

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS DE GRADO
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN SITUACIONES DE CRISIS DE
ESCASES DE AGUA EN PROFESORES DEL COLEGIO FISCAL
COPACABANA DE LA ZONA VILLA COPACABANA DE LA CIUDAD DE
LA PAZ

POR: RUFINA CARMEN CHAMBI PACO

TUTOR: LIC. RENE CALDERON JEMIO

LA PAZ – BOLIVIA

2017

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo identificar los tipos de estrategias de afrontamiento que son más utilizados por los profesores frente a la crisis de agua que atravesó el Colegio fiscal Copacabana de La ciudad de La Paz, de 28 a 40 años en el transcurso de dos meses. La investigación es de tipo no experimental porque en este caso no se pide manipular las variables, ni elegir aleatoriamente a los participantes, trabajamos con todos profesores que se presentaron cumpliendo los requisitos para dicha investigación. El tipo de investigación es descriptivo de diseño factorial, transaccional ya que los datos se recogen en un solo momento o tiempo único buscando así describir las variables del estudio; con un enfoque cuantitativo y explicación cualitativa. Para la medición de las variables utilizamos un instrumento: Cuestionario de estrategias de afrontamiento, adaptación genérica para Bolivia por Rene Calderón Gemio.

En conclusión encontramos que los profesores tienen niveles altos de estrategias de afrontamiento ante la situación de crisis de escasez de agua que son la planificación, búsqueda de apoyo y reevaluación.

Entre las recomendaciones se encuentra realizar proyectos para lograr fortalecer aún más las estrategias de afrontamiento ante situaciones de crisis de agua y sobre todo manejar programas de cuidado de este elemento vital que es el agua.

DEDICATORIA

A DIOS, por su grandeza, bondad por estar en cada momento y ser fuerza que
me guie

A MIS PAPITOS, por el amor, cuidado y la confianza y por el apoyo
incondicional en cada momento de mi vida

GRACIAS!!!!

AGRADECIMIENTOS

A DIOS, por ser mi luz y el camino de cada etapa de mi vida.

A MI TUTOR, Lic. Rene Calderón Jemio por el apoyo metodológico, académico y predisposición en cada proceso de mi tesis.

A MIS JURADOS REVISORES, Lic. Javier de La Riva y Lic. Eduardo Panozo por sus aportes y conocimientos brindados en cada etapa de mi tesis.

Al Lic. Marcos Fernández, Director de la Carrera de Psicología por su apoyo incondicional en todo el proceso del trabajo de tesis.

A mi querida Madre Paula María por todo su apoyo, confianza en cada etapa de mi vida gracias.

A mi querido Padre Valentín, por todo el apoyo, cariño, confianza, fuerza que me brindo en cada etapa de mi vida muchas gracias.

A mis queridos hermanos Rodolfo y Lucy por ser mi apoyo, mi ejemplo, mi fortaleza, gracias.

A mis hermanos del alma Ronoel, Adela y Joel por todo su apoyo, su ejemplo, perseverancia gracias

A mis queridos sobrinos Luz, Santy y Ale, por sus risas, por su cariño por inspirarme a regalar una sonrisa a pesar de los problemas.

A Henry por su paciencia y apoyo incondicional.

INDICE GENERAL

| | |
|----------------------------|-----|
| Resumen | -i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimientos..... | iii |
| Índice de contenidos | iv |

INDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCION | 1 |
| CAPITULO I | 3 |
| 1 PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVIESTIGACION | 3 |
| 1.1 AREA PROBLEMÁTICA | 3 |
| 1.2 PREGUNTA DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 4 |
| 1.3 OBJETIVOS | 5 |
| 1.3.1 Objetivo general | 5 |
| 1.3.2 Objetivos específicos | 5 |
| 1.4 VARIABLES DE LAS CATEGORIAS DE ANALISIS | 6 |
| 1.4.1 DEFINICON DE VARIABLES | 6 |
| 1.5 JUSTIFICACION | 7 |
| CAPITULO II | 13 |
| MARCO TEORICO | 13 |
| 2 AFRONTAMIENTO. | 13 |
| 2.1 DEFINICIÓN | 14 |
| 2.2 EL AFRONTAMIENTO COMO PROCESO | 15 |
| 2.3 FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO | 16 |
| 2.4 MODOS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCIÓN | 16 |
| 2.5 MODOS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDOS AL PROBLEMA | 16 |
| 2.6 AFRONTAMIENTO Y CONDUCTA INTERPERSONAL | 17 |
| 2.7 OTRAS DEFINICIONES DE AFRONTAMIENTO | 17 |
| 2.8 PERSPECTIVAS SOBRE AFRONTAMIENTO | 19 |
| 2.9 AFRONTAMIENTO DESDE LA PERSPECTIVA DE LAZARUS Y FOLKMAN | 22 |
| 2.10 EL AFRONTAMIENTO COMO FUNCION ADAPTATIVA | 23 |
| 2.11 ETAPAS DEL AFRONTAMIENTO | 24 |
| 2.12 FUNCIONES DE EQUILIBRIO DEL AFRONTAMIENTO | 25 |

| | | |
|----------|--|----|
| 2.13 | MODOS DEL AFRONTAMIENTO DIRIGIDOS A LA EMOCIÓN | 27 |
| 2.14 | MODO DEL AFRONTAMIENTO DIRIGIDO AL PROBLEMA. | 28 |
| 2.15 | MODO DEL AFRONTAMIENTO MIXTO | 29 |
| 2.16 | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS | 32 |
| 2.16.1 | Estrategias centradas en el problema. | 32 |
| 2.16.2 | Estrategias centradas en la emoción. | 33 |
| 2.16.3 | Estrategias de afrontamiento funcionales. | 35 |
| 2.16.4 | Estrategias de afrontamiento disfuncionales. | 37 |
| 2.17 | RELACIÓN ENTRE LAS FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO DIRIGIDAS AL PROBLEMA Y DIRIGIDAS A LA EMOCIÓN | 38 |
| 2.18 | ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | 38 |
| 2.18.1 | . ESTILOS DE AFRONTAMIENTO | 38 |
| 2.18.2 | Tipos de estilos | 38 |
| 2.19 | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | 38 |
| 2.19.1 | Tipos de estrategias de afrontamiento | 39 |
| 2.19.1.1 | Afrontamiento dirigido al problema | 39 |
| 2.19.1.2 | Afrontamiento dirigido a la emoción | 40 |
| 2.20 | RECURSOS PARA EL AFRONTAMIENTO | 45 |
| 2.21 | FRONTAMIENTO EDAD Y GENERO | 48 |
| 2.22 | DESAFÍOS FUTUROS | 51 |
| 2.23 | RESOLUCIÓN DE LA ONU DECLARA EL AGUA POTABLE DERECHO HUMANO | 52 |
| 2.24 | RECURSOS HIDRIDICOS EN BOLIVIA | 53 |
| 2.24.1 | AMBITO NACIONAL. | 53 |
| 2.24.2 | USOS Y CALIDAD DE LOS RECURSOS HÍDRICOS | 57 |
| 2.24.3 | CONTEXTO DE AGUA EN BOLIVIA | 59 |
| 2.24.3.1 | .Definición de escasez de agua | 61 |
| 2.24.3.2 | Definiciones existenciales de escasez de agua | 61 |
| 2.24.3.3 | Elementos fundamentales de la escasez de agua | 64 |
| 2.24.3.4 | Motivos por los que bolivia atraviesa su peor crisis de agua en 25 años y por qué puede empeorar | 65 |
| 2.24.4 | . CAUSAS. | 66 |
| 2.24.4.1 | El cambio climático y los fenómenos naturales | 66 |
| 2.24.4.2 | Mala gestión de la empresa e intereses políticos | 67 |

| | | |
|----------------------|---|-----------|
| 2.24.4.3 | Los megaproyectos bolivianos | 68 |
| 2.24.4.4 | Poca cultura ciudadana de ahorro | 69 |
| 2.24.4.4.1 | EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA CRISIS DEL AGUA EN LA PAZ Y EL ALTO | 69 |
| 2.24.4.4.2 | LOS IMPACTOS: CAMBIO CLIMÁTICO, MIGRACIÓN Y AU- MENTO DE LA DEMANDA | 71 |
| 2.24.5 | Objetivo.- | 73 |
| 2.24.6 | Metas: | 73 |
| 2.24.7 | Política para el Uso Eficiente del Agua - EN IMPLEMENTACION | 74 |
| 2.24.7.1 | Estrategias: | 74 |
| 2.24.8 | Política de Accesibilidad Física – Financiera - EN ELABORACIÓN | 74 |
| 2.24.9 | Política de Asequibilidad - EN ELABORACIÓN | 75 |
| 2.24.10 | 3.8.6. Política de Sostenibilidad de los Servicios - EN ELABORACIÓN | 75 |
| 2.25 | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN SITUACION DE CRISIS DE ESCASEZ DE AGUA. | 75 |
| 2.25.1 | LA EDUCACIÓN Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | 75 |
| 2.25.2 | AFRONTAMIENTO SITUACIONAL | 77 |
| 2.26 | . SITUACION DE CRISIS Y AFRONTAMIENTO | 78 |
| 2.27 | FORMACIÓN DE MAESTRAS Y MAESTROS DEL SISTEMA EDUCATIVO PLURINACIONAL DE BOLIVIA | 79 |
| 2.28 | ALGUNAS CONSIDERACIONES NECESARIAS PARA EL DESARROLLO DEL MODELO SOCIOCOMUNITARIO PRODUCTIVO | 81 |
| 2.29 | EL ROL DEL MAESTRO | 87 |
| 2.29.1 | El nuevo modelo educativo sociocomunitario productivo | 89 |
| 2.30 | RACIONAMIENTO DE AGUA AFECTA A 100 UNIDADES EDUCATIVAS EN LA PAZ | 89 |
| 2.30.1 | Crisis de agua en el colegio villa copacabana | 90 |
| CAPITULO IV | | 92 |
| 3 METODOLOGIA | | 92 |
| 3.1 | ENFOQUE DE INVESTIGACION | 92 |
| 3.1.1 | Tipo de investigación. | 92 |
| 3.2 | DISEÑO DE INVESTIGACION | 92 |
| 3.3 | VARIABLES | 92 |
| 3.3.1 | Definición de variables | 93 |
| 3.3.1.1 | Estrategias de afrontamiento | 93 |
| 3.3.1.2 | Situación de crisis de agua | 93 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 3.3.2 | OPERALIZACION DE VARIABLES | 93 |
| 3.3.2.1 | Estrategias de afrontamiento | 93 |
| 3.3.2.2 | Escasez de agua | 94 |
| 3.4 | POBLACION Y MUESTRA | 94 |
| 3.4.1 | Población/ Universo | 94 |
| 3.4.2 | Muestra | 94 |
| 3.4.3 | Sujetos | 94 |
| 3.4.4 | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN | 95 |
| 3.4.4.1 | Técnicas | 95 |
| 3.4.4.2 | Instrumentos | 95 |
| 3.4.4.2.1 | Inventario EA – 2 – RC (ADULTOS), Rene Calderón Jemio. | 95 |
| 3.5 | RESULTADOS ESPERADOS | 96 |
| 3.5.1 | Procedimiento de recolección y análisis de datos | 96 |
| | CAPITULO V | 97 |
| 4 | PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS | 97 |
| 4.1 | DATOS GENERALES DE LA MUESTRA | 97 |
| 4.2 | ANÁLISIS ESCALA DE AFRONTAMIENTO | 100 |
| 4.2.1 | AFRONTAMIENTO ACTIVO | 100 |
| 4.2.2 | Planificación | 101 |
| 4.2.3 | La supresión de otras actividades | 102 |
| 4.2.4 | La postergación del afrontamiento | 103 |
| 4.2.5 | La búsqueda de apoyo social | 104 |
| 4.2.6 | Estilos de afrontamiento | 105 |
| 4.2.7 | La búsqueda de soporte emocional | 106 |
| 4.2.8 | Reinterpretación positiva y desarrollo personal | 107 |
| 4.2.9 | Aceptación | 108 |
| 4.2.10 | Acudir a la religión | 109 |
| 4.2.11 | Análisis de las emociones | 110 |
| 4.2.12 | Estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción | 111 |
| 4.2.13 | Negación | 112 |
| 4.2.14 | Conductas inadecuadas | 113 |
| 4.2.15 | Distracción | 114 |
| 4.2.16 | Otros Estilos Adicionales de Afrontamiento | 115 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4.3 | ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS | 116 |
| 4.4 | SINTESIS DEL ANALISIS COGNITIVO | 118 |
| 4.4.1 | ESQUEMAS DE PENSAMIENTO IRRACIONAL RESULTADO DE LA EVALUACION DE LA ENTREVISTA COGNITIVA | 118 |
| 4.4.2 | SINTESIS DEL ANALISIS COGNITIVO RESPECTO A LOS ESQUEMAS DE AFRONTAMIENTO SITUACIONAL | 121 |
| | CAPITULO VI | 122 |
| 5 | CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 122 |
| 5.1 | CONCLUSIONES | 122 |
| 5.2 | CONCLUSIONES ESPECÍFICAS QUE RELACIONAN LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CON LOS ESQUEMAAS COGNITIVOS | 128 |
| 5.3 | RECOMENDACIONES | 134 |
| 6 | REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS | 136 |

INTRODUCCION

En la actualidad en la ciudad de La Paz y especialmente El Alto –dos ciudades vecinas situadas en la alta cordillera de Los Andes, en el Altiplano Boliviano - enfrentan problemas de abastecimiento de agua desde hace siglos. Los conflictos se agravaron en recientes décadas por el aumento de la demanda a causa del rápido incremento poblacional en El Alto. Con el cambio climático, las dos ciudades enfrentan su mayor desafío: Cumplir con la demanda de una población en constante crecimiento, al tiempo que desaparecen los glaciares, principales fuentes de agua en la región, y a la vez planificar cuando hay todavía gran incertidumbre sobre los impactos exactos del cambio climático en las cuencas que proveen agua a ambas ciudades.

La crisis del agua, no sólo es un problema nacional, por el contrario es un problema mundial, en el que debe de actuarse con eficacia. De acuerdo con la ONU, la sexta parte de la población del orbe (calculada en 6 millones de personas) carece del recurso. Es por esta problemática mundial, que es necesaria la creación de la “cultura del agua” para así desarrollar actitudes positivas dentro de la población no sólo en la ZMVM sino en todo el mundo

Las personas con el ritmo de vida y cotidianidad sustentadas en el agua, y las demandas que exigen el entorno social y cultural. Actualmente presentan altos niveles de crisis a causa de falta del líquido elemento. Esto afecta a nivel psicológico, fisiológico y cultural.

Es de suma importancia promover programas integrales para problemas en el individuo a nivel personal, social y organizacional.

Por ello la importancia de este estudio desde el punto de vista de esta investigación procura conocer las estrategias de afrontamiento empleadas por el personal que utilizan para contrarrestar la escasez de agua en su zona, las características y factores negativos, sobre las personas que están expuestas a altos niveles de estrés, por el trabajo bajo presión y con interacción social.

Las estrategias de afrontamiento favorecen la percepción del individuo ante las situaciones estresantes y las demandas socio-laborales, facilita el

procesamiento de la información, posibilita mejores búsqueda de soluciones y adaptaciones de la conducta para hacer frente a las demandas de contexto.

El estudio de las estrategias de afrontamiento se aborda desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986) quienes definen a las estrategias de afrontamiento; estrategias de afrontamiento como, los esfuerzos orientados hacia la acción, para manejar demandas ambientales e internas y los conflicto entra ambos, que se evalúan con que exceden los recursos de una persona Lazarus y Fokman (1986).

Por los cual las definiciones nos ayudan a ver qué tipos de estrategias afrontamiento utilizan los profesores en situaciones de crisis de agua, especialmente cuando se enfrentan en atapas de su vida deben tomar la decisión sobre la independización de la situación.

Con las demandas del entorno social que nos rodea nos impone el uso de estrategias de afrontamiento que ayuda y tratan de amortiguar los cambios ya sea por aprendizaje o por instinto ante la situación de emergencia.

La investigación toma en cuenta la siguiente manera de organización en los puntos siguientes:

El Capítulo I, expone el planteamiento del problema, formulación de la pregunta de investigación, los objetivos de investigación y justificación: lo cual nos permite orientar la investigación.

El Capítulo II, establece el marco teórico de manera conceptual explicando las dos variables utilizadas en la investigación (estrategias de afrontamiento en situación de crisis de escasez de agua).

El capítulo III expone toda la situación problemática del la escasas de agua en el país y las perspectivas de solución de la mismaV

El Capítulo IV, define los principales aspectos metodológicos del proceso de investigación: diseño de investigación, variable de investigación, población y sujetos, instrumentos y procedimientos.

El Capítulo V, está compuesto por la presentación y análisis de resultados de valides y confiabilidad representado e ilustrado por gráficos.

El Capítulo VI, se expone los principales hallazgos y las conclusiones del presente estudio

El Capítulo VII expone las recomendaciones del estudio realizado en función de los hallazgos y resultados obtenidos..

CAPITULO I

1 PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVIESTIGACION

1.1 AREA PROBLEMÁTICA

Las razones de la crisis del agua actualmente vividas y observadas son bien conocidas: en el último siglo (por el calentamiento global), el uso global de agua ha crecido a más del doble de la tasa por factores de crecimiento de la población, y cada vez más regiones están llegando al límite de suministro de servicios hídricos fiables - en este caso nuestra ciudad de La Paz El crecimiento demográfico explicado en anteriores líneas, el desarrollo económico, la urbanización y la contaminación están ejerciendo una presión sin precedentes sobre los recursos hídricos renovables, sobre todo en regiones áridas y semiáridas o en este caso los andes bolivianos. Al mismo tiempo, cada vez se acepta más la idea de que los servicios ambientales y las funciones de los ecosistemas deben dejar de considerarse usos residuales del agua. El cambio climático y las demandas de la bioenergía dificultan aún más la ya complicada relación entre desarrollo y demanda de agua. Las causas de la escasez de agua son muchas y están relacionadas... (Abrams, 2009). La escasez surge cuando la demanda crece por encima del suministro disponible, ya sea porque el suministro está limitado por una planificación mal coordinada o por infraestructuras hidráulicas inadecuadas o por la disponibilidad física del agua en sí misma. La escasez empeora cuando aumenta la demanda por el agua, y algunas personas o grupos empiezan a manejarla de manera poco favorable en nuestra sociedad.

La excesiva carga de trabajo y falta de tiempo, además que tienen que dedicar tiempo extra no remunerado fuera del horario de trabajo a actividades docentes como preparación de clases, preparación de material didáctico, trabajo administrativo, atención a alumnos y padres fuera del horario laboral; además la mayoría llega a casa a cumplir con obligaciones domésticas, esto junto con el tiempo de traslado termina dejándoles muy poco espacio entre todas sus actividades para descansar y relajarse.

Materiales de trabajos inadecuados o insuficientes, los profesores no cuentan con espacios propios como sala de profesores, baño de profesores, etc., además de que tienen que lidiar con material didáctico insuficiente y/o inadecuado e incluso se llegan a reportar casos en que los propios docentes tienen que aportar el material didáctico.

Falta de control y autonomía que tienen los docentes de decidir sobre la forma en que desarrollan sus propias tareas.

Una jerarquía administrativa rígida y falta de apoyo de los superiores, la carencia de cooperación por parte de los padres de familia, ausencia de apoyo pedagógico de especialistas en el centro educativo y la falta de reconocimiento y valorización social hacia su profesión entre otros factores son las principales causas generadoras de dicho padecimiento en los profesores

Ante estos planteamientos, la presente investigación intenta identificar Estrategias de Afrontamiento que emplean el personal docente del Colegio fiscal "Copacabana" ante la situación de crisis de agua.

1.2 PREGUNTA DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles estrategias de afrontamiento son utilizadas por los profesores del colegio fiscal Copacabana de la zona villa Copacabana de la ciudad de la paz ante la situación de crisis del agua que la ciudad de La Paz?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

Identificar, definir y evaluar los estilos de afrontamiento en situación de la crisis de agua utilizados por los profesores del Colegio fiscal Copacabana de la Ciudad de La paz

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la presencia o ausencia de estrategias de afrontamiento de los profesores frente a la crisis de agua que sufrió el colegio.
- Evaluar y explicar los tipos de afrontamiento utilizadas por los profesores.
- Evaluar y explicar las estrategias más frecuentes y de mayor magnitud utilizadas por los profesores.
- Explicar los factores cognitivos y psicosociales que interfieren en el afrontamiento de la situación problema.

1.4 VARIABLES DE LAS CATEGORIAS DE ANALISIS

VI Situación de crisis de escasez de agua

VII Estrategias de Afrontamiento

1.4.1 DEFINICION DE VARIABLES

VI Situación de crisis de escasez de agua

La escasez de agua como un desequilibrio entre el suministro y la demanda bajo las condiciones existentes de precios y/o disposiciones institucionales; una demanda excesiva para el suministro disponible; un alto nivel de uso respecto al suministro disponible, especialmente si el potencial de suministro que queda es difícil o muy costoso de aprovechar., Winpenny (1997).

V.II. Estrategias de afrontamiento

Esfuerzo cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedente o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus y Folkman. 1986)

1.5 JUSTIFICACION

La presente investigación tiene como propósito describir cuáles son las Estrategias de Afrontamiento que utilizan los profesores para contrarrestar la situación de crisis de agua en el colegio teniendo en cuenta que tienen a su vez otras responsabilidades la enseñanza, una de las profesiones más extendidas y en mayor contacto con las personas como receptores de su actividad profesional, se considera una ocupación agotadora donde también se involucra la escasez crítica del agua vivida en el establecimiento educativo.

Se ha descrito que los profesores son los más vulnerables al agotamiento emocional y escepticismo en el ejercicio de su actividad laboral al interactuar y tratar reiteradamente con otros sujetos (Maslach y Leiter, 1997, 1998).

Un profesor puede que sufra estrés laboral o sentirse cansado, deprimido, tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones, le cuesta trabajo relajarse y dormir, y también se puede mostrar irritable y angustiado, presenta mal humor y se vuelve hipersensible a las críticas; esto conlleva a que deje de disfrutar su trabajo y por lo tanto su compromiso con este disminuye afectando así su rendimiento laboral, todo por la escasez crítica del agua en su establecimiento. También incrementa el riesgo de afecciones médicas como problemas gastrointestinales, hipertensión, ya sean por la valoración crítica del agua. Si los profesores canalizaran las estrategias de afrontamiento de manera que afrontamiento que usan los profesores ante las situaciones de crisis del agua que vive el establecimiento, para poder aminorar los efectos negativos sobre la persona

Lazarus (1966) formuló su teoría procesual sobre el afrontamiento iniciando un fructífero campo de investigación que en la actualidad contempla varias áreas de interés entre las que destacan las estrategias de afrontamiento que utilizan diferentes grupos de población, así como su utilidad y eficacia para adaptarse a situaciones de estrés (p.e., Samper, Tur, Mestre y Cortés, 2008). Lazarus y Folkman (1986) definieron el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como

excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Más Este estudio se fundamenta en conocer las estrategias de afrontamiento que usan los profesores para aminorar el impacto del estrés a causa de situación de escasez de agua que sufre el establecimiento.

El planteamiento teórico evolucionó hacia una teoría de las emociones y se ha orientado hacia posiciones cognitivas y cualitativas (Lazarus, 2000).

Dentro de esta línea conceptual, la investigación sobre la relación entre estrategias de afrontamiento y personalidad, más en concreto el estudio de las influencias de las características de personalidad en los procesos de afrontamiento (Suls, David y Harvey, 1996), ha llevado a establecer diferencias entre dos conceptos que podrían parecer similares: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Para Fernández Abascal (1997), los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. A su vez, las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. En este sentido, los estilos de afrontamiento se pueden considerar como disposiciones generales que llevan a la persona a pensar y actuar de forma más o menos estable ante diferentes situaciones (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995), mientras que las estrategias de afrontamiento se establecerían en función de la situación.

Otros autores (Pelechano, 2000), han considerado que ambos conceptos son complementarios, siendo los estilos de afrontamiento formas estables o consistentes de afrontar el estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento serían acciones y comportamientos más específicos de la situación. Igualmente, otros estudios han combinado la perspectivas disposicional y contextual y han apoyado la vinculación de ambos constructos (p.e., Bouchard, 2003; David y Sulz, 1999; Moos y Holahan, 2003).

Los estilos interpersonales, entre sus características definitorias, incluyen elementos que describen la facilidad o incapacidad para relacionarnos con otras personas y las maneras de afrontar las situaciones de estrés interpersonal (p.e., Felipe y Ávila, 2007; Miguel, 2002). Hablar de estrés interpersonal es considerar el estrés como un elemento social considerando, en este sentido, los conflictos interpersonales como una fuente social fundamental de estrés (Ptacek, Smith y Zanas, 1992; Sandín, 2003).

Por otro lado, el estudio de los estilos y estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés interpersonal es un área de interés fundamental en la salud mental.

Una buena adaptación al medio, en cuanto adecuadas relaciones interpersonales y apoyo social, se considera como un factor básico de salud mental. En este sentido, los estilos y estrategias de afrontamiento de los que dispone la persona y que utiliza de forma habitual, pueden suponer un facilitador, o un obstáculo, para la interacción con los otros, es decir, para relacionarnos de forma efectiva con los demás. Conocer las relaciones entre los estilos interpersonales y las estrategias de afrontamiento que utiliza la persona ante situaciones de estrés sería un primer paso.

Es del todo acertada la correspondencia que Lazarus y Folkman (1984) establecen entre estrés y afrontamiento: éste constituye la conducta apropiada y relativa al estrés. Como también comentan con acierto, la conducta relacionada con el estrés incluye, en realidad, dos géneros de respuesta. Una es la conducta "respondiente", que, a su vez, se compone, primero, de percepción no sólo del peligro, de la pérdida o el daño, sino también -si es correcto el precedente análisis- de la demanda (percepción y, además, "appraisal": (apreciación, estimación ,juicio); y, segundo, de reacción y alteración emocional. Otra es la conducta adaptativa específicamente relativa a la demanda y que asimismo se compone, a su vez, de dos elementos: una "reapreciación" del daño, pérdida, amenaza, pero también, por otro lado, de los propios recursos para hacerle frente; y una acción tal, una conducta

instrumental, operante, que trata de realizar los requeridos cambios en el entorno.

Afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés. Costa, Somerfield y McCrae (1996) resaltan que debe distinguirse entre adaptación, término muy amplio que cubre la totalidad de la conducta, y afrontamiento, una especial categoría de adaptación eliciteda en el individuo por circunstancias inusualmente abrumadoras. Lazarus y Folkman (1984 / 1986, pág. 164) lo formulan con una excelente definición, que basta reproducir aquí con algunas glosas propias entre paréntesis: "esfuerzos [actos, procesos] cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes [adaptativos, flexibles] para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo". Lo de "manejar" es sumamente genérico, pero certero. En el afrontamiento no siempre se atienden las demandas objetivas, no siempre se resuelve la amenaza, se evita la pérdida o se disipa el daño; simplemente se les maneja hasta cierto punto, se "negocia" con la realidad, se reduce o mitiga hasta donde se puede. También hay afrontamiento en situaciones como la del "aterriza como puedas". El afrontamiento, en suma, entraña siempre la adquisición de un cierto "control" de la situación, pero un control que oscila mucho: desde el dominio ("mastery"), el hacerse dueño de la situación, hasta el simple "apañárselas como uno pueda" o, todavía menos, un somero control de sólo las emociones suscitadas por el evento estresante.

El afrontamiento es siempre, en alguna medida, extraer recursos de la falta de recursos, o sea, sacar fuerzas de flaqueza. Esto no es una paradoja y tiene que ver con el doble momento de la "apreciación": un momento que es el del juicio primario, el que aprecia el evento-fuente del estrés como dañino, amenazante, desafiante; y otro momento de juicio secundario (de reconsideración: "reappraisal") en el que se vuelve a apreciar la situación y se valoran, sopesan, también los propios recursos para afrontar.

La acción completa de afrontamiento incluye un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, mas no sólo o no siempre del medio exterior: a veces se trata de transformación del medio interior. A ese

propósito Lazarus y Folkman (1984) distinguen dos tipos -que son dos funciones- del afrontamiento: 1º) el dirigido al problema objetivo, a la demanda, a la tarea, afrontamiento que trata de solucionar el problema, de realizar la acción requerida; 2º) el dirigido a la propia emoción del sujeto ante la situación estresante, para modificar el modo de vivir la situación y eso aun en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación. La nueva consideración cognitiva y valorativa ("reappraisal") puede servir a una u otra función; y es instrumental el afrontamiento dirigido a la emoción tanto como el orientado al problema. Pero las estrategias para una y otra función no siempre coinciden.

Por lo general, se facilitan mutuamente: así, llevar bien preparado un examen permite resolverlo bien (problema), al propio tiempo que reduce la ansiedad (emoción). Pero también pueden interferir entre sí: por ejemplo, adoptar una decisión prematura, poco meditada, contribuye a disminuir la preocupación (emoción), pero al precio de renunciar a obtener más información y elementos de juicio para hacer frente al problema de modo adecuado.

El propósito del presente estudio es describir las estrategias de afrontamiento utilizadas en situaciones de estrés interpersonal, analizando si hay diferencias entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por nuestros participantes, en estas situaciones de conflicto interpersonal, y las utilizadas en otro tipo de situación de estrés general. Todo ello tanto desde una perspectiva situacional contextual en el estudio del afrontamiento, en la que se pide a los participantes que describan sus estrategias ante una situación de crisis.

La crisis del agua es esencialmente una crisis de gestión de los asuntos públicos, o en otras palabras, de gobernabilidad. pero las causas incluyen una falta de instituciones adecuadas en el sector del agua, la fragmentación de las estructuras institucionales (un enfoque de gestión sector por sector y estructuras de decisión superpuestas y/o contradictorias), la contradicción de intereses aguas arriba y aguas abajo en lo que se refiere a los derechos de los paceños y al acceso al agua, la transferencia ilícita de recursos públicos al sector privado y la imprevisibilidad en la aplicación de las leyes, reglamentos y prácticas en materia de permisos, lo cual traba los mercados.

La gobernabilidad del sector hídrico se enfrenta con situaciones inciertas y muy complejas y los administradores confrontan situaciones cambiantes que a menudo les exigen funcionar como catalizadores positivos de ese cambio. Con frecuencia deben hacer frente a exigencias contrapuestas, resultantes de la multiplicidad de intereses ligados al agua. Los errores de gobernabilidad del agua han obstaculizado con frecuencia el avance hacia un desarrollo sostenible y hacia el necesario equilibrio entre necesidades socioeconómicas y la salud ecológica duradera.

La presente investigación describe las estrategias de afrontamiento que usan los profesores ante las situaciones de crisis de agua, para poder aminorar los efectos negativos sobre la persona. Estas respuestas para afrontar el la situación problema puede dar lugar a comportamientos adaptativos, que conduce al aprendizaje y a la satisfacción laboral, o por el contrario a comportamientos Des adaptativas que provocan ineludiblemente el desgaste emocional, despersonalización y la no realización personal. También tenemos que tener presente que el agua es un *Elemento Vital* en la vida de todo ser humano las utilidades que tiene el agua son fundamentales para el desenvolvimiento y el bienestar de todo ser humano por tanto la búsqueda de políticas las cuales puedan logra el uso responsable de este líquido elemento son de suma importancia.

Este estudio se fundamenta en la necesidad de buscar estrategias las cuales puedan se utilizadas en el momento que pueda volver a darse es la escasez de agua en la ciudad de La Paz, por tanto en el colegio para así poder lograr que los profesores para garantizar el rendimiento óptimo laboral, y conocer las estrategias de afrontamiento que usan los profesores para aminorar el impacto del estrés ante esta situación problema.

