

LOS EFECTOS EN EL BIENESTAR DE LA MOTIVACIÓN Y EL AFRONTAMIENTO: UN ESTUDIO EN POBLACIÓN GENERAL E INTERNADA EN PRISIÓN

Esta tesis trata sobre el bienestar, la motivación y el afrontamiento como manifestaciones o aspectos del desarrollo psicológico. Desde una perspectiva organísmica, el desarrollo psicológico es entendido como la tendencia innata hacia una mayor elaboración de los esquemas cognitivos, de las representaciones sobre uno mismo y el mundo, de una manera sistemática y organizada. Los resultados de este proceso, denominado integración organísmica, cuando se desarrolla de manera adecuada, coinciden con lo que a lo largo de la historia se ha venido denominando bienestar. Así, el bienestar es considerado una propiedad de la naturaleza humana de la que forman parte y a la que contribuyen la motivación y el afrontamiento. En esta investigación se muestra como esta naturaleza se expresa también en condiciones desfavorables como son las de privación de libertad.

Partiendo de estas premisas, el objetivo principal fue, a partir de los datos recogidos en un grupo de personas de la población general ($n=205$) y otro de individuos que cumplen condenas privativas de libertad ($n=175$), analizar la influencia del contexto de prisión en el bienestar, la motivación y el afrontamiento, así como comprobar si se confirma, en la línea de la evidencia derivada de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), la asociación positiva entre una motivación autónoma o internamente causada (vs. controlada o impuesta) en la búsqueda de las metas y diferentes medidas de bienestar y el uso de un afrontamiento más efectivo. Por último, nos propusimos contrastar el papel mediador del afrontamiento en la relación entre la motivación y el bienestar.

Desde una concepción integradora entendemos que el bienestar consiste tanto en la experiencia de sentirse bien como de funcionar adecuadamente. Las investigaciones realizadas desde la psicología positiva muestra la multitud de beneficios asociados al bienestar en relación a la salud física, psicológica y al ajuste adecuado a diferentes contextos, hasta el punto de considerar que es una característica adaptativa que ha contribuido a la supervivencia de la especie. Analizamos el bienestar de nuestros participantes

a través de las propuestas teóricas y empíricas del bienestar subjetivo (Diener, 1984) y el bienestar psicológico (Ryff, 1989), ambas exponentes de lo que se conoce como bienestar percibido.

Para el estudio de la motivación, adoptamos la propuesta teórica de la TAD (Ryan y Deci, 2000), macroteoría de la personalidad, la motivación y el funcionamiento óptimo. En relación a la motivación aporta una visión renovada sobre la tradicional dicotomía entre motivación extrínseca e intrínseca, planteando que mientras que las conductas intrínsecamente motivadas son experimentadas por el individuo como autónomas o internamente causadas, las extrínsecamente motivadas son percibidas como controladas o impuestas. El proceso de internalización, o tendencia innata mediante la que las prácticas y valores del contexto social se integran en el *self*, hace posible la realización de acciones extrínsecamente motivadas con un sentido de autonomía o de ser agente de la propia conducta. El proceso de internalización se produce en diferentes grados dando lugar a distintos niveles de internalización que oscilan desde la heteronomía a la autonomía o, lo que es lo mismo, entre la regulación externa y la autorregulación. La evidencia empírica acumulada muestra las numerosas ventajas asociadas a la motivación autónoma en todas las esferas del individuo, en contraposición a los perjuicios asociados a la motivación controlada.

Por último, desde las perspectivas teóricas del modelo del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984/1986), así como de nuevos desarrollos teóricos que aportan una visión complementaria de este proceso, conceptualizándolo como regulación en condiciones de estrés (Skinner, 1999), hemos analizado el afrontamiento como elemento clave para la adaptación y la salud psicológica, ya que media las relaciones entre factores del individuo y del contexto y múltiples consecuencias físicas, psicológicas y sociales. Las investigaciones realizadas desde la TAD sobre la relación entre la motivación y el afrontamiento, han mostrado que los motivos autónomos en la búsqueda de las metas se asocian con el uso de formas de afrontamiento activas, organizadas y flexibles. Aunque no se puede concluir sobre la eficacia del afrontamiento a priori, pues es una cuestión que depende del tipo de estresor, su duración y la posibilidad de ser controlado, entre otros factores, las

investigaciones han mostrado que, en relación al bienestar, aquellas formas de afrontamiento más activo y dirigido a gestionar la situación problemática, como la solución de problemas, o la emoción surgida, como la reestructuración cognitiva positiva, se relacionan sistemáticamente con indicadores de bienestar, mientras que las formas de afrontamiento orientadas a evitar la situación estresante y centradas en el simple desahogo emocional, como la negación o el consumo de sustancias, se asocian sistemáticamente con el malestar. Una categoría controvertida es la del afrontamiento basado en el apoyo social, ya que, si bien las estrategias de apoyo instrumental se asocian con el bienestar, el apoyo emocional, parece estar más relacionado con la amplificación de las emociones negativas.

