varianza de un

factor (motivos controlados vs. autónomos) con las variables de bienestar y afrontamiento como variables dependientes.

Para todos los análisis de varianza realizados se calcularon las *etas* al cuadrado parciales (η^2_p), que permiten medir la magnitud de un efecto independientemente del tamaño de la muestra ($\eta^2_p \geq 0,09$ se consideran tamaños del efecto elevados; puede verse en Cohen, 1988; Rosnow y Rosenthal, 1996).

A continuación, como paso previo a los análisis de mediación, estudiamos el grado de asociación entre las variables implicadas en este estudio mediante un análisis de correlación. Por último, y para examinar los posibles efectos mediadores del afrontamiento en las relaciones entre la autonomía relativa de los motivos y el bienestar, seguimos el procedimiento propuesto por Baron y Kenny (1986), por lo que realizamos análisis de regresión jerárquico, en los que las variables dependientes o criterio fueron las diferentes medidas de bienestar. En el primer paso introdujimos la autonomía relativa de los motivos como variable independiente o predictora, y en el segundo paso se añadió el afrontamiento como posible variable mediadora. En el caso de encontrar efectos mediadores de las estrategias de afrontamiento, adicionalmente se realizó el test de Sobel (1988) para conocer si las mediaciones encontradas eran estadísticamente significativas.

4. RESULTADOS

4.1. Análisis previos

Los análisis realizados con la muestra total para comprobar las posibles variaciones en las diferentes variables analizadas relativas a la motivación, el bienestar y el afrontamiento, debidas a las variables sociodemográficas, mostraron diferencias significativas en varias de ellas.

De este modo, los análisis con el género como variable independiente mostraron diferencias significativas en relación a la autonomía relativa de los motivos [Media mujeres=2,03 (DT=2,02)-Media varones=1,36 (DT=1,85), $F(1,379)=10,05$; $p<0,01$; $\eta^2_p=0,03$], la satisfacción vital [Media mujeres=3,38 (DT=1,54)-Media varones=2,81 (DT=1,65), $F(1,379)=9,75$; $p<0,01$; $\eta^2_p=0,02$], la autoaceptación [Media mujeres=4,32 (DT=1,02)-Media varones=4,01 (DT=1,17), $F(1,379)=6,26$; $p<0,05$; $\eta^2_p=0,03$] y el crecimiento personal [Media mujeres=4,73 (DT=0,90)-Media varones=4,49 (DT=0,98), $F(1,379)=4,95$; $p<0,05$; $\eta^2_p=0,01$], lo que significa que la mujeres informaron buscar sus metas por motivos más autónomos y más satisfacción vital, autoaceptación y crecimiento personal que los varones.

El tipo de convivencia supuso diferencias en la autonomía relativa de los motivos [Media solo=2,78 (DT=1,52)-Media acompañado=1,44 (DT=1,93), $F(1,378)=16,27$; $p<0,001$; $\eta^2_p=0,04$], la satisfacción vital [Media solo=4,17 (DT=0,98)-Media acompañado=2,86 (DT=1,64), $F(1,378)=21,92$; $p<0,001$; $\eta^2_p=0,05$], el afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva [Media solo=4,26 (DT=0,70)-Media acompañado=4,60 (DT=0,83), $F(1,378)=5,37$; $p<0,05$; $\eta^2_p=0,01$] y el afrontamiento de evitación y

amplificación de emociones [Media solo=1,29 (DT=0,75)-Media acompañado=1,72 (DT=1,03), $F(1,378)=5,95$; $p<0,05$; $\eta^2_p=0,02$]. En concreto, las personas que viven solas, respecto a las que viven acompañadas, informaron buscar sus metas por motivos más autónomos, tener un mayor grado de satisfacción vital y hacer un menor uso de las estrategias de afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva, así como de evitación y amplificación de emociones.

El estatus ocupacional implicó diferencias en las variables autonomía relativa de los motivos [Media en activo=1,88 (DT=1,86)-Media no activo=1,20 (DT=1,95), $F(1,376)=12,01$; $p<0,001$; $\eta^2_p=0,03$], balance afectivo [Media en activo=2,35 (DT=1,35)-Media no activo=1,83 (DT=1,70), $F(1,376)=11,15$; $p<0,001$; $\eta^2_p=0,03$], satisfacción vital [Media en activo=3,46 (DT=1,51)-Media no activo=2,44 (DT=1,61), $F(1,376)=40,42$; $p<0,001$; $\eta^2_p=0,10$], autoaceptación [Media en activo=4,24 (DT=1,09)-Media no activo=3,95 (DT=1,16), $F(1,376)=5,91$; $p<0,05$; $\eta^2_p=0,02$] y afrontamiento de evitación [Media en activo=1,55 (DT=0,96)-Media no activo=1,81 (DT=1,06), $F(1,376)=6,09$; $p<0,05$; $\eta^2_p=0,02$]. De este modo, las personas que están trabajando, con respecto a las que no están en activo, informan buscar sus metas por motivos más autónomos, tener un balance afectivo más positivo, mayor satisfacción vital y autoaceptación y de hacer un menor uso de las estrategias de afrontamiento de evitación y amplificación de emociones.

La variable nivel de estudios supuso diferencias significativas en la autonomía relativa de los motivos [$F(2,376)=16,80$; $p<0,001$; $\eta^2_p=0,08$], satisfacción vital [$F(2,376)=23,93$; $p<0,001$; $\eta^2_p=0,11$], autoaceptación [$F(2,376)=4,67$; $p<0,01$; $\eta^2_p=0,02$], afrontamiento de solución de problemas y

reestructuración cognitiva positiva [$F(2,376)=4,90$; $p<0,01$; $\eta^2_p=0,02$] y afrontamiento de evitación [$F(2,376)=7,49$; $p<0,001$; $\eta^2_p=0,04$]. Los análisis *post hoc* revelaron que, con respecto a la autonomía relativa de los motivos, las personas con estudios universitarios mostraron una motivación más autodeterminada (Media=2,16; DT=1,79) que las personas con estudios secundarios (Media=1,69; DT=1,91) y primarios (Media=0,75; DT=1,84), del mismo modo que las personas con estudios secundarios informaron de una motivación más autónoma (Media=1,69; DT=1,91) que las personas con estudios primarios (Media=0,75; DT=1,84). Los individuos con estudios universitarios (Media=3,74; DT=1,27) y los que tenía estudios secundarios (Media=2,85; DT=1,62) informaron de mayor satisfacción vital que los que tenían estudios primarios (Media=2,36; DT=1,67). Los universitarios informaron también de más autoaceptación (Media=4,35; DT=0,97) que los que tenían estudios primarios (Media=3,89; DT=1,25). Por su parte, las personas con estudios primarios, informaron de mayor uso del afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva (Media=4,74; DT=0,90) y del afrontamiento de evitación y amplificación de emociones (Media=1,94; DT=1,06) en relación a las personas con estudios universitarios (Media=4,40; DT=0,73) y (Media=1,42; DT=0,82) respectivamente.

El análisis de correlaciones realizado para comprobar las relaciones entre la edad y las variables psicológicas, solo mostró una asociación significativa y negativa entre esta y la autonomía relativa de los motivos ($r=-0,15$; $p<0,01$). En la Tabla 3 se muestran esquemáticamente los efectos descritos de las variables sociodemográficas analizadas.

Tabla 3. Efectos significativos, en la muestra total, de las variables sociodemográficas sobre las variables psicológicas.

	Edad	Género	Convivencia	Ocupación	Estudios
ARM	x	x	x	x	x
Balance afectivo	-	-	-	x	-
Satisfacción vital	-	x	x	x	x
Autoaceptación	-	x	-	x	x
Propósito vital	-	-	-	-	-
Crecimiento personal	-	x	-	-	-
Af. SP y RCP	-	-	x	-	x
Af. de apoyo	-	-	-	-	-
Af. de evitación	-	-	x	x	x

Nota: ARM=Autonomía Relativa de los Motivos; Af=Afrontamiento; SP y RCP=Solución de problemas y Reestructuración Cognitiva Positiva.

En la Tabla 4 se muestran las medias y desviaciones típicas en todas las variables analizadas en función del grupo de pertenencia (población general vs. internos), al igual que los estadísticos obtenidos en los análisis de varianza y los índices del tamaño del efecto.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos (media y desviación típica) y resultados de los análisis de varianza en función del grupo de pertenencia.

	Total (n=380)	G. general (n=205)	G. internos (n=175)	F(1, 379)	η^2_p
	<i>Media (DT)</i>	<i>Media (DT)</i>	<i>Media (DT)</i>		
ARM	1,57 (1,94)	2,30 (1,70)	0,68 (1,83)	37,83***	0,09
Balance afectivo	2,11 (1,54)	2,35 (1,33)	1,82 (1,72)	4,32*	0,01
Satisfacción vital	2,99 (1,63)	3,91 (1,18)	1,90 (1,39)	132,32***	0,26
Autoaceptación	4,11 (1,13)	4,47 (0,94)	3,69 (1,20)	34,60***	0,09
Propósito vital	4,48 (1,02)	4,58 (0,95)	4,36 (1,09)	4,64*	0,01
Crecimiento personal	4,56 (0,96)	4,61 (0,91)	4,51 (1,02)	0,21	0,01
Af. SP y RCP	4,56 (0,82)	4,38 (0,72)	4,77 (0,88)	12,51***	0,03
Af. Apoyo	3,83 (1,47)	3,73 (1,37)	3,93 (1,58)	1,75	0,00
Af. Evitación	1,67 (1,02)	1,45 (0,87)	1,94 (1,11)	9,39**	0,02

Nota: ARM=Autonomía Relativa de los Motivos; Af=Afrontamiento; SP y RCP=Solución de Problemas y Reestructuración Cognitiva Positiva

***p<0,001

**p<0,01

*p<0,05

Tal como se puede observar en la Tabla 4, hubo diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la mayoría de las variables. En concreto los resultados señalan que los participantes del grupo de población general, con respecto a los internos en prisión, persiguen en mayor medida sus metas por motivos autónomos, informan de un balance afectivo más positivo, de una mayor satisfacción vital, autoaceptación y propósito vital, mientras que, por su parte, los internos informan de un mayor uso del afrontamiento basado en la evitación y en la solución de problemas y la reestructuración cognitiva positiva.

En relación al efecto de las variables sociodemográficas incluidas como covariantes con el fin de controlar su efecto, solo la edad y el estatus ocupacional se mantuvieron significativos cuando se tuvieron en cuenta en el análisis de la autonomía relativa de los motivos y el balance afectivo, respectivamente.

Con respecto a las variables en las que se hallaron efectos estadísticamente significativos, los tamaños del efecto encontrados en las variables autonomía relativa de los motivos, satisfacción vital y autoaceptación, igualan o superan el punto de referencia indicado de $\eta^2_p \geq 0,09$ (Cohen, 1988; Rosnow y Rosenthal, 1996), por lo que se consideran tamaños del efecto elevados. Para el resto de dimensiones de bienestar (balance afectivo, propósito vital y crecimiento personal) y formas de afrontamiento (de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva y de evitación), los tamaños del efecto encontrados se consideran pequeños.

Dadas las marcadas diferencias halladas entre los grupos de población general y de población interna en prisión, se realizaron los análisis posteriores para cada submuestra por separado.

4.2. Análisis de las diferencias debidas al grado de autonomía de los motivos

En los análisis de varianza en función del grado de autonomía de los motivos realizados para cada una de las dos muestras por separado, los covariantes que se incluyeron se muestran en la Tabla 5.

Para seleccionar los participantes en los que predominaban los motivos autónomos o controlados, procedimos a formar, en cada submuestra, grupos extremos en la variable autonomía relativa de los motivos, empleando para ello el criterio de los cuartiles. De esta manera, el 25% de los participantes con las puntuaciones más elevadas en esta variable formaron el grupo de aquellos que persiguen sus metas predominantemente por motivos autónomos, mientras que el 25% con las puntuaciones más bajas constituyeron el grupo de personas que persiguen sus metas predominantemente por motivos controlados.

Tabla 5. Variables psicológicas que se vieron influidas de manera significativa por las variables sociodemográficas señaladas, en cada una de las submuestras.

	Grupo población general		Grupo de internos		
	Edad	Estudios	Edad	Género	Ocupación
ARM	-	-	x	-	-
Balance afectivo	-	-	-	-	x
Satisfacción vital	x	-	-	-	-
Propósito vital	-	x	-	x	-
Af. Apoyo	x	-	-	-	-
Af. Evitación	x	-	-	-	-

Nota: ARM=Autonomía Relativa de los Motivos; Af=Afrontamiento.

En las dos submuestras (población general e interna), los grupos resultantes (predominancia de motivos controlados vs. predominancia de motivos autónomos) estaban bien formados, puesto que mostraban diferencias altamente significativas en la variable que se empleó para realizar la selección, es decir, la autonomía relativa de los motivos [población general: Media-controlados=0,10 (DT=0,73)-Media-autónomos=4,43 (DT=0,70), $F(1,102)=946,67$, $p<0,001$ $\eta^2_p=0,90$; internos: Media-controlados=-1,55 (DT=0,77) -Media-autónomos=3,09 (DT=0,92), $F(1,84)=627,97$, $p<0,001$, $\eta^2_p=0,88$].

Los resultados de estos análisis, junto con los estadísticos descriptivos y los índices del tamaño del efecto se muestran en la Tabla 6.

Tabla 6. Estadísticos descriptivos (media y desviación típica) y resultados de los análisis de varianza por grupos extremos en autonomía de los motivos en las submuestras de población general y de internos.

	Grupo población general				Grupo internos			
	(n= 103)				(n=85)			
	Motivos autónomos (n=51)	Motivos controlados (n=52)			Motivos autónomos (n=42)	Motivos controlados (n=43)		
	<i>Media (DT)</i>	<i>Media (DT)</i>	F(1, 102)	η^2_p	<i>Media (DT)</i>	<i>Media (DT)</i>	F(1, 85)	η^2_p
Balance afectivo	2,85 (1,09)	1,90 (1,52)	13,44***	0,12	2,28 (1,99)	1,40 (1,87)	4,31*	0,05
Satisfacción vital	4,40 (1,15)	3,59 (1,25)	9,48**	0,09	2,20 (1,59)	1,89 (1,48)	0,86	0,01
Autoaceptación	4,83 (0,82)	4,26 (1,04)	9,52**	0,09	3,92 (1,09)	3,47 (1,13)	3,54 ₀	0,04
Propósito vital	4,97 (0,72)	4,38 (1,11)	11,41***	0,10	4,54 (1,12)	4,23 (1,21)	1,50	0,02
Crecimiento personal	5,02 (0,79)	4,13 (0,96)	26,17***	0,21	4,73 (1,00)	4,20 (1,01)	5,97*	0,07
Af. SP y RCP	4,45 (0,76)	4,35 (0,79)	0,37	0,04	4,68 (1,02)	4,83 (0,94)	0,52	0,01
Af. Apoyo	3,73 (1,31)	3,59 (1,43)	0,02	0,00	3,43 (1,55)	4,07 (1,51)	3,71 ₀	0,04
Af. Evitación	1,04 (0,62)	1,84 (1,04)	19,48***	0,16	1,81 (1,24)	2,08 (1,13)	1,11	0,01

Nota: Af=Afrontamiento; SP y RCP=Solución de Problemas y Reestructuración Cognitiva Positiva

***p<0,001 **p<0,01 *p<0,05 ₀p=0,06

De acuerdo con los resultados presentados en la Tabla 6, se podría decir que buscar las propias metas predominantemente por motivos autónomos o por motivos controlados implica diferencias en todas las medidas de bienestar y en el tipo de afrontamiento que se emplea, y que estas diferencias están más marcadas en el grupo de personas de la población general que en el grupo de personas internadas en prisión.

De este modo y en función de las significaciones halladas podemos decir que, como era de esperar, para la submuestra de población general las personas que persiguen sus metas predominantemente por motivos autónomos, con respecto a las que lo hacen fundamentalmente por motivos controlados, informan de preponderancia del afecto positivo, satisfacción vital, autoaceptación, propósito vital y crecimiento personal y un menor uso de las estrategias de evitación y amplificación de emociones. En lo relativo a los otros dos tipos de afrontamiento (de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva y de búsqueda de apoyo social) no se encontraron diferencias debidas a que las metas se busquen por motivos autónomos o controlados.

Con respecto al grupo de personas internadas en prisión y en función de las significaciones halladas, podemos decir que las personas de este grupo que tratan de lograr sus metas predominantemente por motivos autónomos, con respecto a las que lo hacen fundamentalmente por motivos controlados, informan de predominio del afecto positivo sobre el negativo y más crecimiento personal y autoaceptación, aunque en este caso la significación es marginal. Por el contrario, las personas de este grupo que buscan sus metas predominantemente por motivos controlados, en relación a los autónomos,

informan de un mayor uso de estrategias de afrontamiento de búsqueda de apoyo social, siendo la significación en este caso también marginal. En relación al resto de variables (satisfacción vital, propósito vital y los afrontamientos de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva y de evitación e intensificación de emociones), no se encontraron diferencias dependiendo de que las metas fuesen perseguidas por motivos autónomos o controlados.

En lo referente al efecto de las variables sociodemográficas controladas en cada submuestra, solo la edad se mantuvo significativa cuando se tuvo en cuenta en el análisis de la autonomía relativa de los motivos, en el grupo de personas internadas en prisión.

En cuanto al tamaño del efecto, en el grupo de personas de población general, todos los obtenidos en las variables en las que se encontraron efectos estadísticamente significativos fueron mayores de 0,09, por lo que se consideran elevados (Cohen, 1988; Rosnow y Rosenthal, 1996). Sin embargo, en el grupo de personas internadas en prisión, los tamaños del efecto hallados, en relación a las variables en las que se encontraron efectos estadísticamente significativos, oscilaron alrededor de 0,05, considerados tamaños del efecto pequeños (0,04 en autoaceptación y afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo) o moderados (0,05 y 0,07 en balance afectivo y crecimiento personal, respectivamente).

4.3. Análisis de los efectos mediacionales

Como se ha señalado, uno de los objetivos de nuestra investigación era estudiar si las estrategias de afrontamiento mediaban las relaciones existentes

entre la autonomía relativa de los motivos por los que las personas persiguen sus metas y las diferentes medidas del bienestar.

Se dice que hay mediación cuando una variable independiente o predictora influye indirectamente sobre una variable dependiente o criterio a través de una tercera variable llamada mediadora. Siguiendo el procedimiento propuesto por Baron y Kenny (1986) para poder poner a prueba si existe mediación, se tienen que cumplir los siguientes requisitos: 1) que haya una relación significativa entre la variable predictora y la criterio y 2) que haya una relación significativa entre la variable predictora y la mediadora.

Con el fin de estudiar si existían relaciones significativas entre las variables de interés se procedió a calcular las correlaciones entre ellas en cada submuestras por separado. Los resultados se muestran en la Tabla 7.