Por todo lo mencionado el presente trabajo es un aporte significativo para futuras investigaciones. Y a su vez una *Prevalencia del tipo Social* la cual nos ayudas a tener un panorama el cual lograra mejorar a nivel social.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2 AFRONTAMIENTO.

El interés por el afrontamiento (coping) antes el estrés y el interés por el afrontamiento ante una situación de crisis de escasez de agua, entendida esta como estresor comenzaremos a desarrollarse la crisis del agua, no sólo es un problema nacional, por el contrario es un problema mundial, en el que debe de actuarse con eficacia, destacando la importancia que tienen las actitudes de un individuo ante un problema y por extensión las actitudes que tiene los profesores ante la escasez de agua que atravesó la ciudad de la Paz. Dicho concepto, aunque relacionando en alguna medida con los mecanismos de defensa psicoanalíticos, se ha intentado desligar de los mismos. La prueba del citado interés la podemos encontrar en las múltiples definiciones planteadas por diversos autores, algunas de las cuales eran muy semejantes, mientras que las otras se centraban en aspectos claramente diferentes. Cronológicamente podemos destacar algunas de ellas: cuando se usa el término afrontamiento nos referimos a las estrategias para tratar con la amenaza (Lazarus, 1966); todas las actividades cognitivas y motoras que una persona emplea para preservar su organismo e integridad física para recuperar su reversibilidad de mejoraría. (Lipowski, 1970); Afrontamiento es lo que hace un individuo ante cualquier tipo de problema percibido para conseguir alivio, recompensa o equilibrio (Weissman y Worden, 1977); conductas instrumentales y capacidades de solución de problemas de las personas que con llevan y demandas de la vida y las metas. Comprende la aplicación de habilidades, técnicas y conocimientos que una persona ha adquirido (Mechanic, 1978); cualquier respuesta ante las tensiones extremas que sirve para prevenir, evitar o controlar el distres emocional (Pearlin y Schooler, 1978).

Sin embargo, el máximo desarrollo se ha producido a partir del trabajo de Lazaurus y Follman de 1984, el cual ha sido utilizado como punto de partida de muchos trabajos posteriores. Estos autores definieron el afrontamiento como los

esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Esta definición ha sido adoptada en la mayoría de los trabajos referidos al afrontamiento, sobre todo en el ámbito de la psicología de la salud.

2.1 DEFINICIÓN

Según Lazarus y Folkman (1984) definen al afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de individuo (pp164 de la versión española, 1986). Esta definición obvia las limitaciones de los planteamientos tradicionales por lo siguiente:

En primer lugar se trata de un planteamiento orientado hacia el afrontamiento como proceso en lugar de como rasgo lo cual se refleja en las palabras constantemente cambiante y demandas específicas y conflictos.

En segundo lugar, esta definición implica una diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, al limitar el afrontamiento a aquellas demandas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. En efecto esto implica el afrontamiento a aquellas condiciones de estrés psicológico que requieren la movilización y excluyen a las conductas y pensamientos automatizados que no requieren esfuerzo.

En tercer lugar, el problema de confundir el afrontamiento con el resultado contenido queda solventado al definir el afrontamiento como los esfuerzos para manejar las demandas, lo cual permite incluir en el proceso cualquier cosa que el individuo haga o piense, independientemente de los resultados que con ello obtenga.

En cuarto y último lugar, podemos decir que al utilizar la palabra manejar, evitamos también equiparar el afrontamiento al dominio. Manejar puede significar minimizar, evitar y aceptar las condiciones estresantes así como intentar dominar el entorno.

2.2 EL AFRONTAMIENTO COMO PROCESO

El afrontamiento como proceso tiene tres aspectos principales primero, el que hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contra posición con lo que este generalmente hace, o haría en determinadas condiciones (lo cual pertenece al planteamiento de rasgo). Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares. Para entender al afrontamiento y evaluarlo, necesitamos conocer aquello que el individuo afronta. Cuando más exacta se ala definición del contexto, más fácil demanda del entorno. Tercero, hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose. Por tanto el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos debe contar principalmente con estrategias, digamos defensivas y en otros con aquellos que sirven para resolver el problema, todo ello a medida que va cambando su relación con el entorno. Se hace adivinar como el gran número de posibles situaciones estresantes y la dinámica en su afrontamiento, podría describir adecuadamente con una medición estética de un rasgo general o de una construcción del tipo de personalidad.

La dinámica que caracteriza el afrontamiento que caracteriza el afrontamiento como proceso no es fruto del azar, los cambios acompañantes son consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo- entorno. Las variaciones pueden ser el resultado de los esfuerzos de afrontamiento dirigidos a cambiar el entorno o su traducción interior, modificando el significado del acontecimiento o aumentando su comprensión. También puede haber cambios en el entorno a su traducción interior, modificando el significado del acontecimiento aumentando su comprensión. También puede haber cambios en el entorno, independientes del individuo y de su actividad para afrontarlo. Al margen de su origen cualquier cambio en la relación entre el individuo y el entorno dará lugar a una

reevaluación de que está ocurriendo, de su importancia y de lo que puede hacerse al respecto. El proceso de reevaluación, a su vez, influye en la actividad de afrontamiento posterior. Por tanto, el proceso de afrontamiento se halla contantemente influido por las reevaluaciones cognitivas.

2.3 FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO

El afrontamiento incluye mucho más que la resolución de un problema y que su desarrollo efectivo sirve también a otras funciones. La función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que se persigue cada estrategia; el resultado del afrontamiento está referido a efecto que cada estrategia tiene.

La definición de funciones de afrontamiento depende del marco teórico (si es que hay alguno) sobre el que se conceptualiza el afrontamiento y/o e cuyo contexto se analiza.

2.4 MODOS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCIÓN

Está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Muchas de estas estrategias derivan de las teorías e investigaciones realizadas sobre el proceso defensivo y se utilizan prácticamente en todo tipo de situación estresante.

Ciertas formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente. Estas estrategias equivalen a la reevaluación.

Utilizamos el afrontamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no nos importara.

2.5 MODOS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDOS AL PROBLEMA

Las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la resolución de este; como ellas, generalmente están dirigidas a

la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas en base a su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación. Sin embargo, el afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias más amplio; la resolución del problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno mientras que en el afrontamiento dirigido al problema también se incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

Este punto viene señalado por Kahn y sus colaboradores (1964), que hablan de dos grupos principales de estrategias dirigidas al problema; las que hacen referencia al entorno y las que se refieren al sujeto. En el primer grupo se encuentran las estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, y en el segundo grupo se incluyen las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de las participaciones del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

2.6 AFRONTAMIENTO Y CONDUCTA INTERPERSONAL

Igualmente, otro objetivo del estudio es el análisis de la posible relación entre los estilos de conducta interpersonal y las estrategias de afrontamiento descritas en el modelo de Tolbin, Holroy y Reynolds (1984); en concreto, su división entre estilos activos y pasivos, con la hipótesis de trabajo de posibles diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en relación a los estilos interpersonales, basadas principalmente en la variable interpersonal de afiliación.

2.7 OTRAS DEFINICIONES DE AFRONTAMIENTO

Murphy (en Pastrana, 1998), define el afrontamiento como un proceso que permite que la persona sea capaz de tratar con un reto o aprovechar una oportunidad donde la adaptación sería el resultado. Y que cada persona utiliza su propio método para enfrentar una situación particular en un momento específico.

Lazarus y Launier (en Aduna, 1998) entienden por afrontamiento, los esfuerzos cognitivos y conductuales para dominar, reducir o tolerar las demandas internas y/o externas que son creadas por la transacción estresante.

De acuerdo con Pearlin y Schooler (en Aduna, 1998), el afrontamiento son conductas, cogniciones y percepciones en las que se ocupa la gente cuando contienda con los problemas de la vida.

Billings y Moos (en Aduna, 1998) dicen que el afrontamiento se define como los intentos que realiza la persona para emplear sus recursos tanto personales como sociales con el fin de manejar el estrés y de realizar acciones concretas que le permitan modificar las situaciones problemáticas.

Para Kagan (en Pastrana, 1998), el afrontamiento se entiende como las relaciones que resuelven, reducen o renuevan el estado afectado clasificado como sobre estresante.

Olson y McCubbin (en Figueroa 2005) destacan dos aspectos básicos. Por un lado, el afrontamiento como un proceso y por el otro, la eficacia del mismo. De acuerdo con estos autores el afrontamiento sería un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática presente, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. En este caso se estaría ante una situación de aprendizaje por ensayo y error.

Frydenberg y Lewis (en Figueroa, 2005) definen al afrontamiento como las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas. Afirman que es posible hacer una distinción entre afrontamiento general y específico, es decir el modo con la persona encara cualquier situación (general) y una problemática particular (específico). Identifico 18 estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto inculparse, reservarlo para sí,

buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física.

Casullo y Fernández (en Figueroa 2005) consideran la capacidad de afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

Estos investigadores han sugerido que se requieren diferentes estrategias de afrontamiento para las diferentes situaciones de la vida, debido a que un estilo de afrontamiento que funciona bien para una situación puede no ser efectivo en otra.

2.8 PERSPECTIVAS SOBRE AFRONTAMIENTO

Como se ya se mencionó, para Billings y Moos (en Aduna, 1998), el afrontamiento se define como los intentos que realiza la persona para emplear sus recursos tanto personales como sociales con el fin de manejar el estrés y de realizar acciones concretas que le permitan modificar las situaciones problemáticas.

Moos (en Callejas, 2002) define una conducta de afrontamiento como una respuesta específica cognitiva o conductual de un sujeto o de un grupo de individuos para reducir o manejar las demandas internas o externas que se le presentan. De manera que, las conductas de afrontamiento son empleadas para manejar los problemas o las situaciones que causan estrés y ansiedad a la persona. Indican que las estrategias de afrontamiento no son inherentemente adaptativas o des adaptativas; ya que éstas pueden ser beneficiosas sí se les da un uso moderado o temporal y también pueden ser dañinas si dependen exclusivamente en un solo tipo de conducta. Desde esta perspectiva se considera a la estrategia de afrontamiento como una capacidad que puede aumentar o disminuir el bienestar frente a las demandas de la vida y los estresores.

Esta perspectiva se centra en los rasgos o estilos de afrontamiento. Hace referencia a las propiedades de que dispone el individuo y que aplica en

determinadas situaciones; se insiste en las estructuras desarrolladas por el propio sujeto, que una vez creadas, actúan presumiblemente como predisposiciones estables para afrontar de una forma u otra los acontecimientos estresantes de la vida.

Billings y Moos (en Aduna, 1998), proponen tres estilos básicos de afrontamiento:

1) Cognoscitivo: se refiere a los intentos para resolver los eventos estresantes de una manera cognitiva, se hace una redefinición de las demandas de la situación para lograr hacerlas más manejables. Se centra en el análisis o valoración y revaloración de dichas demandas o amenazas percibidas, para tratar de entenderlas o comprenderlas y así darles un significado para lograr manejar la tensión provocada por la situación. Este tipo de afrontamiento está dirigido a la situación concreta y/o a los aspectos efectivos de un problema, por ejemplo: ver el lado positivo de la situación, el análisis lógico, buscar experiencias pasadas similares a la situación actual para así emplear estrategias anteriormente utilizadas en las situaciones estresantes que el individuo ya experimentó, etc.

2) Conductual: se refiere directamente a las acciones para eliminar o reducir las demandas y/o incrementar los recursos para manejarlas. Son las conductas manifiestas que intentan manejar directamente el problema y sus efectos, por ejemplo: tratar de conocer más sobre la situación, tomar acciones para resolverla, hablar con un profesional en el problema.

3) Evitativo: se refiere a los intentos por evitar enfrentarse al problema, negar o minimizar la seriedad de una crisis o para reducir indirectamente las tensiones emocionales por medio de conductas, por ejemplo: intentar olvidar la situación, negarse a creer la realidad del problema, etc.

Estos autores clasifican en dos tipos a las estrategias de afrontamiento: las que están enfocadas al problema, el cual busca confrontar la realidad de una crisis y sus consecuencias para poder manejarlas e intentar construir una situación más satisfactoria; y las que están centradas en las emociones, éstas están dirigidas

a manejar los sentimientos o emociones provocadas por una crisis o un estresor específico y para mantener el equilibrio afectivo (Callejas, 2002).

El modelo bidimensional de estrategias intrapsíquicas de Krohne (en Omar, 1995) distingue dos tipos principales de estrategias de afrontamiento, vigilancia y evitación o prevención cognitiva. En donde vigilancia se refiere al propósito del individuo a ganar control y protegerse de la amenaza; y evitación o prevención cognitiva es vista como una retirada de la información amenazante. Se trata de un modelo determinado disposicionalmente que se centra en aquellas estrategias orientadas a cambiar la representación subjetiva de los elementos objetivos inherentes a una situación amenazante. De acuerdo con la forma habitual de emplear una u otra de las estrategias las personas pueden ser distinguidas en sensitivas (alta vigilancia, baja prevención cognitiva); represivas (alta prevención cognitiva, baja vigilancia); ansiosas (afrontamiento inestable) y no defensivas (uso inflexible de estrategias).

El modelo multifactorial del control percibido de las distintas formas en que las personas evalúan su control sobre los eventos y los sentimientos referidos a experiencias positivas y negativas. Se parte del supuesto de que la persona hace cuatro tipos distintos de evaluaciones acerca de sus habilidades para controlar, y son: evitar los resultados negativos, soportar los resultados negativos, conseguir o lograr resultados positivos y gozar o disfrutar de los resultados positivos. Entre estos tipos de creencias de control la evitación y la obtención están fuertemente relacionados; soportar y disfrutar involucran diferentes conjuntos de estilos comportamentales y cognitivos; evitar y soportar están más relacionadas con la apreciación subjetiva del estrés; y disfrutar y obtener están fuertemente correlacionadas con medidas subjetivas de bienestar (Omar, 1995).

En el modelo transaccional de las relaciones diádicas del apoyo social, presentan una taxonomía de las relaciones sociales y un modelo causal del proceso de estrés-afrontamiento, el apoyo social se describe como la información que orienta al sujeto a percibir que es estimado, cuidado y valorado por los miembros de su entorno social; en cuanto a la habilidad para resolver

los problemas sociales se refiere básicamente a la capacidad de generar soluciones ante los problemas de interacción social, evaluando las posibles consecuencias y eligiendo la solución más efectiva. La integración social, el apoyo cognitivo social y el apoyo comportamental social son diferenciados y correlacionados con personalidad, estrés, afrontamiento y procesos patogénicos; en el entendido que el apoyo social mediatiza los efectos del estrés sobre la enfermedad, así como también afecta directamente al bienestar. (Omar, 1995),

2.9 AFRONTAMIENTO DESDE LA PERSPECTIVA DE LAZARUS Y FOLKMAN

En 1978, Lazarus y Launier, presentaron una primera definición para afrontamiento, refiriéndose a éste como el conjunto de esfuerzos, conductas o pensamientos, tendientes a manejar, tolerar, reducir o minimizar las demandas y conflictos sean internos o externos (Omar, 1995). Más tarde, Lazarus y Folkman desarrollaron un modelo explicativo, el cual provee las bases teóricas para verificar relaciones entre estresores, estrés y efectos adaptativos.

Lazarus y Folkman (1991) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Este planteamiento está orientado hacia el afrontamiento como proceso en lugar de como rasgo, ya que expresa que los esfuerzos cognitivos y conductuales son constantemente cambiantes dirigidos a demandas específicas y conflictos. Los rasgos se refieren a las propiedades que dispone el individuo para aplicar en determinadas clases de situaciones. Por lo que, esta definición de afrontamiento implica una diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, ya que limita el afrontamiento a aquellas demandas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo; por tanto, el afrontamiento se limita a aquellas condiciones de estrés psicológico que requieren la movilización, quedando excluidas las conductas y pensamientos automatizados que no requieren esfuerzo. Por otro lado, con esta

definición queda resuelto el problema de confundir el afrontamiento con el resultado obtenido, ya que el afrontamiento se refiere a los esfuerzos para manejar las demandas, lo cual permite incluir en el proceso cualquier cosa que el individuo haga o piense, independientemente de los resultados que con ello obtenga. Por último, se evita equiparar el afrontamiento al dominio, con la palabra manejar. Entendiendo manejar como minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes así como intentar dominar el entorno.

2.10 EL AFRONTAMIENTO COMO FUNCION ADAPTATIVA

Lazarus y Folkman (1991), al planear el afrontamiento como proceso consideraron tres aspectos. El primero, el que hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contra posición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones (esto se refiere a rasgo). El segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos de afrontamiento se encuentran siempre dirigidos hacia condiciones particulares. Por lo que, es necesario conocer lo que el individuo afronta para entender el afrontamiento y evaluarlo; y cuanto más exacta sea la definición del contexto más fácil será asociar un determinado pensamiento o acto de afrontamiento con una demanda del entorno. Y el tercero, al referirse al afrontamiento como un proceso significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción se va desarrollando. Por lo anterior, el afrontamiento es un proceso cambiante en el individuo, que en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias, digamos defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo esto a medida que va cambiando su relación con el entorno. Sería difícil describir adecuadamente el gran número de posibles situaciones estresantes y la dinámica en su afrontamiento desde una medición estática de un rasgo general.

El afrontamiento como proceso se caracteriza por una dinámica que no es dada por el azar, sino que los cambios acompañantes son consecuencias de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la constatación de la relación individuo

entorno; donde las variaciones pueden ser el resultado de los esfuerzos de afrontamiento dirigidos a cambiar el entorno o su traducción interior, modificando el significado del acontecimiento o aumentando su comprensión. También se pueden dar cambios en el entorno, independientes del individuo y de su actividad para afrontarlo. En este marco, cualquier cambio en la relación entre el individuo y el entorno dará lugar a una reevaluación de qué está ocurriendo, de su importancia y de lo que puede hacerse al respecto.

El proceso de afrontamiento puede durar muchos años y caracterizarse por múltiples formas de afrontamiento y por la aparición de problemas emocionales, o bien durar sólo algunos meses.

2.11 ETAPAS DEL AFRONTAMIENTO

En el afrontamiento se consideran tres etapas: anticipatorio, de impacto y postimpacto. El planteamiento cognitivo-fenomenológico, de Lazarus y Folkman (1991), del problema es que la amenaza al bienestar se ve evaluada de formas distintas en las distintas etapas y da lugar a distintas formas de afrontamiento. Por lo que consideran que las etapas de anticipatorio, de impacto y postimpacto tienen sus propias características.

En la etapa de anticipación, el acontecimiento todavía no ha sucedido y los principales aspectos a evaluar incluyen la posibilidad de que el acontecimiento ocurra o no, en el momento que ocurrirá y la naturaleza de lo que ocurra. El proceso cognitivo de evaluación también valora si el individuo puede manejar la amenaza, hasta qué punto lo puede hacer y de qué forma. Mientras los individuos esperan una amenaza anticipada, sus pensamientos sobre esas cuestiones afectan sus reacciones ante el estrés y su afrontamiento.

Durante la etapa de impacto, muchos de los pensamientos y acciones importantes para el control pierden valor cuando el acontecimiento nocivo ya ha empezado o terminado. Y ya que éste se ha manifestado en su totalidad el individuo comienza a comprobar si es igual o peor de lo que anticipaba, y en qué aspectos. En algunas situaciones estresantes la energía mental del sujeto queda tan concentrada en la acción-reacción que tarda un tiempo el cual puede

ser considerable en darse cuenta de lo que está ocurriendo y valorar su importancia. Al encontrar diferencias no esperadas en cuanto al control que se puede ejercer sobre el acontecimiento puede dar lugar a una nueva reevaluación de su importancia.

En la etapa de postimpacto, puede ocurrir que los procesos cognitivos que comenzaron en el periodo de impacto aún persistan en este periodo en el que además aparecen nuevas consideraciones. Aun cuando, el acontecimiento estresante haya terminado, el mismo causa todo un conjunto nuevo de procesos anticipatorios. E incluso el periodo de impacto tiene una serie de procesos de evaluación y de afrontamiento dirigidos no sólo al pasado y al presente, sino también al futuro. Puesto que los daños ocurridos contienen también elementos de amenaza en un sentido anticipatorio, pues en su interacción con el entorno descubre lo que está sucediendo y lo que puede hacer al respecto, con lo que se ve modificado su afrontamiento. Además los perjuicios y daños ocurridos contienen elementos de amenaza en el sentido anticipatorio del término que nunca es posible separar del todo.

2.12 FUNCIONES DE EQUILIBRIO DEL AFRONTAMIENTO

La definición de funciones de afrontamiento depende del marco teórico, cuando lo hay, sobre el que se conceptualiza el afrontamiento y/o en cuyo contexto se analiza. Existen funciones específicas del afrontamiento que pertenecen a contextos específicos, como salud/enfermedad, exámenes, crisis políticas, saltos en paracaídas, bienestar y los cambios de la vida institucional. Las funciones de afrontamiento de situaciones de perspectivas teóricas son más generales, y menos generales cuando son definidas en contextos específicos (Lazarus y Folkman, 1991).

Para Sheier (en Sotelo y Maupome, 2000), las estrategias de afrontamiento son las conductas que ocurren después de que se presenta un evento estresante. Según éste, una estrategia usada por el afrontamiento individual pertenece a un recurso de uso prolongado o constante, como sería el hacer ejercicio físico de manera continua usando esta estrategia de afrontamiento para facilitar o evitar el estrés.

Menninger (en Sotelo y Maupome, 2000) identifica cinco órdenes o aparatos regulatorios de acuerdo al nivel de desorganización interna. En el primer nivel, existen estrategias para reducir la tensión causada por los episodios cotidianos estresantes, como pueden ser el autocontrol, buen humor, llanto, lamentarse, blasfemar, juramentos, retractarse, hablar y pensar. En segundo nivel, están las estrategias de disociación (narcolepsia, amnesia, despersonalización), de displacer por agresión (aversión, prejuicios, fobias), sustitución por símbolos y modalidades para una descarga más hostil (compulsiones y rituales), y la sustitución de uno mismo o parte de uno como un objeto de la agresión desplazada (autorestricción, humillación e intoxicación). El tercer nivel incluye, episodios explosivos, energía agresiva, más o menos desorganizada (agresión violenta, convulsiones y crisis de pánico). El nivel cuatro representa un incremento de desorganización y el quinto una desintegración total del ego.

En 1977, Vaillant agrupó las estrategias de afrontamiento en cuatro niveles. El primero parte de los mecanismos psicológicos: negación, distorsión, proyección. El segundo, de los mecanismos inmaduros como la fantasía, proyección, conducta pasiva-agresiva. El tercero contiene, los mecanismos neuróticos que se refieren a la intelectualización, represión, formación reactiva. Y el cuarto incluye los mecanismos maduros como la sublimación, altruismo, supresión, anticipación y buen humor (Sotelo y Maupome, 2000).

Törestad (en Sotelo y Maupome, 2000), distingue las estrategias de afrontamiento como constructivas, pasivas y de escape. En las estrategias de afrontamiento constructivas, se realizan esfuerzos cognitivos y conductuales para tratar eventos estresantes de manera directa y confrontativa. El afrontamiento pasivo, incluye situaciones emocionales en los que no se hace nada para mover o cambiar la situación. En el escape, existen conductas y actos cognoscitivos que requieren manejar el evento física o psicológicamente, como la evitación, o dormir.

En las anteriores definiciones, tanto la función como los modos de afrontamiento son vistos como conductas o procesos del aparato psíquico, que como se mencionó antes las perspectivas derivada de la experimentación

animal no permite conocer a fondo sobre el afrontamiento ya que no se incluye el afrontamiento cognitivo y los mecanismos de defensa. Por otro lado, en la corriente psicoanalítica de la psicología del ego se ha tendido a medir el afrontamiento considerando los rasgos y no los procesos, entendiendo por rasgo de afrontamiento las características del individuo que le predisponen a reaccionar de una forma determinada. Y como señalan Lazarus y Folkman (1991), los planteamientos de rasgo y estilos no son buenos predictores de los procesos reales que subestiman la complejidad de la variabilidad de las formas con que el individuo afronta realmente la situación.

Ahora bien, dentro de las funciones de afrontamiento, propuestas por Lazarus y Folkman (1991), se distinguen dos principales: el afrontamiento dirigido al problema y el afrontamiento dirigido a la emoción. Por lo general, las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas dirigidas al problema, son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio. El afrontamiento mixto se da cuando el afrontamiento dirigido al problema se acompaña del afrontamiento dirigido a la emoción en eventos estresantes.

2.13 MODOS DEL AFRONTAMIENTO DIRIGIDOS A LA EMOCIÓN

Lazarus y Folkman (1991) señalan que, en estas formas de afrontamiento, existe un considerable grupo constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Un grupo más pequeño de estrategias cognitivas incluye las que están dirigidas a aumentar al grado de trastorno emocional; se ha encontrado que hay personas que necesitan sentirse verdaderamente mal antes de sentirse mejor y para sentir consuelo necesitan experimentar primero un trastorno intenso para luego entrar a un auto reproche o cualquier otra forma de autocastigo.

Algunas de las formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción son las estrategias de reevaluaciones cognitivas, que son las maniobras que intentan cambiar el significado de las situación, sin modificarla objetivamente, tanto si el cambio introducido se basa en una interpretación realista de las señales emitidas o en una distorsión de la realidad.

Otras estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción no cambian directamente el significado del acontecimiento como hacen las reevaluaciones cognitivas, como son las estrategias conductuales, como iniciar un ejercicio físico para olvidarse de un problema, meditar, tomar una copa, desahogar el mal humor y buscar apoyo emocional, pueden originar reevaluaciones pero no son reevaluaciones por sí mismas. El afrontamiento no es sinónimo de reevaluación (Lazarus y Folkman, 1991).

A pesar de que los procesos dirigidos a la emoción pueden modificar el significado de una situación estresante sin distorsionar la realidad, se debe tener en cuenta la cuestión de la autodecepción, el cual es un fenómeno posible en este tipo de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción son utilizadas para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no importara, etc. Por tanto estos procesos conducen por si mismos a una interpretación de autodecepción o distorsión de la realidad (Lazarus y Folkman, 1991).

El afrontamiento enfocado a la emoción puede ser usado para alterar el significado de la situación y realzar el sentido del control del individuo sobre estrés. Se consideran como respuestas cognitivas cuyas función primordial es analizar las consecuencias emocionales de los estresores y ayudar a mantener el equilibrio emocional; entre estas está la regulación afectiva y la descarga emocional (Aduna, 1998).

2.14 MODO DEL AFRONTAMIENTO DIRIGIDO AL PROBLEMA.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1991), el afrontamiento dirigido al problema tiene estrategias muy similares a las utilizadas para la resolución de éste; debido a que están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas en base a su costo, y a su beneficio y a su elección y aplicación. Pero, la resolución de problemas implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, mientras que, el afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias más amplio puesto que incluye estrategias que hacen referencia al interior del sujeto, las cuales están dirigidas a ayudar al individuo a manejar o resolver los problemas (en Lazarus y Folkman, 1991).

Ahora bien, cuanto más específica la situación que se investigue, mayor es la proliferación de estrategias centradas al problema. El hecho de que la definición de estrategias de afrontamiento dirigidas al problema dependa de los tipos de problema a afrontar, implica que las comparaciones situacionales de tales tipos de estrategias también incluyan las estrategias dirigidas a la emoción (Lazarus y Folkman, 1991), como ocurre en el afrontamiento mixto.

2.15 MODO DEL AFRONTAMIENTO MIXTO

En el afrontamiento mixto, el afrontamiento dirigido al problema se acompaña del afrontamiento dirigido a la emoción en muchos eventos estresantes, debido a que es importante tener al menos algún control sobre las propias emociones cuando se trata de manejar o alterar una situación estresante. Tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción pueden interponerse entre en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro.

Este modo de afrontamiento es la combinación de actos o intentos de hacer algo activo en combinación con los recursos sociales, que conducen a la búsqueda de un apoyo social para cambiar a mediano o largo plazo la relación persona-medio ambiente (Lazarus y Folkman (1991) dan un ejemplo donde intervienen ambas formas de afrontamiento.

En un estudio llevado a cabo por Folkman y Lazarus (1991) durante un año con 100 adultos de mediana edad, que viven en una comunidad, fueron recogidos datos referentes a sus conductas para afrontar los acontecimientos estresantes de su vida habitual. Cada sujeto refirió aproximadamente 14 episodios estresantes que iban desde acontecimientos pequeños como reparaciones en casa, el envejecimiento hasta llegar a la muerte. Los sujetos refirieron las conductas y pensamientos que generalmente utilizaban por las demandas de tales acontecimientos para enfrentarlos en una lista de 68 ítems sobre modos de afrontamiento. Los ítems se establecieron a partir de las Conductas de afrontamiento defensivo, búsqueda de información, resolución de problemas, inhibición de la acción, actuación directa sobre el problema o pensamiento irreal. A su vez cada ítem se clasificó como enfocado a la emoción y enfocado al problema. Los resultados mostraron que todos los sujetos utilizaron ambos tipos de estrategias en prácticamente todas las situaciones estresantes. Este hallazgo demuestra que las personas utilizan ambos tipos de estrategias para afrontar las demandas internas y/o externas originadas por las situaciones estresantes de la vida real.

De lo antes expuesto, resulta importante la demostrada utilidad de identificar funciones que encierren estrategias centradas en el problema y en la regulación de la respuesta emocional. Aunque también es importante tener en cuenta los dos principales tipos de estrategia, para así estar seguros de que ambas son evaluadas (Lazarus y Folkman, 1991). Por otro lado, tanto las estrategias dirigidas al problema como las dirigidas a la emoción coexisten, siendo utilizadas con el fin de afrontar demandas internas como externas originadas por situaciones estresantes, y la forma en que se afronte la situación dependerá de los recursos de que disponga la persona y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos dentro de la interacción.

Los seres humanos viven día a día una gran cantidad de situaciones o eventos que en muchos casos suelen ser dolorosos o estresantes y en su búsqueda para sobrellevarlos utilizan el afrontamiento como el único medio de adaptación.

Morrison y Bennett (2008) consideran al afrontamiento como un proceso dinámico que incluye tanto conocimientos como conductas que surgen de valoraciones realizadas a la situación y que el individuo utiliza para reducir el impacto de un elemento estresante, real o percibido. Asimismo, para Silver y Wortman (como se citó en Rodríguez, Pastor y López, 1993) el afrontamiento son aquellas respuestas realizadas por un individuo que se encuentra ante unas circunstancias potencialmente perjudiciales.

Carver (como se citó en Briones y Paredes, 2007) afirma que el afrontamiento al estrés vendría ser la respuesta a una situación estresante que depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en el proceso activo de la adaptación. Siendo el individuo quien interpreta la situación y una vez evaluada toma la decisión de enfrentarse o no a ella (Ulla, 2011).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (como se citó en Peña, Cañoto y Santalla, 2006) lo definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excesivas en relación con los recursos que dispone el individuo. Coincidiendo con Solís y Vidal (2006) en que el afrontamiento se da a partir de consecuencias negativas originadas por el estrés, por lo tanto lo definen como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar o tolerar las demandas externas e internas generadoras de estrés.

Lazarus y Folkman (como se citó en Peña et al., 2006) identificaron dos modos diferentes de afrontar el estrés:

Ante la amenaza de un problema y en el intento de evitar o disminuir su impacto, se realiza una acción directa dirigida a manipular o a alterar el problema (Núñez, 2013). Al individuo le interesa buscar información sobre qué hacer para eliminar definitivamente el problema, sus acciones están encaminadas a modificar la problemática en sí (Riso, 2006).