Los resultados de los análisis realizados han mostrado que el medio de prisión afecta al bienestar, la motivación y el afrontamiento de las personas que cumplen condenas privativas de libertad. De este modo, los internos de nuestro estudio, en relación al grupo de población general, han mostrado niveles significativamente menores de bienestar, buscar sus metas por motivos menos autónomos, además de hacer un mayor uso de las formas de afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva así como de evitación, probablemente como reflejo del mayor número de problemas que comporta la vida en prisión. Pero el hecho de que los internos informen de experimentar, predominantemente, bienestar, una motivación autónoma y usar formas de afrontamiento activo, a pesar de las características tan restrictivas del entorno de prisión, nos muestra la gran capacidad de adaptación del individuo.

Así mismo, nuestros resultados confirman los de investigaciones anteriores acerca de la relación positiva entre la motivación autodeterminada y el bienestar. Sin embargo, con respecto al afrontamiento, si bien hemos podido confirmar que la motivación autónoma conduce a un menor uso del afrontamiento de evitación en el grupo de población general, en el grupo de internos este tipo de motivación se ha relacionado con un menor empleo del afrontamiento basado en el apoyo social, resultado que no habíamos esperado. Consideramos que esto puede haber sido debido, por un lado, al efecto protector de la motivación autodeterminada en este entorno, y, por otro, al

componente de desahogo que implica el afrontamiento basado en el apoyo emocional, que no se puede considerar activo y, por tanto, no se relaciona con la motivación autodeterminada.

Con respecto al afrontamiento, los análisis de mediación realizados han mostrado, en el grupo de población general, que la relación entre el grado de autodeterminación de las metas se asocia, de manera parcial, con ciertas facetas del bienestar, a través del no uso del afrontamiento de evitación y amplificación de emociones. Estos resultados apoyan la idea compartida de que el afrontamiento media el ajuste a los problemas y, también supone un apoyo indirecto a las nuevas conceptualizaciones del afrontamiento que sostienen que la motivación autónoma conduce a una regulación más flexible en condiciones de estrés.

Esta investigación presenta ciertas limitaciones como son el uso de una metodología transversal que no nos ha permitido establecer relaciones causales ni controlar variables como el progreso hacia la meta, que la evidencia empírica ha mostrado que se asocia con la experimentación de bienestar. Así mismo, el tamaño de la muestra podría suponer un problema para la generalización de los resultados. El uso exclusivo de métodos cuantitativos no nos ha posibilitado interpretar de manera ajustada ciertos aspectos como el significado que para los internos tiene el afrontamiento basado en el apoyo social. Por otro lado, haber analizado la motivación subyacente al conjunto de las metas, no ha hecho posible encontrar relaciones esperadas como la de la motivación autodeterminada con las formas de afrontamiento de solución de problemas y reestructuración cognitiva positiva. Además, no haber incluido variables específicas del contexto social como, por ejemplo, el tiempo cumplido de condena, no nos ha permitido controlar su influencia. Por último, la escasez de trabajos realizados sobre la realidad penitenciaria española nos ha llevado a basarnos en las conclusiones de trabajos realizados en otros países lo que podría suponer un problema para su aplicabilidad.

En conclusión, esta investigación muestra el impacto de la experiencia de prisión en el individuo, pero también y de manera complementaria, la gran capacidad de adaptación del ser humano incluso a estas circunstancias tan

poco favorables. Teniendo en cuenta los beneficios asociados a la motivación autónoma en todas las esferas de la persona y en todos los ámbitos en los que se desenvuelve, incluido el terapéutico, se propone la necesidad de fomentar este tipo de motivación hacia las intervenciones que se realizan en prisión con el objeto de conseguir la participación voluntaria y elegida (vs. presionada) de los internos en las mismas, y unos resultados de mejor calidad así como el mantenimiento de los mismos a largo plazo.

Las intervenciones así diseñadas no sólo reportarían beneficios a las personas que cumplen condena de prisión en relación a la experimentación de mayores niveles de bienestar y una regulación más autónoma en la búsqueda de sus metas y en la superación de los obstáculos en su logro, sino que también serían beneficiosas para la sociedad, puesto que los logros de los tratamientos correccionales repercutirían en el descenso de los niveles de reincidencia.