Según las correlaciones encontradas y mostradas en la Tabla 7, en la submuestra de personas de la población general, la autonomía relativa de los motivos (variable predictora) correlacionó de manera significativa con todas las medidas de bienestar (variables criterio). Por otra parte, la autonomía relativa de los motivos (variable predictora) únicamente mantuvo relaciones estadísticamente significativas con el afrontamiento centrado en la evitación (variable mediadora), por lo que solo pudimos poner a prueba la mediación de este tipo de estrategias de afrontamiento. El resto de formas de afrontamiento, aunque correlacionaron con las medidas de bienestar, no lo hicieron con la autonomía relativa de los motivos, no cumpliéndose la segunda condición.

Tabla 7. Correlaciones entre las variables estudiadas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. ARM	-	0,12	0,09	0,10	0,08	0,17*	-0,10	-0,15*	-0,06
2. Balance afectivo	0,29***	-	0,33***	0,48***	0,34***	0,32***	0,26***	-0,07	-0,36***
3. Satisfacción vital	0,24***	0,33***	-	0,58***	0,46***	0,25***	0,21**	0,14 ₀	-0,00
4. Autoaceptación	0,22***	0,63***	0,68***	-	0,67***	0,39***	0,33***	0,05	-0,11
5. Propósito vital	0,22***	0,56***	0,64***	0,82***	-	0,47***	0,48***	0,17*	-0,06
6. Crecimiento personal	0,33***	0,38***	0,25***	0,43***	0,44***	-	0,30***	0,15*	-0,14 ₀
7. Af. SP y RCP	0,06	0,36***	0,18**	0,41***	0,43***	0,39***	-	0,36***	-0,01
8. Af. Apoyo	-0,02	0,03	0,20**	0,17**	0,25***	0,14*	0,22**	-	0,27***
9. Af. Evitación	-0,36***	-0,51***	-0,12 ₀	-0,26***	-0,22**	-0,18**	-0,19**	0,09	-

Nota: ARM=Autonomía Relativa de los Motivos; Af=Afrontamiento; SP y RCP=Solución de Problemas y Reestructuración Cognitiva Positiva

Las correlaciones por encima de la diagonal corresponden a la submuestra de personas internadas en prisión, mientras que las que se exponen por debajo corresponden a las personas de la submuestra de población general.

***p<0,001

**p<0,01

*p<0,05

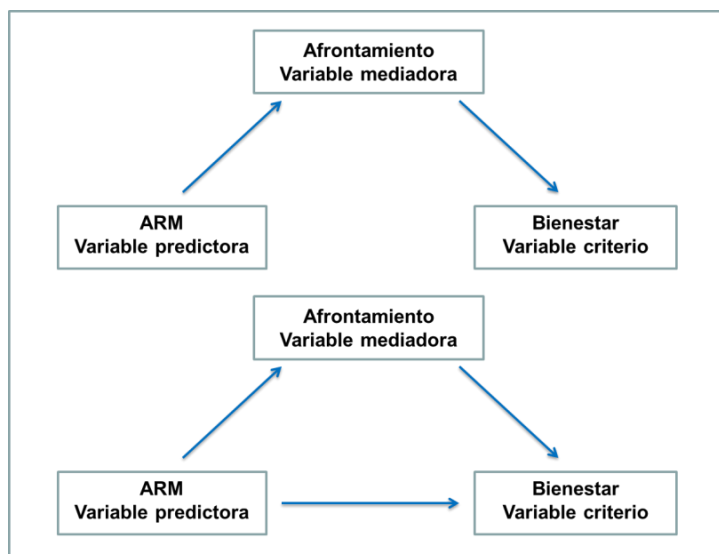
₀0,05>p<0,09

Siguiendo los mismos criterios y en función de las correlaciones encontradas entre las variables, en la submuestra de personas internadas en prisión solo fue posible poner a prueba la mediación del afrontamiento centrado en el apoyo social, en la relación entre autonomía relativa de los motivos y crecimiento personal.

Empezando por la submuestra de personas de la población general, para comprobar si el afrontamiento de evitación y amplificación de emociones mediaba las relaciones entre la autonomía relativa de los motivos (variable predictora) y las medidas de bienestar (variables criterio), se realizaron cinco análisis de regresión jerárquicos, uno por cada una de las medidas de bienestar (balance afectivo, satisfacción vital, autoaceptación, propósito vital y crecimiento personal). En el primer paso se incluyó en la ecuación de regresión la variable predictora (autonomía relativa de los motivos) y en el segundo paso, también se introdujo la variable mediadora (afrontamiento de evitación y amplificación de emociones). Adicionalmente, la edad y el nivel de estudios fueron incluidos en la ecuación en un paso previo cuando la satisfacción vital y el propósito vital, respectivamente, fueron las variables criterio, ya que, como se ha expuesto en la Tabla 5, estas características sociodemográficas tenían efectos significativos en estas variables.

De acuerdo con Baron y Kenny (1986), se dice que se produce mediación si al incluir la variable mediadora en la ecuación de regresión, la relación entre la variable predictora y la criterio, que en la ecuación se refleja en coeficiente de regresión β , disminuye, y si además la relación entre la variable mediadora y la variable criterio es estadísticamente significativa. La mediación sería total o completa si la relación entre la variable predictora y la criterio fuera

ceros, mientras que se habla de mediación parcial si esta relación simplemente se reduce (Ver Figura 17).



Nota: ARM=Autonomía Relativa de los Motivos

Figura 17. Modelo del afrontamiento como variable mediadora entre la autonomía relativa de los motivos y el bienestar. En la parte de arriba se muestra una relación completamente mediada y en la parte de abajo una parcialmente mediada.

En el grupo de población general, los resultados de los análisis de regresión realizados con cada una de las cinco medidas de bienestar como variables criterio pueden verse en la Tabla 8.

A la vista de los resultados de los análisis realizados, podemos decir que en el grupo de población general el afrontamiento de evitación y amplificación de emociones medió, de manera parcial, las relaciones entre la autonomía relativa de los motivos, por un lado, y el balance afectivo, la autoaceptación y el propósito vital, por otro.

Tabla 8. Análisis de regresión jerárquicos para predecir el bienestar en la muestra de población general.

Balance Afectivo			
Predictor	β	T	Modelo
Paso 1			R ² =0,08, F(1,204)=18,58**
ARM	0,29	4,31**	
Paso 2			R ² =0,27, F(2,203)=37,92**
ARM	0,12	1,92	
Af. Evitación	-0,47	-7,25***	
Satisfacción Vital			
Predictor	β	T	Modelo
Paso 1			R ² =0,02, F(1,204)=4,90*
Edad	-0,15	-2,21	
Paso 2			R ² =0,07, F(2,203)=8,06***
Edad	-0,12	-1,81	
ARM	0,23	3,31***	
Paso 3			R ² =0,07, F(3,202)=5,39***
Edad	-0,12	-1,75	
ARM	0,22	2,98**	
Af. Evitación	-0,03	-0,35	
Autoaceptación			
Predictor	β	T	Modelo
Paso 1			R ² =0,05, F(1,204)=10,47***
ARM	0,22	3,24***	
Paso 2			R ² =0,09, F(2,203)=9,68***
ARM	0,15	2,04**	
Af. Evitación	-0,21	-2,92***	
Propósito Vital			
Predictor	β	T	Modelo
Paso 1			R ² =0,02, F(1,204)=4,68*
Estudios	-0,15	-2,16*	
Paso 2			R ² =0,08, F(2,203)=8,35***
Estudios	-0,16	-2,40*	
ARM	0,23	3,43***	
Paso 3			R ² =0,10, F(3,202)=7,57***
Estudios	-0,17	-2,58*	
ARM	0,17	2,40*	
Af. Evitación	-0,17	-2,37*	
Crecimiento Personal			
Predictor	β	T	Modelo
Paso 1			R ² =0,11, F(1,204)=24,79***
ARM	0,33	4,98**	
Paso 2			R ² =0,11, F(2,203)=12,90***
ARM	0,30	4,29***	
Af. Evitación	-0,07	-1,00	

Nota: ARM=Autonomía Relativa de los Motivos ; Af= Afrontamiento.

*p<0,05

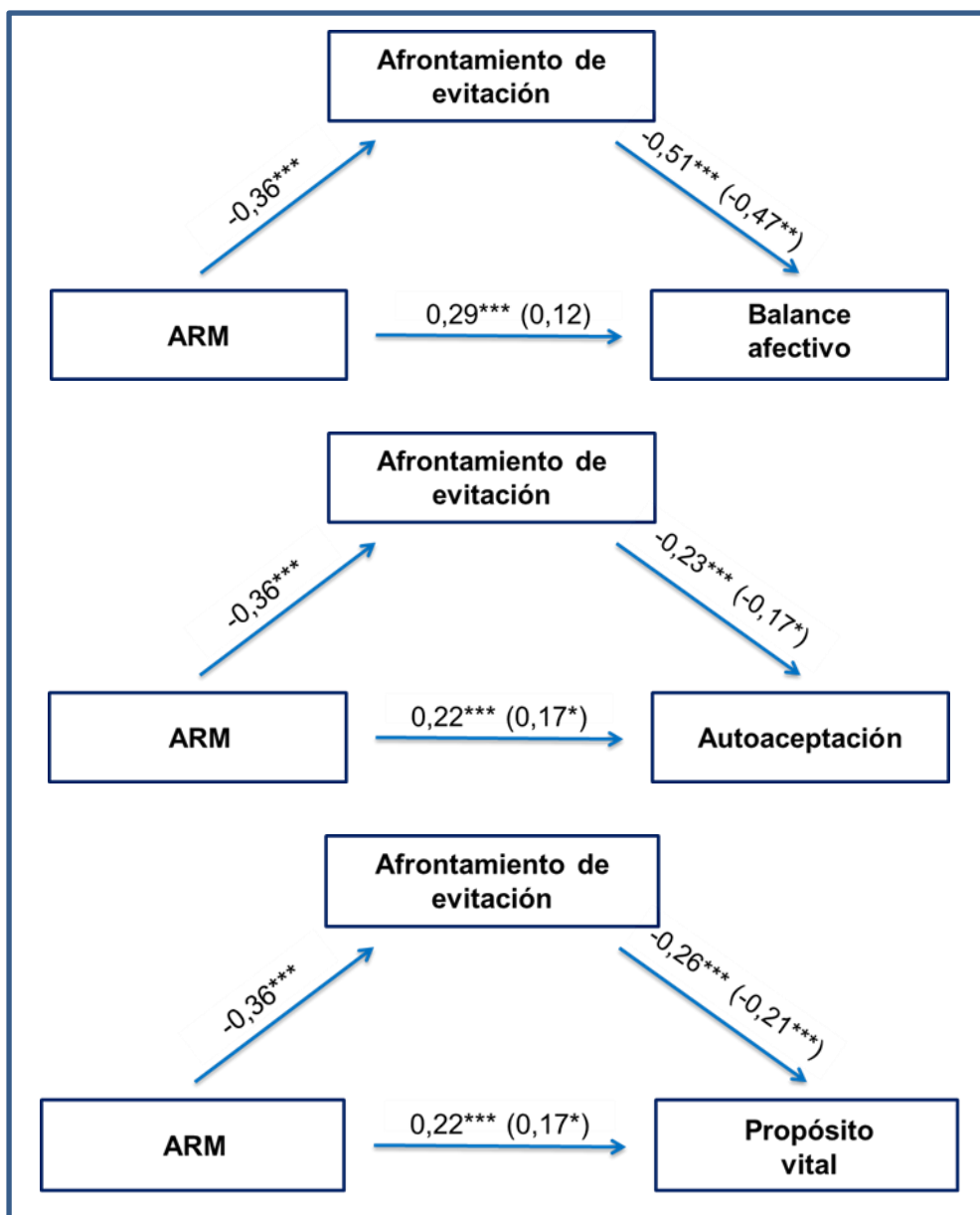
**p<0,01

***p<0,001

En todos los casos se trata de mediaciones parciales pues, aunque las β s que recogen la relación entre la autonomía relativa de los motivos y las diferentes medidas de bienestar se redujeron, no fueron cero (Baron y Kenny, 1986). Por el contrario, y dado que no se cumplen los criterios mencionados, no se puede decir que las relaciones entre la autonomía relativa de los motivos y satisfacción vital y crecimiento personal estén mediadas por las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación, sino que se trataría de relaciones directas.

Adicionalmente, en los casos en que se encontraron efectos mediacionales, y con el objeto de comprobar si estos eran estadísticamente significativos, se procedió a realizar el test de Sobel, que en todos los casos arrojó estadísticos significativos ($Z=5,12$, $p<0,001$ / $Z=3,55$, $p<0,001$ / $Z=3,04$, $p<0,002$ para balance afectivo, autoaceptación y propósito vital respectivamente). Por lo tanto, se podría afirmar que las relaciones positivas que existen entre la predominancia de los motivos autónomos en la búsqueda de las metas y el balance afectivo, la autoaceptación y el propósito vital, están parcialmente mediadas por el no uso del afrontamiento de evitación. En la Figura 18 se muestran representados de manera gráfica estos resultados.

Para terminar, en el grupo de internos pusimos a prueba el posible efecto mediador del afrontamiento de búsqueda de apoyo en la relación entre la autonomía relativa de los motivos y el crecimiento personal. Los resultados del análisis de regresión jerárquico realizado con el crecimiento personal como variable criterio se muestran en la Tabla 9.



Nota: ARM=Autonomía Relativa de los Motivos

Figura 18. Coeficientes β estandarizados (y coeficientes β estandarizados reducidos) cuando las estrategias de evitación se introducen como una variable mediadora entre la autonomía relativa de los motivos y las medidas de bienestar (balance afectivo, autoaceptación y propósito en la vida).

Los resultados expuestos en esta Tabla 9 muestran que el afrontamiento de búsqueda de apoyo no medió la relación entre la autonomía relativa de los motivos de las metas y el crecimiento personal debido a que la β que indica la relación entre ambas no se redujo del primer al segundo paso.

Tabla 9. Análisis de regresión jerárquico para predecir el crecimiento personal en la submuestra de internos.

<i>Predictor</i>	β	<i>T</i>	Modelo
Paso 1			$R^2=0,03$, $F(1,174)=5,45^*$
ARM	0,17	2,33*	
Paso 2			$R^2=0,06$, $F(2,173)=5,72^{**}$
ARM	0,20	2,70**	
Af. Apoyo	0,18	2,41*	

Nota: ARM=Autonomía Relativa de los Motivos; Af=Afrontamiento.

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

5. DISCUSIÓN

La presente investigación se ha planteado con varios objetivos. Por un lado, para analizar la influencia del medio de prisión en el bienestar, la motivación y el afrontamiento de las personas encarceladas y, por otro, para estudiar las diferencias en el bienestar experimentado y las estrategias de afrontamiento empleadas en función del grado de autonomía de los motivos por los que se trata de alcanzar las metas, tanto en un grupo de personas de la población general como internada en prisión. Adicionalmente también queríamos estudiar el posible papel mediador del afrontamiento entre los motivos de las metas y el bienestar experimentado.

A continuación pasamos a comentar con detalle los resultados obtenidos en relación a las hipótesis planteadas, así como a exponer ciertas limitaciones metodológicas detectadas, implicaciones prácticas y aspectos a analizar en investigaciones futuras.

5.1. Diferencias entre el grupo de población general y de internos en las variables de interés (bienestar, motivos y afrontamiento)

Debido a las características particulares de la muestra de personas internadas en prisión, preveíamos encontrar diferencias significativas en todas las variables psicológicas analizadas entre las personas de este grupo y las del grupo de población general.

5.1.1. Diferencias en el bienestar entre el grupo de población general y penitenciaria

Dadas las características del entorno de prisión ya descritas, esperábamos encontrar que las personas de la población general, en relación a los internos, informasen de mayor grado de bienestar tanto subjetivo como psicológico.

Los resultados obtenidos nos han permitido confirmar la hipótesis planteada, encontrando diferencias importantes en el bienestar informado entre ambos grupos. Aunque, en general, en las dos submuestras las personas tienden a experimentar bienestar, nuestros resultados revelaron que las personas de la población general informaban de un balance afectivo más positivo y una mayor satisfacción vital, autoaceptación y propósito vital.

Dadas las implicaciones de la situación de privación de libertad en la que se encuentran los internos, está totalmente justificado que informen de menos bienestar que las personas del grupo de población general. Este resultado, además de ratificar la hipótesis planteada, concuerda con las conclusiones de trabajos previos acerca de la influencia de este entorno en el bienestar del individuo. Así, las investigaciones existentes han mostrado que, en términos generales, el bienestar de las personas privadas de libertad disminuye durante la estancia en prisión, recuperándose, aunque no de manera completa, con la vuelta a la libertad (Wildeman y cols., 2014).

Sin embargo, estos resultados, en consonancia con los de investigaciones previas que señalan que tras un periodo inicial de desorientación de los internos la mayoría de ellos se ajustan satisfactoriamente a este entorno (Liebling y Maruna, 2013), también confirman la gran capacidad de adaptación del individuo. Tomando las emociones positivas como indicador de ajuste a la prisión, los participantes de nuestro

estudio informan de experimentar un balance emocional más positivo que negativo (Media=1,82; DT=1,72). Así mismo, este dato apoyaría la propuesta de Folkman acerca de que, en las situaciones negativas mantenidas, no solo se experimentan emociones negativas, sino también, con relativa frecuencia, emociones positivas (Folkman, 1997; Folkman y Moskowitz, 2000a; 2004).

5.1.2. Diferencias en la motivación entre el grupo de población general y penitenciaria

Dadas las implicaciones del entorno de prisión, esperábamos encontrar que las personas de la población general informasen de mayor predominancia de motivos autónomos en la búsqueda de sus metas que los internos.

Nuestros resultados confirman esta hipótesis mostrando que, si bien en ambas submuestras las personas tienden a buscar sus metas por motivos autodeterminados, en el grupo de personas de la población general predominan estos en mayor medida.

Es comprensible que los motivos que subyacen a las metas del grupo de internos sean más controlados, pudiéndose sugerir varias razones. Por un lado, en un entorno tan reglamentado las oportunidades para realizar elecciones verdaderamente personales están muy limitadas y dentro de un rango de acción muy restringido, en comparación a las posibilidades existentes fuera de la prisión. Por otro lado, la vida en prisión altera el orden de prioridades de las personas, estando las metas que persiguen muy determinadas por este contexto, de manera que muchos de los proyectos que los internos se plantean, como por ejemplo conseguir un permiso, no tienen sentido para personas ajenas a la prisión.

Cabe añadir que las características particulares de este entorno no parecen ser las más adecuadas para promocionar la satisfacción de las necesidades psicológicas

básicas, que desde la TAD se plantean como condición previa a la motivación autodeterminada. Las posibilidades de sentirse vinculado de manera significativa y satisfactoria quedan muy mermadas por la ruptura con la red social de apoyo, reducida a las comunicaciones con personas autorizadas, un número limitado de llamadas telefónicas semanales y correspondencia escrita. La necesidad de competencia, que supone la tendencia a explorar, manipular y dominar el entorno, en este contexto puede verse, a nivel general, desarrollada en los esfuerzos por adaptarse al entorno, y, en un nivel más específico, en la participación en un catálogo de actividades ofertadas por el Centro (deportivas, formativas, ocupacionales, así como en la realización de un trabajo remunerado en los destinos y talleres productivos, para aquellos internos que tienen esa posibilidad). Por último, la necesidad de autonomía encuentra pocas oportunidades para su satisfacción, en un medio en el que, como se ha expuesto, hasta las actividades más nimias se encuentran reguladas y las expectativas sobre la actuación del interno son explícitas y su cumplimiento evaluado periódicamente, lo que se traduce en escasas oportunidades para la toma de decisiones y de sentirse el origen de las propias acciones. Estas dificultades para la satisfacción de las necesidades tienen implicaciones tanto en el bienestar como en las regulaciones motivacionales de los internos.