En resumen, las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción son utilizadas cuando el individuo no tiene probabilidades de solucionar el problema, mientras que las formas de afrontamiento dirigido al problema son utilizadas cuando el problema puede ser modificado y hay posibilidad al cambio.

Para Brannon y Feist (como se citó en Peña et al., 2006) existen características importantes del afrontamiento: es un proceso que cambia constantemente a medida que se valora el acto como exitoso o no, es un patrón de respuesta que se aprende, por último, es un esfuerzo orientado a manejar la situación. Según Valderrama (2003) la función principal de este esfuerzo es reducir la tensión y devolver el equilibrio emocional. Asimismo, expone que el afrontamiento juega un papel importante como componente mediador entre las circunstancias estresantes y la salud.

2.16 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Como se mencionó anteriormente, las personas están expuestas a elementos o situaciones estresantes, recurriendo a diversas estrategias para hacerle frente y superarlas. A estas estrategias los autores las denominan estrategias de afrontamiento al estrés.

Las estrategias de afrontamiento al estrés son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Como explican Buendía y Mira (1993), no hay ninguna estrategia de afrontamiento que sea válida para todas las personas ni para todos los problemas, incluso una estrategia que se ha mostrado útil en una ocasión puede no serlo en otra. Así, una estrategia adaptativa inicialmente, puede ser desadaptativa a largo plazo.

Hay muchas formas de afrontamiento que pueden utilizarse para manejar el estrés. Folkman y Lazarus (como se citó en Riso, 2006) establecieron las siguientes estrategias:

2.16.1 Estrategias centradas en el problema.

- Confrontación.

Son las acciones directas empleadas para alterar la situación.

- Búsqueda de apoyo social.

Acciones dirigidas a la búsqueda de consejo, información, simpatía o comprensión.

- Búsqueda de soluciones.

Acciones orientadas a buscar las posibles alternativas de solución.

2.16.2 Estrategias centradas en la emoción.

- Autocontrol.

Conjunto de esfuerzos para regular los sentimientos y acciones.

- Distanciamiento

Esfuerzos orientados a separarse de la situación.

- Reevaluación positiva.

Aquellos esfuerzos encaminados a establecer un significado positivo al problema.

- Autoinculpación.

Consiste en que el individuo se ve a sí mismo como responsable de los problemas por medio de autorreproches o autocastigos.

- Escape.

El individuo utiliza esta estrategia para evitar la situación de estrés.

Por otro lado, McCubbin (como se citó en Oblitas, 2009) investigó el afrontamiento describiendo 12 patrones o estrategias de afrontamiento:

- Ventilando sentimientos.

Es la expresión a las tensiones y las frustraciones.

- Buscando diversiones.

Hace referencia a escapar de las fuentes de tensión a través de estímulos distractores.

- Desarrollando la autoconfianza y el optimismo.

Significan los esfuerzos por ser más organizados y asumir la situación.

- Búsqueda de apoyo social.

Estrategia focalizada en conectarse con otra gente a través de la expresión de los afectos y la resolución mutua de los problemas.

- Resolviendo los problemas familiares.

Hablando con los padres o buscar entender el problema con ellos.

- Evitando problemas.

Hace referencia al consumo de sustancias como un camino de escape para no enfrentar las dificultades personales.

- Búsqueda de apoyo espiritual.

Búsqueda de creencias religiosas, concurriendo a la iglesia, orando, entre otros.

- Involucrándose con amigos íntimos.

Significa tener amigos con quienes compartir.

Búsqueda de ayuda profesional.

Acudir a un consejero profesional o un profesor.

Integrándose a actividades.

Consiste en trabajar en proyectos, plantearse logros, metas u objetivos.

Teniendo buen humor.

Busca el sentido del humor y lo divertido.

- Relajación.

Esta estrategia está orientada a aliviar tensiones, a través de conductas como comer o dormir.

Para Carver (como se citó en Vargas, Herrera, Rodríguez y Sepúlveda, 2010) las estrategias de afrontamiento son las formas en que las personas actúan ante situaciones estresantes, utilizándolas para manejar y tolerar el estrés, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio.

Carver (como se citó en Vargas et al., 2010) plantea las siguientes estrategias:

2.16.3 Estrategias de afrontamiento funcionales.

Son aquellas estrategias que desde un punto de vista teórico poseen un valor adaptativo, y desde un nivel práctico, tienden a estar relacionadas con niveles bajos de estrés (Sánchez, Raich, Gutiérrez y Deus, 2003).

- Reinterpretación positiva y crecimiento.

Estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Además, contribuye a tolerar la situación y a generar pensamientos que favorecen el afrontamiento (Cánchig, 2012).

Dicha estrategia está enfocada en crear un nuevo significado de la situación problema, intentando obtener sus aspectos positivos (Fernández-Abascal & Palmero, 1999).

- Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.

El individuo tiende a realizar acciones encaminadas a buscar en los demás información y consejos sobre cómo resolver el problema (Fernández-Abascal & Palmero, 1999).

- Afrontamiento activo.

El individuo realiza acciones o actividades específicas para resolver el problema (Vargas et al., 2010). “Se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema” (Fernández-Abascal y Palmero, 1999, p. 275).

- Uso de la religión.

Estrategia manifestada por medio de la fe y la creencia en un Dios, dirigida a tolerar el problema o las emociones manifestadas (Cánchig, 2012). El individuo tiende a acudir a la religión en momentos de estrés, aumentando así su participación en actividades religiosas (Morán, Landero y González., 2009).

- Humor.

Utilizado para no pensar en el problema de forma negativa y de esta manera robarle importancia (Vargas et al., 2010).

- Refrenar el afrontamiento.

Esta estrategia está orientada al aplazamiento de todo tipo de afrontamiento hasta que no se tenga una mayor y mejor información acerca del problema (Fernández- Abascal y Palmero, 1999). Es empleada cuando el individuo busca conocer más sobre el problema, debatiendo la eficacia de las alternativas, antes de enfrentarlo (Cánchig, 2012).

- Búsqueda de apoyo social por razones emocionales.

El individuo tiende a buscar apoyo y comprensión en los demás para aliviar el malestar emocional que le genera el problema (Fernández- Abascal & Palmero, 1999).

- Aceptación.

El individuo reconoce el problema como tal (Vargas et al., 2010). Indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema (Morán et al., 2009).

- Supresión de actividades distractoras.

Esfuerzos dirigidos a paralizar todo tipo de actividades que puedan distraer al individuo, para así poder centrarse únicamente en la búsqueda de información para analizar el problema (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

- Planificación.

Consiste en planificar acciones, pasos a seguir, analizados detalladamente para la solución del problema (Morán et al., 2009).

- Uso de la religión.

La estrategia uso de la religión es una de las estrategias más utilizadas en diversas investigaciones por lo que se ha considerado complementarla.

La religión hace referencia a creencias, valores, prácticas y rituales acerca de la presencia de lo Divino y su relación con la existencia del hombre (Yoffe, 2006). La religión es manifestada a través de la fe. Fowler (como se citó en Papalia et al., 2005) define la fe como una manera de ver y conocer el mundo y que no está limitada a un sistema particular de creencias sino a las formas en que cada individuo le asigne. Es así que “la fe es religiosa o no religiosa: la gente puede

tener fe en un dios, en la ciencia, en la humanidad o en una causa a la que le asigna un valor primordial y que da significado a su vida” (Papalia et al., 2005, p.534).

De acuerdo con Fowler la fe se desarrolla a lo largo de la vida del individuo en la interacción de éste con su ambiente, atravesando una serie de etapas.

2.16.4 Estrategias de afrontamiento disfuncionales.

Estas estrategias son definidas como poco funcionales, puesto que si son utilizadas en forma constante interfieren en la ejecución de respuestas adaptativas. Estas formas de afrontamiento tienden a relacionarse con altos niveles de estrés (Sánchez et al., 2003).

- Negación.

Hace referencia a la ausencia de aceptación del problema (Londoño, Pérez y Murillo, 2009). El individuo no cree que le está sucediendo algo, se refugia en la fantasía con el fin de no hacerle frente al problema (Vargas et al., 2010). e refiere al uso de pensamientos distractores para evitar pensar en la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Esta estrategia es utilizada para escapar del problema y de la situación que se está viviendo. Con ello se centra en actividades que impiden pensar en el problema (Vargas et al., 2010)

- Desenganche conductual.

La estrategia de desenganche conductual implica la evitación de cualquier tipo de respuesta o solución del problema (Fernández- Abascal y Palmero, 1999).

Centrarse en las emociones y liberarlas.

El individuo toma conciencia del malestar emocional que le genera el problema y tiende a expresarlas o descargar estos sentimientos (Morán et al., 2009).

Uso de sustancias.

El individuo recurre al consumo de alcohol u otras sustancias con la finalidad de sentirse bien o para ayudarlo a tolerar al estresor (Morán et al., 2009).

2.17 RELACIÓN ENTRE LAS FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO DIRIGIDAS AL PROBLEMA Y DIRIGIDAS A LA EMOCIÓN

Teóricamente, tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción pueden interferirse entre sí en el proceso de afrontamiento, facilitando o implementando cada uno la aparición del otro

2.18 ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Centrándonos en el proceso de afrontamiento, se han elaborado dos conceptos relativos a la forma en que las personas manejan los estresores: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento.

Según Pelechano uno de los autores que más sistemáticamente ha investigado el proceso de afrontamiento, donde menciona que no son conceptos contrapuestos, sino son complementarios.

Los **estilos de afrontamiento** son más estables y consistentes de afrontar el estrés.

Las **estrategias de afrontamiento** son acciones más específicas de afrontar el estrés.

2.18.1 . ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional

2.18.2 Tipos de estilos

- ✓ Activo
- ✓ Pasivo
- ✓ Evitación

Patrones de personalidad (A, B, C)

2.19 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes. (Fernandez – Abascal, 1997). Así, mientras los estilos son las formas habituales, relativamente estables, que tiene una persona para manejarse con el estrés, las estrategias son situacionalmente dependientes, constantemente cambiantes y están influidas por los estilos que tiene un sujeto de afrontar los problemas de la vida diaria.

Se entiende por estrategias de afrontamiento el conjunto de respuesta (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que esta situación le genera (Casulio y Fernandez Liporace, 2001).

Dependen de la combinación de múltiples factores en los que se destacan los aspectos personales y sus experiencias individuales, por un lado, y por el otro, las exigencias del medio ambiente con sus permanentes desafíos y presiones sociales

2.19.1 Tipos de estrategias de afrontamiento

Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

2.19.1.1 Afrontamiento dirigido al problema

Las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son similares a las utilizadas para la resolución del mismo, tal y como se expone en el modelo de D´Zurilla y Golfried (1971) y D´Zurilla y Nezu (1982), estas estrategias son: definición del problema, búsqueda de soluciones alternativas, consideración de las alternativas en base a su costo y beneficio y a su elección y aplicación.

No obstante, el afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias más amplio. La resolución de problemas implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, así, según Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek, y Rosenthal (1964), en este tipo de afrontamiento se distinguen dos grupos de estrategias dirigidas al problema, las que hacen referencia al entorno, al igual que la resolución de problemas; y las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto, estrategias encargadas de los cambios

motivacionales o cognitivos como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conductas o el aprendizaje de nuevos recursos y procedimientos.

Estas últimas estrategias que están dirigidas a ayudar al sujeto a manejar el problema, Lazarus y Folkman (1984) propusieron llamarlas reevaluación cognitiva dirigidas al problema, a excepción de los nuevos aprendizajes

Los modos de afrontamiento centrados en el problema son menos numerosos que los centrados en la emoción, además, dependen de la situación específica, es decir, cuanto más específica sea la situación mayor es la proliferación de estrategias centradas en el problema; en cambio, los modos de afrontamiento centrados en la emoción, suelen aparecer cuando se valora que nada puede hacerse para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes. Esta distinción entre modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y al problema nos conducen a que teóricamente, y según Lazarus y Folkman (1984), tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción pueden interferirse entre sí en algunas ocasiones en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro.

Un ejemplo de ello sería el que relata Janis y Mann (1977), en el que una persona que sufre porque tiene que tomar una decisión difícil, considera insoportable el trastorno emocional que padece y para reducirlo, toma una decisión prematura. Estas decisiones se caracterizan por la falta de análisis, de atención selectiva, descuido, distorsión del significado de las señales de alarma, etc.

Lo que nos conduce a indicar que la estrategia utilizada para reducir el grado de trastorno emocional ha interferido con las estrategias dirigidas a la solución del problema.

2.19.1.2 Afrontamiento dirigido a la emoción

Lazarus y Folkman (1984) distinguen diversos modos de afrontamiento centrados en la emoción, siendo estos entendidos como los procesos cognitivos

encargados de disminuir el grado de trastorno emocional, e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

Otro grupo de estrategias cognitivas en relación a este tipo de afrontamiento incluye aquellas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional; algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor y para encontrar consuelo necesitan experimentar primero un trastorno intenso para pasar luego al autorreproche o a cualquier otra forma de autocastigo. En otros casos, los individuos aumentan deliberadamente su grado de trastorno emocional para precipitarse a sí mismos a la acción. Otras formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente, estas estrategias equivalen a la reevaluación; sin embargo, otras no cambian directamente el significado del acontecimiento. El significado de una interacción puede permanecer invariable aunque algunos de estos aspectos sean ignorados o desaparezcan temporalmente los pensamientos del sujeto sobre ella.

Aunque los procesos dirigidos a la emoción pueden cambiar el significado de una situación estresante sin distorsionar la realidad, debemos tener en cuenta la cuestión de la autodecepción, fenómeno siempre posible en este tipo de afrontamiento. De este modo, el afrontamiento dirigido a la emoción es utilizado para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si no hubiese ocurrido nada, etc.

Estos procesos conducen a una interpretación de autodecepción y de distorsión de la realidad. No obstante, no podemos lograr engañarnos a nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de ello, puesto que la falta de consciencia hace imposible la autodecepción efectiva. Por tanto, la autodecepción eficaz debe darse sin conocimiento del sujeto (Suls, 1983). Debemos tener en cuenta que la falta de consciencia coincide con la afirmación de que los procesos cognitivos de evaluación no son conscientes (Lazarus y Folkman, 1984),

siendo, según Eriksen (1962), difícil definir empíricamente la falta de consciencia sin caer en la tautología.

Lazarus y Folkman (1984), informan de que desde su perspectiva, la autodecepción se extiende desde un continuo que va desde las ilusiones personales o sociales hasta las distorsiones mayores, sin línea divisoria entre las formas llamadas normales y patológicas. Debe tenerse en cuenta el contexto en el que se produce la autodecepción y los costes y beneficios que representan a corto y largo plazo.

La diversidad de respuestas ante situaciones potencialmente adversas es consecuencia, en gran medida, de la estimación que las personas hacen de la situación a la que se enfrentan más que las características objetivas de la situación.

Las estrategias de afrontamiento, definidas como esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para manejar el estrés, inicialmente, tal y como se ha indicado anteriormente, fueron categorizadas en dos grupos, las dirigidas a la emoción y las dirigidas al problema.

Al día de hoy, se utilizan otros criterios que dan lugar a un amplio espectro de categorías. De este modo, se encuentra la distinción entre: afrontamiento aproximativo, en el que la persona realiza esfuerzos mentales o cognitivos para confrontar activamente la situación problemática o las emociones negativas; el afrontamiento evitativo, que se da cuando se actúa con la intención de escapar del problema; y el afrontamiento pasivo, que consiste en omitir cualquier tipo de respuesta permaneciendo en estado de moratoria, esperando que la situación se resuelva por sí misma.

Otra distinción más actual, es la realizada por Campos, Iraurgi, Páez y Velasco (2004), que definieron 13 tipos de estrategias de afrontamiento explicadas a continuación.

Resolución de problemas. Incluye el análisis lógico, el esfuerzo, la persistencia y la determinación de hacer frente a la situación problemática. Esta es una categoría que por regla general se muestra efectiva para disminuir la

ansiedad y el humor depresivo, excepto en situaciones en las que los hechos estresantes están o se perciben fuera de control de la persona, en este caso, esta estrategia no parece ser adaptativa.

Búsqueda de apoyo social instrumental, informativo y/o emocional. Una categoría muy utilizada cuyo valor adaptativo disminuye cuanto mayor es la duración de la situación estresante. Este tipo de estrategias han sido consideradas tanto como una forma de afrontamiento centrado en el problema como centrado en la emoción.

Huída/evitación. Incluye la desconexión cognitiva, es decir, hacer esfuerzos para no pensar en el problema, la desconexión conductual, escapar de la situación, el pensamiento desiderativo o fantástico, imaginar situaciones alejadas de la realizada para no enfrentarse a la misma, e incluye el uso de alcohol y otras drogas para olvidar el problema. Son estrategias frecuentemente utilizadas en el momento en el que se produce el problema y se ponen en práctica para minimizar la respuesta afectiva al estrés. Aunque pueden ser efectivas en esos primeros momentos, se muestran poco adaptativas a largo plazo para resolver la situación y se asocian de forma negativa con el bienestar psicológico.

Distracción. Es un intento activo de manejar la dificultad y el malestar de la situación difícil mediante la concentración en actividades agradables. Es considerada como adaptativa cuando la persona no incurre en las distracciones compulsivamente, y realmente no proporciona agradabilidad y placer.

Reevaluación o reestructuración cognitiva. Son intentos activos de cambiar el punto de vista sobre la situación con la intención de poner de manifiesto elementos positivos y manejables. Incluye el pensamiento positivo, la minimización de las consecuencias negativas, el realce de la autoeficacia, etc. Funciona con éxito cuanto están exentas de un autoengaño que impide la acción eficaz con el estresor.

Rumiación. Se refiere a la focalización repetitiva y pasiva en los elementos amenazantes de las situaciones. Incluye desde los esfuerzos conscientes y

voluntarios por pensar y analizar sin tregua, hasta los pensamientos intrusivos. Este tipo de estrategias, si bien a corto plazo puede resultar efectiva dado que supone una valoración secundaria de la situación, a largo plazo puede convertirse en desadaptativa.

Desesperación y abandono. Implica renuncia al control de la situación: va desde la aceptación resignada y serena, cuando realmente nada puede hacerse, hasta la indefensión y la retirada impotente, aun cuando no se han agotado todas las posibilidades de cambio. Se asocia a una baja adaptación y ajuste social y emocional y a problemas de conducta.

Aislamiento social. La persona se retira y se desvincula de los otros con la intención de no compartir y de no exponer a miradas ajenas los sentimientos o información de cualquier tipo sobre la situación que se está viviendo.

Regulación afectiva. Supone realizar esfuerzos por expresar constructivamente las emociones y rebajar el malestar.

Búsqueda de información. La persona intenta manejar la situación sabiendo más sobre sus causas, consecuencias y significado así como sobre la forma de reaccionar a ella.

Negociación. Esta estrategia se emplea sobre todo en las situaciones estresantes que implican algún tipo de conflicto interpersonal. Son intentos activos de persuadir a los otros y lograr algún tipo de arreglo favorable a ambas partes.

Oposición y confrontación. Al igual que la anterior, se emplea ante algún tipo de conflicto interpersonal, pero su diferencia estriba en que este tipo de estrategias tratan de expresar el enfado y el desacuerdo abiertamente, incluyendo la respuesta agresiva y la inculpación.

Rituales públicos, privados y de religión. Esta estrategia, que incluye la asistencia a celebraciones y prácticas en grupo religiosas así como actividades como rezar, muestra afectos positivos en el control de la ansiedad y con otros criterios de salud antes determinadas circunstancias y para determinadas personas, especialmente en el caso de afrontamiento de grandes pérdidas,

porque normaliza la expresión emocional y permiten beneficiarse del apoyo social.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), ninguna estrategia es en sí misma mejor o peor que otra; la adaptabilidad depende del contexto o situación particular.

A veces, se supone que las estrategias dirigidas a controlar el ambiente son las más eficaces y saludables, puesto que muchas fuentes de estrés no pueden dominarse, en tales condiciones el afrontamiento eficaz incluirá todo aquello que sirva al individuo para tolerar, minimizar, aceptar e incluso ignorar lo que no pueda controlar.

Dada esta controversia, cabe señalar que las personas que cuenten con un gran repertorio de estrategias de afrontamiento y que sean flexibles para utilizar unas u otras dependiendo de las circunstancias, tendrán éxito al afrontar los efectos estresantes potenciales de los sucesos del desarrollo, así como las tensiones de la vida diaria (Lazarus y Folkman, 1986).

2.20 RECURSOS PARA EL AFRONTAMIENTO

Cuando una persona se encuentra ante una situación adversa, se produce la pregunta de ¿qué puedo hacer?, el modo en el que la persona afronte realmente la situación dependerá principalmente de los recursos de los que disponga y las limitaciones que dificulten el uso de estos recursos en el contexto de una interacción determinada. Por ello la importancia de este apartado.

Decir que una persona tiene muchos recursos no sólo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que también tiene la habilidad de aplicarlos ante distintas demandas del entorno; lo que nos conduce a pensar que los recursos son algo extraíble de uno mismo, tanto si son realmente útiles como si constituyen un medio para alcanzar otros recursos necesarios que no están disponibles.

El grado en que los recursos por sí mismos neutralizan los efectos del estrés en comparación con los procesos reales de afrontamiento fue demostrado empíricamente por Pearlin y Schooler (1978).

Estos autores sugieren que los recursos son más útiles para ayudar a las personas en el afrontamiento de tensiones derivadas de las condiciones sobre las que disponen de poco control, es decir, de los contextos en los que el control de la situación no depende totalmente de ellos; pero cuando se afrontan los problemas que se derivan de las relaciones interpersonales estrechas lo que uno hace es muy distinto.

Resulta imposible catalogar todos los recursos de los que se valen las personas para afrontar las distintas demandas de la vida, por ello intentaremos señalar los principales.

Salud y energía: se hallan entre los recursos más generalizados de los relevantes en el afrontamiento de muchas de las situaciones estresantes.

Una persona frágil, enferma, cansada o débil tiene menos energía para desarrollar el proceso de afrontamiento que una persona sana. En cambio, algunas investigaciones (Bulman y Worman, 1977; Dimsdale, 1974; Hamburg y Adams, 1967), sugieren que los individuos son capaces de afrontar las situaciones sorprendentemente bien a pesar de su escasa salud y agotamiento.

Consecuentemente, mientras que la salud y la energía facilitan el afrontamiento, ya que es más fácil afrontar una situación cuando uno se encuentra bien que cuando se encuentra mal, las personas enfermas y débiles consiguen movilizarse lo suficiente como para afrontar una situación cuando lo que está en juego es importante para ellas.

Creencias positivas: verse a uno mismo positivamente puede considerarse también un importante recurso psicológico para el afrontamiento. No obstante, no todas las creencias sirven para el afrontamiento y algunas incluso pueden inhibirlo.

De hecho, una creencia, locus externo de control, puede conducir a una evaluación de desesperanza que, a su vez, disminuye el afrontamiento dirigido al problema.

De forma parecida, una creencia negativa sobre la propia capacidad para ejercer control sobre una situación o sobre la eficacia de una determinada estrategia puede disminuir la capacidad de afrontar los problemas. Así, observamos cómo tanto el grado de generalización de un determinado sistema de creencias como su naturaleza, determinan su valor como recurso e influyen tanto en el proceso de evaluación como en el afrontamiento.

De todas las creencias, las que han sido más estudiadas han sido las que hacen referencia al control. Una creencia general sobre un locus de control interno produce mayor actividad y persistencia en el afrontamiento que la creencia en un locus externo (Lefcourt, 1976). Además, autores como Anderson (1977) y Strickland (1978), señalan que las creencias generales sobre locus de control influyen en el afrontamiento de tal modo que, si el locus de control es interno predominan las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, y si el locus es externo, predominan las estrategias dirigidas a la emoción.

Del mismo modo, las evaluaciones positivas denominadas por Bandura (1977a) expectativas de eficacia, determinan los esfuerzos de afrontamiento y la persistencia del mismo para la adaptabilidad a una situación.

Técnicas para la resolución de problemas: incluyen habilidad para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibilidades alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado (Janis, 1974; Janis y Mann, 1977). Estas técnicas derivan de otros recursos como las experiencias previas, almacenamiento de información, habilidades cognitivas para aplicar la información y capacidad de autocontrol (Rosenbaum, 1980).

Habilidades sociales: son un importante recurso debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Dichas habilidades se refieren a la

capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva.

Este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de apoyo o cooperación y aportan un control más amplio sobre las interacciones sociales.

Apoyo social: el hecho de tener a alguien que ofrece apoyo emocional o instrumental ha sido muy atendido en los estudios de estrés como recurso de afrontamiento, tanto en medicina conductual como en estudios psicosociales (Antonovsky, 1972, 1979; Berkman y Syme, 1979; Kaplan, Cassel y Gore, 1977).

En cuanto a las limitaciones que dificultan el uso de los recursos, una de las más características es el grado de amenaza. La amenaza puede ser evaluada como mínima cuando se experimenta escasa sensación de estrés, o como máxima cuando provoca emociones negativas intensas como el miedo.

Junto con los recursos, el grado de amenaza que experimenta el individuo juega un papel importante en la determinación del afrontamiento. De este modo, cuanto mayor es la amenaza, más primitivos o desesperados tienden a ser los modos de afrontamiento dirigidos al problema.

2.21 AFRONTAMIENTO EDAD Y GÉNERO

La evolución del afrontamiento desde la niñez hasta la edad adulta no ha sido determinada. La teoría de Erikson (1970) sobre las etapas del curso de la vida tiene muchos rasgos freudianos e implica claramente lo que podríamos llamar cambios de afrontamiento a varios periodos de la vida. Sin embargo, este análisis está realizado en términos de lo que son los conflictos básicos o tareas psicológicas de cada período, y no conecta fácilmente con los conceptos de afrontamiento dirigido al problema y a la emoción.

Para autores como Gutmann (1974) o Pfeiffer (1977), a medida que las personas envejecen se vuelven más pasivas en la aplicación de las estrategias de afrontamiento, es decir, pasan de un estilo de afrontamiento centrado en el problema a uno centrado en la emoción, aspecto también señalado por Carver y

Connor-Smith (2010), según los cuales, con la edad existe una disminución en este tipo de estrategias.

En esta línea, y a partir de los datos del trabajo de Folkman, Lazarus, Pimley y Novacek (1987), se puede observar que en las personas más jóvenes, cuyo desarrollo se produce generalmente en contextos cambiantes, el patrón de afrontamiento es más activo y se caracteriza por un énfasis en los modos centrados en el problema.

Por el contrario, en las personas mayores, en contextos menos cambiantes, sus patrones de afrontamiento, se caracterizan por un énfasis en los modos centrados en las emociones (LaChapelle y Hadjistavropoulos, 2005).

Debemos de tener en cuenta que las personas mayores a menudo deben hacer frente a diversas situaciones propias de la edad y relacionadas con riesgos en la salud, pérdida de seres queridos o aumento de la dependencia, situaciones que se evaluarán como daño o pérdida (Folkman y Lazarus, 1980; Martin, Kliegel, Rott, Poon y Johnson, 2008; Rodin, 1986). Así, percibirse como ineficaz hace a la persona mayor más vulnerable al estrés y a la depresión (Bandura, 1997; Pearlin y Skaff, 1995), siendo por tanto importante destacar la relevancia del análisis del uso de diferentes estrategias de afrontamiento.

De este modo, y tal y como plantean Heckhausen, Wrosch y Schulz (2010), se observa un aumento de las capacidades de control durante la infancia y la adolescencia y un pico en la edad adulta joven y mediana edad, dadas las múltiples trayectorias evolutivas existentes a las que adaptarse, para posteriormente en la vejez ir disminuyendo dada la reducción de las oportunidades de consecución de objetivos concretos de desarrollo.

Por otra parte, también es importante considerar que factores como la evaluación de la amenaza o la naturaleza del estresor son determinantes para el estudio de las diferencias de género.

La forma de afrontamiento ante el estrés no se produce del mismo modo entre hombres y mujeres, incluso en las distintas etapas en las que se puede dividir el ciclo vital son diferentes, tal y como señalan autores como Rose y Rudolph

(2006), dado que un mismo estresor puede tener un impacto diferente en cada uno de ellos (Frey 2000; Lindqvist, Carlsson y Sjoden, 1998; Ptacek, Smith y Zanas, 1992).

Según Tamres, Janicki y Helgeson (2002), los hombres y las mujeres, comúnmente tienen diferentes estilos de afrontamiento, así, el comportamiento masculino gira generalmente en torno a dos conjuntos aparentemente opuestos, enfrentarse directamente al problema y negar el problema, mientras que las mujeres, presentan una respuesta más emocional a los problemas y se espera que dediquen más tiempo a discutir los problemas con los amigos o la familia.

En esta misma línea de resultados, Yeh, Huang, Chou y Wan (2009) indican que los dos géneros, a menudo, operan en diferentes contextos sociales, y por tanto tienden a desarrollar diferentes respuestas.

De este modo, los roles femeninos se definen por la capacidad de experimentar, expresar y comunicar emociones a los demás, así como empatizar con los sentimientos de los demás, mientras que los papeles masculinos son definidos por la capacidad de reprimir y controlar las emociones de uno mismo.

En este sentido Kirchner, Forns, Muñoz y Pereda (2008), plantean que mientras los hombres tienden a regular sus estados emocionales mediante el uso de una evitación más cognitiva que conductual, la frecuencia de uso de ambos métodos de evitación en las mujeres es muy similar.

Tal y como han planteado algunos autores (Ptacek et al., 1992; Vingerhoets y Van Heck, 1990), los hombres usan estrategias más instrumentales y activas, centradas en la adaptación orientada hacia el problema, mientras que las mujeres utilizan en mayor medida un afrontamiento centrado en la emoción para adaptar sus conductas. Concretamente, Tamres et al., (2002), indican que las mujeres tienen mayor probabilidad de usar estrategias que implican expresarse verbalmente, la búsqueda de apoyo emocional, rumiación sobre los

problemas, y autodiálogo positivo, aspectos también destacados como diferenciales en etapas anteriores según la revisión de Rose y Rudolph (2006)

2.22 DESAFÍOS FUTUROS

En cuenta la naturaleza finita de los recursos hídricos en una región dada, nos enfrentamos a unos desafíos inevitables que se materializarán a través de las compensaciones en las próximas décadas. A medida que la competencia por los recursos de agua dulce aumente y que el cambio climático afecte a la disponibilidad de recursos, se hará más difícil satisfacer las demandas con base socioeconómica manteniendo a la vez la integridad del ecosistema y la sostenibilidad del medio ambiente. En este contexto es necesario contar con un enfoque sistémico, que supere los retos de la gobernabilidad a diversos niveles.

Uno de los retos consiste en garantizar que las decisiones relacionadas con el agua (y el saneamiento) sean compatibles con las obligaciones en materia de derechos humanos asumidas por el país. Como se ha señalado los recursos disponibles, tienen que tomar medidas para lograr progresivamente y por todos los medios apropiados la plena realización de estos derechos. Se exige también que los Estados brinden gradualmente los servicios de agua potable y saneamiento adecuados para prevenir, tratar y controlar las enfermedades relacionadas con el agua, incluso en el lugar de trabajo. Además, los Estados tienen la obligación de garantizar que el derecho al agua se disfrute sin discriminación y en igualdad de condiciones entre hombres y mujeres. En este contexto, quienes toman las decisiones deben dar prioridad a la materialización del derecho humano al agua potable segura y al saneamiento en usos competitivos que podrían impedir la realización progresiva de este derecho.