Además, no se puede obviar que estar internado en prisión es una vivencia ni elegida ni aceptada por la gran mayoría de internos. Esto, unido a que el sistema penitenciario se basa en el logro de beneficios en función de la trayectoria penitenciaria (conducta y participación en actividades), no parece que sea el entorno indicado para lograr la internalización y asimilación de valores y prácticas prosociales o no

antisociales, que conduciría a la modificación de las necesidades criminógenas, a las que aludíamos en apartados previos, y al desarrollo del individuo.

Nuestros resultados confirman y amplían las conclusiones del trabajo realizado por Kasser (1996), y descrito anteriormente, acerca de la influencia del entorno de prisión en las metas que se plantean los internos de su estudio y el impacto que esto tiene en su bienestar, añadiendo que los motivos por los que buscan sus metas también se ven influidos por este entorno. De este modo, nuestros datos señalan que, aunque los individuos internados en prisión también buscan sus metas predominantemente por motivos autodeterminados, las puntuaciones obtenidas indican un menor grado de autonomía en relación al grupo de personas de la población general. Si tenemos presente que las personas están en prisión como forma de cumplir un castigo, y que este entorno conlleva la pérdida de su autonomía personal y control percibido sobre las situaciones y consecuencias, así como dificultar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, entre otros aspectos, es razonable que los motivos de los internos revelen una menor autodeterminación.

5.1.3. Diferencias en el afrontamiento entre el grupo de población general y penitenciaria

Esperábamos encontrar en el grupo de población general, con respecto a la penitenciaria, un mayor uso de las estrategias de afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva. Así mismo, anticipábamos en el grupo de población penitenciaria un mayor uso de las estrategias de búsqueda de apoyo social así como de evitación y amplificación de emociones.

Las hipótesis planteadas han sido parcialmente ratificadas por los resultados obtenidos, puesto que, si bien los internos emplean en mayor medida el afrontamiento

de evitación y amplificación de emociones, también hacen un mayor uso, que el grupo de personas de la población general, del afrontamiento dirigido a la solución del problema y de reconstrucción cognitiva positiva, resultado que no habíamos esperado por las limitaciones de acción, ya expuestas, que impone el medio de prisión.

En lo referido al mayor empleo del afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo por parte del grupo de internos, no se ha confirmado la hipótesis al no hallarse diferencias significativas en su uso por parte de las personas del grupo de población general y de internos.

Nuestros resultados muestran que los internos tratan de resolver los problemas que les surgen empleando estrategias orientadas a cambiar la situación problemática de tipo cognitivo y/o dirigidas a la acción, así como estrategias mediante las que tratan de ajustarse a su realidad a través de la aceptación de la misma o atribuyéndole nuevos significados. Un análisis de las estrategias integrantes del factor “afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva”, nos lleva a matizar estas conclusiones, de manera que, el hecho de que los internos puntúen más en este factor, en la línea de las conclusiones de investigaciones previas, es muy probable que sea debido en mayor medida a las acciones dirigidas a cambiar la perspectiva personal del problema (aceptación y reevaluación positiva) que a las orientadas a cambiar la fuente del problema (planificación y afrontamiento activo). Un análisis diferenciado de las estrategias según estas funciones, hubiese desvelado si esta suposición es o no cierta.

También es posible que los internos empleen en mayor medida que las personas del grupo de población general, tanto las estrategias de afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva como las de evitación y amplificación de

emociones, como una consecuencia del entorno en el que viven que, como se ha expuesto en apartados anteriores, comporta un mayor número de problemas a afrontar. Eso no significa que el grupo de personas de la población general no emplee este tipo de estrategias, como indica que sus puntuaciones medias en estas variables sean distintas de 0 (Media-Afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva Positiva=4,38; Media-Afrontamiento de evitación y amplificación de emociones=1,45; ver Tabla 4), sino que lo hacen con una frecuencia significativamente menor que las personas que forman el grupo de internos.

Pero la estancia en prisión no solo influye en la cantidad de problemas que tienen que afrontar los internos, sino también en la manera en que lo hacen. Como ya se ha expuesto con anterioridad, la cuestión de la efectividad del afrontamiento es compleja, dependiendo, entre otros aspectos, de la naturaleza del estresor y de su controlabilidad (Lazarus, 1999; Carver y Vargas, 2011), de la personalidad del individuo y del contexto social en el que se produce el afrontamiento (DeLongis y Holtzman, 2005). El medio penitenciario determina, en gran medida, la conducta y el afrontamiento de las personas internadas, limitando tanto los recursos disponibles para el afrontamiento, las posibilidades de llevarlo a cabo (Buško y Kulenović, 1995, 2001), como la efectividad del mismo.

Es un principio asumido que, en las situaciones sobre las que el individuo no tiene control, el afrontamiento dirigido a cambiar la fuente del estrés resulta desadaptativo. Como se ha expuesto con anterioridad, en relación a la vida en prisión, las características del contexto penitenciario implican la experimentación de falta de control percibido por parte de los internos, si bien es posible que un análisis más profundo de sus vivencias, pudiera indicar la existencia de ciertos niveles de control

experimentado. La investigación, en otros entornos y circunstancias, ha mostrado que los individuos se perciben efectivos y experimentan control realizando tareas triviales que les hace movilizarse y sentirse activos, así como recibir *feedback* positivo de personas importantes para ellos (Folkman y Moskowitz, 2000b).

Nuestros datos no permiten afirmar que esto sea una realidad para los internos de nuestro estudio puesto que la metodología empleada no es la adecuada para ese fin. Pero sí podemos aventurar que podría aplicarse a las personas privadas de libertad, ya que, como muestran nuestros datos y los de otras investigaciones, la mayoría de las personas de este grupo llegan a adaptarse y experimentar control y autonomía en ciertas facetas. En esta línea se encuentra el trabajo de Johnson y Dobrzanska (2005) sobre lo que denominan “afrontamiento maduro” en personas condenadas a cadena perpetua. Y este aspecto podría explicar, también en consonancia con investigaciones anteriores, que las formas de afrontamiento más activas, es decir, las estrategias centradas en la solución de problemas y de reestructuración cognitiva positiva, sean mucho más empleadas que el afrontamiento de evitación y desahogo emocional.

Diferentes estudios realizados con población penitenciaria han mostrado que las estrategias más frecuentemente utilizadas son las de tipo cognitivo (Mohino, Kirchner y Forns, 2004), siendo una de las formas de afrontamiento más relacionadas con el bienestar de los internos la de “redefinir la percepción de la situación” (Van Harreveld y cols., 2007), que se correspondería con el afrontamiento de reestructuración cognitiva positiva que nosotros hemos medido. En nuestra investigación el hecho de que los internos experimenten un bienestar significativamente menor que el informado por las personas de la población general, podría suponer, en la línea con lo señalado por

Folkman y Moskowitz (2000b), que en este contexto la estrategia de reestructuración cognitiva consiga reducir el malestar más que aumentar las emociones positivas.

En el medio penitenciario muchos de los problemas que los internos han de afrontar derivan directamente de la naturaleza de la condena, es decir, de las condiciones de la vida institucionalizada y de las deprivaciones causadas por el encarcelamiento, por lo que, realmente, no tienen solución (Buško y Kulenović, 1995, 2001). Además, como ya se ha señalado, en un entorno tan normativo el repertorio de conductas admisibles y el rango de opciones de afrontamiento disponible es muy limitado en relación a las alternativas existentes fuera de la prisión, mientras que la posibilidad de cambiar uno mismo, a través de un afrontamiento centrado en el control secundario, como es reevaluar más positivamente una situación o aceptarla, no se ve afectada por el hecho de estar privado de libertad. Este motivo podría también explicar el uso significativamente mayor que los internos hacen de las estrategias de evitación y amplificación de emociones, de manera que es probable que el menor número de opciones de afrontamiento dirigido hacia el problema, lleve a los internos a no tratar de solucionarlo sino a evitarlo por distintos medios, y emplear estrategias que resultan en un aumento de su malestar.

Por otro lado, los sucesos críticos de la vida, como puede ser el cumplimiento de una condena privativa de libertad que implica cambios en la red social del individuo, en su estilo de vida, en sus rutinas diarias, etc., requieren el empleo de diferentes formas de afrontamiento que oscilan, en términos de Brandstädter y Rothermund (2002), entre la persistencia asimilativa, como es el caso de las acciones directas dirigidas a solucionar el problema, y la flexibilidad acomodativa o abandono de metas inalcanzables o bloqueadas. Aunque la mayoría de las investigaciones destacan las

consecuencias negativas del uso de las estrategias de desimplicación, hay autores que consideran, como se ha señalado previamente, que pueden facilitar, en algunos casos, el afrontamiento (Crawford y Henry, 2004; Folkman y cols., 1986; Rodríguez-Marín y cols., 1993; Vaillant, 2000). Algunos trabajos muestran los beneficios derivados del uso combinado de estas estrategias con otras orientadas hacia el problema en el ámbito deportivo (Gaudreau y Blondin, 2004) o su relación con el bienestar psicológico en términos de experimentación de menor malestar en el entorno de prisión (Gullone y cols., 2000).

Para finalizar añadir que, con respecto al afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social, si bien los trabajos realizados tanto con muestras de población general (Billings y cols., 2000; Burns y Machin, 2009; Osborne y cols., 2009) como penitenciaria (Barry, 1978; Hochstelter y cols., 2004; Listwan y cols., 2010; Liu y Chui, 2014; Van Harreveld y cols., 2007; Wooldredge, 1999) coinciden en considerarlo como un factor de protección en las situaciones negativas, y en relacionarlo con un mejor ajuste a la prisión y con menores tasas de reincidencia (Cochran, 2014; Van der Laan y Eichlscheien, 2013; ver Jiang y Winfree, 2006 para una revisión), los resultados de nuestro estudio se alejan de esta conclusión estando más en consonancia con la opinión de Folkman (1992), que considera al apoyo social como un proceso dinámico que las personas no necesariamente perciben de manera positiva, o la de Ntoumanis y Biddle (1998) y Litman y Lunsford (2009), que defienden que esta estrategia puede tener efectos tanto positivos como negativos en el bienestar.

Así, mientras que en el grupo de personas de la población general el afrontamiento de búsqueda de apoyo se asoció de manera positiva y significativa con

todas las variables de bienestar analizadas, salvo el balance afectivo, en el grupo de personas internadas en prisión el afrontamiento de búsqueda de apoyo se relacionó de manera significativa aunque débil, solo, con el propósito vital, el crecimiento personal y con la satisfacción vital. Nuestros resultados apuntan a que, mientras que para las personas de la población general buscar el apoyo de las personas de su entorno puede ser una estrategia con resultados positivos, tanto para la solución del problema como para el bienestar derivado, para las personas internadas en prisión, esta estrategia tiene matices diferentes. Sea debido a la pérdida de roles o de responsabilidades familiares, sea porque no ofrece una protección real para superar las situaciones propias de la vida en prisión, para algunos internos el apoyo social puede resultar irrelevante o incluso incrementar su malestar (Hochstelter y cols., 2004; Lindquist, 2000).

5.2. Diferencias en bienestar y afrontamiento en función del grado de autonomía relativa de los motivos

En consonancia con la abundante evidencia acumulada desde la TAD, esperábamos que, tanto las personas de la población general como los internos de nuestro estudio que buscaban sus metas por motivos autónomos, informasen de mayores niveles de bienestar. Así mismo, dado que la motivación autodeterminada promueve una implicación más activa del *self* en el manejo de situaciones estresantes, supusimos que las personas de ambos grupos así motivadas emplearían formas de afrontamiento más adaptativas.

5.2.1. Diferencias en bienestar en función del grado de autonomía relativa de los motivos

Esperábamos que las personas motivadas de manera autónoma del grupo de población general y del grupo de internos, experimentasen mayores niveles de bienestar subjetivo y psicológico, que aquellas motivadas de manera controlada.

Los resultados de los análisis realizados confirman esta hipótesis, de modo que aquellos con motivos más autónomos presentan mayor bienestar que los que tienen motivos controlados. Así, en el grupo de personas de la población general, aquellas que buscan sus metas predominantemente por motivos autónomos, respecto a las que las buscan por motivos controlados, informan de mayores niveles en todas las medidas de bienestar estudiadas, es decir, un balance afectivo más positivo, mayor satisfacción vital, autoaceptación, propósito vital y crecimiento personal. En el grupo de personas internadas en prisión, aquellas que buscan sus metas preferentemente por motivos autodeterminados, en comparación a las que lo hacen por motivos controlados, informan de un balance afectivo más positivo, mayor crecimiento personal y autoaceptación, aunque en este último caso la significación fue marginal.

Estos resultados coinciden con los de investigaciones anteriores, realizadas en contextos diferentes a la prisión, y expuestos en la primera parte de este trabajo, que han mostrado que cuanto más autónomos son los motivos por los que las personas buscan sus metas mayor es su bienestar subjetivo (Kim y cols., 2008; Hortop y cols., 2013; Koestner y cols., 2002; Sheldon y Kasser, 1995, 1998; Sheldon, Ryan y cols., 2004; Smith y cols., 2007; Smith y cols., 2011; Solberg y Halvari, 2009) y psicológico (Amiot y cols., 2008; Miquelon y Vallerand, 2006, 2008). En este estudio no se ha evaluado el progreso hacia las metas, que como se sabe tiene una gran influencia en el

desarrollo del bienestar (Klug y Maier, 2015; Sheldon y Elliot, 1998; Smith y cols., 2011), sugiriendo nuestros resultados que, de manera independiente al logro de las metas, cuando estas están guiadas por motivos autónomos, se asocian tanto con el funcionamiento y experiencia óptima como con una afectividad positiva.

5.2.2. Diferencias en las estrategias de afrontamiento en función del grado de autonomía de los motivos

Esperábamos que las personas del grupo de población general y de internos que buscan sus metas por motivos autónomos, informasen de un mayor empleo de estrategias de afrontamiento adaptativo en la superación de los obstáculos en el logro de sus metas, es decir, de estrategias orientadas a la solución de problemas y a la reestructuración cognitiva positiva, así como del afrontamiento basado en el apoyo social.

Del mismo modo esperábamos que las personas que buscan sus metas predominantemente por motivos autónomos, informasen de un menor uso de estrategias de afrontamiento de evitación, en relación a las personas que buscan sus metas por motivos principalmente controlados.

Nuestros resultados confirman parte de nuestras previsiones mostrando que, en la población general, las personas motivadas de manera autónoma para buscar sus metas emplean menos estrategias de evitación que las que las buscan por motivos controlados. Sin embargo, no encontramos diferencia en el uso de las estrategias de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva entre las personas con motivos autónomos y aquellas con motivos controlados en ninguna de las dos submuestras. Así mismo, en contra de lo que habíamos esperado, los resultados mostraron que, en el grupo de personas internadas en prisión, aquellas con una

motivación principalmente autodeterminada hacen un menor uso del afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social, en comparación con las personas de este grupo con una motivación controlada.

En estudios anteriores, siempre con personas de ámbitos distintos al penitenciario, se ha mostrado una asociación de la motivación autodeterminada con respuestas adaptativas, positivas o activas de afrontamiento (Amado y cols., 2010; Amiot y cols., 2004; Deci y Ryan, 2000; Knee y cols., 2002; Ntoumanis y cols., 2009; Sansinenea y cols., 2010; Skinner y Edge, 2002). Sin embargo, lo que nuestro estudio indica es que, cuando las personas de la población general buscan sus metas por motivos autónomos y encuentran obstáculos en su logro, hacen un menor uso de las estrategias de evitación y de desahogo emocional, es decir, no suelen optar por negar la existencia del problema, renunciar a sus metas, culparse a sí mismos, consumir sustancias o desahogar sus emociones negativas. Estos resultados apoyan y amplían los de investigaciones anteriores que relacionan la motivación autodeterminada con un menor uso de las estrategias de negación y abandono de la meta (Amiot y cols., 2008; Knee y Zuckerman, 1998), o que asocian la motivación controlada y el uso de afrontamiento de evitación o desimplicación (Amiot y cols., 2004; Gaudreau y cols., 2012; Knee y cols., 2002; Knee y Zuckerman, 1998; Smith y cols., 2011; Zuckerman y Gagné, 2003).

Con respecto a las persona internadas en prisión, los resultados indican que cuando estas buscan sus metas por motivos controlados, tienden a emplear estrategias de afrontamiento centradas en la búsqueda de apoyo social. Los internos parecen preferir tomar sus decisiones basándose en los consejos y las informaciones que

buscan y reciben de las personas de su entorno social, cuando las metas que persiguen son controladas o impuestas, así como desahogar con ellos las emociones negativas que esto les genera. Desde una perspectiva complementaria estos resultados indican que los internos que buscan sus metas principalmente por razones autónomas, es decir, congruentes con sus valores y creencias centrales, iniciarían y regularían su conducta de manera voluntaria, sintiéndose dueños de su actuación, por lo que recurrirían en menor medida a las personas de su entorno tanto para buscar consejo o instrucciones como para aliviar su malestar psicológico.

Aunque no esperábamos encontrar este resultado por apartarse de la idea ampliamente compartida, aunque no única, como ya se ha expuesto con anterioridad, acerca de la importancia del apoyo social en el ajuste a la prisión y el bienestar de los internos, esta diferencia podría explicarse por la inclusión del factor motivacional en este estudio. Aplicando la TAD al entorno penitenciario podríamos suponer que, en la línea de lo señalado por Koestner y colaboradores (1992), en los contextos de cambios vitales importantes, como puede ser, en nuestro caso, el cumplimiento de una condena privativa de libertad, una orientación autodeterminada permitiría al individuo estar en contacto con sus propias metas y prioridades, lo cual, por una parte, le protegería de los desequilibrios producidos por un entorno tan condicionante y, por otro, le facilitaría la elección de las estrategias de afrontamiento más apropiadas, lo que supondría que no necesitaría buscar la ayuda y el apoyo de otras personas ante los problemas.

Por otro lado, es necesario tener en cuenta que nosotros, al igual que otros investigadores (Amiot y cols., 2008; Amiot y cols., 2004; Gaudreau y cols., 2002; Knee y cols., 2002; Knee y Zuckerman, 1998; Lazarus y Folkman, 1984/1986; Smith y cols., 2011), hemos conceptualizado el afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social

como un tipo de afrontamiento activo o aproximativo, y por ello esperábamos también que se empleara más cuanto más autónomos fueran los motivos de las metas. Sin embargo, no podemos obviar que otros autores consideran que este tipo de afrontamiento puede ser tanto aproximativo como de evitación, según los casos (Carver y cols., 1989). La variable empleada en esta investigación incluye tanto el apoyo instrumental como el emocional, y este último, sobre todo, puede recoger también un componente de desahogo que no puede considerarse aproximativo al problema. Quizá, en nuestros resultados, este aspecto se materialice en la asociación positiva encontrada entre el afrontamiento centrado en la búsqueda de apoyo social y las estrategias de evitación y amplificación de emociones en el grupo de personas internadas en prisión ($r=0,27$, $p<0,001$) que se podría interpretar como los intentos de los internos por aliviar su malestar desahogándose con las personas que les proporcionan apoyo.

El hecho de que nuestros resultados no hayan mostrado diferencias en el afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva en función del grado de autonomía de los motivos, puede ser un reflejo del tipo de metas personales analizadas. Las estrategias orientadas a la solución de problemas se plantean y ponen en marcha en respuesta a las demandas específicas de la situación a resolver. De hecho, las investigaciones en las que se han encontrado relaciones entre la autonomía de los motivos y el uso del afrontamiento orientado a la tarea o de aproximación, valoraban metas específicas de contextos concretos, académico y deportivo, principalmente. En nuestro estudio, sin embargo, hemos analizado metas personales no delimitadas a ningún ámbito concreto, por lo que entendemos que el resultado que hemos obtenido puede ser una consecuencia de la heterogeneidad de las

metas valoradas, sobre las que los participantes no habrían podido especificar estrategias concretas para solucionarlas, pero sí desechar el uso de estrategias aplicables en distintas circunstancias. Es posible que si hubiésemos evaluado las estrategias de afrontamiento asociadas a cada una de las metas presentadas por cada participante, este efecto no se hubiese dado.

5.3. Afrontamiento como mediador entre los motivos y el bienestar

Finalmente, esperábamos que el afrontamiento mediase las relaciones entre el grado de autonomía de los motivos y el bienestar experimentado.

Nuestros resultados han permitido confirmar nuestra hipótesis pero no de manera completa debido a que los requisitos establecidos para este tipo de análisis solo nos permitieron probar el papel mediador del afrontamiento de evitación y amplificación de emociones en la relación entre la autonomía relativa de los motivos y el bienestar tanto subjetivo como psicológico informado por las personas de la población general, y del afrontamiento de búsqueda de apoyo en la relación entre la autonomía relativa de los motivos y el crecimiento personal en el grupo de internos.

Los resultados de los análisis de regresión jerárquico realizados mostraron que, el grado de autonomía de los motivos por los que las personas persiguen sus metas no solo se relaciona de manera directa con el bienestar sino también de manera indirecta, a través del afrontamiento centrado en la evitación y amplificación de emociones, aunque solo en la muestra de personas de la población general. De esta manera, en este grupo, el no uso de esta forma de afrontamiento explica parcialmente la relación positiva entre la autonomía relativa de los motivos de las metas y el bienestar.

Así, podríamos decir que las personas de la población general cuyos motivos para buscar sus metas son predominantemente autodeterminados informan de mayor bienestar, en concreto, de un balance afectivo más positivo, una mayor autoaceptación y propósito vital, en parte, porque no niegan la existencia del problema, ni se centran en su malestar, y no se limitan a desahogar esos sentimientos, lo que sugiere que persisten en sus intentos por solucionar la situación problemática.

Estos resultados suponen un apoyo más a la idea compartida de que los procesos de afrontamiento median el ajuste a los problemas (Folkman y Lazarus, 1988; Lazarus, 1993; Lazarus y Folkman, 1987) y respaldan indirectamente la propuesta de la teoría del desarrollo motivacional de los autosistemas, desarrollada en el capítulo dedicado al afrontamiento, que plantea que la motivación autodeterminada, manifestación de un desarrollo psicológico óptimo, conduce a una regulación flexible en condiciones de estrés que se refleja en una conducta activa e intencional, una emoción controlada y una motivación dirigida a la meta (Eisenberg y cols., 1997; Skinner y Wellborn, 1994). Aunque con nuestros resultados no podamos confirmar directamente que esto sea así, sí podemos comprobar que no ocurre lo contrario.

5.4. Implicaciones prácticas

En esta investigación hemos comprobado que las características del contexto de prisión y de la situación de privación de libertad, aunque condicionan los aspectos positivos del individuo no los anulan, lo cual tiene importantes implicaciones prácticas.

En nuestro país, una cuestión inherente a la condena de prisión, al menos hasta el momento, es que la persona que la cumple va a recuperar su libertad y va a volver a vivir en sociedad, siendo uno de los objetivos de la institución penitenciaria, encargada

de hacer cumplir este tipo de condenas, la reinserción social de estas personas (artículo 25.2 CE). Este objetivo se intenta lograr actuando sobre factores individuales como las actitudes, los sentimientos y valores asociados con la conducta delictiva (Andrews y Bonta, 2010; Andrews y cols., 2006), y sobre diferentes problemáticas específicas de tipo clínico (salud mental, adicciones), formativo, laboral, etc. Para ello se ponen a disposición de las personas que cumplen condena en prisión una serie de acciones dirigidas a estos fines, que, lamentablemente, en ocasiones o no se consiguen o no en el grado deseado. Quizá, una de las razones de que esto sea así, es que no se logra promover el tipo de motivación idónea para realizar este cambio.

Como hemos expuesto en la parte teórica de este estudio, el comportamiento se ve influido por factores externos al individuo, como las recompensas o presiones de otras personas, y del propio individuo como son sus valores, creencias y motivos. También hemos mostrado que es fundamental la disposición o motivación del individuo para esforzarse, lograr y mantener los cambios de conducta, no siendo solo importante la cantidad de motivación, sino el tipo o calidad de la misma debido a sus diferentes consecuencias afectivas, de implicación y de logro. Además de las consecuencias expuestas en otros contextos, en el caso concreto de la participación en un tratamiento, la motivación autónoma se asocia con la consideración del mismo como importante, con una menor frecuencia de distracciones durante su desarrollo, menor experimentación de tensión, mayor afecto positivo, mayor satisfacción general y con la terapia, mayor intención de no abandonarla y mejor autoestima (Pelletier, Tuson y Haddad, 1997).

Aunque se ha mostrado que la presión externa puede ser una fuente de motivación relevante en las fases previas al proceso de cambio, la evidencia acumulada

desde la TAD señala que los cambios realizados por razones externas a la persona no persisten en el tiempo, puesto que, al no estar sustentados por los valores centrales de la persona, por su *self*, son menos estables y más sensibles a las circunstancias externas, no permaneciendo una vez desaparece el elemento condicionador o presión. Por ello, el logro de los objetivos terapéuticos así como el mantenimiento de los resultados positivos no es posible si el individuo no internaliza la responsabilidad del proceso de cambio.

Pero el contexto penitenciario es un medio en el que resulta difícil desarrollar este tipo de motivación por varias razones. Por un lado, como ya se ha expuesto, es un lugar en el que no se está de manera voluntaria ni por decisión propia, sino que es una forma de cumplir un castigo. Además, es un entorno en el que los individuos encuentran obstáculos para la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, con las implicaciones en el desarrollo y funcionamiento que esto conlleva. A esto se une que los principios de la intervención penitenciaria, tanto en España como en otros países, contemplan la buena conducta de los internos y su participación en las actividades educativas, formativas y rehabilitadoras como un medio para valorar su evolución y/o alcanzar ciertos beneficios. Así, por ejemplo, en las prisiones de Inglaterra y Gales se puso en marcha, en la década de los 90 del siglo pasado, un sistema de incentivos y privilegios ganados por “buena conducta” (*Incentives and Earned Privileges: IPE*) con el que se pretendía, entre otros aspectos, fomentar el buen comportamiento, la responsabilidad personal y el trabajo y la participación en actividades constructivas. Para ello se establecieron tres niveles de privilegios (bajo, estándar y mejorado) a los que eran asignados los internos en función de la valoración de su conducta que hacían los trabajadores penitenciarios. Cada nivel suponía el disfrute de ventajas como la

cantidad de dinero semanal disponible, el número de visitas, la posibilidad de llevar la propia ropa, tener televisión en la celda, etc.

Una primera evaluación de este programa mostró resultados positivos en aquellos establecimientos en los que había supuesto la implantación de medidas como el establecimiento de unos criterios de evaluación claros y que habían sido informados a los internos, la provisión de *feedback* específico, la realización de intervenciones constructivas en las que se incluía la entrevista motivacional, la creación de modelos interactivos en los que se podían apreciar nexos directos entre la conducta y sus consecuencias, el establecimiento de esquemas suficientemente flexibles en los que se contemplaba la posibilidad de “fallo” por parte de los internos, entre otras. Pero en líneas generales, el IPE se tradujo en pocas mejoras y, en mayor medida en un deterioro tanto de la percepción de justicia del régimen penitenciario y de los trabajadores, como de las relaciones entre trabajadores penitenciarios e internos, puesto que la autoridad que los primeros venían ejerciendo a través del intercambio y la recompensa pasó a convertirse en un poder coactivo, profesional y legitimado (Hepburn, 1985), es decir, basado en el régimen disciplinario, en la pericia o experiencia y en el cumplimiento de la norma (Liebling, 2000).

Estos resultados, principalmente negativos, fueron atribuidos, entre otros aspectos, a sus bases teóricas (Teoría de la Elección Racional), consideradas demasiado simplistas al no contemplar el hecho de que los individuos no siempre reaccionan a los refuerzos como se espera, sea porque los niveles de malestar que experimentan les impiden implicarse de manera eficaz en estas medidas o sea porque para algunos internos es más importante mantener la propia dignidad que las posibles recompensas derivadas de la obediencia. Los autores del estudio proponen como

alternativa un marco teórico más complejo que incluye otros aspectos de la vida en prisión como son la subcultura carcelaria, los vínculos con la familia y la comunidad, la naturaleza y calidad de las relaciones con los trabajadores penitenciarios o la percepción de legitimidad de las normas, entre otros aspectos, y apuntan la necesidad de buscar, por sus consecuencias positivas, la implicación y el compromiso de los internos con las normas, en lugar de la simple buena conducta que, en ocasiones, podría no ser más que la manifestación de una actitud de pasividad (Liebling, 2008).

La evidencia teórica acumulada y presentada, así como los resultados de la implantación de este tipo de medidas, indican que tratar de fomentar de manera externa el cambio de conducta de los internos, supone un obstáculo para su participación y aprovechamiento de las intervenciones terapéuticas, así como para la asimilación de actitudes y valores prosociales, o al menos, no delictivos. Por el contrario, son muchos los beneficios asociados a la motivación autodeterminada. Así y como se ha expuesto en la revisión teórica realizada, los motivos autónomos se asocian con un mayor nivel de esfuerzo y persistencia en la búsqueda de metas y con una mayor satisfacción experimentada y mantenimiento de los logros (Deci y Ryan, 2008c; Sheldon y Elliot, 1998; Amiot y cols., 2004; Gaudreau y cols., 2012, Niemiec y cols., 2010). Además, favorecen una mayor resiliencia en la superación de los obstáculos en la búsqueda de las metas (Ntoumanis y cols., 2014; Rigby y cols., 1992; Sheldon y Elliot, 1998; Weinstein y DeHaan, 2014). Por otro lado, al ser más automáticas y accesibles que la regulación controlada requieren menos energía y esfuerzo cognitivo (Legault y cols., 2007; Moller y cols., 2006), por lo que, cuando las personas se comportan movidos por motivos autodeterminados tienen que esforzarse menos para realizar conductas que no les despiertan interés.

Aunque, en general, se considera que la motivación intrínseca es el paradigma de la motivación autodeterminada derivándose de la misma los mejores resultados, las investigaciones han mostrado que otras formas de motivación autónoma pueden representar ciertas ventajas con respecto a la misma. Así, internalizar aspiraciones que son compatibles con el *self* tendría un valor adaptativo puesto que, en las situaciones en las que las actividades no son intrínsecamente atractivas, la autorregulación resulta más importante para el ajuste positivo que la motivación intrínseca. La evidencia muestra que las actividades que se realizan porque concuerdan con los propios valores o porque son personalmente importantes reciben un mayor compromiso y esfuerzo para su logro que las actividades que se realizan por el disfrute que se experimenta al realizarlas, es decir, que están motivadas de manera intrínseca (Koestner y Losier, 2002; Koestner y cols., 2010; Sheldon y Elliot, 1999), y en el campo terapéutico, se relaciona con un compromiso inicial más fuerte con el cambio de conducta (Teixeira y cols., 2012).

En el entorno de prisión, creer que los internos están intrínsecamente motivados para participar en actividades diseñadas para modificar los factores relacionados con su conducta delictiva, sería poco ajustado a la realidad por lo que fomentar la motivación integrada e identificada resulta de gran relevancia. A partir de la evidencia expuesta, proponemos que, en el ámbito de las prisiones, sería beneficioso crear espacios terapéuticos en los que se fomentase el desarrollo personal de los internos, su sentido de responsabilidad, la internalización de valores prosociales y la identificación con los objetivos de las intervenciones, en un “clima” facilitador del cambio basado en proporcionar oportunidades para la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas a través del apoyo a la autonomía de los internos y aportando la implicación y

estructura necesarias para que las tendencias inherentes de crecimiento de los internos se activen (Ryan y Deci, 2008a). La atmósfera creada y los contenidos desarrollados estarían dirigidos a facilitar tanto una disposición voluntaria y positiva para participar en las acciones propuestas como en la calidad de la participación en las mismas y en el mantenimiento de los logros. De este modo, aunque la participación de los internos en su proceso de cambio se hubiese iniciado por presiones externas o por cuestiones instrumentales, podría continuar por razones internas y autónomas.

A pesar de que no sea el objeto de nuestro estudio, los trabajadores penitenciarios, además de lo señalado en el capítulo dedicado a la investigación realizada sobre las prisiones en relación al ejercicio de su autoridad a través de las relaciones con los internos, también tienen un papel determinante en la satisfacción de las necesidades innatas de los mismos. La medida en que estos profesionales tengan sus necesidades psicológicas básicas satisfechas va a influir en la calidad de su implicación en su actividad profesional. Desde diferentes posiciones, penados y trabajadores tienen necesidades motivacionales comunes y se apoyan de manera recíproca en la satisfacción de sus necesidades básicas, de manera que los patrones de implicación y desimplicación de los trabajadores penitenciarios van a influir en el grado de apoyo a la autonomía, provisión de estructura e implicación que proporcionan a los penados y, a su vez, los patrones de acción de los penados y sus resultados van a ser aspectos del contexto social de los trabajadores que van a influir en sus patrones de implicación o desimplicación en el trabajo.

Por otro lado, sería conveniente cambiar la orientación de las intervenciones y de la valoración de la trayectoria penitenciaria, dejando de premiar la obediencia a corto

plazo y pasando a emplear estrategias que ayuden a los internos a conseguir resultados que se mantengan en el tiempo. De este modo, se favorecería una motivación más interna para cambiar y una mayor seguridad y confianza en relación a las nuevas conductas. Además, el apoyo proporcionado dentro y fuera de la prisión, aumentarían las probabilidades de que los cambios de conducta fueran más exitosos y duraderos.

5.5. Limitaciones

Esta investigación adolece de ciertas limitaciones que habrían de ser tenidas en cuenta en futuros trabajos. La primera a señalar es la metodología transversal empleada que impide concluir más allá de relaciones entre variables limitando la riqueza y aplicación de sus resultados. Así, a pesar de que en los análisis de mediación se haya considerado la motivación como causa, el bienestar como consecuencia y el afrontamiento como variable mediadora, nuestro estudio no permite saber, de manera inequívoca, si el bienestar es el resultado de perseguir las metas personales de manera autodeterminada y del empleo de ciertas estrategias de afrontamiento, o si, por el contrario, es la variable antecedente que facilita este tipo de motivación y afrontamiento o si, actúa como variable antecedente y como consecuencia, como parecen indicar la evidencia acumulada. Un diseño que permitiese establecer estas relaciones causales aportaría el conocimiento necesario para elaborar intervenciones realistas y eficaces que facilitasen el bienestar en la población general y el bienestar y ajuste de las personas internadas en prisión.

Quizá el empleo combinado de métodos cuantitativos y cualitativos nos ayudaría a interpretar de manera más ajustada los resultados que se apartan de lo esperado,

como los encontrados en relación a la motivación autodeterminada y la edad entre las personas de la población general, que si bien en investigaciones anteriores (Sheldon y cols., 2006; Sheldon y Kasser, 2001b) muestran una asociación positiva, no es así en nuestro trabajo, posiblemente debido a que el rango de edad estudiado no sea lo suficientemente amplio para encontrar dicha relación, o el papel ambivalente del apoyo social en la población interna. Las penalidades de la prisión se ven subestimadas, en gran medida, por el uso de aproximaciones metodológicas cuantitativas (Liebling, 1999), pudiendo aportar el análisis cualitativo un entendimiento más preciso de aquellos factores importantes que influyen en la experiencia de prisión (Slotboom y cols., 2011). Probablemente ayudaría en este empeño el estudio de una muestra total más amplia que permitiría una mayor generalidad de los resultados.

La mayoría de los estudios existentes se han centrado en analizar el grado en que las mejoras en el bienestar son debidas al progreso o al logro de las metas buscadas por motivos autónomos (Amiot y cols., 2004; Hortop y cols., 2013; Sheldon y Elliot, 1999; Smith y cols., 2011). Sin embargo, en este trabajo lo que hemos analizado son los motivos de las metas que los participantes estaban tratando de alcanzar, por lo que su logro no es lo que explica el bienestar que experimentan. Debido a que el progreso hacia las metas no ha sido medido, su posible influencia no ha sido controlada, lo que debe ser superado en futuros estudios. Por otra parte, un diseño longitudinal, además de permitirnos probar las relaciones causales entre motivos, afrontamiento y bienestar, tal como se ha señalado previamente, también nos ayudaría a estudiar estas asociaciones a través de todo el proceso de logro de las metas y comprobar el rol jugado por el progreso hacia las mismas.

Del mismo modo, quizá si hubiésemos analizado el tipo de afrontamiento concreto relacionado con cada una de las metas de cada participante se podría haber encontrado la relación esperada entre la motivación autodeterminada de la meta y las estrategias de afrontamiento adaptativas. Como ya se ha señalado, las estrategias de afrontamiento son específicas a los acontecimientos a afrontar y, en nuestro trabajo, se ha valorado el afrontamiento empleado para intentar lograr el conjunto de las metas personales que se estaban persiguiendo, por lo que los participantes no han podido concretar lo que harían, sino que solo han podido informar de lo que no estaban haciendo (empleo de estrategias de evitación y amplificación de emociones, en el grupo de población general y del afrontamiento basado en el apoyo social, entre los internos).

En relación al grupo de personas privadas de libertad, también podríamos haber analizado factores específicos del contexto penitenciario, como la duración de la condena o el momento de cumplimiento para valorar su posible influencia y relación con las variables analizadas, como por ejemplo, comprobar si las formas de afrontamiento que emplean los internos van variando en función del tiempo cumplido de condena.