Un segundo desafío consiste en garantizar la sostenibilidad de los ecosistemas, así como su componente de agua. Para garantizar que las personas y la economía cuenten con un suministro de agua adecuado y suficiente, es imperativo que quienes toman las decisiones, desde los niveles más bajos hasta los más altos, evalúen las necesidades de los ecosistemas de aprovisionamiento de agua y lleven a cabo las acciones necesarias para

preservar, gestionar de manera sostenible y, cuando sea necesario, restaurar los ecosistemas sobre la base del conocimiento y los datos disponibles.

Las decisiones clave implican la asignación de cantidades suficientes de Agua para asegurar el funcionamiento sostenible de los ecosistemas (Forsslund y otros, 2009). Estas opciones necesarias buscan maximizar las oportunidades socioeconómicas que proporcionan los ecosistemas saludables y sostenibles y reducen los riesgos asociados con los recursos hídricos vulnerables. Una gestión adecuada de los ecosistemas también fomenta su resiliencia y la resiliencia de aquellos que dependen de ellos para hacer frente a tensiones como las sequías, los fenómenos meteorológicos extremos y el cambio climático. Para tal fin, se podría recurrir a toda una serie de conceptos, enfoques y herramientas, como la gestión de los recursos hídricos integrados y la valoración de los servicios del ecosistema.

2.23 RESOLUCIÓN DE LA ONU DECLARA EL AGUA POTABLE DERECHO HUMANO

La Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó el 28-jul-2010 una resolución que “declara el derecho al agua potable segura y al saneamiento como un derecho humano que es esencial para el goce pleno de la vida y de todos los derechos humanos”.

Esta iniciativa fue impulsada por el Gobierno de Bolivia, a través del presidente Evo Morales.

En Bolivia se han determinado políticas para hacer efectivo el agua potable y saneamiento como un derecho humano:

- ✓ Política de la Calidad del Agua
- ✓ Política de Uso Eficiente del Agua
- ✓ Política de Accesibilidad Física – Financiera
- ✓ Política de Asequibilidad
- ✓ Política de Sostenibilidad de los Servicios

2.24 RECURSOS HIDRÍDICOS EN BOLIVIA

2.24.1 AMBITO NACIONAL.

En el ámbito internacional, la escasez de agua dulce (agua azul) ocupa el primer lugar en la lista de las amenazas que afectarán a la humanidad en el siglo XXI. El agua dulce se ha convertido en un recurso natural cada vez más escaso y vulnerable. Los cambios climáticos globales están causando deshielos de las nieves cordilleranas y de los hielos polares y alterando los ciclos hidrológicos locales y regionales. A nivel mundial, estos cambios han ocasionado un desequilibrio entre la sobreabundancia y la escasez del recurso hídrico de muy difícil manejo y solución.

Esta dramática situación ha sido empeorada por la mala administración y la gestión irracional del hombre sobre los recursos naturales, incluida el agua.

Situada en la posición 20 entre los países con mayor disponibilidad de agua en el mundo, Bolivia tiene una gran disponibilidad de agua dulce. Asimismo, Bolivia es, en América Latina, uno de los países de mayor oferta de agua dulce por habitante, aproximadamente 50,000 m³/hab./año. Sin embargo, su potencial hídrico en sus cuatro macrocuencas, tanto superficial como subterráneo, no ha sido completamente determinado ni explorado. La distribución espacial y temporal de este importante recurso no es homogénea en todo el territorio nacional. Existen zonas donde se halla una mayor disponibilidad de agua, con altas precipitaciones anuales, pero en casi la mitad del territorio este recurso es escaso y existe un déficit hídrico.

Adicionalmente, cada año el país es azotado por sequías, granizos, inundaciones y otros fenómenos climáticos que en muchos casos son impredecibles y agravados por fenómenos como El Niño y La Niña.

Bolivia es un país mediterráneo con una superficie de 1,098,581 km² y algo más de 9 millones de habitantes.

Tiene 6,918 km de fronteras internacionales con cinco países limítrofes: el límite fronterizo con Brasil es de 3,424 km de longitud; con Paraguay es de 741 km; con Argentina es de 773 km; con Chile es de 850 km, y con Perú es de 1,131 km. De ellos, 3,442 km (49.8% del total) son límites arcifinios acuáticos, fluviales o lacustres (Montes de Oca, 2005). Por esta extensa frontera acuática, los cuestionamientos sobre el derecho y uso del agua contigua y compartida son inevitables y dan lugar a una problemática de agua transfronteriza que requiere una permanente gestión y vigilancia para que exista una pronta solución a cualquier controversia o litigio.

Por ejemplo, la macrocuenca del río Amazonas ocupa 65.9% del territorio nacional y tiene una frontera de 2,464 km, o sea, 35.6% del total de las fronteras internacionales.

Cerca de 85% de esta frontera es un límite fronterizo arcifinio acuático con ríos de cursos contiguos. Se estima que alrededor de 70% de esta periferia fronteriza está prácticamente abandonada con escasísima población boliviana.

Las ciudades de Cobija (38,000 habitantes), a orillas del río Acre, y Guayaramerín (47,000 habitantes), en las orillas del río Mamoré (río Madera), son los mayores centros poblacionales sobre este extenso límite acuático fronterizo.

Bolivia es simultáneamente un país de aguas arriba y de aguas abajo. Como país aguas arriba, sus aguas escurren hacia los países vecinos a través de las macrocuencas del río Amazonas (Brasil), del Río de la Plata (Argentina y Paraguay) y del Océano Pacífico (Chile). También recibe aguas abajo en la macrocuenca del Altiplano o endorreica, específicamente en el lago Titicaca (Perú) y los ríos Mauri (Maure en Perú) y Lauca (Chile), y en la macrocuenca amazónica, a través del río Madre de Dios (Perú). Por eso, lo que se decida sobre aguas arriba tendrá una incidencia directa en el momento que se negocie aguas abajo. Además, el continuo incremento de la demanda del recurso hídrico, especialmente en la industria minera, la agricultura e hidroenergética de los países vecinos, está causando conflictos hídricos transfronterizos

Los recursos hídricos transfronterizos deben ser analizados desde varias perspectivas, incluidos los aspectos científicotécnico, jurídico, institucional y social. Asimismo, requiere un mayor involucramiento de los actores sociales en ambos lados de las fronteras. Desde la perspectiva científicotécnica, el país necesita un mayor conocimiento no sólo de las cuatro grandes cuencas hidrográficas nacionales, sino también de las que comparte con los países vecinos, tanto de aguas superficiales como subterráneas. Adicionalmente, el Gobierno y el Estado Boliviano tienen una escasa capacidad económica para solventar estudios científicos y tecnológicos para conocer en detalle las características físicas y químicas y los caudales de los recursos hídricos que se tienen en las fronteras. Sin embargo, esta perspectiva científica-técnica, con obvias limitaciones, es el tema principal de este trabajo sobre la problemática de las aguas transfronterizas bolivianas.

En el plano jurídico, el país tiene que considerar la nueva Constitución Política del Estado, promulgada el 7 de febrero de 2009, y la necesidad de analizar y promulgar leyes complementarias que regulen racionalmente los recursos hídricos. Estas nuevas leyes deben reemplazar la obsoleta Ley de Aguas del 26 de octubre de 1906 y compatibilizar los actuales y futuros tratados bilaterales y subregionales en esta materia. Del punto de vista institucional, se deben adecuar a las nuevas estructuras ejecutivas e instancias legislativas plurinacionales con las entidades internacionales y las comisiones bilaterales o trilaterales de los que el país forma parte.

Las actuales políticas gubernamentales expresadas en los Artículos 373 al 377 de la nueva Constitución Política del Estado consideran que el agua es un derecho fundamental para la vida, para la soberanía del pueblo, y tiene que ser utilizada de acuerdo con usos y costumbres ancestrales y originarias. Los recursos hídricos en todos sus estados, incluidas las aguas superficiales y subterráneas, son recursos finitos, vulnerables, estratégicos y cumplen una función social, cultural y ambiental. Estos recursos no podrán ser objeto de apropiaciones privadas, y tanto ellos como sus servicios no serán

concesionados y estarán sujetos a un régimen conforme a ley (ley que deberá ser propuesta y promulgada en los próximos años para reemplazar la actual Ley de Aguas de 1906). En resumen, el agua no puede ser considerada como un bien comercial. Sin embargo, el crecimiento acelerado de la población urbana (65% de la población) y el de ciertas industrias han causado una alta sobredemanda de agua potable y sus servicios. Por lo tanto, esta disyuntiva es difícil de solucionar en un futuro cercano si el agua no se considera, de alguna forma, como un bien comercial.

Respecto a las relaciones internacionales con los países limítrofes, se debe cumplir en especial con el Artículo 377 de la nueva Constitución Política del Estado, el cual estipula que el Estado resguardará en forma permanente las aguas fronterizas y transfronterizas para conservar la riqueza hídrica que contribuirá a la integración de los pueblos.

Se debe resaltar que Bolivia es signataria del Acta de Montevideo de 1933 que se refiere al uso industrial y agrícola de los ríos internacionales. Es también signataria del documento Las Reglas de Helsinki de 1966 y del Convenio de Ramsar, o Convención relativa a los Humedales de Importancia Internacional, puesto en vigor desde 1975.

Sin embargo, Bolivia no es signataria de las dos convenciones más importantes sobre aguas superficiales y sobre aguas subterráneas existentes. La primera, la Convención de Naciones Unidas sobre el Derecho de los Usos de los

Cursos de Agua Internacionales para Fines Distintos a la

Navegación (1977), que no ha sido suscrita por Bolivia, y la segunda, la Convención sobre Acuíferos Transfronterizos, que continúa en discusión y no ha sido aún aprobada ni implementada

La problemática fronteriza de las aguas superficiales y subterráneas de Bolivia es de larga duración, desde la fundación de la república en 1825. Esta problemática debería ser encarada con estudios bilaterales conjuntos en cada caso específico y las respuestas políticas deberían ser totalmente coherentes con ellos.

Las acciones públicas que se tomen con relación al agua deberán ser garantizadas por los actores políticos y privados y por los movimientos sociales. Los recursos hídricos constituyen un elemento frágil y de alto contenido político y social, en parte porque la población rural campesina boliviana (35% de la población) considera el agua como un obsequio divino irrestricto (lluvia). El énfasis social y económico deberá ser analizado en una forma balanceada, justa e imparcial para sacar el mejor provecho de los recursos hídricos para todo el país en su conjunto

El agua tiene un valor estratégico para el futuro de Bolivia y, por ello, los recursos hídricos deben ser un instrumento de poder y de negociación en las relaciones con los países vecinos. Los acuerdos bilaterales, trilaterales y subregionales que Bolivia ha suscrito en las últimas décadas deben servir de base y ejemplo para las futuras negociaciones.

Estas negociaciones deben continuar con un fuerte énfasis medioambiental y servir para un desarrollo sostenible para las regiones y municipios del país involucrados o afectados en los mismos. El agua debe contribuir a la lucha de Bolivia contra la pobreza y la marginalidad. En síntesis, el agua no sólo en cantidad, sino en calidad, debe contribuir efectivamente al desarrollo y crecimiento sostenible del país.

2.24.2 USOS Y CALIDAD DE LOS RECURSOS HÍDRICOS

La oferta nacional de agua está estimada en más de 500,000 Mm³/año y la demanda consuntiva actual estimada es tan sólo de 2,000 Mm³/año. El riego para la agricultura con canales y acequias abiertas es el mayor consumidor del agua, alrededor de 94% de la demanda total.

El agua para consumo humano ocupa el segundo lugar, con una demanda estimada de 104.5 Mm³/año. El mayor consumo de agua en las zonas urbanas es doméstico y sólo cinco de las nueve ciudades capitales de departamento cuentan con servicio de agua potable permanente las 24 horas del día. La ciudad de Cochabamba enfrenta los mayores problemas de abastecimiento de agua potable, seguida de las ciudades de Potosí, Sucre y Cobija. El Cuadro 5

muestra el tipo de fuente y caudal ofertado en las nueve capitales departamentales de Bolivia. A pesar del notable incremento en la cobertura de servicios de agua potable en el sector urbano y rural nacional, aún 30% de la población boliviana no cuenta con agua potable.

En el área rural se tienen muchas dificultades de abastecimiento de agua potable especialmente por la dispersión poblacional, la poca capacidad municipal para generar y canalizar proyectos, y la falta de interés de inversión del sector privado. En el área rural, además de tener bajos porcentajes de cobertura, en la mayoría de los casos el abastecimiento se realiza a través de fuentes públicas y no de conexiones domiciliarias, como ocurre mayormente en el área urbana.

La industria y la minería son los otros usuarios importantes de agua con 31.5 Mm³/año, lo que equivale a 1% de la demanda total del país.

Los recursos hídricos no consuntivos están en 8,000 km de ríos navegables (vías fluviales o hidrovías), la mayoría ubicados en el sistema fluvial amazónico y la hidrovía Paraguay- Paraná.

En el sector energético, existe en el país un total de 68 centrales hidroeléctricas, desde pequeños sistemas del orden de 0.006 MW de potencia instalada, hasta sistemas de 72 MW. La capacidad instalada en centrales hidroeléctricas es de 308.4 MW, que se encuentra entre 2.8% y 1.5% de la potencia económicamente utilizable. A principios del año 2000, la Empresa Nacional de Electrificación (ENDE) inventarió otros 81 aprovechamientos hidroeléctricos con un potencial hidroeléctrico teórico nacional que alcanza los 190,000 MW de potencia instalada equivalente, un potencial técnicamente útil de 57,000 MW y una potencia técnicamente utilizable que puede encontrarse en el rango de 11,000 MW y 20,000 MW. En cuanto a la calidad del agua, la actividad minera, la industrial y la ciudadana en las grandes ciudades originan la contaminación de cursos de agua importantes, que luego son utilizados aguas abajo principalmente en actividades agrícolas. En estos ríos, la carga contaminante es extremadamente grande, y los valores de materia orgánica están por encima de 100 mg/l. La minería genera un drenaje de ácido de rocas

(DAR) con metales pesados que es difícil de controlar en los sistemas hídricos superficiales y subterráneos.

En los cursos de agua mayores de la vertiente amazónica, el deterioro de la calidad del agua se manifiesta por la elevada concentración de sedimentos, originados por los procesos de erosión laminar y movimiento de masas en las cuencas altas, así como por los altos niveles de concentración de sustancias utilizadas en la explotación aurífera.

La misma situación se presenta en los ríos de la vertiente De La Plata, donde la actividad minera es predominantemente por la explotación de estaño, zinc y plomo.

2.24.3 CONTEXTO DE AGUA EN BOLIVIA

En los últimos años la agenda mundial ha incluido como un tema de creciente prioridad el análisis de la problemática del agua y sus consecuencias. Bolivia no solo ha estado inmersa en esta agenda, sino incluso ha marcado línea y ha sido puntal para la construcción de una visión más social de la gestión de este recurso, sobre todo en la búsqueda de romper los criterios de mercantilización que consideran al agua como un bien escaso y económico, susceptible de ser introducido a la disciplina del mercado.

Las aguas de Bolivia tributan a tres grandes cuencas: la cuenca Amazónica (66% del territorio) que a través del río Madera drena alrededor del 95% de las aguas del país, la cuenca del Plata (21% del territorio) y la denominada cuenca Cerrada o Lacustre (13% del territorio) que gira alrededor de los lagos Titikaka y Poopo y sus ríos tributarios tanto en Bolivia como en Perú. Las zonas predominantes son la altiplánica andina, la de los valles interandinos y la de los llanos, las dos primeras representan alrededor de una tercera parte de la superficie total del país (1,098.581 Km²), aunque aún son el espacio de vida de cerca de 3 de cada 4 de los aproximadamente diez millones de bolivianos y es la zona en la que el uso del agua cobra mayor prioridad por su acceso restringido (derechos, usos), disponibilidad temporal (3 a 4 meses de lluvia), escasez (250 – 400 mm. de lluvia) o demanda (riego, agua potable, industria).

A pesar de los avances normativos principalmente a nivel sectorial (p.e. la Ley de Riego) e institucionales (p.e creación del ministerio del agua), la situación normativa e institucional formal del agua en Bolivia es aún débil, incompleta, inexistente o caduca (p.e. Ley de aguas de 1906, falta de autoridad de aguas, ausencia de un marco normativo integral que contempla los múltiples usos del agua, etc.), por lo que a nivel local aún prevalecen prácticas tradicionales de ordenamiento del acceso y gestión del agua basadas en los usos y costumbres (normas consuetudinarias o derecho positivo), que conviven con el derecho formal, soportadas por estructuras ancestrales o más recientes pero socialmente aceptadas o impuestas.

Entre el 80 y 85% del uso del agua en Bolivia está dirigido al riego (CEPAL, 1998; Van Damme, 2002), es también relacionado a este sector productivo que se presentan los mayores conflictos intra e intersectoriales, especialmente en aquellos lugares en los cuales la escasez del agua y su ineficiente gestión, agudiza su disponibilidad y manejo y en los cuales se multiplican los esfuerzos locales e institucionales por avanzar hacia una Gestión Integral del Agua, que promueva su sostenibilidad y gobernabilidad local y un acceso más equitativo y equilibrado, en el marco de espacios de concertación de múltiples actores.

La búsqueda de alternativas para la construcción de una gestión integral del agua a nivel local, ha motivado al grupo de aprendizaje estudiar el caso de Tiquipaya, municipio del departamento de Cochabamba (cuya capital ha sido escenario de la conocida “Guerra del Agua” del año 2000), donde los contrastes de sequía e inundación ligados a los períodos de estiaje y precipitación (típicos en los valles interandinos); la coexistencia de modelos tradicionales prevalecientes de acceso y gestión del recurso con la institucionalidad y normatividad formal; así como la lucha constante entre el avance acelerado del proceso de urbanización con los esfuerzos campesinos por evitar el cambio del uso actual del suelo; etc. La han convertido en un lugar privilegiado y emblemático de trabajo de varias instituciones que a su forma y propia visión trabajan en la construcción de conceptos, aún no comunes, de Gestión Integral del Agua y la Gestión Integral de Cuencas. Por otra parte, la búsqueda de

gobernabilidad en un escenario de debilidad Gubernamental, ha provocado una mayor predisposición de los administradores del Estado por atender las demandas de las organizaciones o movimientos sociales, principalmente campesinos e indígenas, abriendo para ello, en muchos casos bajo la amenaza de conflicto, escenarios de consenso o participación (más o menos formales, legítimos o valederos). Cambios logrados como el de la Ley de Riego, la conformación de estructuras sociales como la ANARESCAPYS (Asociación Nacional de Regantes y Sistemas Comunitarios de Agua Potable y Saneamiento) o de espacios de concertación como el CONIAG (Consejo Interinstitucional del Agua en Bolivia) han tenido su origen en este escenario descrito. Por ello el proceso de construcción de esta norma sectorial (Ley de Promoción y Apoyo al Sector Riego para la Producción.

Agropecuaria y Forestal N° 2878 del 8 de Octubre de 2004) se ha identificado como un tema prioritario de interés para el análisis y reflexión al interior del grupo de aprendizaje.

2.24.3.1 .Definición de escasez de agua

Un marco integral para afrontar la escasez de agua precisa una definición clara e inequívoca que soporte el escrutinio y que se pueda usar en evaluaciones cualitativas y cuantitativas de la escasez de agua. Tras una revisión bibliográfica exhaustiva se encontraron muchas descripciones del carácter de la escasez de agua, pero ninguna definición podía recomendarse sin reservas.

2.24.3.2 Definiciones existenciales de escasez de agua

En un artículo de posición preparado para una conferencia previa de la FAO sobre escasez de agua realizada por correo electrónico, Winpenny (1997) definió la escasez de agua como un desequilibrio entre el suministro y la demanda bajo las condiciones existentes de precios y/o disposiciones institucionales; una demanda excesiva para el suministro disponible; un alto nivel de uso respecto al suministro disponible, especialmente si el potencial de suministro que queda es difícil o muy costoso de aprovechar. Esta definición tiene la ventaja de contar con el reconocimiento explícito de que la escasez de

agua es un concepto relativo. Se han propuesto algunas variaciones de esta definición. Abrams (2009), aunque vuelve a insistir en la naturaleza relativa de la escasez de agua, la define como un concepto que describe la relación entre la demanda de agua y su disponibilidad. Abrams destaca el hecho de que la demanda varía considerablemente entre distintas regiones y países según el uso sectorial del agua, y subraya que también cambia en función de las condiciones climáticas locales.

Basándose en la definición propuesta por Winpenny (1997), el Informe sobre el desarrollo de los recursos hídricos en el mundo (ONU-Agua, 2006a) definió la escasez de agua como sigue: “El punto en el que el impacto agregado de todos los usuarios afecta al suministro o a la calidad del agua bajo las disposiciones institucionales existentes hasta tal punto de que la demanda por parte de todos los sectores, incluyendo el medioambiental, no puede satisfacerse completamente [...], un concepto relativo [que] puede producirse a cualquier nivel de suministro o demanda. La escasez puede ser una construcción social (un producto de la afluencia, las expectativas y las costumbres) o la consecuencia de patrones de suministro alterados por el cambio climático. La escasez tiene varias causas, la mayoría de las cuales se pueden remediar o aliviar.”

Esta definición tiene varios puntos fuertes: reconoce que la escasez de agua puede aparecer en cualquier nivel de suministro y demanda, que tiene varias causas y que hasta cierto punto se puede remediar o aliviar.

La escasez de agua se define aquí como la brecha entre el suministro disponible y la demanda expresada de agua dulce en un área determinada, bajo las disposiciones institucionales (incluyendo la ‘fijación del precio’ del recurso y los costes acordados para el consumidor) y las condiciones de infraestructura existentes.

Afrontar la escasez de agua - un marco de acción para la agricultura y la seguridad alimentaria

Escasez de agua = un exceso de demanda de agua para el suministro disponible

La escasez se pone de manifiesto por una demanda insatisfecha, tensiones entre usuarios, competencia por el agua, sobreexplotación de agua subterránea y flujos insuficientes al entorno natural.

Se considera que las muchas combinaciones posibles de causas de escasez de agua están siempre relacionadas con la interferencia humana en el ciclo del agua. La escasez de agua es fundamentalmente dinámica y varía con el tiempo como resultado de la variabilidad hidrológica natural, pero cambia aún más en función de los modelos de política económica, planificación y gestión del momento y de la capacidad de las sociedades para anticipar cambios en los niveles de suministro o demanda. La escasez puede resultar de políticas poco previsoras, como la asignación de demasiadas licencias de uso en una acometida, o la expansión excesiva de áreas de regadío con agua gratis o muy barata para los agricultores. El problema empeora con la demanda creciente por parte de los usuarios y con la calidad y disponibilidad menguante del recurso. La escasez de agua puede aparecer en situaciones en las que hay agua suficiente, pero no hay disposiciones legales o institucionales para mejorar el acceso, o no existen las infraestructuras necesarias o no son funcionales. Si se identifican correctamente, muchas de las causas de la escasez de agua se pueden predecir, evitar y/o mitigar.

A lo largo de este informe se usan otros términos relacionados que tienen los siguientes significados:

Desabastecimiento de agua: falta de agua de calidad aceptable; bajos niveles de suministro de agua, en un momento y en un lugar determinados, respecto a los niveles de suministro diseñados, como resultado de recursos hídricos insuficientes, ausencia de infraestructuras o un inadecuado mantenimiento de las mismas; o bajos niveles de recursos hídricos como consecuencia de diferencias estacionales o anuales en el clima o por muchos otros factores hidrológicos o hidrogeológicos. En este informe, el desabastecimiento de agua se entiende como un concepto absoluto, no relativo.

Estrés hídrico: los síntomas de la escasez o desabastecimiento de agua, por ejemplo, aumento de la competencia y de los conflictos entre usuarios, empeoramiento de la calidad y fiabilidad del servicio, pérdida de cosechas e inseguridad alimentaria. Este término se usa para describir una gran variedad de circunstancias y causas. Se han propuesto algunos Índices de Estrés Hídrico (se pueden consultar más detalles en la Sección 2.4.).

2.24.3.3 Elementos fundamentales de la escasez de agua

Las razones de la crisis del agua observada son bien conocidas: en el último siglo, el uso global de agua ha crecido a más del doble de la tasa de crecimiento de la población, y cada vez más regiones están llegando al límite de suministro de servicios hídricos fiables. El crecimiento demográfico, el desarrollo económico, la urbanización y la contaminación están ejerciendo una presión sin precedentes sobre los recursos hídricos renovables, sobre todo en regiones áridas y semiáridas. Al mismo tiempo, cada vez se acepta más la idea de que los servicios ambientales y las funciones de los ecosistemas deben dejar de considerarse usos residuales del agua. El cambio climático y las demandas de la bioenergía dificultan aún más la ya complicada relación entre desarrollo y demanda de agua.

Las causas de la escasez de agua son muchas y están relacionadas (Abrams, 2009). La escasez surge cuando la demanda crece por encima del suministro disponible, ya sea porque el suministro está limitado por una planificación mal coordinada o por infraestructuras hidráulicas inadecuadas o por la disponibilidad física del agua en sí misma. La escasez empeora cuando aumenta la competencia por el agua, y algunas personas o grupos empiezan a capturar los cada vez más escasos recursos (por ejemplo, excavando pozos cada vez más profundos o especulando con los derechos del agua).

El desarrollo exagerado de infraestructuras hidráulicas es una de las causas principales de la escasez de agua construida (Molle, 2008). En muchas cuencas fluviales, la expansión de las áreas de regadío ha disparado la demanda por encima de la capacidad del área de captación, ha empleado los recursos disponibles hasta el límite y progresivamente ha generado escasez de agua. En

años secos, la demanda de agua que se ha dejado crecer durante los años más lluviosos no puede satisfacerse, lo que lleva a una percepción general de escasez de agua y a que se demande una mayor inversión en tecnología que ayude a ahorrar agua. En cambio, los años lluviosos se ven como una oportunidad perdida cuando el 'exceso' de agua se vierte al mar, y esto se traduce con demasiada frecuencia en nuevos desarrollos hídricos. La investigación nos muestra que el desarrollo de infraestructuras exageradas y la creciente escasez artificial de agua son a menudo el resultado de una combinación de intereses políticos y financieros más que de una 'necesidad' legítima (Molle, 2008). La presión por 'evitar' que una sola gota de agua 'llegue al mar' es con frecuencia políticamente más fuerte que cualquier evaluación hidrológica realizada con rigor y teniendo en cuenta los aspectos económicos, medioambientales y sociales del desarrollo de los recursos hídricos.

2.24.3.4 Motivos por los que Bolivia atraviesa su peor crisis de agua en 25 años y por qué puede empeorar

Las personas afectadas por la mayor crisis de agua que ese país atraviesa en 25 años. Es más, los largos racionamientos provocaron protestas y bloqueos de calles en tres de las ciudades más grandes de Bolivia, como La Paz, El Alto y Cochabamba.

El presidente Evo Morales decretó la "*emergencia nacional*" por una situación que atribuyó al "cambio climático".

En La Paz, sede del gobierno y el Congreso bolivianos, se vive una inédita situación de recorte de agua como no se había visto en décadas.

- ✓ Los impactantes mapas del agua que hemos hecho desaparecer del planeta (y que la naturaleza se empeña en recuperar)
- ✓ Los glaciares que podrían causar "inundaciones catastróficas" en Bolivia

El gobierno removió a dos de las autoridades que tienen responsabilidad directa en la gestión de los recursos hídricos. Sin embargo la crisis todavía no está cerca de solucionarse.

Tanto el gobierno, a través del ministerio de Desarrollo Rural, como las grandes asociaciones agrarias coinciden que Bolivia atraviesa la peor crisis por falta de agua registrada en 25 años.

Fueron 100 barrios urbanos de La Paz que han sido afectados con el racionamiento.

Además, en ciertas zonas de la ciudad, por la escasez y contaminación del agua, se declaró emergencia sanitaria. Los principales afectados por la falta de suministro son los centros de salud.

Suena difícil de creer que la sede del gobierno de Bolivia atravesase una situación así de compleja, sin embargo para Dirk Hoffmann, investigador del Instituto Boliviano de la Montaña, esto se veía venir desde hace varios años.

"El desabastecimiento de agua estaba previsto desde 2009 y se están cumpliendo las proyecciones. Si no se cambian muchas cosas, es muy probable que el desabastecimiento se repita", explicó Hoffmann a BBC Mundo.

2.24.4 . CAUSAS.

2.24.4.1 El cambio climático y los fenómenos naturales

Bolivia fue declarada por la ONU como uno de los países más vulnerables a las consecuencias del calentamiento global de la Tierra.

Los ecosistemas de este país, al igual que los de otros de la región como Perú, son particularmente vulnerables al aumento de las temperaturas.

¿Cómo se secó el Poopó, el segundo lago más grande de Bolivia?

Para Óscar Campanini, experto en recursos naturales del Centro de Documentación e Información Bolivia (CEDIB), la dura crisis que atraviesa Bolivia es producida en parte por factores climáticos.

"Además del cambio climático y la variabilidad de temperaturas hay otros factores externos como el fenómeno de El Niño", explicó el investigador a BBC Mundo.

El fenómeno de El Niño vivido entre 2015 y parte de 2016 fue uno de los más fuertes en las últimas décadas, según la NASA, y es uno de los factores de la fuerte sequía que castiga a Bolivia.

A estas alturas de noviembre, en buena parte de ese país y otros de Sudamérica ya debería haber comenzado la temporada de lluvias

Para el investigador Dirk Hoffmann, que vivió en Bolivia durante años, la escasez también tiene que ver con la ausencia de políticas de largo plazo.

"Durante 20 años casi no se hizo nada para construir nuevas captaciones de agua, en cambio en ese mismo tiempo la población se duplicó", explicó el experto.

Hoffmann explica que hasta 2014 no se empezó a construir una nueva represa.

"El gobierno actual hizo muy bien en llevar el suministro a más poblaciones, nadie puede decir que eso está mal, pero no se buscó más agua para atender la demanda creciente", afirmó.

2.24.4.2 Mala gestión de la empresa e intereses políticos

Los dos expertos consultados por BBC Mundo coinciden que los intereses políticos detrás de la gestión del agua en Bolivia también tienen que ver con la crisis.

Campanini, del CEDIB, señaló que las autoridades bolivianas lograron jugar un rol muy importante en el debate ambiental internacional, sin embargo eso no se tradujo en políticas y planificación coherentes dentro de Bolivia.

"La administración del agua y de todos los recursos naturales también son un factor importante (en la crisis).

En estos momentos, la Empresa Pública Social de Agua y Saneamiento (EPSAS) es la principal apuntada por varios sectores como la responsable de la crisis.

Más cuando se conoció que entre el 30 y el 45% del agua se perdió por fugas en la envejecida red de tuberías.

Al destituir al interventor de EPSAS, el miércoles, el presidente boliviano Evo Morales pidió "disculpas a La Paz" por la escasez del recurso.

Hoffmann, por su parte, añade que las antipatías políticas que se viven permanentemente en Bolivia agudizaron la crisis.

"En los últimos 10 años la dinámica política ha perjudicado la administración del agua. Como EPSAS es administrada por el gobierno, eso dificulta la gestión coordinada con las alcaldías", dijo el investigador a BBC Mundo.

De hecho, el gerente que el jueves fue secuestrado por las asociaciones de vecinos de el Alto, fue diputado del partido de Evo Morales entre 2009 a 2014.

Y una de las autoridades destituidas el miércoles por el mandatario boliviano antes fue viceministro y ocupó otros cargos en el gobierno.