Además, la mayoría de las investigaciones realizadas en el área de prisiones, y revisadas en este estudio, han sido llevadas a cabo en otros países con sistemas penitenciarios diferentes al español, tanto en relación a la arquitectura de los Centros, como a los niveles de seguridad y normas regimentales, a los criterios de clasificación y destino que se emplean, la implantación de programas, etc. Por este motivo, las conclusiones de ellos derivadas pueden no ser de plena aplicación a la realidad española.

Este trabajo se suma a los ya existentes que muestran la función adaptativa de la motivación autodeterminada en contextos estresantes y confirma el papel mediador del

afrontamiento en este efecto (Amiot y cols., 2008), del mismo modo que respalda la corriente actual que establece que tanto los componentes hedónicos como los eudaimónicos son parte integrante de la experiencia y funcionamiento óptimo o bienestar.

6. CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación tienen dos lecturas. Por un lado, evidencian la influencia del entorno en el individuo como se refleja en el hecho de que el grupo de personas internadas en prisión de nuestro estudio experimentan un menor bienestar, buscan sus metas por motivos menos autónomos y hacen un mayor uso de las estrategias de afrontamiento tanto orientado hacia el problema como de evitación del mismo. Por otro lado nos muestra la gran capacidad de adaptación del ser humano. Dadas las características adversas del contexto de prisión, lo esperable sería que predominasen en las personas privadas de libertad, tanto unos niveles altos de malestar como una motivación predominantemente controlada. Sin embargo, nuestros datos apuntan en sentido contrario, ya que los internos de nuestro estudio experimentan más bienestar que malestar y sus motivos son más autónomos que impuestos.

Esta investigación contribuye a dos áreas de estudio existentes. Por un lado, analiza en el contexto de prisión el bienestar, las regulaciones motivacionales y el afrontamiento desde el marco teórico de la TAD y, por otro, amplía los estudios realizados en este entorno en relación al factor motivacional y sus implicaciones prácticas.

La revisión teórica realizada y los resultados de este trabajo nos llevan a concluir que, dado que las investigaciones han mostrado que los usuarios de intervenciones terapéuticas por mandato judicial, en comparación con los que participan de manera voluntaria, tienen mayores niveles de resistencia al tratamiento y peores expectativas con respecto al mismo y, puesto que la motivación es dinámica, sería importante que

las acciones diseñadas para los usuarios de estos programas, en nuestro caso personas privadas de libertad, se dirigiesen a modificar las actitudes ambivalentes y de rechazo de los mismos antes de que la intervención efectiva se iniciase (Wolfe y cols., 2013), así como tratar de facilitar y mantener la motivación adecuada durante las intervenciones.

En la actualidad está ganando importancia en el campo de la rehabilitación correccional, la denominada aproximación basada en las fortalezas. Esta corriente considera insuficiente la aproximación centrada en la gestión de los factores de riesgo asociados a la delincuencia, que ha prevalecido desde la década de los 90 del siglo XX en este campo, y busca ampliar los objetivos de las intervenciones, en consonancia con los principios de la psicología positiva, incorporando aspectos positivos del individuo, como sus fortalezas, metas, capacidades y bienestar (Purvis, Ward y Willis, 2011). Así, la formulación original del modelo de riesgo, necesidad y sensibilidad (RNR; Andrews y Bonta, 2010), comentado en apartados anteriores, se ha flexibilizado para incluir la atención a las necesidades básicas del individuo como las de competencia y autodeterminación y el logro de una vida más plena y satisfactoria. Propone que las fortalezas del individuo sirvan de base al tratamiento, incrementándose, de este modo, la motivación y la implicación en el mismo lo que repercute en la reducción del riesgo (Bonta, 2011).

Consideramos que las propuestas teóricas de la TAD encajan en esta nueva orientación tratamental en el ámbito penitenciario. Los objetivos generales señalados, se pueden tratar de lograr creando entornos en los que se apoye la autonomía de los participantes a través de la minimización de controles externos, la toma en

consideración de la perspectiva del interno y las oportunidades de elección (Deci y Ryan, 2002; Markland, Ryan, Tobin y Rollnick, 2005), proporcionándole ocasiones para que se experimente competente, así como facilitando que se sienta vinculado de manera significativa tanto con su red social externa, como que establezca relaciones funcionales dentro de la prisión. De esta manera se conseguiría que los internos experimentasen un mayor bienestar, una regulación más autónoma en la búsqueda de sus metas y del afrontamiento, lo que se manifestaría en una conducta activa, intencional y dirigida a la meta, una emoción controlada y un afrontamiento más flexible, autodeterminado y adaptativo.

En el medio ajeno a la prisión ya se están realizando intervenciones que incluyen el fomento de la motivación autodeterminada con resultados satisfactorios. Si los logros informados en diferentes contextos fuesen generalizables al entorno de prisión, se podrían desarrollar intervenciones basadas en los principios de la TAD y dirigidas a modificar los factores relacionados con la conducta delictiva, es decir, las actitudes y valores favorables a la transgresión de la norma, así como problemas asociados al consumo de sustancias, déficits de autocontrol y de resolución de problemas (Andrews y Bonta, 2010; Andrews y cols., 2006).

Si las intervenciones diseñadas desde estos principios fuesen eficaces se obtendría una doble ganancia. Por un lado, se beneficiaría el interno como individuo, ya que no solo realizaría cambios conductuales que se mantendrían en el tiempo, sino también se modificarían sus valores y estilos de vida hacia formas más ajustadas socialmente. Por otra parte, también se beneficiaría la sociedad como conjunto, ya que los cambios experimentados por estos individuos se traducirían en descensos de los niveles de reincidencia y de delincuencia.

REFERENCIAS

A

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J. y Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birthcohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4:76.
- Agnew, R. (1992). Foundation for a general strain theory of crime and delinquency. *Criminology*, 30, 47-88.
- Agnew, R. (2001). Building on the foundation of general strain theory: specifying the types of strain most likely to lead to crime and delinquency. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 38, 319-361.
- Aldwin, C. M. (2007). Measurement of coping strategies. En C. M. Aldwin (Ed.), *Stress, coping, and development. An integrative perspective* (2ª ed., pp. 127-159). New York: Guilford Press.
- Aldwin, C., M. y Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relationship between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Aldwin, C. M., Skinner, E. A., Taylor, A. y Zimmer-Gembeck, M. J. (2011). Coping and self-regulation across the lifespan. En K. Fingerman, C. Berg, T. Antonucci y J. Smith (Eds.), *Handbook of Lifespan Psychology* (pp. 561-587). Berlin: Springer.
- Aldwin, C. M., Yankura, L. A. y Boeninger, D. K. (2010). Coping across the lifespan. En R. M. Lerner, M. E. Lamb y A. M. Freund (Eds.), *The handbook of life-span development: Social and emotional development* (pp. 298-340). Hoboken: Wiley.
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P., Sánchez, D. y García, T. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la teoría de la autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 5, 179-194.
- Amiot, C. E., Blanchard, C. M. y Gaudreau, P. (2008). The self in change: A longitudinal investigation of coping and self-determination processes. *Self and Identity*, 7, 204-224.
- Amiot, C. E., Gaudreau, P. y Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 396-411.
- Andrews, D. A. y Bonta, J. (2010). Rehabilitating criminal justice policy and practice. *Psychology, Public Policy, and Law*, 16, 39-55.
- Andrews, D. A., Bonta, J. y Wormith, J. S. (2006). The recent past and near future of risk and/or need assessment. *Crime and Delinquency*, 52, 7-27.
- Anglin, M. D., Prendergast, M. y Farabee, D. (1998). *The effectiveness of coerced treatment for drug-abusing offenders*. Trabajo presentado en la Office of National

- Drug Control Policy's Conference of Scholars and Policy Makers. Washington, DC. Recuperado en <https://www.ncjrs.gov/ondcppubs/treat/consensus/anglin.pdf>
- Anić, P. y Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22, 135-153.
- Anstiss, B., Polaschek, D. L. L. y Wilson, M. (2011). A brief motivational interviewing with prisoners: When you lead a horse to water, can it drink for itself? *Psychology, Crime and Law*, 17, 689-710.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29, 203-235.
- Aspinwall, L. G. y Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.

B

- Baron, R. M. y Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barry, R. (1978). The experience of long-term imprisonment. *British Journal of Criminology, Delinquency, and Deviant Social Behavior*, 18, 162-169.
- Ben-Zur, H. (1999). The effectiveness of coping meta-strategies: perceived efficiency, emotional correlates and cognitive performance. *Personality and Individual Differences*, 26, 929-939.
- Bermúdez, J., Pérez, A. M. y Sanjuán, P. (2003). El proceso adaptativo. *Psicología de la Personalidad: Teoría e investigación* (Vol. 1, pp. 345-387). Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Billings, D. W., Folkman, S., Acree, M. y Moskowitz, J. T. (2000). Coping and physical health during caregiving: the roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 131-142.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. y Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133, 18-25.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. y King, L. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *Journal of Positive Psychology*, 4, 208-211.
- Blevins, K. R., Listwan, S. J., Cullen, F. T. y Jonson, C. L. (2010). A General Strain Theory of prison violence and misconduct: An integrated model of inmate behavior. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 26, 148-166.
- Boerner, K. (2004). Adaptation to disability among middle-aged and older adults: The role of assimilative and accommodative. *Journal of Gerontology*, 59B, P35-P42.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. Maidenhead, Berkshire: Open University Press.

- Boniwell, I. y Henry, J. (2007). Developing conceptions of well-being: Advancing subjective, hedonic and eudaimonic theories. *Social Psychology Review*, 9, 3-18.
- Bonta, J. y Gendreau, P. (1990). Reexamining the cruel and unusual punishment of prison life. *Law and Human Behavior*, 14, 347-366.
- Brandstädter, J. y Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Brdar, I., Rijavec, M. y Miljković, D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychological Topics*, 18, 317-334.
- Bronsteen, J., Buccafusco, C. y Masur, J. (2009). Happiness and punishment. *The University of Chicago Law Review*, 76, 1037-1081.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination theory perspective. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 105-124). New York: Wiley.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2006). Multilevel modeling of motivation: A self-determination theory analysis of basic psychological needs. En A. D. Ong y M. van Dulmen (Eds.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (pp. 1158-1183). New York, NY: Oxford University Press.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. y Maier, G. W. (1999). The pursuit of personal goals: A motivational approach to well-being and life adjustment. En J. Brandstädter y R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 169-196). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Burns, R. A. y Machin, M. A. (2009). Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social Indicators Research*, 93, 359-375.
- Burns, R. A. y Machin, M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences* 48, 22-27.
- Buško, V. y Kulenović, A. (1995). Coping with prison stress. *Review of Psychology*, 2, 63-70.
- Buško, V. y Kulenović, A. (2001). Depressive reactions as an outcome of stress processes: The study on imprisonment. *Društvena Istraživanja*, 10, 231-252.

C

- Cabañero, M. J., Richart, M., Cabrero, J., Orts, M. I., Reig, A. y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16, 448-455.

- Camp, S. D. y Gaes G. G. (2004). Criminogenic effects of the prison environment on inmate behavior: Some experimental evidence. *Crime and Delinquency*, 51, 425-442.
- Cantor, N. y Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 230-243). New York: Russell Sage Foundation.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17, 241-261.
- Carver, C. S. (2006). Approach, avoidance, and the self-regulation of affect and action. *Motivation and Emotion*, 30, 105-110.
- Carver, C. S. y Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2011). Self-regulation of action and affect. En K. D. Vohs y R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2ª ed., pp. 3-21). New York, NY: Guilford.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2013). Goals and emotion. En M. D. Robinson, E. R. Watkins y E. Harmon-Jones (Eds.), *Guilford handbook of cognition and emotion* (pp. 176-194). New York, NY: Guilford Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-238.
- Carver, C. S. y Vargas, S. (2011). Stress, coping, and health. En H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 162-188). New York: Oxford University Press.
- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E. y Brodaty, H. (2013). Exploring the causes of subjective well-being: A content analysis of people's recipes for long term happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14, 475-499.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A. y Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033-1068.
- Chirkov, V. I. (2007). Culture, personal autonomy and individualism: Their relationships and implications for personal growth and well-being. En G. Zheng, K. Leung y J. G. Adair (Eds.), *Perspectives and progress in contemporary cross-cultural Psychology* (pp. 247-263). Beijing, China: China Light Industry Press.

- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y. y Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 97-110.
- Chua, S. N., Wong, N. y Koestner, R. (2014). Autonomy and controlling support are two sides of the same coin. *Personality and Individual Differences*, *68*, 48-52.
- Ciani, K. D., Sheldon, K. M., Hilpert, J. C. y Easter, M. A. (2011). Antecedents and trajectories of achievement goals: A self-determination theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, *81*, 223-243.
- Clemmer, P. (1940). *The prison community*. Boston: Christopher Publishing Co.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavior sciences*. Hillsdale, New York: Lawrence Earlbaum Associates.
- Cochran, J. C. (2014). Breaches in the wall: Imprisonment, social support, and recidivism. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, *51*, 200-229.
- Compas, B. E. (2009). Coping, regulation, and development during childhood and adolescence. En E. A. Skinner y M. J. Zimmer-Gembeck (Eds.), *Coping and the development of regulation. New Directions for Child and Adolescent Development*, *124* (pp. 87-99). San Francisco: Jossey-Bass.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. y Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*, 87-127.
- Compton, W. C. y Hoffman, E. (2013). An introduction to positive psychology. En W. C. Compton y E. Hoffman (Eds.), *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (2ª ed., pp. 1-22). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Connell, J. P. (1990). Context, self and action: A motivational analysis of self-system processes across the life-span. En D. Cicchetti (Ed.), *The self in transition: From infancy to childhood* (pp. 61-97). Chicago: University of Chicago Press.
- Connell, J. P. y Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. En M. R. Gunnar y L. A. Sroufe (Eds.), *Self-processes in development: Minnesota symposium on child psychology* (Vol. 23, pp. 167-216). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Conner, T. S., Barrett, L. F., Tugade, M. M. y Tennen, H. (2007). Idiographic personality: The theory and practice of experience sampling. En R. W. Robins, R. C. Fraley y R. Kreuger (Eds.), *Handbook of research methods in personality psychology* (pp. 79-96). New York, NY: The Guilford Press.
- Connor-Smith, J. K.; Compas, B. E.; Wadsworth, M. E.; Thomsen, A. H. y Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*, 976-992.
- Constitución Española de 27 de diciembre de 1978. BOE núm. 311, de 29 de diciembre de 1978.

- Cooper, C. y Berwick, S. (2001). Factors affecting psychological well-being of three groups of suicide-prone prisoners. *Current Psychology, 20*, 169-182.
- Crawford, J. R. y Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 245-265.
- Csikszentmihályi, M. (1985). Emergent motivation and the evolution of the self. *Advances in Motivation and Achievement, 4*, 93-119.
- Cummins, R. A. (2013). Measuring happiness and subjective well-being. En S. A. David, I. Boniwell y A. C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 185-200). Oxford, GB: Oxford University Press.
- Cummins, R. A., Li, N., Wooden, K. y Stokes, M. (2014). A demonstration of set-points for subjective wellbeing. *Journal of Happiness Studies, 15*, 183-206.

D

- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. y Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*, 119-142.
- Deci, E. L., Koestner, R. y Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*, 627-668.
- Deci, E. L., Koestner, R. y Ryan, R. M. (2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of Educational Research, 71*, 1-17.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109-134.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation. Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008a). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology, 49*, 182-185.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008b). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*, 1-11.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008c). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49*, 14-23.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2009). Self-determination theory: A consideration of human motivational universals. En P. Corr y G. Matthews (Eds.), *The Cambridge*

- handbook of personality psychology* (pp. 441-456). Cambridge: Cambridge University Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 85-107). New York, NY: Oxford University Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. y Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8, 165-183.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. y Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26, 325-346.
- Deci, E. L. y Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1, 23-40.
- Delle Fave, A. (2013). The exploration of happiness: Present and future perspectives. En A. Delle Fave (Ed.), *The exploration of happiness. Present and futures perspectives* (pp. 3-14). Dordrecht: Springer Science.
- Delle Fave, A. y Bassi, M. (2009). Sharing optimal experiences and promoting good community life in a multicultural society. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 280-289.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. y Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 158-207.
- Delle Fave, A., Massimini, F. y Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. En A. Delle Fave, F. Massimini y M. Bassi (Eds.), *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* (Vol. 2, pp. 3-18). Dordrecht: Springer Science.
- DeLongis, A. y Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, 73, 1633-1656.
- DeNeve, K. M. y Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- DeNeve, J. E., Diener, E., Tay, L. y Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. En J. F. Helliwell, R. Layard, y J. Sachs (Eds.), *World happiness report 2013* (Vol. 2, pp. 54-79). New York: UN Sustainable Network Development Solutions Network.
- De Ridder, D., Geenen, R., Kuijter, R.G. y Van Middendorp (2008). Psychological adjustment to chronic disease. *The Lancet*, 372, 246-255.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* 18, 571-576.

- Díaz, J. F. y Sánchez, M. P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de Psicología*, 17, 151-158.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93, 542-575.
- Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diener, E., y Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. y Fujita, F. (1997). Social comparison and subjective-well-being. En B. Buunk y R. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and social comparison* (pp. 329-357). Nahwah, NJ: Erlbaum.
- Diener, E., Lucas, R. y Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. y Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391-406.
- Diener, E., Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle y N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). New York: Pergamon.
- Diener, E., Sapyta, J. J. y Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Scollon, C. N. y Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. En P. Costa e I. C. Siegler (Eds.), *Advances in Cell Aging and Gerontology* (Vol. 15, pp. 187-219). New York: Elsevier.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. y Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 222-235.
- Duriez, B. (2011). The social cost of extrinsic relative to intrinsic goals pursuits revisited: The moderating role of general causality orientation. *Personality and Individual Differences*, 50, 684-687.

Duriez, B., Meeuws, J. y Vansteenkiste, M. (2012). Why are some people more susceptible to ingroup threat than others? The importance of a relative extrinsic to intrinsic value orientation. *Journal of Research in Personality, 146*, 164-172.

Duriez, B., Vansteenkiste, M., Soenens, B. y De Witte, H. (2007). The social costs of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits: Their relation with social dominance and racial and ethnic prejudice. *Journal of Personality, 75*, 757-782.

E

Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O. y Zweig, J. S. (2010). The happiness-income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences 107*, 22463-22468.

Edmunds, J., Ntoumanis, N. y Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology, 36*, 2240-2265.

Eisenberg, N., Fabes, R. A. y Guthrie, I. K. (1997). Coping with stress: The roles of regulation and development. En S. A. Wolchik y I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention* (pp. 41-70). New York: Plenum Press.

Eisenberg, N., Valiente, C. y Sulik, M. (2009). How the study of regulation can inform the study of coping. En E. Skinner y M. Zimmer-Gembeck (Eds.), *Coping and the Development of Regulation. New Directions in Child and Adolescent Development* (Vol. 124, pp. 75-86). San Francisco: Jossey Bass.

Elliot, A. J., Thrash, T. M. y Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality, 79*, 643-674.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1058-1068.

Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. En P. M. Gollwitzer y J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 313-337). New York: Guilford Press.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. En C. L. M. Keyes y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington DC, US: American Psychological Association.

Emmons, R. A. y Kaiser, H. A. (1996). Goal orientation and emotional well-being: Linking goals and affect through the self. En L. L. Martin y A. Tesser (Eds.), *Striving and Feeling. Interactions among Goals, Affect, and Self-Regulation* (pp. 79-98). Mahwah, NJ: Erlbaum.

F

Fava, G. A. y Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34*, 45-63.

- Fabes, R. A. y Eisenberg, N. (1997). Regulatory control and adults' stress-related responses to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1107-1117.
- Farabee, D., Prendergast, M. L. y Anglin, M. D. (1998). The effectiveness of coerced treatment for drug-abusing offenders. *Federal Probation*, 62, 3-10.
- Fernet, C. (2013). The role of work motivation in psychological health. *Canadian Psychology*, 54, 72-74.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. En B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 31-46). Westport, Connecticut: Praeger.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207-1221.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21, 3-14.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science Medicine*, 26, 309-317.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. y Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2000a). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2000b). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 115-118.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Franks, H. M. y Roesch, S. C. (2006). Appraisal and coping in people with cancer: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 15, 1027-1037.
- Frederick, S. y Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwartz (Eds.), *Well-being. The foundations of hedonic psychology* (pp. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. y Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Freund, A. M., Hannecke, M. y Mustafić, M. (2012). On gains and losses, means and ends: Goal orientation and goal focus across adulthood. En R. M. Ryan (Ed.),

The Oxford handbook of human motivation (pp. 280-300). Oxford, NY: Oxford University Press.

G

- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*, 199-223.
- Gagné, M., Chemolli, E., Forest, J. y Koestner, R. (2008). A temporal analysis of the relation between organisational commitment and work motivation. *Psychologica Belgica, 48*, 219-241.
- Gagné, M., Koestner, R. y Zuckerman, M. (2000). Facilitating acceptance of organizational change: The importance of self-determination. *Journal of Applied Social Psychology, 30*, 1843-1852.
- Gagné, M., Ryan, R. M. y Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372-390.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F. y Mead, N. (2008). Self-regulation. En O.P. John, R. W. Robins y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, (3ª ed., pp. 472-491). New York: Guilford.
- Gaine, G. S. y La Guardia, J. G. (2009). The unique contributions of motivations to maintain a relationship and motivations toward relational activities to relationship well-being. *Motivation and Emotion, 33*, 184-202.
- Garcia, T. (1996). Self-regulation: An introduction. *Learning and Individual Differences, 6*, 161-163.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 1-34.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences, 36*, 1865-1877.
- Gaudreau, P., Blondin, J. P. y Lapierre, A. M. (2002). Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 125-150.
- Gaudreau, P., Carraro, N. y Miranda, D. (2012). From goal motivation to goal progress: The mediating role of coping in the self-concordance model. *Anxiety, Stress, and Coping, 25*, 507-528.
- Gendreau, P., French, S. A. y Gionet, A. (2004). What works (what doesn't work): The principles of effective correctional treatment. *Journal of Community Corrections, 13*, 4-6 y 27-30.
- Gendreau, P. y Goggin, C. (1999). *The effects of prison sentences on recidivism*. User Report. Public Works and Government Services Canada. Recuperado en

<https://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/ffcts-prsn-sntnrcs-rcdvsm/ffcts-prsn-sntnrcs-rcdvsm-eng.pdf>

- George, D. y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update. Boston: Allyn y Bacon.
- Goodman, I., Peterson-Badali, M. y Henderson, J. (2011). Understanding motivation for substance use treatment: The role of social pressure during the transition to adulthood. *Addictive Behaviors*, 36, 660-668.
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. En J. E. Grusec y L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). New York: Wiley.
- Grolnick, W. S. y Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143-154.
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Fernández-Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P. y Sheldon, K. M. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 800-816.
- Gruber, J., Mauss, I. B. y Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 222-233.
- Gullone, E., Jones, T. y Cummins, R. (2000). Coping styles and prison experience as predictors of psychological well-being in male prisoners. *Psychiatry, Psychology and Law*, 7, 170-181.
- Gutiérrez, F., Peri, J. M., Torres, X., Caseras, X. y Valdés, M. (2007). Three dimensions of coping and a look at their evolutionary origin. *Journal of Research in Personality*, 41, 1032-1053.

H

- Haase, C., Heckhausen, J., Wrosch, C. (2013). Developmental regulation across the life span: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology*, 49, 964-972.
- Haase, C. M., Poulin, M. J. y Heckhausen, J. (2012). Happiness as a motivator: Positive affect enhances primary control striving for career and educational goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1093-1104.
- Hagger, M. S. y Chatzisarantis, N. L. (2011). Causality orientations moderate the undermining effect of rewards on intrinsic motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 485-489.

- Haney, C. (2001). *The psychological impact of incarceration: Implications for post-prison adjustment*. Proyecto From Prison to Home: The effect of incarceration and re-entry on children, families, and communities. Recuperado en <http://aspe.hhs.gov/hsp/prison2home02/index.htm#top>
- Harding, T. y Zimmermann, E. (1989). Psychiatric symptoms, cognitive stress and vulnerability factors. A study in a remand prison. *British Journal of Psychiatry*, 155, 36-43.
- Harer, M. D. (1995). *Prison education program participation and recidivism: A test of the normalization hypothesis*. Federal Bureau of Prisons, Office of Research and Evaluation. Washington, DC. Recuperado en <http://www.prisonuniversityproject.org/content/articles-education-prison>
- Hayamizu, T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation: Examination of reasons for academic study based on the theory of internalization. *Japanese Psychological Research*, 39, 98-108.
- Headey, B. (2008). The set-point theory of well-being: Negative results and consequent revisions. *Social Indicators Research*, 85, 389-404.
- Headey, B. y Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Heidrich, S. M. y Ryff, C. D. (1993). The role of social comparison processes in the psychological adaptation of elderly adults. *Journal of Gerontology*, 48, 127-136.
- Henderson, L. W. y Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 196-221.
- Hepburn, J. R. (1985). The exercise of power in coercive organisations: A study of prison guards. *Criminology*, 23, 145-164.
- Hochstetler, A. L., Murphy, D. S. y Simons, R. L. (2004). Damaged goods: Exploring predictors of distress in prison inmates. *Crime and Delinquency*, 50, 436-457.
- Hodgins, H. S. y Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 87-100). Rochester, NY: University Of Rochester Press.
- Hodgins, H. S., Weibust, K. S., Weinstein, N., Shiffman, S., Miller, A., Coombs, G. y Adair, K. C. (2010). The cost of self-protection: Threat response and performance as a function of autonomous and controlled motivations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1101-1114.
- Hortop, E. G., Wrosch, C. y Gagné, M. (2013). The why and how of goal pursuits: Effects of global autonomous motivation and perceived control on emotional well-being. *Motivation and Emotion*, 37, 675-687.
- Howell, R. T., Kern, M. L. y Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83-136.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164.
- Huta, V. (2012). Linking peoples' pursuits of eudaimonia and hedonia with characteristics of their parents: Parenting styles, verbally endorsed values, and role modeling. *Journal of Happiness Studies*, 13, 47-61.
- Huta, V. (2013a). Eudaimonia. En S. David, I. Boniwell y A. C. Ayers. (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 201-213). Oxford, GB: Oxford University Press.
- Huta, V. (2013b). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. En A. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning* (pp. 139-158). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. En S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, (2ª ed., pp.159-182). Hoboken, NJ: Wiley.
- Huta, V., Pelletier, L., Baxter, D. y Thompson, A. (2012). How eudaimonic and hedonic motives relate to well-being of close others. *Journal of Positive Psychology*, 7, 399-404.
- Huta, V. y Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.
- Huta, V. y Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425-1456.

I

- Igreja, I., Zuroff, D. C., Koestner, R., Saltaris, C., Brouillette, M. J. y Lalonde, R. (2000). Applying self-determination theory to the prediction of distress and well-being in gay men with HIV and AIDS. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 686-706.
- Ingledeu, D. K. y Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23, 807-828.
- Insen, A. (2000). Some perspectives on positive affect and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 184-187.
- Irwin, J. y Cressey, D. (1962). Thieves, convicts and the inmate culture. *Social Problems*, 10, 145-155.

J

- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Jiang, S. y Winfree, L. T. (2006). Social support, gender, and inmate adjustment ti prison life. *The Prison Journal*, 86, 32-55.

Johnson, R. y Dobrzanska, A. (2005). Mature coping among life-sentenced inmates: An exploratory study of adjustment dynamics. *Corrections Compendium*, 30, 8-9 y 36-38.

Jørgensen, I. S. y Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: historical, philosophical, and epistemological perspectives. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 15-34). Hoboken, NJ: Wiley.

K

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. S., Schwarz, N. y Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780.

Kashdan, T., Biswas-Diener, R. y King, L. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233.

Kasser, T. (1996). Aspirations and well-being in prison setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 1367-1377.

Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N. y Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38, 1-22.

Kasser, T. y Ryan, R. M. (1993). A dark side of American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

Kasser, T. y Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.

Kasser, T. y Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. En P. Schmuck y K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being* (pp.116-131). Gottingen: Hogrefe.

Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E. y Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. En T. Kasser y A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 11-28). Washington, DC: American Psychological Association.

Kelly, R. E., Wood, A. M. y Mansell, W. (2013). Flexible and tenacious goal pursuit lead to improving well-being in an aging population: A ten-year cohort study. *International Psychogeriatrics*, 25, 16-24.

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.

Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.

- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, *62*, 95-108.
- Keyes, C. L. M. y Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, *4*, 197-201.
- Keyes, C. L. M. y Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 1007-1022.
- Kim, Y., Carver, C. S., Deci, E. L. y Kasser, T. (2008). Adult attachment and psychological well-being in cancer caregivers: The meditational role of spouses' motives for caregiving. *Health Psychology*, *27*, S144-S154.
- King, L. A., Eells, J. E. y Burton, C. M. (2004). The good life, broadly and narrowly considered. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 35-51). Hoboken, NJ: Wiley.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. y Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*, 179-196.
- King, L. A. y Hicks, J. A. (2012). Positive affect and meaning in life: The intersection of hedonism and eudaimonia. En P. T. Wong, (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (2ª ed., pp. 125-142). New York: Routledge.
- Kling, K. C., Seltzer, M. M. y Ryff, C. D. (1997). Distinctive late-life challenges: Implications for coping and well-being. *Psychology and Aging*, *12*, 288-295.
- Klinger, E. (2012). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. En P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2ª ed., pp. 23-56). New York: Routledge.
- Klinger, E. y Cox, W. M. (2004). Motivation and the theory of current concerns. En W. M. Cox y E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Concepts, approaches, and assessment* (pp. 3-29). Chichester, United Kingdom: Wiley.
- Klug, H. J. P. y Maier, G. W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, *16*, 37-65.
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A. y Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*, 609-619.
- Knee, C. R. y Zuckerman, M. (1996). Causality orientations and the disappearance of the self-serving bias. *Journal of Research in Personality*, *30*, 76-87.

- Knee, C. R. y Zuckerman, M. (1998). A nondefensive personality: Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality*, 32, 115-130.
- Koestner, R., Bernieri, F. y Zuckerman, M. (1992). Self-regulation and consistency between attitudes, traits, and behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 52-59.
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A. y Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equal success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 231-244.
- Koestner, R. y Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 101-121). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Koestner, R., Otis, N., Powers, T. A., Pelletier, L. y Gagnon, H. (2008). Autonomous motivation, controlled motivation, and goal progress. *Journal of Personality*, 76, 1201-1229.
- Koestner, R., Taylor, G., Losier, G. F. y Fichman, L. (2010). Self-regulation and adaptation during and after college: A one-year prospective study. *Personality and Individual Differences*, 49, 869-873.
- Koole, S. L., van Dillen, L. F. y Sheppes, G. (2011). The self-regulation of emotion. En K. D. Vohs y R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 22-40). New York: Guilford Press.
- Kurtz, J. L. y Lyubomirsky, S. (2011). Positive psychology. En M. R. Mehl y T. S. Conner (Eds.), *Handbook of research methods for studying daily life* (pp. 553-568). New York: The Guilford Press.
- Kwan, C. M. L., Love, G. D., Ryff, C. D. y Essex, M. J. (2003). The role of self-enhancing evaluations in a successful life transition. *Psychology and Aging*, 18, 3-12.

L

- La Guardia, J. G. (2007). On the role of psychological needs in healthy functioning: Integrating a self-determination theory perspective with traditional relationship theories. En J. V. Wood, A. Tesser y J. G. Holmes (Eds.), *Self and relationships* (pp. 27-48). New York, NY: Psychology Press.
- La Guardia, J. G. y Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49, 201-209.
- Layous, K., Chancellor, J. y Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 3-12.
- Layous, K., Sheldon, K. M. y Lyubomirsky, S. (2014). The prospects, practices, and prescriptions for the pursuit of happiness. En S. Joseph. (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2ª ed., pp. 185-205). Hoboken, NJ: Wiley.

- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (2006) Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality* 74, 9-46.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. [Traducción española de 1986 como *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca].
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lee, W., Reeve, J., Xue, Y. y Xiong, J. (2012). Neural differences between intrinsic reasons for doing versus extrinsic reasons for doing. *Neuroscience Research*, 73, 68-72.
- Legault, L., Green-Demers, I., Grant, P. y Chung, J. (2007). On the self-regulation of implicit and explicit prejudice: A self-determination theory perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 732-749.
- Legault, L. e Inzlicht, M. (2013). Self-determination, self-regulation, and the brain: Autonomy improves performance by enhancing neuroaffective responsiveness to self-regulation failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 123-138.
- Lerman, A. E. (2009). The people prisons make: Effects of incarceration on criminal psychology. En S. Raphael y M. A. Stoll (Eds.), *Do Prisons Make us Safer? The Benefits and Costs of the Prison Boom* (pp.151-176). New York: Russell Sage Foundation.
- Leukefeld, C. G. y Tims, F. M. (1988). Compulsory treatment: A review of findings. En C. G. Leukefeld y F. M. Tims (Eds.), *Compulsory treatment of drug abuse: Research and clinical practice* (pp. 236-250). Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Levesque, C. S., Williams, G. C., Elliot D., Pickering, M. A., Bodenhamer, B. y Finley, P. J (2007). Validating the theoretical structure of the treatment self-regulation questionnaire (TSRQ) across three different health behaviors. *Health Education Research*, 21, 691-702.
- Ley Orgánica 1/1979 de 26 de septiembre General Penitenciaria. BOE número 239, de 5 de octubre de 1979.
- Liebling, A. (1999). Prison suicide and prisoner coping. *Crime and Justice*, 26, 283-359.
- Liebling, A. (2000). Prison officers, policing and the use of discretion. *Theoretical Criminology*, 4, 333-357.

- Liebling, A. (2008). Incentives and earned privileges revisited: Fairness, discretion, and the quality of prison life. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*, 9, 25-41.
- Liebling, A. y Maruna, S. (2005). Introduction: The effects of imprisonment revisited. En A. Liebling y S. Maruna (Eds.), *The Effects of Imprisonment* (pp. 1-29). Cullompton, Devon: Willan Publishing.
- Liebling, A. y Maruna, S. (2013). Introduction: The effects of imprisonment revisited. En A. Liebling y S. Maruna (Eds.), *The Effects of Imprisonment* (pp.1-29). Devon, UK: Willan Publishing.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G. y Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological wellbeing measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878-884.
- Linley, P. A. y Joseph, S. (2004). Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 713-731). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lindquist, C. H. (2000). Social integration and mental well-being among jail inmates. *Sociological Forum*, 15, 431-455.
- Listwan, S. J., Colvin, M., Hanley, D. y Flannery, D. (2010). Victimization, social support, and psychological well-being. A study of recently released prisoners. *Criminal Justice and Behavior*, 37, 1140-1159.
- Listwan, S. J., Cullen, F. T. y Latessa, E. J. (2006). How to prevent prisoner re-entry programs from failing: Insights form evidence-based corrections. *Federal Probation*, 70, 19-25.
- Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41, 273-284.
- Litman, J. A. y Lunsford, G. (2009). Frequency of use and impact of coping strategies assessed by the COPE Inventory and their relationships to post-event health and well-being. *Journal of Health Psychology*, 14, 982-991.
- Liu, L. y Chui, W. H. (2014). Social support and Chinese female offender's prison adjustment. *The Prison Journal*, 94, 30-51.
- Lucas, R. E. y Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being. En O. P. John, R. Robins y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality* (2ª ed., pp. 795-814). New York: Guilford.
- Lynch, M. (2010). *Basic needs and well-being: A self-determination theory view*. Recuperado en http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_70.pdf
- Lynch, M. F., La Guardia, J. G. y Ryan, R. M. (2009). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 290-304.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, *56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2006). Is it possible to become lastingly happier? En Vancouver Dialogues, *Lessons from the modern science of well-being* (pp. 53-56). Vancouver: Truffle Tree Publishing.
- Lyubomirsky, S. y Boehm, J. K. (2010). Human motives, happiness, and the puzzle of parenthood. *Perspectives on Psychological Science*, *5*, 327-334.
- Lyubomirsky, S. y Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. En J. Tangney y J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. y Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, *11*, 391-402.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803-855.
- Lyubomirsky, S. y Kurtz, J. L. (2009). Happiness. En D. Sander y K. R. Scherer (Eds.), *The Oxford companion to emotion and the affective sciences* (p. 203). Oxford: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. y Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, *22*, 57-62.
- Lyubomirsky, S. y Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*, 111-131.
- Lyubomirsky, S. y Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, *22*, 155-186.

M

- Mann, T., De Ridder, D. T. D. y Fujita, K. (2013). Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychology*, *32*, 487-498.
- Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. y Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*, 811-831.
- Maslow, A. H. (1956). Defense and growth. *Merrill-Palmer Quarterly*, *3*, 36-47.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company.

- Miao, F. F., Koo, M. y Oishi, S. (2013). Subjective well-being. En S. A. David, I. Boniwell y A. C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 174-184). Oxford, GB, Oxford University Press.
- Midus. *Midlife in the United States. A national longitudinal study of health and well-being*. Recuperado en <http://www.midus.wisc.edu/>
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J. y Boiché, J. (2009). Balance across contexts: Importance of balanced need satisfaction across various life domains. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1031-1045.
- Miquelon, P. y Vallerand, R. J. (2006). Goal Motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion*, 30, 259-272.
- Miquelon, P. y Vallerand, R. J. (2008). Goal motives, well-being, and physical health: An integrative model. *Canadian Psychology*, 49, 241-249.
- Mohino, S., Kirchner T y Forns, M. (2004). Coping strategies in young male prisoners. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 41-49.
- Moller, A. C., Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1024-1036.
- Morán, C., Landero, R y González, M. T. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión española del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9, 543-552.
- Muraven, M. (2008). Autonomous self-control is less depleting. *Journal of Research in Personality*, 42, 763-770.