El gobierno, por su parte, anunció una serie de acciones para garantizar una rápida reposición del servicio para las ciudades afectadas.

2.24.4.3 Los megaproyectos bolivianos

Otro elemento que es cuestionado en Bolivia son los efectos que ocasionan los megaproyectos extractivos que se desarrollan en ese país.

El investigador del CEDIB señaló, por ejemplo, que la creciente actividad minera en Bolivia no sólo contamina muchos ríos, sino que consume enormes cantidades de agua que podrían abastecer a las poblaciones afectadas.

Además, que la deforestación y tala de bosques para cultivos cerca de las cuencas afectaron el ciclo de preservación hídrica.

Lo mismo pueden generar las operaciones de extracción y búsqueda de hidrocarburos que se llevan a cabo en varias regiones de Bolivia.

Además, grupos ambientalistas y ONG de ese país denuncian que las grandes hidroeléctricas que el gobierno boliviano pretende construir en las selvas del norte de Bolivia afectarán el proceso de regeneración de lluvias.

2.24.4.4 Poca cultura ciudadana de ahorro

La expansión económica en Bolivia y el consecuente crecimiento del consumo interno generó también el mayor consumo de agua en las principales ciudades,

Al respecto, Hoffmann propone soluciones inmediatas como el uso de grifos y duchas ahorradoras, que dispensan la mitad de agua y generan la misma sensación.

Sin embargo, el investigador añade que realmente se necesitan medidas drásticas para reducir los efectos climáticos que sufrirá Bolivia en el futuro.

"La necesidad de agua seguirá aumentando. Es muy probable que el desabastecimiento se repita porque la población sigue creciendo".

Después de estudiar los fenómenos meteorológicos en Bolivia durante 15 años, Hoffmann añade que las tendencias no son alentadoras.

2.24.4.4.1 EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA CRISIS DEL AGUA EN LA PAZ Y EL ALTO

La Paz y especialmente El Alto –dos ciudades vecinas situadas en la alta cordillera de Los Andes, en el Altiplano Boliviano - enfrentan problemas de abastecimiento de agua desde hace siglos. Los conflictos se agravaron en recientes décadas por el aumento de la demanda a causa del rápido incremento poblacional en El Alto. Con el cambio climático, las dos ciudades enfrentan su mayor desafío: Cumplir con la demanda de una población en constante crecimiento, al tiempo que desaparecen los glaciares, principales fuentes de agua en la región, y a la vez planificar cuando hay todavía gran incertidumbre sobre los impactos exactos del cambio climático en las cuencas que proveen agua a ambas ciudades.

Estado actual del abastecimiento de agua El área metropolitana de La Paz y El Alto, situada a una altura de entre 3.600 y 4.000 metros sobre el nivel del mar, tiene un clima promedio muy seco y vulnerable a sequías. A pesar de ello, la región sigue atrayendo a inmigrantes de toda Bolivia. El Alto en particular se ha convertido en la ciudad con el mayor crecimiento poblacional del hemisferio, a

una tasa de 9,2% en el período 1976 – 1992; de 5,1% en 1992 – 2001; mientras que entre 2000 y 2010 el área urbanizada creció 144%. El Alto es también la ciudad más empobrecida de Bolivia, con una incidencia de pobreza de 73%, según el Censo de 2001.

La falta de recursos y la incapacidad de proveer infraestructura apropiada han afectado gravemente el abastecimiento de agua en El Alto. Según el Censo Nacional de 2001, sólo el 35% de las viviendas disponía de agua suministrada por tubería, y del 65% restante (muchas en áreas peri-urbanas), el 11,3% no accedía al servicio de agua potable y el 53,7% disponía de agua por tubería fuera de la vivienda. Inclusive los residentes de las zonas centrales, que dependen totalmente de tubería de red, son vulnerables porque sus edificios de varios pisos impiden implementar sistemas de almacenamiento de agua lluvia o tanques de depósito en casos de fallos del sistema municipal.

A fines de la década de 1990 los servicios de agua fueron privatizados con la promesa de mejoras en la calidad y extensión del servicio. Sin embargo, el incumplimiento de las metas por parte de las empresas privadas, el aumento de las tarifas y el rechazo social a la idea de privatizar un bien común provocaron masivas movilizaciones conocidas mundialmente como las “guerras del agua”.

En La Paz y El Alto estas protestas derivaron en la terminación de la concesión privada y en la creación, en 2007, de la Empresa Pública Social del Agua y Saneamiento (EPSAS) que continúa operando hasta la fecha. El mismo año el gobierno estableció una tarifa solidaria que se aplica al 89% de los usuarios domésticos en El Alto y al 57% de los consumidores en La Paz.

EPSAS logró aumentar en 40% el número de conexiones de agua desde 2007, pero debido al pago de tarifas solidarias y a la reducida cantidad de usuarios comerciales que contribuyen con subsidios cruzados al coste del servicio, El Alto no cuenta con recursos propios suficientes para mantener el sistema ni mucho menos para extender el servicio. La situación podría empeorar porque el 75% de los recursos de EPSAS proviene de La Paz donde los usuarios usan más agua y pagan más por la misma, y solamente 25% se genera en El Alto, aunque su población total supera a la de La Paz.

Además, la propuesta de La Paz de crear su propia empresa municipal de agua plantea un gran desafío a la ciudad de El Alto. Hasta ahora, El Alto ha dependido también de la cooperación internacional para invertir en el sistema de agua y alcantarillado, pero estas fuentes son vulnerables a los cambios en los flujos de la cooperación y en las políticas de las agencias de financiación.

En términos de suministro, actualmente operan cuatro sistemas de agua potable en La Paz y El Alto: Achachicala, Pampahasi, El Alto y Tilata.

La fuente de suministro de agua de los tres primeros sistemas son pequeñas cuencas hidrográficas ubicadas en la Cordillera Real, cuyo aporte se almacena en represas y luego se conduce a las plantas de tratamiento. Las aguas que alimentan las represas provienen de la escorrentía de lluvias (62-79%) y de glaciares (20-36%). Entretanto, el sistema Tilata aprovecha aguas subterráneas mediante 32 pozos de una profundidad de 90 metros en promedio.

2.24.4.4.2 LOS IMPACTOS: CAMBIO CLIMÁTICO, MIGRACIÓN Y AUMENTO DE LA DEMANDA

Impactos de la migración y el aumento de la población La demanda de agua en la ciudad de El Alto ya superó la capacidad de abastecimiento en el año 2009. Se proyecta que la población de El Alto se duplicará hasta llegar a 2 millones de personas en 2050. Un factor del crecimiento demográfico de El Alto insuficientemente entendido es el papel de la migración de personas afectadas por fenómenos climáticos.

Las reformas en la industria extractiva minera son frecuentemente citadas como una de las principales causas del crecimiento poblacional de El Alto en las pasadas tres décadas. No obstante, la evidencia demuestra que los periodos acelerados de aumento de población coincidieron con sequías, inundaciones y la merma de cosechas asociadas a los ciclos meteorológicos de El Niño y La Niña.

Por ejemplo, entre 1985 y 1987, cuando el crecimiento de El Alto llegó a 30% o 65.000 personas al año, hubo una pérdida dramática de cultivos. Se teme que el incremento de las sequías, tormentas y los cambios en la precipitación anual

causarán más migración a El Alto, justo en el momento en el que el suministro urbano de agua será más limitado debido a los cambios climáticos.

Impactos del cambio climático Con una tasa de precipitación anual de entre 300 y 600 milímetros, El Alto depende del agua glaciaria para cubrir entre 20 y 28 por ciento de su abastecimiento. Proyecciones de diferentes modelos climáticos (Regional Climate-Change Projection from Multi-Model Ensembles -RCPM) sugieren que las cuencas que proveen agua a El Alto y La Paz experimentarán un aumento de 2°C de temperatura y una posible reducción de la precipitación en un 10% hasta 2050. Con un aumento de 0.5°C entre 1976 y 2006, los glaciares de Tuni- Condoriri perdieron 39% de su área, y los estudios indican que en los próximos 30 años los pequeños glaciares andinos podrían desaparecer, afectando la disponibilidad de agua y la generación de energía hidroeléctrica, mientras que los glaciares más grandes continuarán contrayéndose.

En las actuales cuencas de suministro como Tuni y Milluni, se prevé una posible reducción total del caudal de agua de entre 10,53% y 15,07% para el periodo 2011-2050 en comparación con el periodo 1995-2010, según el modelo de WEAP (ver cuadro 2 más abajo).

Un estudio desarrollado por SEI y el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), que analizó posibles escenarios del cambio climático en las fuentes de agua de la región, indica que el sistema de El Alto estará en un estado de falla permanente; mientras que el sistema Pampahasi tendrá una confiabilidad del 74,59% y experimentará una posible falla de hasta siete meses de duración.

Aumento de la demanda Se estima que el consumo de agua aumentará de 52 a 77 litros diarios por persona (l/p/d) en el sistema de El Alto, mientras que en los sistemas de La Paz – Achachicala y Pampahasi se incrementará de 222 a 227 l/p/d, y de 142 a 151 l/p/d, respectivamente. Si se suma este aumento de la demanda a las proyecciones demográficas (2 millones de personas en 2050 en El Alto) y a la mayor demanda de riego por un aumento de entre 20% y 40% del área agrícola abastecida por las mismas cuencas, la presión sobre las fuentes de agua es obvia

2.24.5 Objetivo.-

Contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de la población boliviana como parte del Desarrollo Integral para el Vivir Bien, mediante el aseguramiento de la calidad del agua destinada al consumo humano, garantizando su inocuidad, previniendo y controlando los factores de riesgo sanitario desde las fuentes de agua hasta su punto de consumo.

2.24.6 Metas:

- El Estado boliviano, en todos sus niveles de gobierno y en el marco de sus respectivas competencias, asumen la importancia de la protección de las fuentes de agua de posibles fuentes de contaminación y de su posible sobreexplotación.
- Todos los prestadores de servicios de agua potable, en el ámbito urbano, periurbano y rural, suministran agua apta para consumo humano e informan oportunamente a las autoridades y a la población.

Garantizando:

- Protección de las fuentes de agua en el área de influencia directa de las obras de captación,
- Tratamiento requerido para cumplir los parámetros establecidos en la norma boliviana NB-512 de agua potable,
- Control periódico y sostenido de su calidad en todos los componentes del sistema de agua potable,
- Mejoramiento continuo de los indicadores de calidad del servicio fiscalizados por la AAPS.
- Las personas naturales o jurídicas que sirven a la población mediante pozos particulares o mediante carros cisterna, cuentan con la autorización respectiva otorgada por la AAPS en coordinación con el prestador del área

de licencia y con la entidad sanitaria referente a las normas higiénicas, y brindan agua que cumple con la norma boliviana NB 512.

- Todos los usuarios internalizan la importancia de la protección de las microcuencas y las fuentes de agua superficiales, así como de la protección de las aguas subterráneas
- Todos los usuarios en cuyas viviendas existan cisternas o cualquier depósito de almacenamiento de agua, así como tanques de agua, llevan a cabo en forma periódica ladesinfección y limpieza de dichas instalaciones.

2.24.7 Política para el Uso Eficiente del Agua - EN IMPLEMENTACION

La política de Uso Eficiente del Agua se orienta a establecer acciones y estrategias a nivel país con el fin de mejorar el comportamiento de operadores y usuarios con respecto al ahorro del agua y la reducción y/o prevención de pérdidas, que afecta de manera directa a la cantidad del recurso disponible para atender las necesidades básicas de la población.

2.24.7.1 Estrategias:

- ✓ Promoción de uso y fabricación de artefactos de bajo consumo.
- ✓ Reducción de pérdidas.
- ✓ Régimen tarifario relacionado al uso eficiente del agua.
- ✓ Medidas transversales:
- ✓ Motivar la cosecha de agua de lluvia para diferentes usos domésticos.
- ✓ Incentivar el reúso de aguas grises (aguas de duchas, lavamanos, lavanderías, bajantes pluviales) para los inodoros y otros usos domésticos.
- ✓ Educación Sanitaria y Ambiental en colegios y escuelas.

2.24.8 Política de Accesibilidad Física – Financiera - EN ELABORACIÓN

Promueve el acceso a quienes no cuentan con servicios de suministro de agua y saneamiento, poniendo énfasis en la reducción de las inequidades existentes.

Se trabajará en:

- ✓ Desarrollo de programas de inversión para la expansión de coberturas
- ✓ Desarrollo y actualización de normativa sectorial técnica y social
- ✓ Desarrollo del sistema de información sectorial

2.24.9 Política de Asequibilidad - EN ELABORACIÓN

La asequibilidad financiera asegura los servicios de agua y saneamiento al usuario (entendida como el costo de poder contar con los servicios).

Se trabajará en:

- Implementación de una política tarifaria que incorpore subsidios al consumo, tarifa solidaria, costos de conexión accesibles.
- Consolidación de los mecanismos de seguimiento y monitoreo a los prestadores por parte del regulado

2.24.10 3.8.6. Política de Sostenibilidad de los Servicios - EN ELABORACIÓN

Promueve la sostenibilidad de los servicios de agua potable y saneamiento, mediante la asistencia técnica y fortalecimiento institucional, en áreas: Técnica, Administrativa, Financiera, Social, Ambiental.

Se trabajará en:

- ✓ Fortalecimiento institucional a Entidades Públicas Sectoriales
- ✓ Desarrollo de Procesos de capacitación sistemáticos
- ✓ Desarrollo de procesos de asistencia técnica y fortalecimiento institucional
- ✓ Educación Sanitaria y Ambiental

2.25 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN SITUACION DE CRISIS DE ESCASEZ DE AGUA.

2.25.1 LA EDUCACIÓN Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

La enseñanza, una de las profesiones más extendidas y en mayor contacto con las personas como receptores de su actividad profesional, se considera una ocupación agotadora asociada a niveles significativos de estrés más aun

cuando se enfrentan ante una situación de crisis de agua la cual atravesó el colegio Copacabana.

Se ha descrito a los profesionales de las denominadas profesiones de ayuda, como los más vulnerables al agotamiento emocional y escepticismo en el ejercicio de su actividad laboral al interactuar y tratar reiteradamente con otros sujetos (Maslach y Leiter, 1997, 1998, Cordeiro, 2001).

El profesorado percibe su malestar laboral a través de la falta de valoración social en su trabajo (apoyo social) y falta de medios, tiempo y recursos (apoyo material) para el desempeño de sus tareas; dureza del mismo (alumnos conflictivos, exceso de responsabilidad) e incertidumbre ante la Reforma de la Enseñanza, a lo que unen el reconocimiento de sus propias carencias sobre su formación profesional actual.

Reconocen también que la relación con sus superiores tiene un carácter burocrático, muy ligada al control/sanción y poco vinculada al trabajo docente. Acusan el excesivo papeleo y su escasa participación en la resolución de sus problemas laborales o profesionales, así como las conflictivas relaciones con padres y compañeros con todo ello tuvieron que afrontar la escasez de agua en un marco de acción para el bienestar del ser humano y la seguridad alimentaria de los estudiantes que están a cargo los profesores.

Esta escasez de agua se pone de manifiesto ante la demanda insatisfecha, tensiones entre usuarios, competencia por el agua, sobreexplotación de agua subterránea y flujos insuficientes al entorno natural.

Se considera que las muchas combinaciones posibles de causas de escasez de agua están siempre relacionadas con la interferencia humana en el ciclo del agua. La escasez de agua es fundamentalmente dinámica y varía con el tiempo como resultado de la variabilidad hidrológica natural, pero cambia aún más en función de los modelos de política económica, planificación y gestión del momento y de la capacidad de las sociedades para anticipar cambios en los niveles de suministro o demanda. La escasez puede resultar de políticas poco previsoras, como la asignación de demasiadas licencias de uso en una

acometida, o la expansión excesiva de áreas de regadío con agua gratis o muy barata para los agricultores. El problema empeora con la demanda creciente por parte de los usuarios y con la calidad y disponibilidad menguante del recurso. La escasez de agua puede aparecer en situaciones en las que hay agua suficiente, pero no hay disposiciones legales o institucionales para mejorar el acceso, o no existen las infraestructuras necesarias o no son funcionales. Si se identifican correctamente, muchas de las causas de la escasez de agua se pueden predecir, evitar y/o mitigar.

Desabastecimiento de agua: falta de agua de calidad aceptable; bajos niveles de suministro de agua, en un momento y en un lugar determinados, respecto a los niveles de suministro diseñados, como resultado de recursos hídricos insuficientes, ausencia de infraestructuras o un inadecuado mantenimiento de las mismas; o bajos niveles de recursos hídricos como consecuencia de diferencias estacionales o anuales en el clima o por muchos otros factores hidrológicos o hidrogeológicos

2.25.2 AFRONTAMIENTO SITUACIONAL

Los estilos de las oportunidades como del desarrollo de la sociedad tiene un trato muy estrecho con el contexto social, facilitando u obstaculizando este desarrollo hacia la edad.

El contexto es un factor interviniente y determinante en el comportamiento por lo que resulta conveniente tomar en cuenta los ambientes percibidos por el sujeto.

Por tanto el afrontamiento situacional se desarrolló en el entorno social, dentro de la relación interpersonal, donde se manifiesta las estrategias de afrontamiento presentando una adaptabilidad de actitudes así de conductas adecuadas a evaluar situaciones desbordadas regalándolas de acuerdo a los estímulos que se presenten. En este sentido se entiende por adaptabilidad según Calderón (2010) sobre el perfil de capacidades del ser humano en su desenvolvimiento del presente, para su encuentro con el futuro, indica que para llegar a la adaptabilidad son necesarias cubrir antes otros aspectos.

- *Autoconocimiento.* Capacidad de reconocer utilizar y combinar el conocimiento en sus diferentes y contenidos en la relación a las preferencias, afectos, valores, fuerzas, limitaciones para orientarnos al análisis y acciones. Asimismo es la capacidad de reconocer la necesidad de cambio y afrontarlo.
- *Autovaloración.* Capacidad de mejorar y aprender de las experiencias a través de una representación y visión clara de los que necesitamos en la relación a nuestras metas y el significado de las mismas. Es decir la capacidad de definirse ¿Quién soy? Evaluarse ¿Cuánto valgo?, percibirse, ¿Cómo soy?, y representarse, ¿Cómo me describo?.
- *Auto regulación.* Capacidad de reconocer e identificar las emociones y su origen en la relación a los efectos positivos y negativos de las mismas para conseguirlos y direccionarlos, es decir, conocer ñas reacciones emocionales positivas y perjuicios es la también es la capacidad de identificar reconocer que pensamientos producen emociones que interfieren o facilitan la direccionalidad del comportamiento (pensar- sentir-actuar - comunicar).
- *Pro actividad.* Capacidad de construir metas a partir de valores jerarquías de significados que los guíen a hacia ellos. Es la capacidad creativa de aprovechar las oportunidades para el mejoramiento personal del entorno de forma equilibrada o también es la capacidad de perseverar en el tiempo y en el espacio para cumplimiento de objetivos a pesar de la incertidumbre y las presiones.

2.26 . SITUACION DE CRISIS Y AFRONTAMIENTO

Para poder hablar de un manejo de la crisis en el afrontamiento, es indispensable entender el significado de este concepto tan amplio se habla de crisis emocionales, de crisis laborales, de crisis ambientales y desde hace tiempo, este tipo que sean. Los malos manejos una deficiente estrategias de afrontamiento de la situación problema pueden derivar a muchos problemas.

Entendemos una crisis como “cualquier situación natural o provocada, previsible o súbita, propia o ajena, declarada o latente que ponga en riesgo”; en otras palabras se entiende como la ruptura de la regularidad de lo cotidiano.

Provocada por un suceso evitable o no que requiere de medidas inmediatas y efectos para evitar o mitigar los daños que pueda traer.

La comunicación también juega un papel importante cuando dichas crisis nos toman como sorpresa y que traerán series repercusiones para la misma. Aunque la crisis es por definición un suceso negativo o que inestabilidad, vale la pena subrayar que al enfrentarse una crisis y saberla manejar, se traduce al final en experiencias, en un aprendizaje que habrá de ser entendido como algo positivo. Así bien, vale la pena ver más allá y después del desequilibrio, se pueda encontrar la manera de aprovechar lo sucedido y manejar con mayor eficacia futuras amenazas.

2.27 FORMACIÓN DE MAESTRAS Y MAESTROS DEL SISTEMA EDUCATIVO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

La formación docente en Bolivia comenzó el 06 de junio de 1909, con la creación de la primera "Escuela Normal de Maestros y de Preceptores de la República" en Sucre. La primera Normal inició sus funciones con 28 postulantes varones, bajo la dirección del experto belga Georges Rouma, quien diseñó el proceso de formación "bajo el enfoque iluminista y positivista inspirado en el espíritu científico traído de la Europa de esa época" (Ministerio de Educación de Bolivia, 2011: 9). Desde entonces a la fecha, el desarrollo de la formación docente ha registrado básicamente tres tendencias en lo que se refiere al currículo: tecnicista, práctica y emancipadora (Cfr. Ministerio de Educación de Bolivia, 2011).

Hasta la actualidad, los centros de formación docente fueron incrementados, alcanzando un total de 27 Escuelas Superiores y 20 Unidades Académicas, distribuidas en los nueve departamentos del país. De ellas, siete se encuentran en La Paz, con tres Unidades Académicas; contrariamente, los departamentos de Pando, Beni y Tánja cuentan con una sola.

Bolivia ha enfrentado diferentes reformas educativas, sin embargo, ninguna ha sido aplicada a la formación docente, en el mismo orden de prioridad que el subsistema de educación regular. Las instituciones de formación docente, en las mejores épocas del neoliberalismo y la privatización del sistema educativo, pasaron a depender administrativamente de las universidades, en su mayoría

privadas, con muy poco éxito. Luego de enfrentamientos y conflictos en escala nacional, el Estado boliviano recuperó la tuición sobre ellas.

Con la aprobación de la Ley N° 70 Avelino Siñani-Elizardo Pérez, el Estado boliviano tiene la única y directa tuición sobre la formación de maestras y maestros, cerrando espacios a las universidades privadas y a la Iglesia, fortaleciendo enormemente el rol del Estado. En este proceso de transformación, la educación requiere del concurso de todos quienes estamos comprometidos con las grandes mayorías olvidadas. El proceso de transformación de la formación de maestras y maestros en Bolivia comenzó el año 2006, con el Congreso Nacional de Educación en la ciudad de Sucre.

La transformación ha incluido la reestructuración del subsistema de formación de los antiguos Institutos Superiores de Formación Docente establecidos por la Ley 1565 de 1994, denominada Ley de Reforma Educativa, que formaban profesionales a nivel técnico superior en seis semestres para educación alternativa y regular. Esa norma fue abrogada, dando paso a la actual Ley en vigencia en el Estado Plurinacional de Bolivia, que establece el nivel de formación en el grado de licenciatura en cinco años. Las nuevas generaciones de docentes están siendo formadas desde la gestión 2010 y cursan actualmente el tercer año de formación en las Escuelas Superiores de Formación de Maestros (ESFM) para el Sistema Educativo Plurinacional (SEP).

El proceso de transformación implica:

1. Reestructuración del subsistema de formación de maestras/os, que comienza con la distribución de las ESFM y unidades académicas en todo el país, según el Plan Nacional de Desarrollo y otros criterios estrechamente relacionados con la dinámica de las organizaciones e instituciones locales, las condiciones para su organización y desarrollo regional. Asimismo, implica políticas de admisión, promoción e inserción laboral frente a la oferta de profesionalización y las potencialidades de las regiones de absorción de los nuevos profesionales y los lineamientos nacionales para la actualización y formación continua de los profesionales en ejercicio del Sistema Educativo Plurinacional.

2. Diseño curricular acorde al enfoque descolonizador intra e intercultural, bases, fines y objetivos de la Ley Avelino Siñani-Elizardo Pérez, es decir, en respuesta a las exigencias de las grandes mayorías sociales y la revolución educativa. Por tanto, acorde con la construcción de una pedagogía, didáctica y metodología coherentes con el modelo sociocomunitario productivo.

3. Nueva forma de gestión educativa comunitaria en los diferentes niveles de la formación de maestras/os, desde la generación de lineamientos con una estructura nacional, departamental, regional y comunitaria autónoma que permita la formación de maestras y maestros únicos para el sistema plurinacional de educación, la interacción entre escuelas y comunidad, la transformación y emancipación de las mayorías.

Existen más aspectos que no mencionaremos aquí, sin embargo, presentamos una visión general del proceso de transformación de la Formación de maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional como punto de partida, para luego ir desarrollando en los siguientes números los diferentes aspectos a detalle. Este trabajo se centra en una propuesta pedagógica, didáctica y metodológica para el proceso de formación docente en el marco de la descolonización y coherente con el modelo sociocomunitario productivo establecido en el diseño curricular base del sistema educativo plurinacional. Esa propuesta rescata aspectos importantes del diseño curricular de formación de maestros y la experiencia en procesos similares, a la vez que recoge los aportes de autores reconocidos en las diferentes tendencias de la pedagogía crítica, como Paulo Freire, Giroux y las propuestas del Instituto Internacional de Integración Convenio Andrés Bello para el proceso de transformación en los países del CAB.

2.28 ALGUNAS CONSIDERACIONES NECESARIAS PARA EL DESARROLLO DEL MODELO SOCIOCOMUNITARIO PRODUCTIVO

Inicialmente, es importante tener en cuenta que los bachilleres que ingresan a las Escuelas Superiores de Formación de Maestros llegan con una trayectoria promedio de doce años y más, bajo un sistema educativo colonial excluyente, discriminador, habiendo sido educados para la marginación y explotación del

ser humano en función de la visión hegemónica de las elites dominantes (sin duda un aspecto que se debe reestructurar en los procesos de formación docente). La brecha aumenta cuando son profesionales, más aún con los docentes en ejercicio, pues éstos además de haber sido formados en la razón colonial, continúan formando a la nueva generación bajo esa misma razón, pues tienen estructuras ya estructuradas que no se modifican con actividades aisladas o disciplinarizadas (en el doble sentido de disciplinares y disciplinadoras). Cada docente, al tener su especialidad, ha ido construyéndose como propietario de su asignatura, materia o Unidades durante las diferentes gestiones. Con ello, también se vuelve portador de la odiosa división tradicional entre ciencias sociales, exactas o científicas y no científicas, igual que entre lo urbano y rural, regular y alternativo, etc., dicotomías y antagonismos éstos que son propios de un sistema dividido y sometido. Superar estos males implica asumir el proceso de formación inicial y continua como un proceso individual, de gremio y social, implementando estrategias y políticas que permitan la movilización de los estudiantes y participantes de los procesos de profesionalización, formación. Esto implica movilizar estudiantes, docentes, autoridades a diferentes zonas bajo la modalidad de intercambio de escuelas con unidades académicas, entre escuelas ubicadas en áreas concentradas y dispersas que permita la descolonización del ejercicio docente, es decir, superar la visión de ejercicio de poder, dominación hacia los demás desde la propiedad del conocimiento como capital y la revalorización ética del rol de maestras y maestros como partes de una comunidad y no entidades islas, ajenas a toda la problemática inmediata, temporal y espacial.

Implica también reconstruir el imaginario de los mejores entre urbanos y rurales con la finalidad de revalorizar y retomar el rol central de la maestra y el maestro en las comunidades en tanto actores sociales corresponsables del proceso de transformación y de la construcción de una pedagogía descolonizadora. Se trata, entonces de transformar las Escuelas Superiores Formadoras de Maestras y Maestros en centros de excelencia académica que superen la institución aislada, de gestión institucional, pedagógica verticalista y burocrática puesta en escena en los últimos tiempos; es decir, maestras/os creadores

de:...conocimientos, saberes, pensamientos, teorías pedagógico-educativas en un proceso dialógico de lo local -conocimientos de los PIOCs- con los tradicionalmente conocidos científicos-universales, provenientes de las otras culturas.

Las Escuelas Superiores Formadoras de Maestros (ESFM) son espacios donde se crea práctica - teoría - reflexión y producción de conocimiento pedagógico, teoría y ciencia que irradia a todo el contexto, desde una visión biocoscocéntrica de la ciencia educativa, constituyéndose las Escuelas en Centros de excelencia académica. (Ministerio de Educación de Bolivia, 2011: 24) La formación de las maestras y maestros únicos significa generar procesos de construcción de identidad unificadora del conjunto del magisterio como gremio, más allá de los discursos económico-reivindicativos o los discursos pseudotrotskyistas que, en la actualidad y debido a su falta de formación, más bien han dividido al sector pese a que no cuentan con argumentos válidos para oponerse al actual proceso de cambio del país y de la educación, y menos que impulsen la descolonización del magisterio.

Durante los procesos de formación profesional, se ha implementado diferentes acepciones, modelos y formatos de diseños curriculares, mallas curriculares, desde aquellos planificados como planes de estudio (como sinónimo de pautas de estudio), hasta los últimos que establecían una planificación y organización educativa convencional desde una "perspectiva impositiva y bancaria ocupada principalmente del acompañamiento que respondía a una pedagogía basada en competencias" (Mora, 2008: 19). Todos los intentos respondían al proceso de legitimación de la dominación por las minorías.

El modelo sociocomunitario productivo operativizado en el diseño curricular base del sistema educativo plurinacional responde a la construcción de un Estado Plurinacional, concepción educativa asumida explícitamente en la malla curricular planteada (Ministerio de Educación de Bolivia, 2011), a la cual debe responder el currículo de Formación de Maestras y Maestros inicial, continua y post grado; en un proceso de construcción de la pedagogía, didáctica y currículo desde una perspectiva descolonizadora. Es decir, lo que se quiere es

superar las divisiones entre formación general, formación especializada por años, al igual que la distribución de la carga horaria mosaico y, por tanto, el abordaje ya disciplinado que mantiene y está dando continuidad a corrientes subjetivistas, racionalistas que a la larga continuarán con el proceso de reproducción del colonialismo.

Se requiere entonces la reestructuración de la malla curricular de manera coherente con la establecida en el Diseño Curricular Base del Sistema Educativo Plurinacional, aprovechando los campos de saberes y conocimientos, con base en Temas Generadores de Aprendizaje y Enseñanza (TGAE) o proyectos educativos socioproductivos, como plantea el subsistema de Educación Regular. Este proceso de construcción, ajustes y reconstrucción del currículo de formación de maestros es parte del proceso de descolonización entre todos los actores y en diferentes niveles. Esto conlleva otras acciones como la redefinición de las licenciaturas en forma que permita superar los problemas gremiales, disminuir las brechas entre el currículo deseado por la comunidad-sociedad, el planificado, implementado y el logrado como resultado en las futuras maestras y maestros. Todo ello no significa negar lo avanzado, sino valorar lo hecho hasta aquí y seguir construyendo bajo una concepción crítica, política y transformadora. Se hace complicada la construcción conjunta y demanda mucho tiempo, espacio y esfuerzos, pero es la vía que permite, a partir de la discusión y el análisis crítico, crear rupturas epistemológicas y compromisos de acciones conjuntas en el desarrollo de las potencialidades de cada uno de los actores, de la institución y la comunidad.

La superación de la malla curricular mosaico y la división entre la formación general y especializada busca transformar las prácticas educativas individualistas que responden a las tendencias tecnicistas implementadas por la pedagogía tradicional o la de interés práctico, donde las manifestaciones y acciones son elementos únicos y aislados en su interpretación al convertir al docente en simple operario. El diseño curricular base quiere ser coherente con la tendencia emancipadora promovida por la escuela-ayllu de Warisata y otras experiencias desarrolladas en el marco de la pedagogía crítica. Es también

necesario que permita transformar la gestión pedagógica institucional asumiendo la producción de conocimientos y transformación de la realidad para la construcción de la pedagogía, didáctica y metodología descolonizadora.

Una malla curricular coherente con los campos de saberes y conocimientos en la formación de maestras y maestros permitirá el abordaje intra e interdisciplinario de las áreas y disciplinas, como veremos en la propuesta de proceso metodológico del modelo de formación de maestros, asumiendo como base la integración entre la institución educativa y comunidad donde interaccionan diferentes organizaciones, instituciones etc. La puesta en escena de conocimientos articulados, reflexivos, críticos, transformadores del actuar de cada institución y organización, así como la visibilización de metas conjuntas para y con la comunidad y la región, debe ser coherente con lo establecido en el Plan Nacional de Desarrollo.

Este proceso de gestión pedagógica, didáctica y curricular articulado entre los conocimientos propios de cada disciplina-los conocimientos reconocidos como científicos- y los conocimientos y saberes locales y del Abya Yala, va generando rupturas en la propiedad de la disciplina, asignatura, en la jerarquía entre el experto y el de formación general, entre el científico y el no científico. En vez de ello, los convierte en actores promotores de la construcción de conocimientos y, sobre todo, de la transformación a partir de la investigación-acción, que permite visibilizar y transformar las grandes desigualdades vigentes. Rompe la lógica individualista impregnada por generaciones en las mentalidades para dar paso al trabajo en grupo, en equipo, como compañeros-hermanos, en comunidad. Este proceso, si se realiza dentro de una constante reflexión crítica del conocimiento, permite acciones dirigidas a superar algunos antivalores enraizados en la sociedad, como la flojera, el conformismo, el individualismo, entre otros, promovidos precisamente desde la forma de organización de los currículos en los sistemas educativos funcionales al colonialismo.

La superación de la disciplinarietà, de la división de la formación en general y especializada, se alcanza necesariamente organizando los procesos de

aprendizaje- enseñanza e investigación como parte de una práctica educativa comunitaria, dirigida a la producción. Esta última debe ser desarrollada en sus dos formas, tangible e intangible, y conlleva un desarrollo integral del ser humano en relación con la Madre Tierra y el cosmos. La práctica educativa comunitaria, entendida en su sentido más amplio, supera simplicidades como cargas horarias y contenidos previamente definidos en el nivel central. Este espacio se lleva a cabo en comunidad (con todos los actores educativos, sociales, sindicales) y para la comunidad, al asumir metas comunes de desarrollo entre la ESFM, la comunidad y la región. La exigencia a las ESFM es mayor en espacios donde existen otras instituciones de Educación Superior, pues eso las obliga necesariamente a promover acuerdos y convenios para desarrollar esfuerzos conjuntos. En este proceso no hay expertos, tampoco quienes no saben o conocen. Es un proceso de aprendizaje continuo de reflexión-acción, de emancipación intelectual y material, que supera los consejos académicos y tradiciones de "expertos" implementados en la formación docente.

Esto no significa menospreciar el conocimiento disciplinario y científico o la formación profesional, más bien revaloriza estos conocimientos al propiciar un entramado entre los conocimientos propios de las comunidades, pueblos indígenas originarios campesinos, comunidades interculturales con los del Abya Yala y los reconocidos tradicionalmente como científicos.

La comunidad es algo real, también ideal, armónico o desmembrado, con valores sociocomunitarios y antivalores, resultado contradictorio del proceso histórico de colonización pero también de pervivencia de la estructura comunitaria. Por tanto, la comunidad tiene que ser reconstituida entre todos sus actores, lo cual involucra a todos y es responsabilidad de quienes vivimos en la Madre Tierra.

En este modelo, la articulación entre gestión, planificación, instituciones, organizaciones y todos quienes conforman la comunidad con una visión holística es la base o punto de inicio y, para ello, se tiene que generar diferentes estrategias de toma de conciencia de la corresponsabilidad en el proceso de

transformación de las comunidades, de manera que cuestionen la situación de la educación y los procesos de aprendizaje-enseñanza, pero también se comprometan a ser parte de su mejora.

La movilidad laboral, búsqueda de profesionalización, situaciones de migración hacen que hoy en día encontremos en las ESFM y comunidades donde están ubicadas las instituciones, profesionales, estudiantes y otros actores de diferentes lugares y culturas, a raíz de lo cual se producen interacciones entre diferentes culturas y se abre paso a escenarios de desarrollo de la interculturalidad, pero también se presentan dificultades en las relaciones puesto que, en muchos casos, es un "espacio boliviano". En este escenario, se visibiliza un proceso de apropiación de la cultura de forma creativa y transformadora: los aprendizajes no son académicos (se aprende en los propios términos); el sistema de conocimientos no es hegemónico, único, más bien abre otras opciones y rompe con las estructuras rígidas del conocimiento, posibilitando el pluralismo epistémico, los diálogos entre distintos sistemas de conocimientos para la producción de otros nuevos y de prácticas para la solución de problemas detectados en la realidad. Si a este proceso casi natural lo acompañamos con herramientas que permitan conocer y transformar la realidad, que permitan el desmontaje del ejercicio de poder de quienes se consideraron superiores frente a las mayorías, se podría empoderar al maestro como sujeto de producción de conocimientos, profundizar su trabajo de aula, su rol político y social. La investigación, sin duda, es la base para el desarrollo de este modelo y la implementación del currículo base del SEP.

Entonces, en el marco de una concepción curricular compleja (Mora, 2011) del modelo sociocomunitario productivo, la naturaleza de las Escuelas Superiores Formadoras de Maestras y Maestros, y el nuevo rol de la educación en la construcción del Estado Plurinacional, consideramos que el método sociocomunitario productivo, crítico investigativo es una opción viable

2.29 EL ROL DEL MAESTRO

El maestro debe proyectar, poner en ejercicio, medir y adecuar permanentemente las estrategias adecuadas para el desarrollo integral de la

persona (maduración personal, moral y cívica), a través de la promoción del aprendizaje y la construcción de saberes, habilidades y actitudes de los educandos, más allá de la mera instrucción, transmisora de conocimientos normalizados, propia de un sistema de enseñanza tradicional logocéntrico en el cual se ha formado la generación actual de enseñantes.

Este rol requiere de profesionales comprometidos, social e institucionalmente, que sean capaces de diseñar líneas de intervención que surjan de interpretar realidades, definir problemas, actuar dentro de márgenes que no son definitivos y ante circunstancias específicas, únicas e irrepetibles.

El docente ya no ejerce su labor en solitario, debe conformar equipos humanos y laborales que le permitan formarse, replantearse sus prácticas y reflexionar sobre ellas. Así, y por norma, los maestros se coordinan por: a) niveles, manteniendo reuniones de trabajo semanales de coordinación docente entre todos los maestros que imparten las materias afines en el mismo nivel o curso; b) ciclos, reuniones semanales de coordinación entre todos los profesores que están integrados en el mismo ciclo o etapa escolar; c) E.T.C.P. (Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica), donde quincenalmente se reúnen todos los tutores, profesores especialistas de educación especial, Jefe de Estudios y Director; d) con una periodicidad aproximadamente mensual, se reúne también el Claustro de Profesores, donde la totalidad del profesorado del centro organiza y coordina sus actividades de actuación.

Las normales y al aumento de la complejidad de la institución escolar frente al paradigma de escuela selectiva y segregadora en la que la mayoría de los docentes se han formado y han enseñado.

Junto a lo anterior, la sociedad exige al docente que tenga sentido crítico con respeto a sí mismo, a los contenidos culturales y al contexto social; que sea objetivo, democrático, y con vocación de servicio, que tienda al trabajo cooperativo y ame su institución y sus alumnos, que se sienta parte viva de la comunidad en que actúa, que se esfuerce por alcanzar una conducta racional, científica, con preferencia por el orden y la sistematización, y, que sobre todo,

sea muy creativo para poner su formación y su experiencia al servicio de la escuela y el alumno que educa.

2.29.1 El nuevo modelo educativo sociocomunitario productivo

La educación ya no se reduce a enseñar-aprender, sino a producir, crear, darle sentido a lo que se hace tomando en cuenta las características del lugar donde vivimos. Tomamos en cuenta los saberes y conocimientos de las y los estudiantes y de la comunidad. Maestras, maestros y comunidad contribuimos en la construcción de la educación. Los procesos educativos parten de nuestra realidad, las necesidades de nuestra comunidad y el lugar donde vivimos. La escuela es parte de la vida de la comunidad y aporta en su transformación.

2.30 RACIONAMIENTO DE AGUA AFECTA A 100 UNIDADES EDUCATIVAS EN LA PAZ

La autoridad de la Dirección Departamental de Educación de La Paz, Basilio Pérez, informó el jueves que al menos 100 unidades educativas de la zona Sur y la ladera Este de la urbe paceña están afectadas por el racionamiento de agua, y dijo que se alistarán medidas de contingencia si se agrava la situación.

"Estaríamos llegando aproximadamente a 100 unidades educativas afectadas por agua, (...) vamos a tener los reportes de las unidades educativas afectadas, vamos a coordinar con el Ministerio de Educación que sugieren y cómo nos pronunciaremos el día de hoy", explicó en declaraciones a los periodistas.

Anunció que su dirección emitirá un pronunciamiento oficial sobre las medidas que se tomarán por el desabastecimiento de agua, una vez que los directores de las unidades educativas afectadas presenten su informe.

"Solicitamos a los directores de las unidades educativas que puedan presentar un informe oficial de la carencia del agua y cómo ellos han previsto la emergencia, porque no había contenedores de agua y la comunidad se ha organizado para poder recibir, hasta la tarde nos deberían dar su informe", apuntó.

No obstante, dijo que una vez que se conoció la noticia del racionamiento del líquido se instruyó a los directores de los centros educativos, fiscales, privados y de convenio, afectados, que tomen sus previsiones y medidas.

En ese marco, dijo que se observó que algunos colegios de la zona sur suspendieron el recreo y adelantaron la salida de clases, otros pidieron a los estudiantes que lleven dos litros de agua en botellas pet, y otros clausuraron los sanitarios para evitar la propagación de focos de infección, entre otras medidas.

"Para nosotros es una situación de emergencia hemos pedido que el municipio y la empresa de agua también a salud que tienen que coordinar la dotación de agua.

Hemos instruido a los directores que prevean inicialmente, algunos han logrado tener contenedores, recipientes, algunos niños están llevando en botellas pet su agua, están previendo el problema", apuntó.

Por el momento, Pérez aseguró que se respetará el calendario escolar que concluirá el 30 de noviembre para unidades educativas de la región de los Yungas, trópico y valles, y el 7 de diciembre para la región del altiplano y de las ciudades de La Paz y El Alto.

2.30.1 Crisis de agua en el colegio villa copacabana

A pesar de los esfuerzos, el agua no abasteció al colegio Copacabana. Entonces el Ministerio de Educación le otorgó un tanque de 600 litros que permitió responder a la crisis, según la directora Castillo.

No obstante, ello continuó los problemas, puesto que el agua acopiada en el tanque no abasteció para provisional a los estudiantes de los turnos de la tarde y noche, por lo cual se reunió con autoridades del Ministerio para conseguir otro tanque más.

A pesar de la situación crítica por el agua, el director Abel Ledezma Quisbert aseveró que en ese momento de crisis de escasez de agua "afortunadamente" no ha registrado enfermedades en sus estudiantes.

En instalaciones del colegio se pudo observar que también acopiaron agua en un recipiente con tapa de contenedor de desechos.

La profesora del colegio Copacabana Isabel Condori dijo que se han utilizado turriles para subsanar los aprietos y acopiar agua para mantener la higiene. “Bajo la responsabilidad del colegio está la salud de los estudiantes”, agregó.

El director Abel Ledesma explicó que el colegio en el momento de escasez de agua sólo pudieron abastecerse de agua durante el horario que EPSAS dispone la distribución en Villa Copacabana. Aseguró que se han tomado las medidas necesarias para limpiar los baños y aún no ha registrado problemas de salud en los 500 estudiantes de este establecimiento.

Anunció que por esta semana las clases serán regulares, pero desde la próxima sólo habrá evaluaciones y presentaciones de trabajo.

CAPITULO III

3 METODOLOGIA

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACION

En función de los objetivos planteados, el enfoque de esta investigación es cuantitativo y cualitativo porque se usara la recolección de datos se realizara mediante la utilización de un instrumento de medición y posteriormente los resultados fueron analizados, expuestos por análisis estadístico para una explicación en el orden cualitativo.

3.1.1 Tipo de investigación.

El tipo de investigación es descriptivo, que permite conocer, describir los hallazgos tal como se encuentran sin intervenir en las variaciones que pudiera suceder en esta población, con enfoque mixto porque nos permite describir y medir las diferentes variables del estudio y sus componentes.

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACION

El presente estudio sigue el diseño de investigación no experimental, puesto que se realizó sin manipulación intencional de las variables a observarse; siguiendo el tipo de diseño no experimental es de tipo factorial, transaccional descriptivo primero a la forma de recolección de datos que se realiza en un momento único en el tiempo y segundo porque se desea; que se indaga la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables y describe las relaciones de las misma en un momento dado (Hernández, Fernandez y Baptista, 2003)

El equilibrio y fortalecimiento entre ambas técnicas tiene como resultado una evaluación y análisis de resultados que proporcionaran generalización pero a la vez profundidad con alta riqueza en los resultados.

3.3 VARIABLES

V.I. Estrategias de afrontamiento

V.II. Situación de crisis de agua

3.3.1 Definición de variables

3.3.1.1 Estrategias de afrontamiento

Esfuerzo cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedente o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus y Folkman. 1986).

3.3.1.2 Situación de crisis de agua

La escasez de agua como un desequilibrio entre el suministro y la demanda bajo las condiciones existentes de precios y/o disposiciones institucionales; una demanda excesiva para el suministro disponible; un alto nivel de uso respecto al suministro disponible, especialmente si el potencial de suministro que queda es difícil o muy costoso de aprovechar. En un artículo de posición preparado para una conferencia previa de la FAO sobre escasez de agua realizada por correo electrónico, Winpenny (19979

3.3.2 OPERALIZACION DE VARIABLES

3.3.2.1 Estrategias de afrontamiento

| Variable | Dimensión | Indicadores | Medidor | Técnica | Instrumento |
|-------------------------------------|--|--|--|---|------------------------------|
| Estrategias de afrontamiento | Estrategia centrada en la situación problema | -Afrontamiento activo -Planteamiento -Búsqueda de apoyo social -Supresión de actividades distractoras -Refrenar el afrontamiento | 1=Nunca 2=Algunas veces 3=Muchas veces 4= Todo el tiempo | Observación Cuestionario Prueba de estrategias de afrontamiento | Inventario EA-2 RC (Adultos) |
| | Estrategia centrada en la emoción | -Búsqueda de apoyo emocional -Religión Reinterpretación positiva y crecimiento personal -Aceptación -Humor -Centrarse en las emociones -Negación -Desconexión mental -Desconexión Conductual -Consumo de Alcohol o fármacos | 1=Nunca 2= Algunas veces 3=Muchas veces 4= Todo el tiempo | Observación Cuestionario Prueba de estrategias de afrontamiento | Inventario EA-2 RC (Adultos) |

3.3.2.2 Escasez de agua

| Variable | Dimensión | Indicadores | Medidor | Técnica | Instrumento |
|-----------------|--|---|--|--|-------------|
| Escasez de agua | Contenido de las respuestas de las entrevistas | Estrategia centrada en la situación problema Estrategia centrada en la emoción | Presencia positiva Presencia negativa | Observación Aplicación de la entrevista | Entrevista |

3.4 POBLACION Y MUESTRA

3.4.1 Población/ Universo

La población estuvo constituida por 20 profesores de la Unidad Educativa del Colegio Fiscal Copacabana de la ciudad de La Paz.

3.4.2 Muestra

La investigación presenta una muestra no probabilística de tipo intencional porque según (h. Sampieri, 2006), “el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, si no que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o de un grupo de personas”.

3.4.3 Sujetos

Los sujetos de la presente investigación fueron 10 Sujetos los cuales fueron seleccionados según los siguientes criterios:

Criterios de selección:

- ✓ Edad: entre los 28 – 40 años
- ✓ Años de experiencia: 5 años
- ✓ Sexo: femenino y masculino
- ✓ Sujetos que estén predispuestos a participar en la investigación

3.4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.4.4.1 Técnicas

- **Observación:** La observación es la técnica de investigación básica, sobre las que se sustentan todas las demás, ya que establece la relación básica entre el sujeto que observa y el objeto que es observado, que es el inicio de toda comprensión de la realidad. (Hernández Sampieri, 2003).
- **Entrevista:** Para complementar la información se administró una entrevista que es una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o de un grupo (entrevistados, informantes), para obtener datos sobre un problema determinado. Presupone, pues, la existencia al menos de dos personas y la posibilidad de interacción verbal. (Rodríguez, G. y otros).

En este estudio la entrevista será utilizada para complementar la información se usó un instrumento anteriores, se usará la entrevista focalizada porque es libre y espontánea y porque tiene la particularidad de concentrarse en un tema en particular

- **Cuestionario** Un cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados. Aunque a menudo están diseñados para poder realizar un análisis estadístico de las respuestas, no es siempre así. El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información.

3.4.4.2 Instrumentos

3.4.4.2.1 Inventario EA – 2 – RC (ADULTOS), Rene Calderón Jemio.

Este cuestionario tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90% está constituido por 48 ítems en forma de preguntas, sobre las cosas que pasan y los problemas que confrontamos todo el tiempo que crean dificultades en las actividades diarias.

La escala de Afrontamiento EA – 2 – RC (Adultos) tiene una validez cuantitativa y cualitativa. Con un coeficiente de confiabilidad de 0.82 en la escala de Spearman.

Procedimiento

- *Primera fase:* Desensibilización de la población lo cual nos permitirá lograr los resultados esperados.
- *Segunda fase:* Entrevistas a los profesores. Esta técnica de investigación nos permite obtener datos sobre el problema de investigación y así tener una interacción verbal con el sujeto.
- *Tercera fase:* Aplicación del instrumento. Lo cual es de suma importancia para obtener la información requerida
- *Cuarta fase:* Recolección de información fue de manera cuantitativa y cualitativa lo cual permitió obtener la información debida

3.5 RESULTADOS ESPERADOS

Con este trabajo de investigación se espera reunir la información necesaria que permita conocer las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesores que están sometidos a la situación problema con la finalidad de tener bases sólidas al momento de intervenir psicológicamente en sus diferentes problemáticas, para contribuir a mejorar la calidad de vida.

3.5.1 Procedimiento de recolección y análisis de datos

Para realizar el análisis de los datos, se elaboró un libro de códigos y posteriormente se utilizó el programa estadístico, SPSS versión 15.0 para Windows, donde se realizaron todas las pruebas estadísticas, para la comprobación o rechazo de la hipótesis y el análisis de los resultados.

El análisis de los datos se realizó de manera cuantitativa y el método estadístico que se utilizó es la correlación. Este análisis se viabilizó por medio del programa antes mencionado (SPSS), donde se determinó el tipo de correlación existente entre las variables de afrontamiento y niveles de ansiedad. Los estadísticos son: Correlación y los estadísticos descriptivos: media, mediana, rango, desviación estándar y tablas de porcentajes.

CAPITULO IV

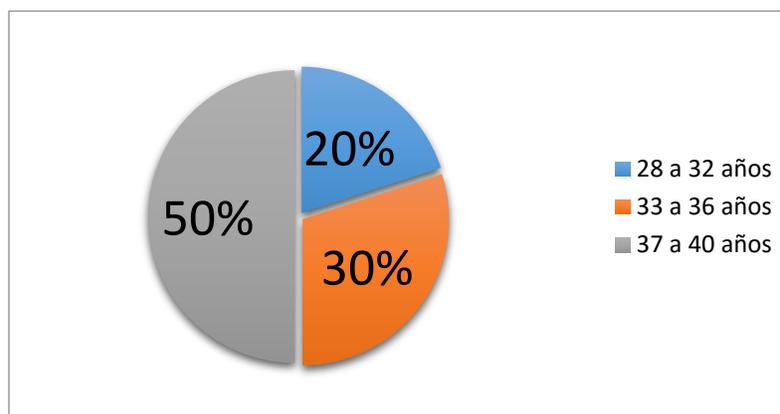
4 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos encontrados en el estudio también se pudo ver que el plantel docente utiliza estrategias consideradas funcionales: planificación, búsqueda de apoyo social, y reevaluación positiva. Ya que el plantel docente reacciona frente a esta crisis de agua buscando alternativas las cuales pudieron apalejar la situación de desabastecimiento de este líquido vital que sostenía el colegio teniendo como prioridad la salud de los estudiantes, los profesores logran reaccionar de manera positiva a esta situación adversa.

Por tanto en la muestra se presenta cuatro tipos de estrategias de afrontamiento más utilizadas son: reevaluación positiva, planificación, autocontrol y búsqueda de apoyo social. En ese sentido, cabe señalar que en concordancia con lo expuesto por Navarro y Arévalo (2000), las personas presentan una amplia flexibilidad para adaptar el afrontamiento a las necesidades de la demanda impuesta por la situación de escases de agua, por lo que es prácticamente imposible que solo se emplee una estrategia de afrontamiento para resolver una situación demandante.

4.1 Datos generales de la muestra

Grafico N ° 1. Edades

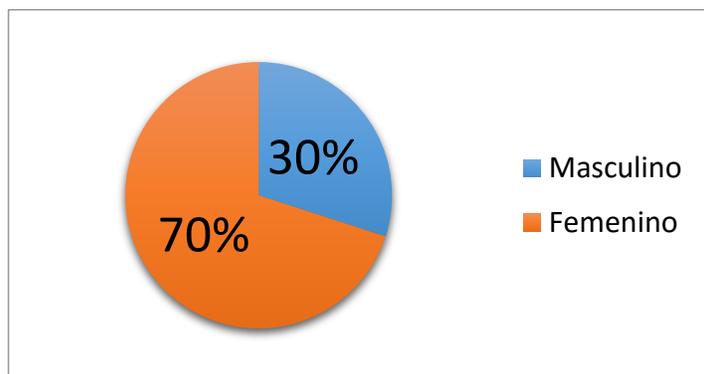


En el cuadro gráfico respectivo se observa que el mayor porcentaje corresponde a la edad de 36 a 40 años, con el porcentaje de 50 %, el cual va

seguido por la edad de 33 a 36 años con el porcentaje de 30 %, con el 20 % va la edad de 28 a 32 años. En el cuadro de grafico podemos apreciar la diferencia de edades que integra nuestra población. Las cuales están comprendidas entre los 28 a 40 años, 2 sujetos de la muestra comprenden en la edad de 28 a 32 años que hacen un porcentaje del 20%, 3 sujetos que comprenden la edad de 32 años a 36 años que hacen un porcentaje de 30%, y 5 sujetos que comprenden en la edad de 36 a 40 años que hacen un porcentaje del 50 %.

Se aprecia que la mayor población dela muestra es de 36 a 40 años ya que implica el mayor porcenta

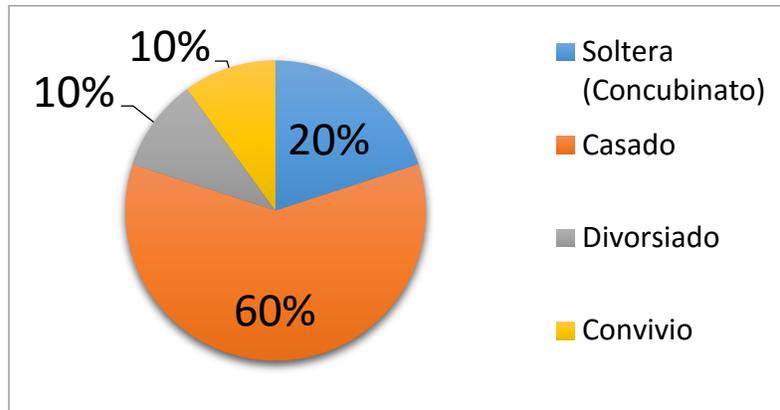
Grafico N ° 2. Sexo



En el cuadro grafico respectivo se observa que el mayor porcentaje corresponde al sexo femenino con el porcentaje de 70%, y por sexo masculino con el porcentaje de 30 %. Las cuales están comprendidas, 7 mujeres que hacen un porcentaje del 70%, y 3 sujetos masculinos que hacen un porcentaje de 30%.

Se aprecia que la mayor población dela muestra es femenina ya que implica el mayor porcentaje.

Grafico N ° 3. Estado civil

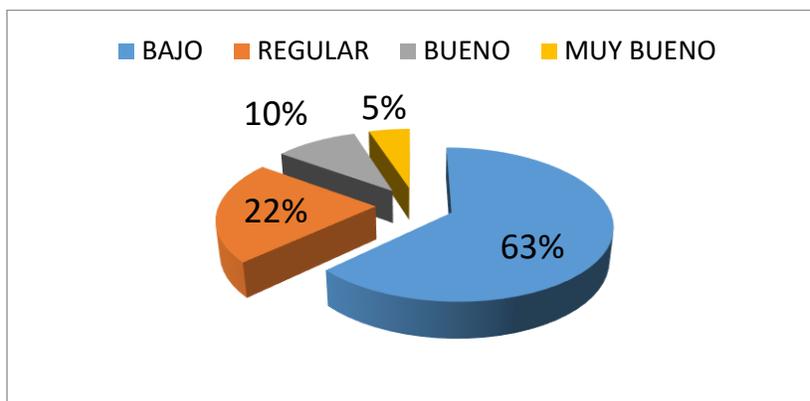


En el cuadro grafico respectivo se observa que el mayor porcentaje corresponde al estado civil casado (a), con el porcentaje de 60 % el cual va seguido por el estado civil soltero con el porcentaje de 20 %, el estado civil de divorciado con el porcentaje del 10%, y con el 10 % va el estado civil de concubinato. En el cuadro de grafico podemos apreciar el estado civil de nuestra población. Las cuales están comprendidas por el estado civil casado (a) los cuales comprenden con 6 sujetos con un porcentaje del 60%, 2 sujetos que señalan su estado civil como soltero (a) con un porcentaje del 20%, 1 sujetos señalan que su estado civil es divorciado con un porcentaje de 10%, y 1 sujeto señala que su estado civil es el concubinato que hace un porcentaje del 10%.

Se aprecia que la mayor población dela muestra es casada (o) ya que implica el mayor porcentaje.

4.2 Análisis Escala de Afrontamiento

Grafico N° 5 . Análisis de las estrategias de afrontamiento” ESCALA DE AFRONTAMIENTO” EA-2RC (Adulto)



En el cuadro grafico respectivo se observa que el mayor porcentaje corresponde a bajo con el porcentaje de 63 % el cual va seguido por Regular con el porcentaje de 22 %, con el porcentaje de Bueno con el 10%, y con el 5 % va el muy bueno.

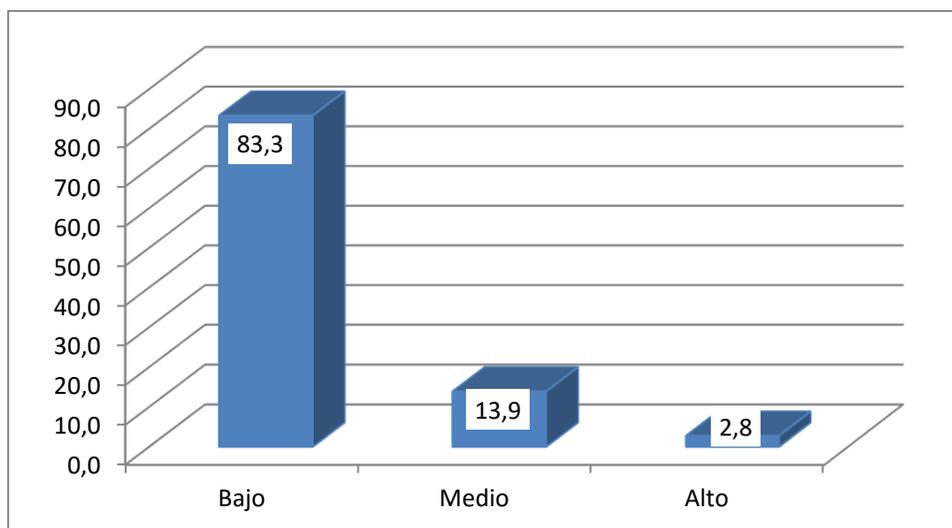
Se aprecia que la mayor población dela muestra es Buena ya que implica el mayor porcentaje.

4.2.1 AFRONTAMIENTO ACTIVO

Tabla N° 5. Resultados del afrontamiento

| AFRONTAMIENTO ACTIVO | | | |
|----------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 60 | 83,3 |
| | Medio | 10 | 13,9 |
| | Alto | 2 | 2,8 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 6. Resultados comparados de la variable afrontamiento en el tipo de afrontamiento activo



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo Afrontamiento Activo, que es el proceso de ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 83,3% bajo, 13,9% medio, y un 2,8% alto.

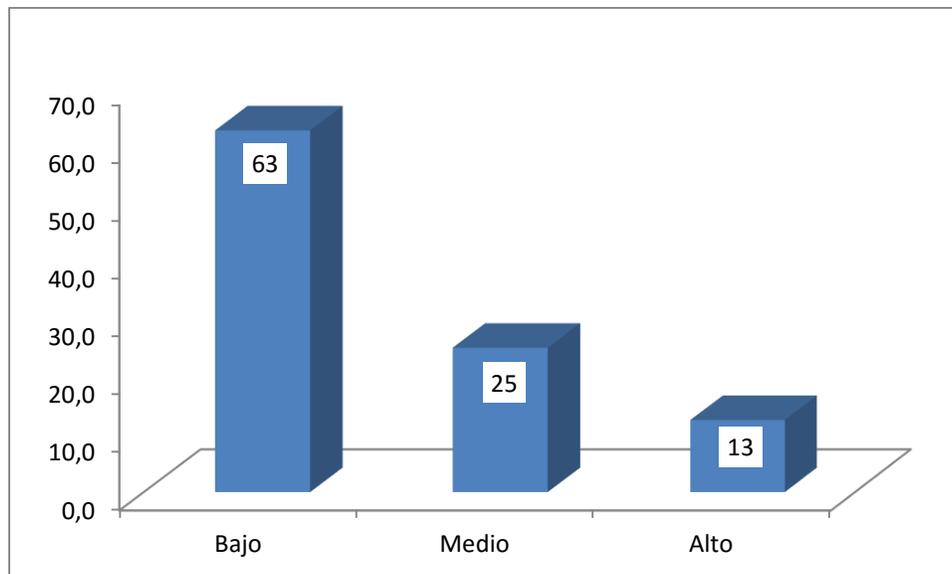
Por lo cual podemos afirmar que la mayoría llega a un nivel alto con el 83,3% en el Afrontamiento Activo, es decir, que ejecutan acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos

4.2.2 Planificación

Tabla N°6. Resultados de la planificación

| PLANIFICACIÓN | | | |
|----------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 45 | 62,5 |
| | Medio | 18 | 25,0 |
| | Alto | 9 | 12,5 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N°7. Resultados comparados de la planificación



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de Planificación, que implica pensar en cómo manejarse frente al estresor organizando estrategias de acción, pensando que paso tomar y estableciendo cuál será la mejor forma de manejar el problema. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 62,5% bajo, 25,0% medio, y un 12,5% alto.