N

- Neighbors, C. y Knee, C. R. (2003). Self-determination and the consequences of social comparison. *Journal of Research in Personality*, 37, 529-546.
- Ng, J., Thogersen-Ntoumani, E. C., Ntoumanis, N., Deci, E. L., Ryan, R., Duda, J. y Williams, G. (2012). Self-Determination Theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 325-340.
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29, 761-775.
- Niemiec, C. y Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7, 133-144.
- Niemiec, C. P. y Ryan, R. M. (2013). What makes for a life well live? Autonomy and its relation to full functioning and organismic wellness. En S. A. David, I. Boniwell y A. C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 214-226). Oxford, GB, Oxford University Press.

- Niemiec, C. P., Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic versus extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research on Personality*, 73, 291-306.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L. y Williams, G. C. (2010). The energization of health-behavior change: Examining the associations among autonomous self-regulation, subjective vitality, depressive symptoms, and tobacco abstinence. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 122-138.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B. y Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Ntoumanis, N. y Biddle, S. J. H. (1998). The relationship between achievement goal profile groups and perceptions of motivational climates in sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 8, 120-124.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. y Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 12, 299-327.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J. y Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249-260.
- Ntoumanis, N., Healy, L. C., Sedikides, C., Duda, J. L., Stewart, B., Smith, A. y Bond, J. (2014). When the going gets tough: The “why” of goal striving matters. *Journal of Personality*, 8, 225-236.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.

O

- Oishi, S. y Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1674-1682.
- Oishi, S., Diener, E. y Lucas, R. E. (2007). The optimal levels of happiness: Can we be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D. y Bensing, J. M. (2008). Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults. *Personality and Individual Differences*, 45, 28-33.

P

- Park, C. L. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning spirituality, and stress-related growth in health psychology. *The European Health Psychologist*, 15, 40-47.
- Park, C. L. y Folkman, S. (1997). Stability and change in psychosocial resources during caregiving and bereavement in partners of men with AIDS. *Journal of Personality*, 65, 421-447.

- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. y Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-457.
- Pavot, W. y Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W. y Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Pavot, W. y Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. En S. A. David, I. Boniwell y A. C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 134-151). Oxford, GB, Oxford University Press.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R. y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. y Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Pelletier, L., Tuson, K. y Haddad, N. (1997). Client Motivation for Therapy Scale: A measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation for Therapy. *Journal of Personality Assessment*, 68, 414-435.
- Pérez-García, A., Sanjuán, P. y Rueda, B. (2014). *Factores psicológicos de la hipertensión*. Madrid: Síntesis.
- Peterson, C., Park, N. y Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. y Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Picken, J. (2012). The coping strategies, adjustment and well-being of male inmates in the prison environment. *Internet Journal of Criminology*. Issn 2045-6743 (Online). Recuperado en <http://www.internetjournalofcriminology.com>
- Prendergast, M., Greenwell, L., Farabee, D. y Hser, Y. I. (2009). Influence of perceived coercion and motivation on treatment completion and re-arrest among substance-abusing offenders. *Journal of Behavioral Health Services and Research*, 36, 159-186.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. y Norcross, J. C. (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- Public Safety Canada. (2011). Strengths and human needs in offender rehabilitation. *Research Summary*, Vol 16, 5. Recuperado en <http://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/strgnths-rhb/strgnths-rhb-eng.pdf>
- Purvis, M., Ward, T. y Willis, G. (2011). The good lives model in practice: Offence pathways and case management. *European Journal of Probation*, 3, 4-28.

Q

Quested, E., Duda J. L., Ntoumanis, N. y Maxwell. J. (2013). Daily fluctuations in dancers' affective states: A cross-contextual test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 586-595.

R

Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F. y Carver, C. S. (2006). Self-regulation processes and health: The importance of optimism and goal adjustment. *Journal of Personality* 74, 1721-1747.

Reglamento Penitenciario. Real Decreto 190/1996, de 9 febrero. BOE 15 febrero 1996.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, R. y Ryan. R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.

Ricard, N. C., Beaudry, S. G. y Pelletier, L. G. (2012). Lovers with happy feet: The interdependence of relationship and activity factors for individuals dancing with a romantic partner. *Journal of Applied Social Psychology*, 42, 939-963.

Rigby, C. S., Deci, E. L., Patrick, B. P. y Ryan, R. M. (1992). Beyond the intrinsic-extrinsic dichotomy: Self-determination in motivation and learning. *Motivation and Emotion*, 16, 165-185.

Robins, R. W., Tracy, J. L. y Trzesniewski, K. H. (2008). En O. P. John, R. W. Robins y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality* (3ª ed., pp. 421-447). New York: Guilford.

Rodríguez-Marín, J., Pastor, M. A. y López-Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 249-372.

Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68, 160-167.

Romero, E., Villar, P., Luengo, M. A. y Gómez-Fraguela, J. A. (2009). Traits, personal strivings, and well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 535-546.

Romero, E., Gómez-Fraguela, J. A. y Villar, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well-being in a Spanish sample. *European Journal of Personality*, 26, 45-55.

Rosnow, R. L. y Rosenthal, R. (1996). Computing contrasts, effect sizes, and counter-nulls on other people's published data: General procedures for research consumers. *Psychological Methods*, 1, 331-340.

Rouse, P. C., Ntoumanis, N., Duda, J. L., Jolly, K. y Williams, G. C. (2011). In the beginning: Role of autonomy support on the motivation, mental health and intentions of participants entering an exercise referral scheme. *Psychology and Health*, 26, 729-749.

- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. En J. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 40, pp. 1-56). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M. (2012). Motivation and the organization of human behavior: Three reasons for the reemergence of a field. En R. M. Ryan (Ed.), *Oxford handbook of human motivation* (pp. 3-10). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Ryan, R. M. y Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: Basic needs, mindfulness, and the authentic self. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
- Ryan, R. M. y Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000c). The darker and brighter sides of human experience: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual review of Psychology* (Vol. 52, pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: an organismic dialectic perspective. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2004). Autonomy is no illusion: Self-determination theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. En J. Greenberg, S. L. Koole y T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp. 449-479). New York: Guilford.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2008a). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2008b). From ego-depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 702-717.
- Ryan, R. M. y Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.

- Ryan, R. M. y Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking. *Journal of Positive Psychology, 4*, 202-204.
- Ryan, R. M., Huta, V. y Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*, 139-170.
- Ryan, R. M., Huta, V. y Deci, E. L. (2013). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. En A. Delle Fave (Ed.), *The exploration of happiness. Present and futures perspectives* (pp. 117-140). Dordrecht: Springer Science.
- Ryan, R. M., Kuhl, J. y Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology, 9*, 701-728.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L. y Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European Health Psychologist, 10*, 2-5.
- Ryan, R. M., Plant, R. W. y O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcoholic treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement, and dropout. *Addictive Behaviors, 20*, 279-297.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. y Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. En P. M. Gollwitzer y J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 99-10.
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. En A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 78-98). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*, 10-28.
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. y Hughes, D. L. (2003). Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: Do the challenges of minority life hone purpose and growth? *Journal of Health and Social Psychology, 44*, 275-291.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Miyamoto, Y., Markus, H. R., Curhan, K. B., Kitayama, S., Park, J., Kawakami, N., Kan, C. y Karasawa, M. (2014). Culture and the promotion of well-being in East and West: Understanding varieties of attunement to the surrounding context. En G. A. Fava y C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological*

- well-being in clinical and education settings: Interventions and cultural contexts* (pp.1-19). New York: Springer.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. y Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. En C. D. Ryff y V. W. Marshall (Eds.), *The self and society in aging processes* (pp.247-278). New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C. D. y Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2002). From social structure to biology. Integrative science in pursuit of human health and well-being. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (541-555). New York: Oxford Press.
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research* 35, 1103-1119.
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. y Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Science*, 359, 1383-1394.
- ## S
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies*, 35, 459-486.
- Sampson, R. J. y Laub, J. H. (1992). Crime and deviance in the life course. *Annual Review of Sociology*, 18, 63-84.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A. y Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11, 37-51.
- Sandler, I. N., Tein, J., Mehta, P., Wolchik, S. y Ayers, T. (2000). Coping efficacy and psychological problems of children divorce. *Child Development*, 71, 1099-1118.
- Sandvik, E., Diener, E. y Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- Sanjuán, P. (2011). Affect balance as mediating variable between effective psychological functioning and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies* 12, 373-384.
- Sanjuán, P., Arranz, H. y Castro, A. (2012). Pessimistic attributions and coping strategies as predictors of depressive symptoms in people with coronary heart disease. *Journal of Health Psychology*, 17, 887-896.

- Sanjuán, P. y Magallares, A. (2014). Coping strategies as mediating variables between self-serving attributional bias and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15, 443-453.
- Sanjuán, P., Molero, F., Fuster, M. y Nouvilas, E. (2013). Coping with HIV related stigma and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 709-722.
- Sansinenea, E., Gil de Montes, L., Aguirrezabal, A. y Garaigordobil, M. (2010). Predictores del afecto positivo: El papel de la autonomía percibida y el estilo de afrontamiento. *Ansiedad y Estrés*, 16, 71-82.
- Sansinenea, E., Gil de Montes, L., Aguirrezabal, A., Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J. F. y Fuster, M. J. (2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿Cuál es su aportación al bienestar? *Anales de Psicología*, 24, 121-128.
- Schanowitz, J. Y. y Nicassio, P. M. (2006). Predictors of positive psychosocial functioning of older adults in residential care facilities. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 191-201.
- Scheier, M. F. y Carver, C. S. (2003). Goals and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior. En L. D. Cameron y H. Leventhal (Eds.), *The self-regulation of health and illness behaviour* (pp. 17-41). London, UK: Routledge.
- Schimmack, U. (2003). Affect measurement in experience sampling research. *Journal of Happiness Studies*, 4, 79-106.
- Schimmack, U. y Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1313-1329.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. y Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Schmuck, P., Kasser, T. y Ryan, R. M. (2000). The relationship of well-being to intrinsic and extrinsic goals in Germany and the U.S. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
- Schutte, P. S. y Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Schnittker, J. y John, A. (2007). Enduring stigma: The long-term effects of incarceration on health. *Journal of Health and Social Behavior*, 48, 115-130.
- Schnittker, J., Massoglia, M. y Uggen, C. (2011). Incarceration and the health of African American community. *Du Bois Review*, 8, 1-9.
- Schnittker, J., Massoglia, M. y Uggen, C. (2012). Out and down: Incarceration and psychiatric disorders. *Journal of Health and Social Behavior*, 53, 448-464.
- Schueller, S. M. y Seligman, M. E. P. (2008). Optimism and pessimism. En K. S. Dobson y D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 173-196). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

- Schunk, D. H. y Usher, E. L. (2012). Social cognitive theory and motivation. En R. M. Ryan. (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 13-27). New York, NY: Oxford University Press.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C. y Diener, E. (2003). Experience sampling: promises and pitfalls, strengths and weakness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective well-being*, 4, 5-34.
- Sebire, S., Standage, M. y Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 189-210.
- Sebire, S., Standage, M. y Vansteenkiste, M. (2011). Predicting objectively assessed physical activity from the content and regulation of exercise goals: Evidence for a mediational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 175-197.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-12). New York: Oxford Press.
- Seligman, M. E. P., y Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal-striving: when personal goals correctly represent the person. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 65-86). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M. (2008). The interface of motivational science and personality: Self-concordance, quality motivation, and multi-level personality integration. En J. Shah y W. Gardner (Eds.), *Handbook of motivational science* (pp. 465-476). New York: Guilford Press.
- Sheldon, K. M., Arndt, J. y Houser-Marko, L. (2003). In search of the organismic valuing process: The human tendency to move towards beneficial goal choices. *Journal of Personality*, 71, 835-870.
- Sheldon, K. M. Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546-557.
- Sheldon, K. M. y Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Kim, Y., Wu, C., Demir, M. y Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 209-223.
- Sheldon, K. M. y Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal-attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-165.

- Sheldon, K. M., Houser-Marko, L. y Kasser, T. (2006). Does autonomy increase with age? Comparing the goal motivations of college students and their parents. *Journal of Research in Personality, 40*, 168-178.
- Sheldon, K. M. y Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 531-543.
- Sheldon, K. M. y Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*, 1319-1331.
- Sheldon, K. M. y Kasser, T. (2001a). Goals, congruence, and positive well-being: new empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 30-50.
- Sheldon, K. M. y Kasser, T. (2001b). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology, 37*, 491-501.
- Sheldon, K. M. y Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion, 32*, 37-45.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Houser-Marko, L., Jones, T. y Turban, D. (2005). Doing one's duty: Chronological age, felt autonomy, and subjective well-being. *European Journal of Personality, 19*, 97-115.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K. y Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing and intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality, 70*, 5-31.
- Sheldon, K. M. y Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And, if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass, 1*, 129-145.
- Sheldon, K. M. y Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 331-341.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., Deci, E. y Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 475-486.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. y Reis, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day, and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 1270-1279.
- Sheppes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2ª ed., pp. 126-139). New York: Guilford Press.
- Shmotkin, D. y Shrira, A. (2012). On the distinction between subjective well-being and meaning in life: Regulatory versus reconstructive functions in the face of a hostile world. En P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2ª ed., pp. 143-163). New York: Routledge.

- Siemer, M., Mauss, I. B. y Gross, J. J. (2007). Same situation-different emotions: How appraisals shape our emotions. *Emotion*, 7, 592-600.
- Silva, M. N., Markland, D., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Carraça, E. V., Palmeira, A. L., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B. y Teixeira, P. J. (2010). Helping overweight women become more active: Need support and motivational regulations for different forms of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 591-601.
- Sin, N. L. y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Skinner, E. A. (1999). Action regulation, coping, and development. En J. B. Brandtstädter y R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development* (pp. 465-503). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Skinner, E. A. (2007). Coping assessment. En S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman y R. West (Eds.), *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine* (2ª ed., pp. 245-250). Cambridge UK: Cambridge University Press.
- Skinner, E. A. y Edge, K. (2002). Self-determination, coping, and development. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Self-determination theory: Extensions and applications* (pp. 297-337). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Skinner, E. A., Furrer, C., Marchand, G. y Kindermann, T. (2008). Engagement and disaffection in the classroom: Part of a larger motivational dynamic? *Journal of Educational Psychology*, 100, 765-781.
- Skinner, E. A. y Pitzer, J. R. (2012). Developmental dynamics of student engagement, coping, and everyday resilience. En S. L. Christensen, A. Reschly y C. Wylie (Eds.), *Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 21-44). New York: Springer.
- Skinner, E. A. y Wellborn, J. G. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. En D. Featherman, R. Lerner y M. Perlmutter (Eds.), *Lifespan development and behavior* (Vol. 12, pp. 91-133). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Skinner, E. A. y Wellborn, J. G. (1997). Children's coping in the academic domain. En S. A. Wolchik e I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping with common stressors: Linking theory and intervention* (pp. 387-422). New York: Plenum Press.
- Skinner, E. A. y Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.
- Skinner, E. A. y Zimmer-Gembeck M. J. (2009). Challenges to the developmental study of coping. En E. A. Skinner y M. J. Zimmer-Gembeck (Eds.), *Coping and the development of regulation. New Directions for Child and Adolescent Development*, 124 (pp. 5-17). San Francisco: Jossey-Bass.

- Slotboom, A. M., Kruttschnitt, C., Bijleveld, C. y Menting, B. (2011). Psychological well-being of incarcerated women in the Netherlands: Importation or deprivation? *Punishment and Society*, 13, 176-197.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N. y Duda, J. L. (2007). Goal striving, goal attainment, and well-being: An adaptation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 763-782.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L. y Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 124-145.
- Sobel, M. (1988). Direct and indirect effects in linear structural equation models. En J. Long (Ed.), *Common problem/proper solutions: Avoiding error in quantitative research* (pp. 46-64). Beverly Hills, CA: Sage.
- Solberg, P. A. y Halvari, H. (2009). Perceived autonomy support, personal goal content, and emotional well-being among elite athletes: Mediating effects of reasons for goals. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 721-743.
- Soucy, I., Gaudreau, P. y Fecteau, M. C. (2011). From dispositional affect to academic goal attainment: The mediating role of coping. *Anxiety, Stress and Coping*, 24, 43-58.
- Spence, G., Oades, L. G. y Caputi, P. (2004). Trait emotional intelligence and goal self-integration: Important predictors of emotional well-being? *Personality and Individual Differences*, 37, 449-461.
- Springer, K. W. y Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1102.
- Springer, K. W., Hauser, R. M. y Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1120-1131.
- Stanton, A. L., Parsa, A. y Austenfeld, J. L. (2002). The adaptive potential of coping through emotional approach. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 148-158). New York: Oxford Press.
- Steel, P., Schmidt, J. y Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161.
- Steger, M. F. y Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, 8, 103-115.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B. y Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42, 22-42.
- Steiner, B. y Wooldredge, J. (2008). Inmate versus environmental effects on prison rule violations. *Criminal Justice and Behavior*, 35, 438-456.
- Straume, L. V. y Vittersø, J. (2012). Happiness, inspiration and the fully functioning person: separating hedonic and eudaimonic well-being in the workplace. *Journal of Positive Psychology*, 7, 387-398.

Sykes, G. (1958). *The Society of Captives*. Princeton: Princeton University Press.

T

Taylor, S. E. y Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.

Tedeschi, R. G. y Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D. A., Silva, M. N. y Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78. Recuperado en <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/78>

Teixeira, P. J., Patrick, H. y Mata, J. (2011). Why we eat what we eat: the role of autonomous motivation in eating behaviour regulation. *Nutrition Bulletin*, 36, 102-107.

Tennen, H., Affleck, G., Armeli, S. y Carney, M. A. (2000). A daily process approach to coping: Linking theory, research and practice. *American Psychologist*, 55, 626-636.

Thomsen, D. K., Tønnesvang, J., Schnieber, A. y Olesen, M. H. (2011). Do people ruminate because they haven't digested their goals? The relations of rumination and reflection to goal internalization and ambivalence. *Motivation and Emotion*, 35, 105-117.

Tomás, J. M., Meléndez, J. C. y Navarro, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20, 304-310.

Tomás, J. M., Meléndez, J. C., Oliver, A., Navarro, E. y Zaragoza, G. (2010). Efectos de método en las escalas de Ryff: Un estudio en población de personas mayores. *Psicológica*, 31, 383-400.

Triadó, C., Villar, F., Solé, C. y Celdrán, M. (2007). Construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Spanish older adults. *Psychological Reports*, 100, 1151-1164.

Turban, D. B., Tan, H. H., Brown, K. G. y Sheldon, K. M. (2007). Antecedents and outcomes of perceived locus of causality: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 2376-2404.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. y Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.

U

Usborne, E., Lydon, J. E. y Taylor, D. M. (2009). Goals and social relationships: Windows into the motivation and well-being of "street kids". *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 1057-1082.