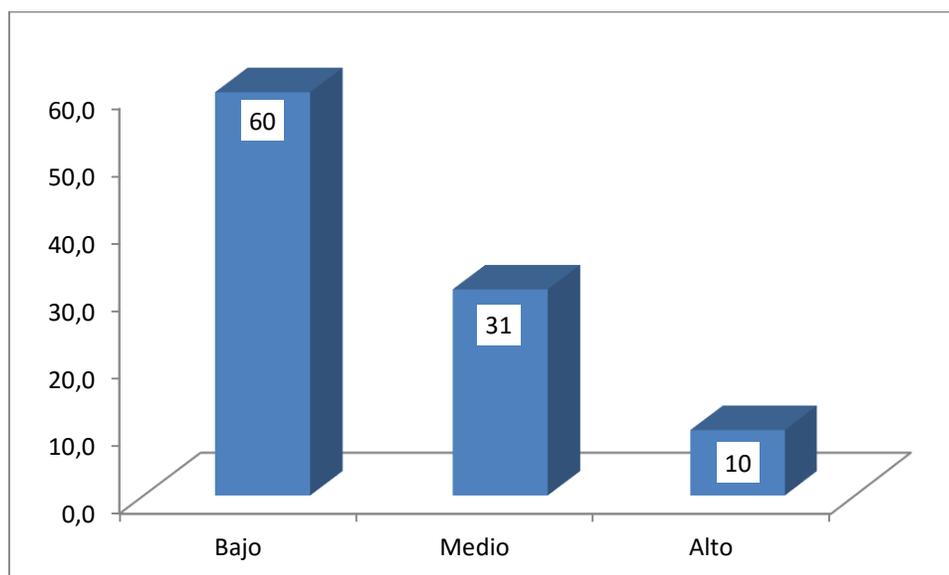
Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 62,5% es el más alto en el nivel de afrontamiento en la categoría de Planificación.

4.2.3 La supresión de otras actividades

Tabla N°7. Resultados del afrontamiento activo

| AFRONTAMIENTO ACTIVO | | | |
|-----------------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 43 | 59,7 |
| | Medio | 22 | 30,6 |
| | Alto | 7 | 9,7 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 8. Comparaciones de los resultados del afrontamiento



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento, en el tipo de afrontamiento de Supresión de otras actividades, que se refiere a dejar de lado, o incluso dejar pasar, otros proyectos o actividades evitando ser distraído, con la finalidad de poder manejar el estresor. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 59,7% bajo, 30,6% medio, y un 9,7% alto.

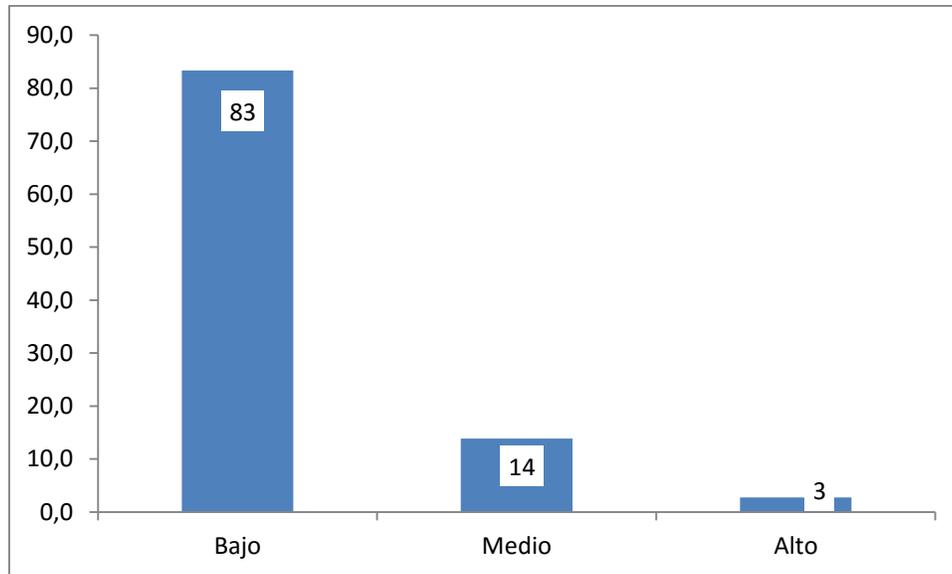
Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 59,7% llega a un nivel Bajo en su forma de Afrontamiento a los problemas, es decir, suprimiendo otras actividades o incluso dejar pasar, otros proyectos o actividades evitando ser distraído, con la finalidad de poder manejar el estresor.

4.2.4 La postergación del afrontamiento

Tabla N°8. Resultados de la postergación del afrontamiento

| POSTERGACION DEL AFRONTAMIENTO | | | |
|--------------------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 60 | 83,3 |
| | Medio | 10 | 13,9 |
| | Alto | 2 | 2,8 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 9. Comparaciones de los resultados postergación del afrontamiento



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento, en el tipo de afrontamiento de Postergación del Afrontamiento, que consiste en esperar hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema, evitando hacer algo prematuramente, las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 83,3% bajo, 13,9% medio, y un 2,8% alto.

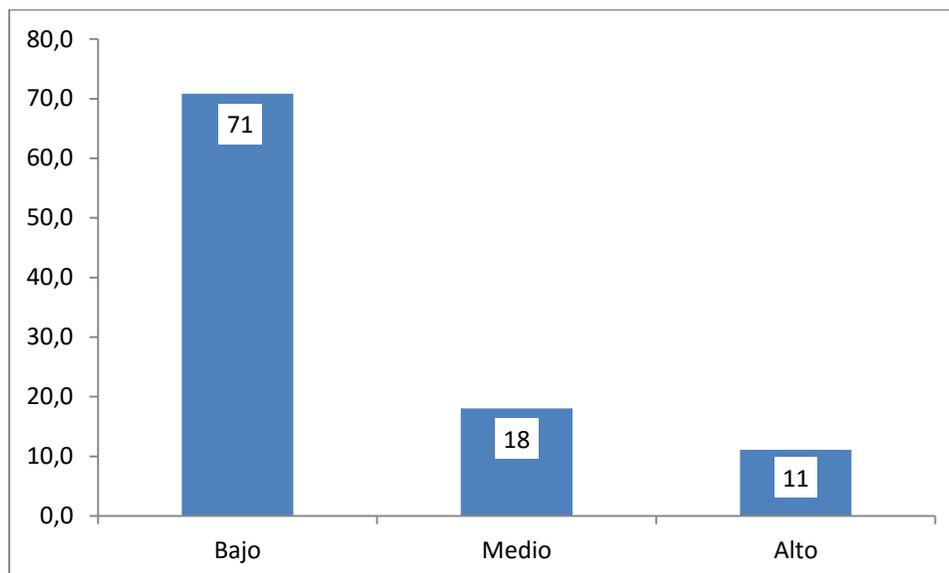
Por lo cual podemos afirmar que el nivel Bajo, con un porcentaje de 83,3% .es mayor. Lo que significa que el 83,3% llegan a un nivel bajo postergando el afrontamiento.

4.2.5 La búsqueda de apoyo social

Tabla N° 9. Resultados de búsqueda de apoyo social

| BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL | | | |
|--------------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 51 | 70,8 |
| | Medio | 13 | 18,1 |
| | Alto | 8 | 11,1 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 10. Comparación resultados de búsqueda de apoyo social



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de Búsqueda de apoyo Social, que consiste en buscar en los demás consejo, asistencia e información con el fin de solucionar el problema. de las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 70,8% bajo, 18,1% medio, y un 11,1% alto.

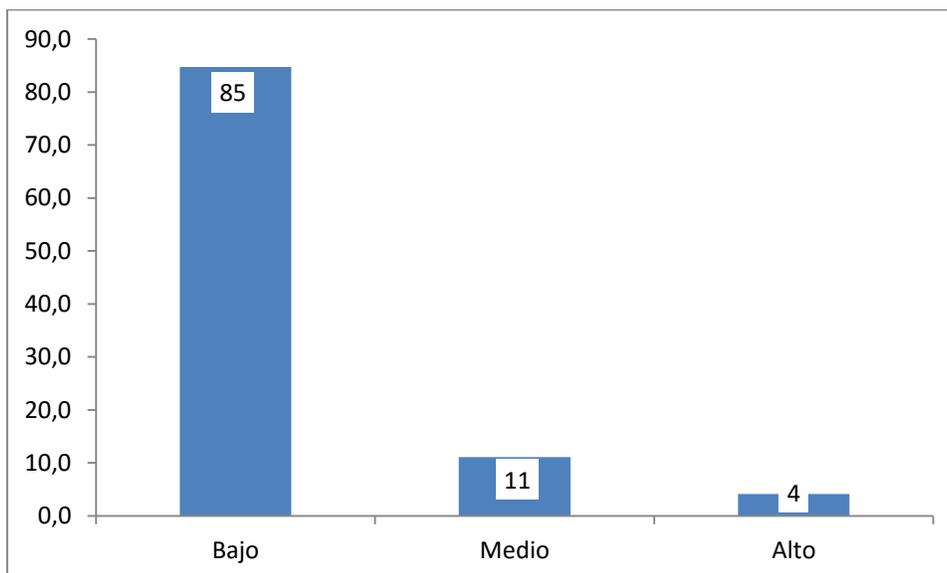
Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 70,8% .es de un nivel Bajo en su búsqueda de apoyo social.

4.2.6 Estilos de afrontamiento

Tabla N° 10. Resultados de estilos de afrontamiento

| ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA | | | |
|---|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 61 | 84,7 |
| | Medio | 8 | 11,1 |
| | Alto | 3 | 4,2 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 11. Comparaciones de los resultados de estilos de afrontamiento



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en la categoría, Estilos de Afrontamiento Enfocados en el Problema, que se presenta cuando la persona busca cambiar la relación existente, sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza las personas entrevistadas responden en una categoría de tres niveles: un 84,7% bajo, 11,1% medio, y un 4,2% alto.

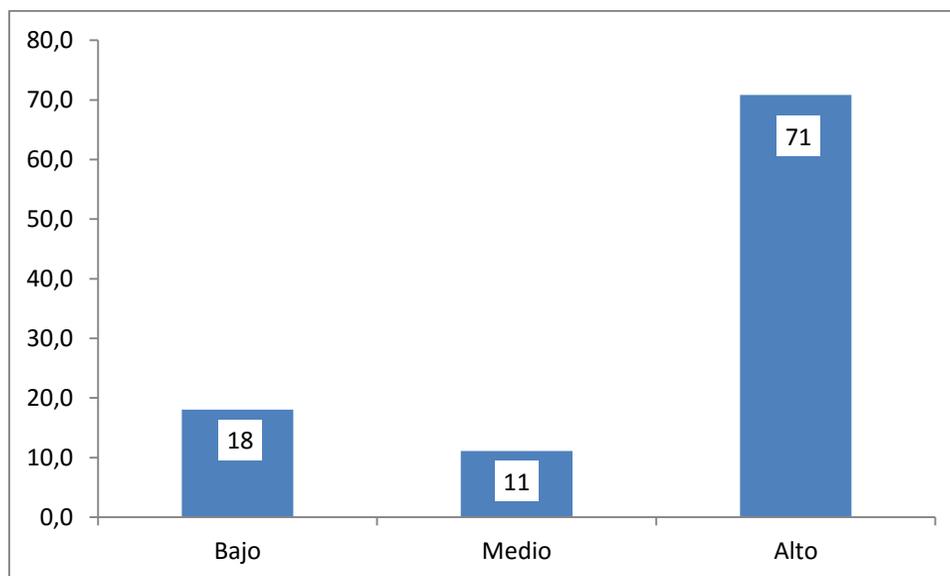
Por lo cual podemos afirmar que la mayoría, con el porcentaje de 84,7% que es Bajo, tienen estilos de afrontamiento enfocados en el problema.

4.2.7 La búsqueda de soporte emocional

Tabla N° 11. Resultados de La búsqueda de soporte emocional

| BUSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL | | | |
|-------------------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 13 | 18,1 |
| | Medio | 8 | 11,1 |
| | Alto | 51 | 70,8 |
| | total | 72 | 100,0 |

Gráfico N° 12. Comparación Resultados de La búsqueda de soporte emocional



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de la búsqueda de soporte emocional que consiste en buscar en los demás apoyo moral, empatía y comprensión con el fin de aliviar la reacción emocional negativa, las personas entrevistadas responden dando resultados en tres niveles: un 18,1% bajo, 11,1% medio, y un 70,8% alto.

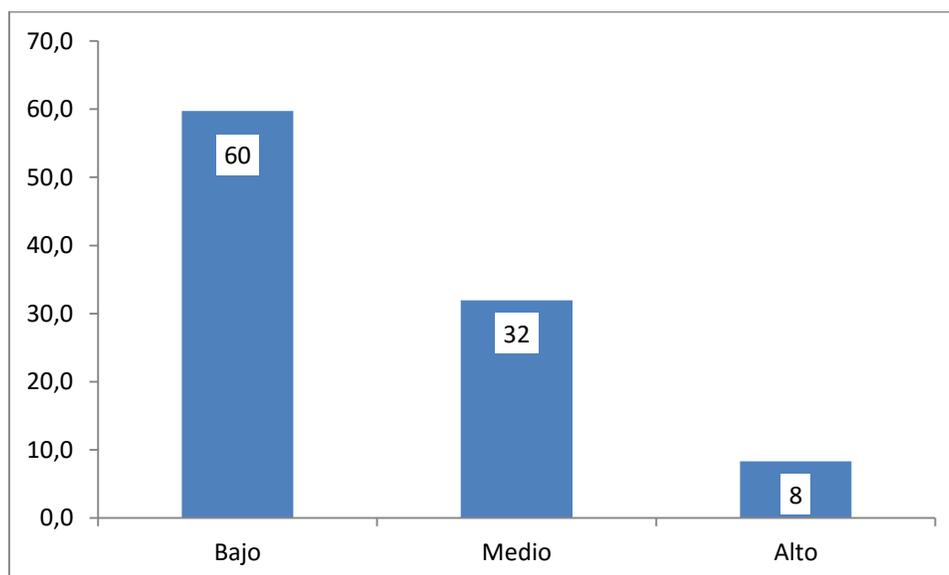
Por lo cual podemos afirmar que la mayoría, en el nivel Alto con un porcentaje de 70,8% la búsqueda de soporte emocional

4.2.8 Reinterpretación positiva y desarrollo personal

Tabla N°12. Resultados de la reinterpretación positiva y desarrollo personal

| REINTERPRETACION POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL | | | |
|--|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 43 | 59,7 |
| | Medio | 23 | 31,9 |
| | Alto | 6 | 8,3 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 13. Resultados de la reinterpretación positiva y desarrollo personal



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de Reinterpretación Positiva y Desarrollo Personal, que consiste en evaluar el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro. Los resultados tenemos en tres niveles: 59,7% bajo, 31,9% medio, y un 8,3% alto.

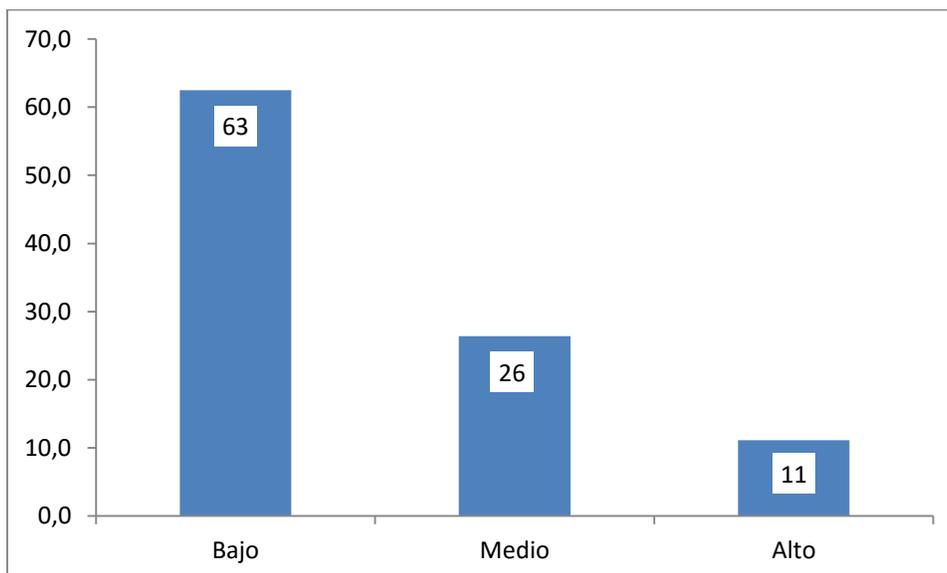
Por lo cual podemos afirmar que la mayoría, 59,7% .en un nivel Bajo es decir que tienen un tipo de afrontamiento haciendo uso de la reinterpretación positiva, es decir, que evalúan el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro

4.2.9 Aceptación

Tabla N° 13. Resultados de la aceptación

| ACEPTACION | | | |
|------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 45 | 62,5 |
| | Medio | 19 | 26,4 |
| | Alto | 8 | 11,1 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 14. Comparación de los Resultados de la aceptación



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de Aceptación, que engloba dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero se realiza durante la fase de evaluación primaria cuando la persona acepta que la situación estresante realmente existe, y el segundo tienen lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que no se podrá modificar. Los resultados de las encuestas se dan en tres niveles: 62,5% bajo, 26,4% medio, y un 11,1% alto.

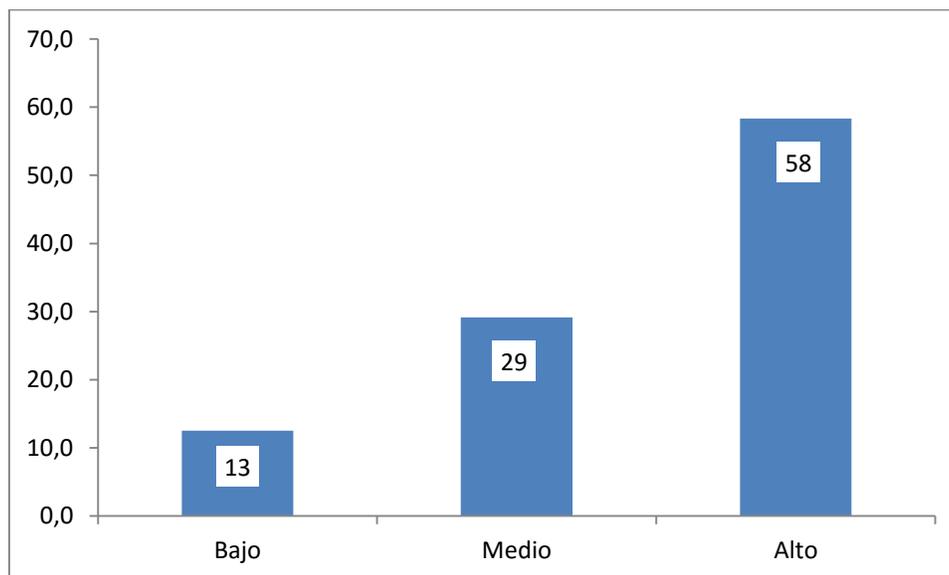
Por lo cual podemos afirmar que con un porcentaje de 62,5% .en un nivel Bajo las personas encuestadas aceptan el hecho o problema.

4.2.10 Acudir a la religión

Tabla N° 14. Resultados de acudir a la religión

| ACUDIR A LA RELIGION | | | |
|----------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 9 | 12,5 |
| | Medio | 21 | 29,2 |
| | Alto | 42 | 58,3 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N°15. Comparación de los Resultados de acudir a la religión



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de Acudir a la Religión, que es la tendencia a volcarse a la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 12,5% bajo, 29,2% medio, y un 58,3% alto.

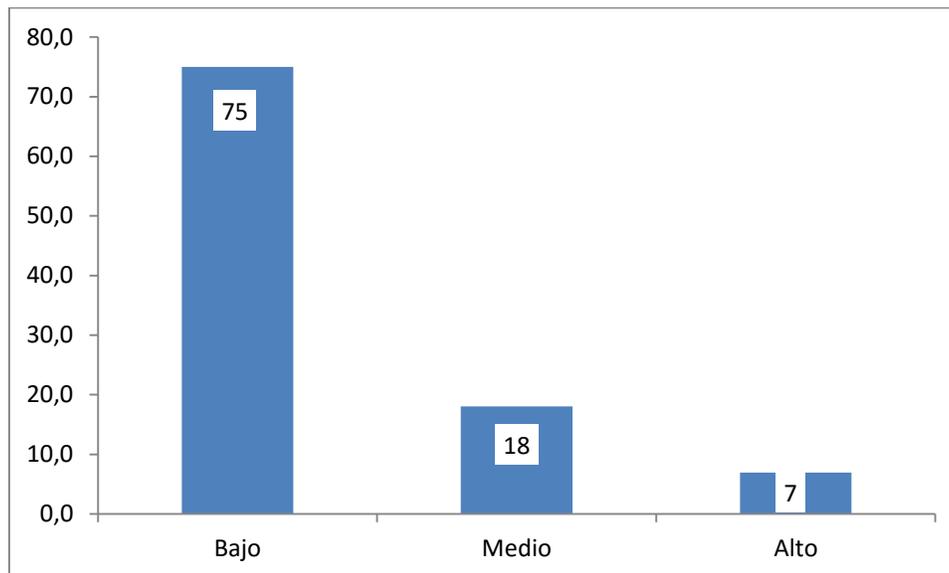
Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 58,3 %, es decir, la mayoría de las personas entrevistadas acuden a la religión en situaciones de estrés en un nivel Alto.

4.2.11 Análisis de las emociones

Tabla N°15. Resultados Análisis de las emociones

| ANALISIS DE LAS EMOCIONES | | | |
|---------------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 54 | 75,0 |
| | Medio | 13 | 18,1 |
| | Alto | 5 | 6,9 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 16. Comparación Resultados Análisis de las emociones



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de análisis de las emociones, que consiste en focalizarse en las consecuencias emocionales desagradables que se experimenta expresando abiertamente estas emociones, las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 75,0% bajo, 18,1% medio, y un 6,9% alto.

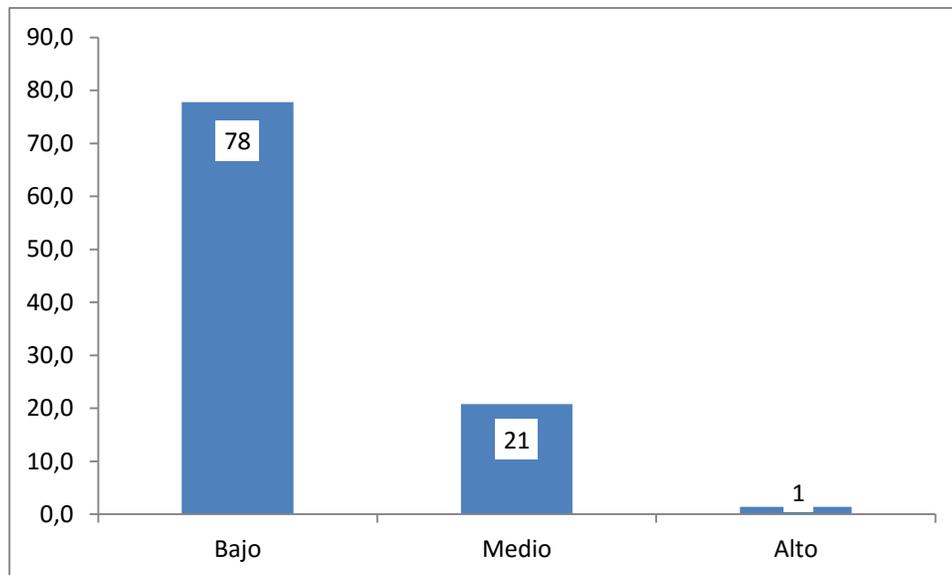
Por lo cual podemos afirmar que la mayoría, el 75 % se enfocan o hacen un análisis de sus emociones en un nivel Bajo

4.2.12 Estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción

Tabla N° 16. Resultados estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción

| ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCION | | | |
|---|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 56 | 77,8 |
| | Medio | 15 | 20,8 |
| | Alto | 1 | 1,4 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 17. Comparación Resultados estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en la categoría Estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción, que está dirigido a disminuir o eliminar las reacciones emocionales desencadenadas por la fuente estresante. Esta asume que la situación tiene una condición estresante que es inmodificable y por ello centra toda su atención en disminuir el malestar emocional que se va a generar. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 77,8% bajo, 20,8% medio, y un 1,4% alto.

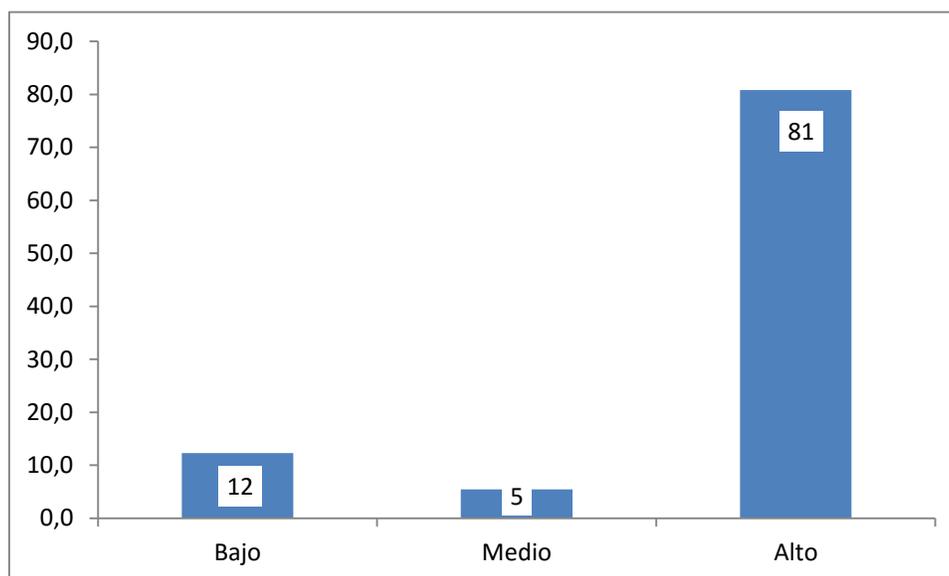
Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 77,8 %, es decir, la mayoría, tiene un estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en un nivel Bajo.

4.2.13 Negación

Tabla N° 17. Resultados de la negación

| NEGACION | | | |
|-----------------|---------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 9 | 12,3 |
| | Medio | 4 | 5,5 |
| | Alto | 59 | 80,8 |
| | total | 72 | 98,6 |
| Perdidos | Sistema | 1 | 1,4 |
| Total | | 73 | |

Grafico N°18. Comparación de los Resultados de la negación



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de Negación, consiste en rehusarse a creer que el estresor existe, o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 12,3% bajo, 5,5% medio, y un 80,8% alto.

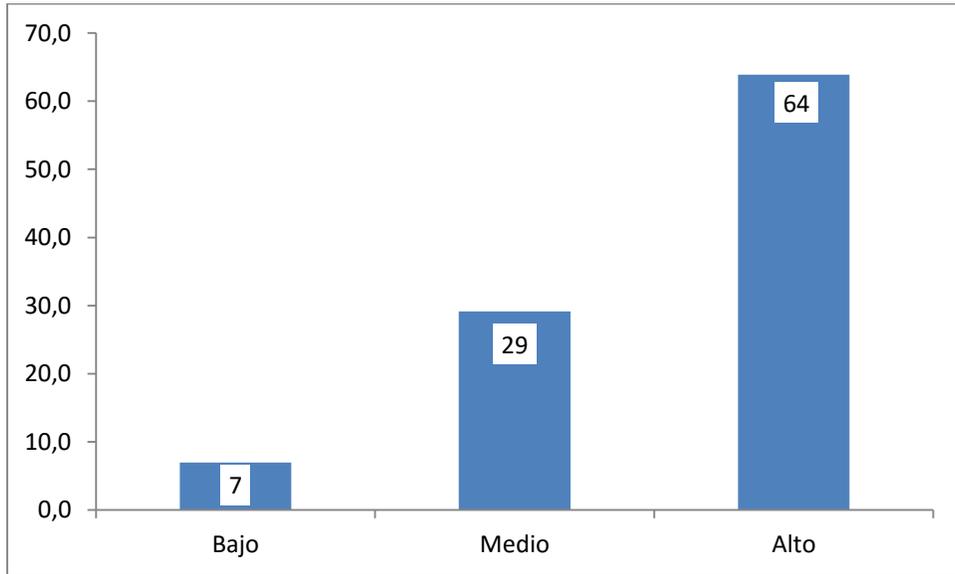
Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 80,8% .en un nivel Altio estas personas responden a las situaciones estresantes con negación

4.2.14 Conductas inadecuadas

Tabla N°18. Resultados de las conductas inadecuadas

| CONDUCTAS INADECUADAS | | | |
|-----------------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 5 | 6,9 |
| | Medio | 21 | 29,2 |
| | Alto | 46 | 63,9 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N°19. Comparaciones resultados de las conductas inadecuadas



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en la categoría otros estilos adicionales de afrontamiento, en el tipo de afrontamiento de Conductas inadecuadas, que consiste en la disminución del esfuerzo dirigido al estresor, dándose por vencido, sin intentar lograr las metas con las que el estresor esta interfiriendo, responden de la siguiente forma: un 6,9% bajo, 29,2% medio, y un 63,9% alto.

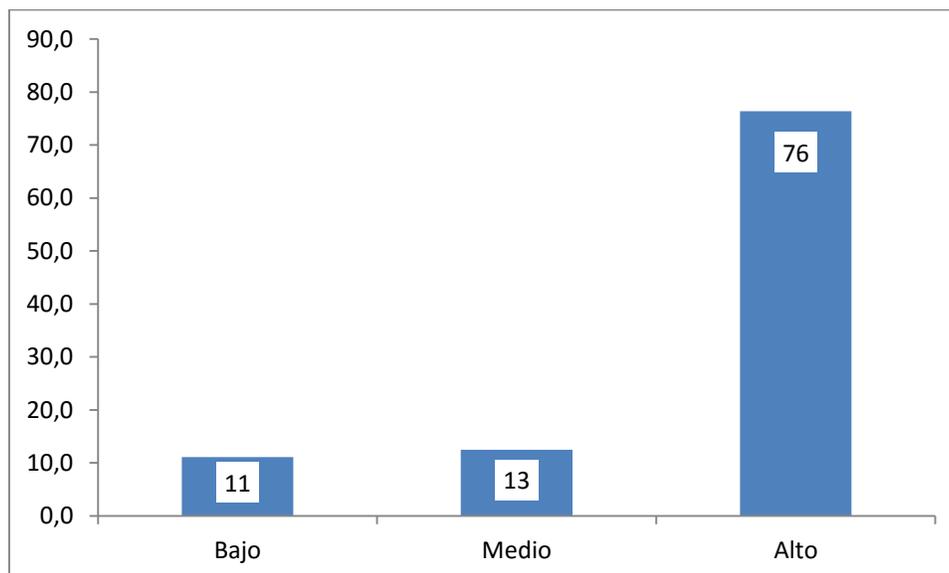
Por lo cual podemos afirmar que la mayoría, el 63,9 % tienen conductas inadecuadas en un nivel Alto.

4.2.15 Distracción

Tabla N° 19. Resultado de distracción

| DISTRACCION | | | |
|----------------|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 8 | 11,1 |
| | Medio | 9 | 12,5 |
| | Alto | 55 | 76,4 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 20. Comparaciones de los resultado de distracción



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en la categoría otros estilos adicionales de afrontamiento, en el tipo de afrontamiento de la distracción, que implica que la persona permite que una amplia variedad de actividades la distraigan de su evaluación de la dimensión conductual del problema o, de la meta con la que el estresor está interfiriendo, las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 9,7% bajo, 11,6% medio, y un 78,3% alto.