V

- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, *55*, 89-98.
- Vallerand, R. J. y Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, *60*, 599-620.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. y Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology*, *49*, 257-262.
- Van der Laan, A. y Eichelsheim, V. (2013). Juvenile adaptation to imprisonment: Feelings of safety, autonomy and well-being, and behaviour in prison. *European Journal of Criminology*, *10*, 424-443.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, *36*, 629-643.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A. y Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, *87*, 473-479.
- Van Harreveld, F., Van der Pligt, J., Claassen, L. y Van Dijk, W. W. (2007). Inmate emotion coping and psychological and physical well-being: The use of crying over spilled milk. *Criminal Justice and Behaviour*, *34*, 697-708.
- Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J. y Soenens, B. (2006). Materialistic values and well-being among business students: Further evidence for their detrimental effect. *Journal of Applied Social Psychology*, *36*, 2892-2908.
- Vansteenkiste, M., Lens, W. y Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal-contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, *41*, 19-31.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., De Witte, H. y Feather, N. T. (2005). Understanding unemployed people's search behavior, unemployment experience and well-being: A comparison of expectancy-value theory and self-determination theory. *British Journal of Social Psychology*, *44*, 1-20.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being. En L. Bruni, F. Comim y M. Pugno (Eds.), *Capabilities and happiness* (pp. 187-223). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Goossens, L., Soenens, B., Dochy, F., Mouratidis, A., Aelterman, N., Haerens, L. y Beyers, M. (2012). Identifying configurations of perceived teacher autonomy support and structure: Associations with self-regulated learning, motivation and problem behavior. *Learning and Instruction*, *22*, 431-439.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M. y Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergic effects of intrinsic goal

- contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B. y Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 76, 483-501.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., Matos, L. y Lacante, M. (2004). "Less is sometimes more": Goal-content matters. *Journal of Educational Psychology*, 96, 755-764.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B. y Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive manner. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 232-249.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B. y Duriez, B. (2008). Presenting a positive alternative to materialistic strivings and the thin-ideal: Understanding the effects of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits. En S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 4, pp. 57-86). Westport, CT: Greenwood Publishing Company.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Verstuyf, J., Patrick, H., Vansteenkiste, M. y Teixeira, P. (2012). Motivational dynamics of eating regulation: A self-determination theory perspective. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 9:21. Recuperado en <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/21>
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M. y Soenens, B. (2012). Eating regulation and bulimic symptoms: The differential correlates of health-focused and appearance-focused eating regulation. *Body Image*, 9, 108-117.
- Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: A projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation approach and the intrinsic motivation approach to subjective quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 141-167.
- Vittersø, J. y Søholt, Y. (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Positive Psychology*, 6, 326-335.
- Vittersø, J., Søholt, Y., Hetland, A., Thoresen, I. A. y Røysamb, E. (2010). Was Hercules happy? Some answers from a functional model of human well-being. *Social Indicators Research*, 95, 1-18.
- Vuolo, M. y Kruttschnitt, C. (2008). Prisoners' adjustment, correctional officers, and context: The foreground and background of punishment in late modernity. *Law and Society Review*, 42, 307-335.

W

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678-691.
- Waterman, A. S. (1998). Embracing ambiguities and valuing ourselves: Issues of validity in action research. *Journal of Advanced Nursing, 28*, 101-105.
- Waterman, A. S. (2004). Finding someone to be: Studies on the role of intrinsic motivation in identity formation. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 4*, 209-228.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology, 3*, 234-252.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. y Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*, 41-79.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y. y Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 41-61.
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Weinstein, C. L. (1996). Self-regulation: A commentary on directions for future research. *Learning and Individual Differences, 8*, 269-274.
- Weinstein, N., Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*, 527-544.
- Weinstein, N. y DeHaan, C. R. (2014). On the mutuality of human motivation and relationships. En N. Weinstein (Ed.), *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications* (pp. 3-25). Springer Netherlands.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K. y Ryan, R. M. (2012). The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. *Journal of Research in Personality, 46*, 397-413.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K. y Ryan, R. M. (2013). The integrative process: New research and future directions. *Current Directions in Psychological Science, 22*, 69-74.
- Weinstein, N. y Ryan, R. M. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health, 27*, 4-17.
- Weinstein, N., Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2012). Motivation, meaning and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal

- meanings and life goals. En P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2ª ed., pp. 81-106). New York: Routledge Publishers.
- Weiser, E. B. (2012). Associations between positive and negative affect and 12-month physical disorders in a national sample. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 19*, 197-210.
- Werner, H. (1957). *Comparative psychology of mental development*. New York: International Universities Press.
- Whitten, L. (2006). Court-mandated treatment works as well as voluntary. Research Findings. *NIDA Notes, 20*. Recuperado en http://archives.drugabuse.gov/NIDA_Notes/NN05index.html
- Wild, T. C., Cunningham, J. A. y Ryan, R. M. (2006). Social pressure, coercion, and client engagement at treatment entry: A self-determination theory perspective. *Addictive Behaviors, 31*, 1858-1872.
- Wild, T. C., Newton-Taylor, B. y Alletto, R. (1998). Perceived coercion among clients entering substance abuse treatment: Structural and psychological determinants. *Addictive Behaviors, 23*, 81-95.
- Wildeman, C., Turney, K. y Schnittker, J. (2014). The hedonic consequences of punishment revisited. *The Journal of Criminal Law and Criminology, 104*, 133-164.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z., Ryan, R. M. y Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 115-126.
- Wolfe, S., Kay-Lambkin, F., Bowman, J. y Childs, S. (2013). To enforce or engage: The relationship between coercion, treatment motivation and therapeutic alliance within community-based drug and alcohol clients. *Addictive Behaviors, 38*, 2187-2195.
- Wong, M. M. (2000). The relations among causality orientations, academic experience, academic performance, and academic commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 315-326.
- Wooldredge, J. D. (1999). Inmate experiences and psychological well-being. *Criminal Justice and Behavior, 26*, 235-250.
- Wrosch, C. y Miller, G. E. (2009). Depressive symptoms can be useful: Self-regulatory and emotional benefits of dysphoric mood in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 1181-1190.
- Wrosch, C., Miller, G. E., Scheier, M. F. y Brun de Pontet, S. (2003). Giving up on unattainable goals: Benefits for health? *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 251-265.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R. y Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 1494-1508.

X

Xu, J. y Roberts, R. E. (2010). The power of positive emotions: It's a matter of life or death. Subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology, 29*, 9-19.

Y

Yang, S., Kadouri, A., Révah-Lévy, A., Mulvey, E. P. y Falissard, B. (2009). Doing time: A qualitative study of long-term incarceration and the impact of mental illness. *International Journal of Law and Psychiatry, 32*, 294-303.

Ye, L., Zhang, J. y Hocine, Z. (2013). The role of general causality orientations in interpreting and predicting employees behavior in the workplace. *Review in Psychology Research, 2*, 53-60.

Z

Zimmer-Gembeck, M. J. y Skinner, E. A. (2008). Adolescents' coping with stress: development and diversity. *Prevention Researcher, 15*, 3-7.

Zimmer-Gembeck, M. J. y Skinner, E. A. (2009). Coping, developmental influences. En H. Reis y S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships*. Newbury Park: Sage.

Zimmer-Gembeck, M. J. y Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development, 35*, 1-17.

Zuckerman, M. y Gagné, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality, 37*, 169-204.

ANEXO I



En el Departamento de Personalidad de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia estamos realizando una investigación que tiene como objetivo principal analizar los posibles efectos que distintas variables de naturaleza cognitiva y motivacional tienen sobre el bienestar psicológico.

Por favor, lea atentamente las instrucciones antes de contestar y tenga en cuenta que no hay respuestas buenas o malas, puesto que lo que le pedimos es que conteste lo que usted piensa, siente o cree. Le pedimos que sea sincero en sus respuestas y le aseguramos que sus datos serán tratados de forma anónima con total confidencialidad.

EDAD.....

SEXO

- Varón
- Mujer

ESTATUS COMO TRABAJADOR EN LA ACTUALIDAD

- Se encuentra en activo y trabaja
- Se encuentra en paro
- Está jubilado
- Está de baja

ESTADO CIVIL

- Soltero
- Casado
- Viudo
- Divorciado

NIVEL DE ESTUDIOS ALCANZADO:

- Primarios
- Secundarios
- Diplomado
- Licenciado
- Doctor

CÓMO VIVE EN LA ACTUALIDAD

- Solo
- Acompañado (Indicar de quien _____)

PROFESIÓN.....

.....

Los proyectos personales son metas o asuntos sobre los que la gente piensa, hace planes, lleva a cabo, y algunas veces, aunque no siempre, acaba y consigue.

Estas metas pueden ser más o menos difíciles de poner en práctica, y también requerir pocos o muchos pasos intermedios para lograrlas. De la misma manera, estas metas pueden referirse a diferentes áreas de la vida de la persona y requerir más o menos tiempo, igual que pueden variar en su grado de atractivo y urgencia.

Por favor, le pedimos que enumere tres metas personales que usted tenga para este semestre.

META 1:

META 2:

META 3:

Por favor recuerde la META 1: _____ E indique:

El grado en que persigue esta meta porque alguien quiere que usted lo haga o porque alguna situación lo requiere

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 Totalmente debido a esta razón

El grado en que persigue esta meta porque usted se sentiría avergonzado, culpable o ansioso si no lo hiciera

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 Totalmente debido a esta razón

El grado en que persigue esta meta porque usted verdaderamente cree que es una meta importante

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 Totalmente debido a esta razón

El grado en que persigue esta meta por la diversión y el placer que le produce

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 Totalmente debido a esta razón

Por favor recuerde la META 2: _____ E indique:

El grado en que persigue esta meta porque alguien quiere que usted lo haga o porque alguna situación lo requiere

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 Totalmente debido a esta razón

El grado en que persigue esta meta porque usted se sentiría avergonzado, culpable o ansioso si no lo hiciera

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 Totalmente debido a esta razón

El grado en que persigue esta meta porque usted verdaderamente cree que es una meta importante

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 Totalmente debido a esta razón

El grado en que persigue esta meta por la diversión y el placer que le produce

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 Totalmente debido a esta razón

Por favor recuerde la META 3: _____ E indique:

El grado en que persigue esta meta porque alguien quiere que usted lo haga o porque alguna situación lo requiere

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 *Totalmente debido a esta razón*

El grado en que persigue esta meta porque usted se sentiría avergonzado, culpable o ansioso si no lo hiciera

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 *Totalmente debido a esta razón*

El grado en que persigue esta meta porque usted verdaderamente cree que es una meta importante

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 *Totalmente debido a esta razón*

El grado en que persigue esta meta por la diversión y el placer que le produce

No se debe en absoluto a esta razón 0 1 2 3 4 5 6 *Totalmente debido a esta razón*

Las frases que aparecen a continuación recogen distintas formas en que las personas reaccionan ante diferentes situaciones difíciles, problemáticas o estresantes. Su tarea consiste en rodear con un círculo el número del “0” (No, en absoluto) al “6” (Totalmente) que mejor indique **en qué medida usted suele desarrollar cada una de estas actividades para hacer frente a las dificultades que le surgen en el proceso de perseguir sus metas personales.**

	No, en absoluto						Totalmente	
	0	1	2	3	4	5	6	
1. Concentro mis esfuerzos en hacer algo para solucionar la situación en la que estoy	0	1	2	3	4	5	6	
2. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	0	1	2	3	4	5	6	
3. Intento verlo de forma diferente para que parezca más positivo	0	1	2	3	4	5	6	
4. Acepto la realidad de lo que sucede	0	1	2	3	4	5	6	
5. Hago bromas sobre ello	0	1	2	3	4	5	6	
6. Intento encontrar consuelo en mi religión o en mis creencias espirituales	0	1	2	3	4	5	6	
7. Consigo apoyo emocional de los demás	0	1	2	3	4	5	6	
8. Intento conseguir consejo o ayuda de otras personas sobre qué hacer	0	1	2	3	4	5	6	
9. Me vuelco en el trabajo o en otras actividades para mantener mi mente ocupada con otras cosas	0	1	2	3	4	5	6	
10. Me digo a mí mismo “esto no es real”	0	1	2	3	4	5	6	
11. Digo cosas que permitan aflorar mis sentimientos más desagradables	0	1	2	3	4	5	6	
12. Bebo alcohol o tomo drogas para sentirme mejor	0	1	2	3	4	5	6	
13. Renuncio a intentar tratar con ello	0	1	2	3	4	5	6	
14. Me critico a mí mismo	0	1	2	3	4	5	6	
15. Llevo a cabo alguna acción que mejore la situación	0	1	2	3	4	5	6	
16. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar	0	1	2	3	4	5	6	
17. Trato de buscar algo bueno en lo que está sucediendo	0	1	2	3	4	5	6	
18. Aprendo a vivir con ello	0	1	2	3	4	5	6	
19. Me río de la situación	0	1	2	3	4	5	6	
20. Rezo o medito	0	1	2	3	4	5	6	
21. Consigo consuelo y comprensión de alguien	0	1	2	3	4	5	6	
22. Consigo ayuda y consejo de otras personas	0	1	2	3	4	5	6	
23. Hago algo que me mantenga distraído, como ir al cine, ver la tele, leer, soñar despierto, dormir o ir de compras	0	1	2	3	4	5	6	
24. Me niego a creer que esto ha sucedido	0	1	2	3	4	5	6	
25. Expreso mis sentimientos negativos	0	1	2	3	4	5	6	
26. Bebo alcohol o tomo drogas para ayudarme a superarlo	0	1	2	3	4	5	6	
27. Abandono cualquier intento de hacer frente al problema	0	1	2	3	4	5	6	
28. Me culpo por las cosas que me suceden	0	1	2	3	4	5	6	

ESV

Por favor señale un número del "0" (Totalmente en desacuerdo) al "6" (Totalmente de acuerdo) en función del grado de acuerdo con cada una de las frases que se exponen a continuación y que reflejan lo que piensa sobre su vida.

	TOTALMENTE EN DESACUERDO						TOTALMENTE DE ACUERDO							
1. El tipo de vida que llevo se parece al tipo de vida que siempre soñé llevar	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
2. Las condiciones de mi vida son excelentes	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
3. Estoy satisfecho con mi vida	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
4. Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en la vida	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

PANAS

A continuación se indican una serie de palabras que describen diversos sentimientos y emociones. Lea cada palabra y **marque el número del 0 (Nada en absoluto) al 6 (Muchísimo) que mejor refleje cómo se siente usted generalmente.**

1. Interesado	0	1	2	3	4	5	6	11. Irritable o malhumorado	0	1	2	3	4	5	6
2. Tenso o estresado	0	1	2	3	4	5	6	12. Dispuesto	0	1	2	3	4	5	6
3. Animado	0	1	2	3	4	5	6	13. Avergonzado	0	1	2	3	4	5	6
4. Disgustado o molesto	0	1	2	3	4	5	6	14. Inspirado	0	1	2	3	4	5	6
5. Enérgico, con vitalidad	0	1	2	3	4	5	6	15. Nervioso	0	1	2	3	4	5	6
6. Culpable	0	1	2	3	4	5	6	16. Decidido	0	1	2	3	4	5	6
7. Asustado	0	1	2	3	4	5	6	17. Atento	0	1	2	3	4	5	6
8. Enfadado	0	1	2	3	4	5	6	18. Intranquilo o preocupado	0	1	2	3	4	5	6
9. Entusiasmado	0	1	2	3	4	5	6	19. Activo	0	1	2	3	4	5	6
10. Orgullosa, satisfecho	0	1	2	3	4	5	6	20. Temerosa, con miedo	0	1	2	3	4	5	6

EBP

Por favor señale un número del “0” (Totalmente en desacuerdo) al “6” (Totalmente de acuerdo) en función del grado de acuerdo que tenga con cada una de las frases que se exponen a continuación y que reflejan formas de pensar y sentir sobre uno mismo.

	TOTALMENTE EN DESACUERDO				TOTALMENTE DE ACUERDO			
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con como han resultado las cosas	0	1	2	3	4	5	6	
2. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	0	1	2	3	4	5	6	
3. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	0	1	2	3	4	5	6	
4. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi mismo	0	1	2	3	4	5	6	
5. Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	0	1	2	3	4	5	6	
6. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mi	0	1	2	3	4	5	6	
7. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	0	1	2	3	4	5	6	
8. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	0	1	2	3	4	5	6	
9. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mi mismo	0	1	2	3	4	5	6	
10. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	0	1	2	3	4	5	6	
11. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	0	1	2	3	4	5	6	
12. Para mi, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	0	1	2	3	4	5	6	
13. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	0	1	2	3	4	5	6	

ANEXO II



HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título del Proyecto: **ESTUDIO SOBRE EL BIENESTAR, LA MOTIVACIÓN Y EL AFRONTAMIENTO EN PRISIÓN**

Autorizado por: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Subdirección General de Relaciones Institucionales y Coordinación Territorial

La legislación vigente establece que la participación de toda persona en un proyecto de investigación requerirá una previa y suficiente información sobre el mismo y la prestación del consentimiento por parte del participante. A tal efecto, a continuación se detallan los objetivos y características del proyecto de investigación arriba referenciado, como requisito previo a su colaboración voluntaria en el mismo:

1. **OBJETIVOS:** Este estudio tiene como objetivo principal analizar el efecto que tienen en el bienestar psicológico algunas variables de naturaleza cognitiva, motivacional y conductual.
2. **DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO:** En esta investigación los participantes tienen que rellenar una serie de cuestionarios que evalúan las variables de interés.
3. **POSIBLES BENEFICIOS:** Los resultados obtenidos pueden aportar información sobre posibles maneras de potenciar el bienestar de los internos.
4. **POSIBLES INCOMODIDADES Y/O RIESGOS DERIVADOS DEL ESTUDIO:** Dado que la participación consiste en contestar una serie de preguntas sobre la forma habitual de pensar, sentir o actuar, no existe ningún tipo de riesgo para los participantes en el estudio.
5. **PREGUNTAS E INFORMACIÓN:** Para resolver cualquier duda o inquietud relativa a esta investigación, puede ponerse en contacto con la investigadora principal del proyecto, Dña. María (psicóloga en el Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de Teruel)
6. **PROTECCIÓN DE DATOS:** Este proyecto requiere la utilización y manejo de datos de carácter personal que, en todo caso, serán tratados conforme a las normas que regulan este derecho garantizando la confidencialidad de los mismos (LOPD ley orgánica 15/1999 de 13 de diciembre)

La participación de este proyecto de investigación es voluntaria y en cualquier momento los participantes pueden ejercer sus derechos de acceder, retirar, cancelar u oponer sus datos.

Y para que conste por escrito a efectos de información de los pacientes a los que se solicita su participación voluntaria en el proyecto antes mencionado, se ha formulado y se entrega la presente hoja informativa

En Madrid, a 16 de abril de 2014

El investigador principal

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D^a.....

He leído la hoja de información que se me ha entregado y la he comprendido en todos sus términos.

He sido suficientemente informado y he podido hacer preguntas sobre los objetivos y metodología aplicada en el proyecto de investigación titulado "**ESTUDIO SOBRE EL BIENESTAR, LA MOTIVACIÓN Y EL AFRONTAMIENTO EN PRISIÓN**", que ha sido autorizado por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Subdirección General de Relaciones Institucionales y Coordinación Territorial.

Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio cuando quiera; sin tener que dar explicaciones y exponer mis motivos; y sin ningún tipo de repercusión negativa para mí.

Por todo lo cual, PRESTO MI CONSENTIMIENTO para participar en el proyecto de investigación antes citado.

En _____, a

Firma