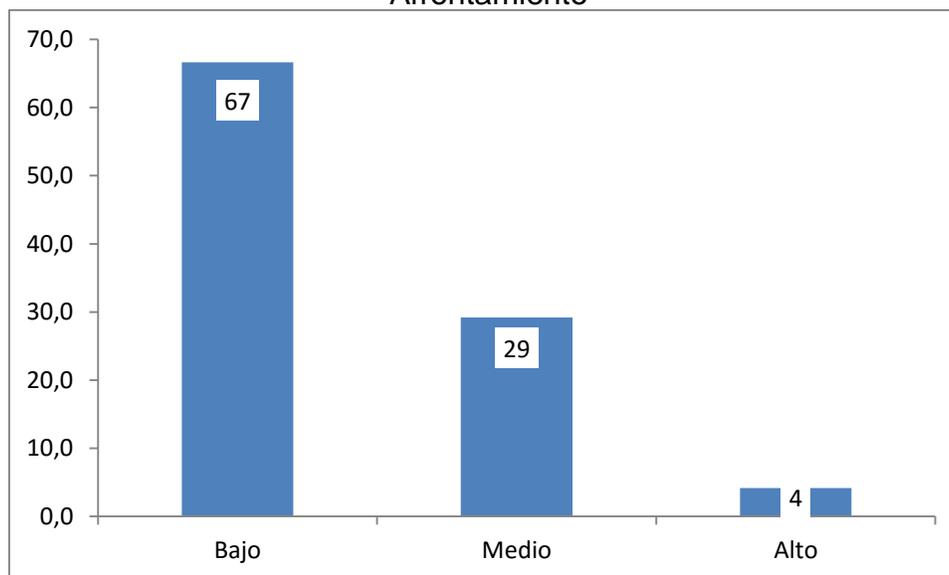
Por lo cual podemos afirmar que el 78,3 % tiene un nivel de distracción Alto

4.2.16 Otros Estilos Adicionales de Afrontamiento

Tabla N° 20. Resultados de otros Estilos Adicionales de Afrontamiento

| OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO | | | |
|--|-------|------------|------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje |
| Validos | Bajo | 48 | 66,7 |
| | Medio | 21 | 29,2 |
| | Alto | 3 | 4,2 |
| | total | 72 | 100,0 |

Grafico N° 21. Comparaciones de los resultados de otros Estilos Adicionales de Afrontamiento



Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en la categoría Otros Estilos Adicionales de Afrontamiento, las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 66,7% bajo, 29,2% medio, y un 4,2% alto.

Por lo cual podemos afirmar que el 66,9% tiene un nivel Bajo de otros estilos adicionales de afrontamiento.

4.3 ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS

La entrevista cognitiva permite evaluar los esquemas de pensamiento de las estrategias de afrontamiento, definiendo el modo cómo responden las personas a determinadas situaciones estresantes cuando no disponen de los recursos y los esquemas de acción para ello; así se distingue el afrontamiento dirigido al problema, que buscan definir el problema y encontrar soluciones alternativas, el centrado en la emoción, que intentan regular la respuesta emocional que surge como consecuencia de la situación, y el afrontamiento centrado en otras actividades, que busca evadir la situación causante de tensión y no encontrar posibles soluciones.

El afrontamiento enfocado en el problema incluye las siguientes estrategias: afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de actividades

distractoras, refrenar el afrontamiento y búsqueda de soporte social por razones instrumentales.

El afrontamiento enfocado en la emoción se asocia a las siguientes estrategias: búsqueda de soporte social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, centrarse en las emociones y liberarlas, y acudir a la religión.

Las estrategias adicionales de afrontamiento incluyen: distracción mental, negación, humor, desenganche conductual y uso de sustancias.

Los resultados evidencian que las personas están haciéndole frente a las diferentes situaciones que le generan estrés en el ambiente laboral, procurando que su desempeño profesional no se vea mellado por los efectos negativos que puedan traer niveles altos de estrés. Lo observado nos permite identificar que la utilización frecuente de las estrategias de afrontamiento.

Los hallazgos nos han permitido identificar que en su mayoría las personas no utilizan las estrategias de afrontamiento, como ser la planificación, búsqueda de apoyo social y reevaluación, también se pudo conocer que tampoco se utilizan de forma frecuente estrategias de afrontamiento enfocadas al problema usando afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento y búsqueda de soporte social por razones instrumentales. Si se utilizan en mayor frecuencia Utilizan afrontamiento enfocado a la emoción tales como búsqueda de soporte social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, centrarse en las emociones y liberarlas, y acudir al soporte interpersonal y también las estrategias de afrontamiento adicionales los cuales son distracción mental, negación, humor, desenganche conductual y uso de sustancias.

4.4 SINTESIS DEL ANALISIS COGNITIVO

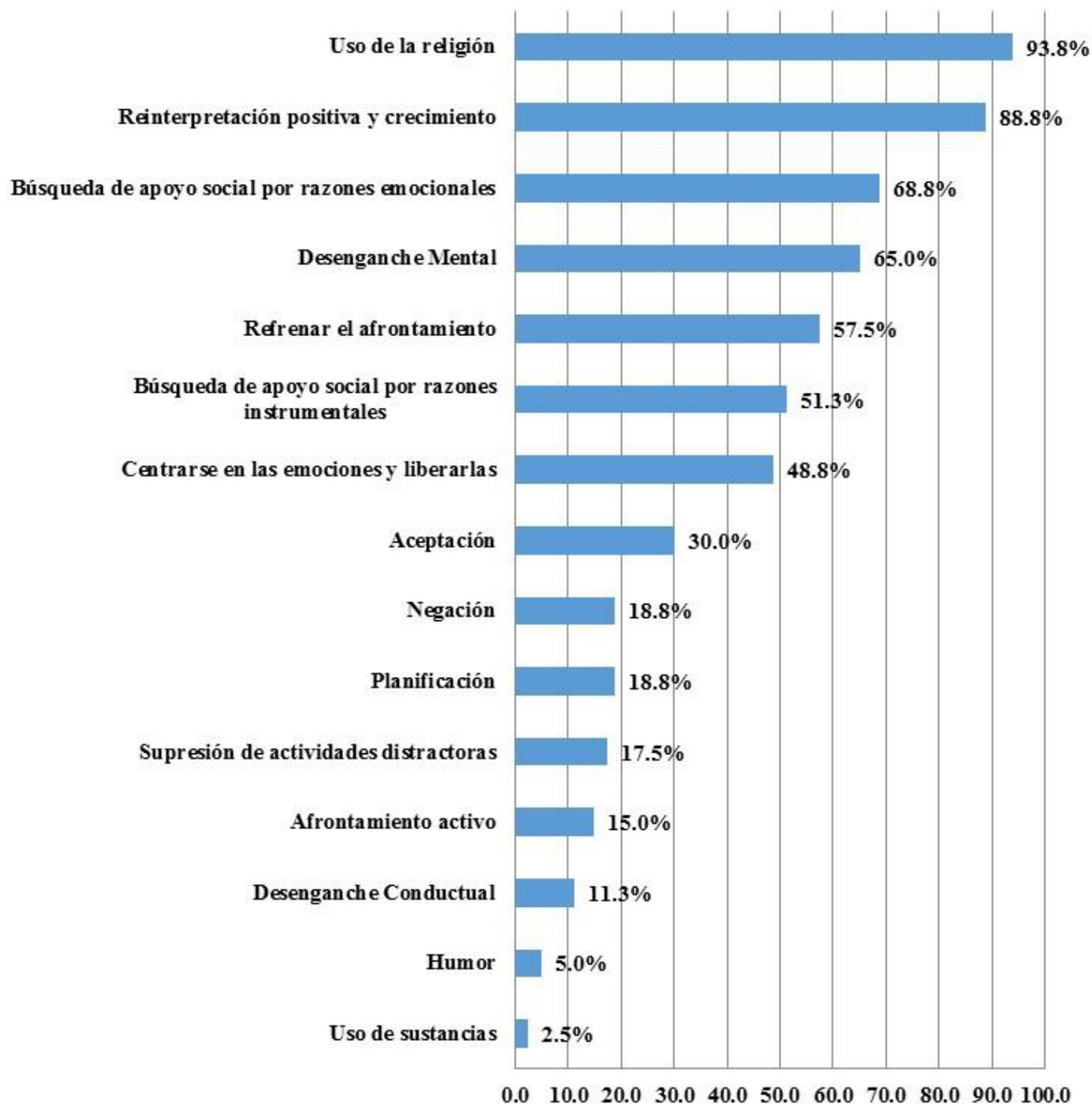
4.4.1 ESQUEMAS DE PENSAMIENTO IRRACIONAL RESULTADO DE LA EVALUACION DE LA ENTREVISTA COGNITIVA

| ESQUEMAS DE PENSAMIENTO IRRACIONAL RESULTADO DE LA EVALUACION DE LA ENTREVISTA COGNITIVA | |
|--|---|
| 1 | Temor a no ser comprendidos |
| 2 | Ausencia de espacios de oportunidad para la comunicación |
| 3 | Temor a ser lastimados en la comunicación |
| 4 | Experiencias pasadas negativas en la comunicación |
| 5 | Desconfianza con quien uno se comunica |
| 6 | Ausencia de personas con quien comunicarse |
| 7 | Búsqueda de resolución de problemas sin alternativas |
| 8 | Dificultad de hablar de uno mismo |
| 9 | Ausencia de planificación para la comunicación |
| 10 | Los problemas de cada uno son estrictamente particulares |
| 11 | Necesitar ayuda pero no saber con quien |
| 12 | Existen personas que facilitan la comunicación pero difícil de encontrarlas |
| 13 | Intentar resolver problemas de forma inmediata |
| 14 | Existen profesionales pero inaccesibles |
| 15 | Buscar formas de tranquilidad de forma particular |
| 16 | Los problemas se complican cuando se comparten con las personas |
| 17 | Es más práctico resolver de forma individual los problemas |

| | |
|-----------|--|
| 18 | Estar distante de las personas puede ser beneficioso |
| 19 | Las personas interfieren el espacio personal al darse un tiempo para pensar |
| 20 | A veces es mejor ser egoísta y pensar en uno mismo |
| 21 | Cuando uno es dependiente no tiene posibilidad de mejorar |
| 22 | No encontrar personas con problemas similares de comunicación |
| 23 | Muchas veces los problemas son excesivamente complejos |
| 24 | Desinterés por buscar plataformas o grupos de apoyo |
| 25 | Es mejor buscar distracciones para despejar la mente |
| 26 | Es mejor romper los circuitos de problemas del pensamiento y de la imaginación |
| 27 | Se confunde tranquilidad con felicidad |
| 28 | Es necesario disfrutar los momentos |
| 29 | Vislumbrar los problemas previamente a las actividades recreativas |
| 30 | Afrontar las responsabilidades de las cosas dependiendo de como se las presente |
| 31 | Las experiencias pasadas interfieren la resolución de problemas |
| 32 | Intentar buscar los problemas de manera rápida |
| 33 | La ausencia de información produce angustia y estrés |
| 34 | No es saludable negar la propia problemática que tiene cada uno |
| 35 | Los problemas tienen que resolverse lo más antes posible |
| 36 | Es difícil negar los problemas que tener dificultades que puedan producir estrés |
| 37 | Para avanzar se requiere tener la capacidad de afrontar los problemas |
| 38 | Es preferible negar los problemas antes de que angustien |

| | |
|-----------|--|
| 39 | Las experiencias pasadas influyen en la forma de pensar |
| 40 | Las decisiones que uno toma no son las mejores |
| 41 | Mantener la esperanza de que todo puede ser mejor en un futuro |

4.4.2 SINTESIS DEL ANALISIS COGNITIVO RESPECTO A LOS ESQUEMAS DE AFRONTAMIENTO SITUACIONAL



CAPITULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La cantidad y calidad de agua para consumo humano son factores indispensables para el desarrollo sustentable de la humanidad, el agua debe ser proporcionada a cada habitante del planeta como un derecho humano.

El propósito de la investigación fue evaluar los tipos de afrontamiento que son más utilizados por los docentes del colegio frente a la crisis de agua, la naturaleza de las estrategias de afrontamiento y desempeño profesional

5.1 CONCLUSIONES

Frente a la situación de escases que atraviesa la zona en específico. El análisis de los resultados nos dice que los valores individuales arrojados en la dimensión emocional del auto concepto de los participantes de la muestra del presente estudio, indica que el plantel docente, desarrollo provisionalmente planes de acción que pudieron apalear y hacer frente a esta crisis de agua que sufrió el colegio por tanto lograron mediante la comunicación entre ellos y la acción inmediata que tuvieron empleando planes de acción los cuales hicieron que la crisis de agua no fuera tan fuerte; (empelaron planes de acción en los cuales lograron recatar el agua de la lluvia para limpiar los patios y a su vez los baños.

De acuerdo a los datos encontrados en el estudio también se pudo ver que el plantel docente utiliza estrategias consideradas funcionales: planificación, búsqueda de apoyo social, y reevaluación positiva. Ya que el plantel docente reacciona frente a esta crisis de agua buscando alternativas las cuales pudieron apalear la situación de desabastecimiento de este líquido vital que sostenía el colegio teniendo como prioridad la salud de los estudiantes, los profesores lograr reaccionar de manera positiva a esta situación adversa

Las conclusiones de la investigación se desglosan en los siguientes acápite.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento que son los esfuerzos cognitivos y conductuales que se despliegan con la finalidad de encarar las

demandas internas y externas evaluadas como excedentes y desbordantes de los recursos del individuo.

En la categoría Estilos de Afrontamiento Enfocados en el Problema, que se presenta cuando la persona busca cambiar la relación existente, sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza las personas entrevistadas responden en una categoría de tres niveles: un 84,7% bajo, 11,1% medio, y un 4,2 % alto. Por lo cual podemos afirmar que la mayoría, con el porcentaje de 84,7% que es Bajo, tienen estilos de afrontamiento enfocados en el problema, que comprende los siguientes tipos de afrontamiento: Afrontamiento activo, Planificación, La supresión de otras actividades, La postergación del afrontamiento, La búsqueda de apoyo social.

En el tipo de Afrontamiento Activo, que es el proceso de ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 83,3% bajo, 13,9% medio, y un 2,8% alto. Por lo cual podemos afirmar que la mayoría llega a un nivel Bajo con el 83,3% en el tipo de Afrontamiento Activo, es decir, que ejecutan acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos. Resultados obtenidos a partir de las siguientes respuestas: que la mayoría, el 59,7% expresaron casi nunca se esfuerzan mucho con tal de superar sus problemas, el 55,6% a veces se esfuerzan mucho por hacer algo respecto a sus problemas, el 50% a veces hacen paso a paso lo que debe hacerse para solucionar sus problemas y el 38,9% a veces hacen lo que tienen que hacer para solucionar sus problemas.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento, en el tipo de Afrontamiento de Planificación, que implica pensar en cómo manejarse frente al estresor organizando estrategias de acción, pensando que paso tomar y estableciendo cuál será la mejor forma de manejar el problema. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 62,5% bajo, 25% medio, y un 12,5% alto. Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 62,5% es el más alto en el nivel de afrontamiento en el tipo de Afrontamiento de

Planificación. Resultados obtenidos a partir de las siguientes respuestas: que la mayoría, Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento, en el tipo de Afrontamiento Supresión de otras actividades, que se refiere a dejar de lado, o incluso dejar pasar, otros proyectos o actividades evitando ser distraído, con la finalidad de poder manejar el estresor. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 59,7% bajo, 30,6% medio, y un 9,7% alto. Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 59,7% llega a un nivel Bajo en su forma de Afrontamiento a los problemas, es decir, suprimiendo otras actividades o incluso dejar pasar, otros proyectos o actividades evitando ser distraído, con la finalidad de poder manejar el estresor.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento, en el tipo de Afrontamiento Postergación del Afrontamiento, que consiste en esperar hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema, evitando hacer algo prematuramente, las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 83,3% bajo, 13,9% medio, y un 2,8% alto. Por lo cual podemos afirmar que el nivel Bajo, con un porcentaje de 83,3% .es mayor. Lo que significa que el 83,3% llegan a un nivel bajo postergando el afrontamiento.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento, en el tipo de Afrontamiento búsqueda de apoyo social, que consiste en buscar en los demás consejo, asistencia e información con el fin de solucionar el problema. las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 70,8% bajo, 18,1% medio, y un 11,1% alto. Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 70,8% .es de un nivel Bajo en su búsqueda de apoyo social. Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en la categoría Estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción, que está dirigido a disminuir o eliminar las reacciones emocionales desencadenadas por la fuente estresante. Esta asume que la situación tiene una condición estresante que es inmodificable y por ello centra toda su atención en disminuir el malestar emocional que se va a generar. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 77,8% bajo, 20,8% medio, y un 1,4% alto. Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 77,8 % ,es decir, la mayoría, tiene un estilo de afrontamiento enfocado en la emoción

en un nivel Bajo, que comprende los siguientes tipos de afrontamiento: La búsqueda de soporte emocional, Reinterpretación positiva y desarrollo personal, La aceptación, Acudir a la religión, Análisis de las emociones.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento Búsqueda de soporte emocional, que consiste en buscar en los demás apoyo moral, empatía y comprensión con el fin de aliviar la reacción emocional negativa, las personas entrevistadas responden dando resultados en tres niveles: un 18,1% bajo, 11,1% medio, y un 70,8% alto. Por lo cual podemos afirmar que la mayoría, en el nivel Alto con un porcentaje de 70,8% busca soporte emocional.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de Reinterpretación Positiva y Desarrollo Personal, que consiste en evaluar el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro. Los resultados tenemos en tres niveles: 59,7% bajo, 31,9% medio, y un 8,3 % alto. Por lo cual podemos afirmar que la mayoría, 59,7% .en un nivel Bajo es decir que tienen un tipo de afrontamiento haciendo uso de la reinterpretación positiva, es decir, que evalúan el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento, en el tipo de afrontamiento de Aceptación, que engloba dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero se realiza durante la fase de evaluación primaria cuando la persona acepta que la situación estresante realmente existe, y el segundo tienen lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que no se podrá modificar. Los resultados de las encuestas se dan en tres niveles: 62,5 % bajo, 26,4% medio, y un 11,1% alto. Por lo cual podemos afirmar que con un porcentaje de 62,5% .en un nivel Bajo las personas encuestadas aceptan el hecho o problema

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de Acudir a la Religión, que es la tendencia a volcarse a la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 12,5 % bajo, 29,2% medio, y un 58,3% alto..

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento análisis de las emociones, que consiste en focalizarse en las consecuencias emocionales desagradables que se experimenta expresando abiertamente estas emociones, las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 75,0% bajo, 18,1 % medio, y un 6,9% alto. Los resultados en la categoría

Otros Estilos Adicionales de Afrontamiento, las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 66,7% bajo, 29,2 % medio, y un 4,2% alto.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de la Negación, consiste en rehusarse a creer que el estresor existe, o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real. Las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 12,3% bajo, 5,5 % medio, y un 80,8 % alto. Por lo cual podemos afirmar que el porcentaje de 80,8% .en un nivel Alto estas personas responden a las situaciones estresantes con negación. Resultados obtenidos a partir de las siguientes respuestas,.

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento conductas Inadecuadas, que consiste en la disminución del esfuerzo dirigido al estresor, dándose por vencido, sin intentar lograr las metas con las que el estresor esta interfiriendo, .responden de la siguiente forma: un 6,9 % bajo, 29,2% medio, y un 63,9 % alto..

Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento, en el tipo de afrontamiento de la distracción, que implica que la persona permite que una amplia variedad de actividades la distraigan de su evaluación de la dimensión conductual del problema o, de la meta con la que el estresor está interfiriendo,

las personas entrevistadas responden de la siguiente forma: un 11,1% bajo, 12,5% medio, y un 76,4% alto.

La religión juega un papel primordial en la vida del ser humano, sobre todo en aquellas personas que están expuestas constantemente a situaciones que conllevan al sufrimiento, estas mujeres víctimas de violencia intrafamiliar basan su fe en un Ser todo poderoso, expresándola a través de rezos, oraciones y participando en actividades religiosas, con la esperanza de que su Dios les ayude a sobrellevar el problema y aminorar el dolor.

De igual forma, la estrategia reinterpretación positiva es una de las muy utilizadas (88.8% de las participantes) puesto que contribuye a tolerar la situación y a generar pensamientos que favorecen el afrontamiento mediante el aprendizaje de sus experiencias e identificando los aspectos positivos.

En el caso de esta investigación, la manera en la que los profesores de la unidad educativa Copacabana resuelven sus problemas se raciona con mayores habilidades de planificación, autocontrol, búsqueda de apoyo social, en el ámbito conductual, mientras en que ámbito cognitivo emocional destaca el empleo de estrategias de reevaluación positiva, las cuales e permiten revalorar la valencia de los acontecimientos para centrarse en la resolución de los mismos.

Los factores psicosociales que interfieren en el afrontamiento de la situación problema en empleo de unas estrategias de afrontamiento único no es observado en los profesores sino que aparentemente, disponen de un amplio abanico de posibilidades para resolver los conflictos que puedan presentarse en relación con su actividad laboral. En este sentido, resulta necesariamente la realización de análisis que permita establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y o eventos que puedan considerarse una fuente potencial de estrés.

5.2 CONCLUSIONES ESPECÍFICAS QUE RELACIONAN LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CON LOS ESQUEMAAS COGNITIVOS

- 1) Que el Afrontamiento en la categoría Estilos de Afrontamiento Enfocados en el Problema, se presenta en el nivel Bajo, que comprende los siguientes tipos de afrontamiento: Afrontamiento activo, Planificación, La supresión de otras actividades, La postergación del afrontamiento, La búsqueda de apoyo social.
- 2) El afrontamiento en la categoría Estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción, se presenta en un nivel Bajo, que comprende los siguientes tipos de afrontamiento: La búsqueda de soporte emocional, Reinterpretación positiva y desarrollo personal, La aceptación, Acudir a la religión, Análisis de las emociones.
- 3) El afrontamiento en la categoría Otros Estilos Adicionales de Afrontamiento, se presenta en un nivel bajo, que comprende los siguientes tipos de afrontamiento: Negación, Conductas inadecuadas, Distracción.
- 4) Los resultados asociados a los objetivos específicos, nos lleva a las siguientes conclusiones, al primer objetivo, , en los datos obtenidos se pudo observar que respecto a la categoría Estilos de Afrontamiento Enfocados en el Problema, que se presenta cuando la persona busca cambiar la relación existente, sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza, la mayoría de las evaluadas, tienen un nivel bajo en los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, que comprende los siguientes tipos de afrontamiento: Afrontamiento activo, Planificación, La supresión de otras actividades, La postergación del afrontamiento, La búsqueda de apoyo social, conductas que coinciden con la postura de Pearlin y Schooler (en Aduna, 1998), sobre el afrontamiento, que son conductas, cogniciones y percepciones en las que se ocupa la gente cuando contiente con los problemas de la vida, manifestándose de la misma manera en las personas que participaron de la investigación
- 5) En el tipo de Afrontamiento Activo, que es el proceso de ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos, la mayoría llega a un nivel bajo, es decir, que ejecutan acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos, resultados obtenidos a partir de las siguientes respuestas: que la mayoría, expresaron que casi nunca se esfuerzan mucho con tal de superar sus problemas, algunos a veces se esfuerzan mucho por hacer algo respecto a sus problemas, otros a veces hacen paso a paso lo que debe hacerse para

solucionar sus problemas y algunos a veces hacen lo que tienen que hacer para solucionar sus problemas y que la decisión que tomen estas mujeres estará relacionada con lo que afirmaron. Lazarus y Folkman (1991) la forma en que los individuos afrontan una situación estresante dependerá principalmente de los recursos de que disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada, aparentemente los resultados manifiestan que existe la presencia de los recursos y son utilizados para evitar el impacto del estresor.

- 6) El tipo de Afrontamiento de Planificación, la mayoría emplean el mismo, que implica pensar en cómo manejarse frente al estresor organizando estrategias de acción, pensando que paso tomar y estableciendo cuál será la mejor forma de manejar el problema. Resultados obtenidos a partir de las siguientes respuestas: que a veces tratan de encontrar cuáles son las cosas que tienen que hacer para solucionar sus problemas; algunos respondieron que a veces piensan bien en las cosas que tienen que hacer para solucionar sus problemas; que la mayoría, respondieron que generalmente piensan bien en lo que tienen que hacer para resolver sus problemas y otros respondieron que generalmente piensan en cómo podrían enfrentar mejor sus problemas, las personas ante una situación estresante planifican las acciones a realizar.
- 7) El tipo de Afrontamiento Supresión de otras actividades, que se refiere a dejar de lado, o incluso dejar pasar, otros proyectos o actividades evitando ser distraído, con la finalidad de poder manejar el estresor, se presenta en un nivel bajo, resultados obtenidos a partir de las siguientes respuestas: que la mayoría, casi nunca se dedican solamente a sus problemas y dejan de lado todo lo demás; que la mayoría, a veces se dedican totalmente a sus problemas y que si es necesario dejan de lado otras cosas; que la mayoría respondieron que casi nunca se dejan distraer por otros pensamientos o actividades y algunos respondieron que a veces tratan de evitar que otras cosas interfieran con sus esfuerzos por resolver sus problemas, las personas entrevistadas se desentiende ante las situaciones estresantes que se los presente.
- 8) El tipo de Afrontamiento Postergación del Afrontamiento, que consiste en esperar hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema, evitando hacer algo prematuramente, las personas entrevistadas responden de la siguiente forma, la mayoría postergan el afrontamiento. Conclusión realizada a partir de las siguientes respuestas: la mayoría a veces se obligan a esperar el momento adecuado para hacer algo que les ayude a solucionar sus problemas; que la mayoría casi nunca hacen nada hasta que la situación se aclare; que la mayoría a veces se aseguran de no

empeorar las cosas actuando rápidamente sin pensar; que la mayoría, a veces se controlan para no hacer las cosas apresuradamente. Relativamente concordante con lo plantea el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1991), plantea que la percepción de un estímulo estresante por un individuo será evaluado primero por el significado y segundo por la importancia de la situación para su bienestar; este proceso de interpretación es variable de un individuo a otro e influye en la relación dinámica o transaccional entre el ambiente, mediadores internos y afrontamiento ante el estrés., que la mujeres que participaron de la investigación, dejan pasar el tiempo ante de tratar de solucionar sus problemas estresantes.

- 9) El tipo de Afrontamiento búsqueda de apoyo social, que consiste en buscar en los demás consejo, asistencia e información con el fin de solucionar el problema. las personas entrevistadas responden de la siguiente forma, se tienen la investigación un nivel medio conclusiones obtenidas a partir de las siguientes respuestas: que la mayoría, a veces preguntan a personas con problemas similares a los suyos lo que hicieron para solucionarlos, que a veces le piden a alguien que le aconseje sobre lo que tienen que hacer, que a veces hablan con quien pueda darles más información sobre la situación, y que la mayoría, a veces hablan con alguien que pueda hacer algo concreto sobre sus problemas. Omar (1995) quién refiere que la integración social, el apoyo cognitivo social y el apoyo comportamental social son diferenciados y correlacionados con personalidad, estrés, afrontamiento y procesos patogénicos; en el entendido que el apoyo social mediatiza los efectos del estrés, así como también afecta directamente al bienestar. Pero aparentemente muchas de las personas entrevistadas buscan apoyo en su contexto de forma circunstancial.
- 10) La categoría Estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción, que está dirigido a disminuir o eliminar las reacciones emocionales desencadenadas por la fuente estresante. La mayoría, tiene un estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en un nivel Medio, que comprende los siguientes tipos de afrontamiento: La búsqueda de soporte emocional, Reinterpretación positiva y desarrollo personal, La aceptación, Acudir a la religión, Análisis de las emociones. A diferencia de Lazarus y Folkman (1991) quienes señalan que, en estas formas de afrontamiento, existe un considerable grupo constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Por otro lado también manifiesta Lazarus y Folkman (1991) que el afrontamiento dirigidas a la emoción son utilizadas para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no importara, etc. Por tanto estos procesos

conducen por si mismos a una interpretación de auto decepción o distorsión de la realidad, con la posibilidad de conservar la esperanza y el optimismo, durante su vida diaria.

- 11) El tipo de afrontamiento Búsqueda de soporte emocional, que consiste en buscar en los demás apoyo moral, empatía y comprensión con el fin de aliviar la reacción emocional negativa, las personas entrevistadas en la mayoría se presentan en el nivel Medio busca soporte emocional. Conclusiones obtenidas a partir de las siguientes afirmaciones: que la mayoría le cuentan a alguien cómo se sienten, que la mayoría, a veces buscan apoyo de amigos o parientes, que la mayoría, generalmente le cuentan a alguien cómo se sienten, y que a veces van donde alguien que les acepte y les comprenda. Las respuestas de estas mujeres encuentran coincidencia con la afirmación de Billings y Moos (en Aduna, 1998) quienes afirmaron que el afrontamiento se define como los intentos que realiza la persona para emplear sus recursos tanto personales como sociales con el fin de manejar el estrés y de realizar acciones concretas que le permitan modificar las situaciones problemáticas.
- 12) El tipo de afrontamiento de Reinterpretación Positiva y Desarrollo Personal, que consiste en evaluar el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro. Se presenta en un nivel Medio es decir que: que la mayoría, generalmente tratan de encontrar el lado positivo de sus problemas, que la mayoría tratan de entender sus problemas de otra manera para que se vean más positivos, y que a veces aprenden algo bueno de sus problemas, así también que a veces tratan que los problemas vividos les ayuden a madurar.
- 13) El tipo de afrontamiento de Aceptación, que engloba dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero se realiza durante la fase de evaluación primaria cuando la persona acepta que la situación estresante realmente existe, y el segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que no se podrá modificar. Se presentan en un nivel Medio las personas encuestadas aceptan el hecho o problema, conclusiones obtenidas a partir de las siguientes respuestas, que la mayoría, generalmente aprenden a vivir con sus problemas, que algunos casi nunca aceptan sus problemas y el hecho de que no pueden cambiarlos, y que a veces se hacen a la idea de que el hecho ya sucedió, que la mayoría, a veces aceptan la realidad de lo sucedido. Este resultado presenta coincidencia con los resultados de investigaciones anteriores que señalan que la mujer en las situaciones problemáticas en su relación de pareja y

violencia doméstica obtuvo como resultados que las mujeres amas de casa escapan ante los problemas conyugales (30.3 %) o en su caso acuden a otras personas (27,3 %) como una forma de refugiarse y buscar ayuda momentánea para evitar el maltrato, lo cual nos indica que más del 50 % de estas mujeres carecen de capacidad para resolver sus problemas de pareja. Lo contrario ocurre con las mujeres que además de amas de casa tienen otra actividad, las cuales en un 53,8 % se enfrentan al problema y buscan su posible solución (Azogue R. UMSA 1999).

- 14) En el tipo de afrontamiento de Acudir a la Religión, que es la tendencia a volcarse a la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente, la mayoría acuden a la religión en situaciones de estrés en un nivel medio. Es decir que la mayoría, algunas veces le piden a Dios que les ayude, que la mayoría ponen su confianza en Dios, y la mayoría a veces tratan de encontrar consuelo en su religión, y la mayoría a veces rezan más que de costumbre. El estrés que sufren estas mujeres y la respuesta de Acudir a la Religión también está asociada a buscar el respaldo divino en situaciones estresantes.
- 15) El tipo de afrontamiento análisis de las emociones, que consiste en focalizarse en las consecuencias emocionales desagradables que se experimenta expresando abiertamente estas emociones. Se presentan en un nivel alto, es decir que la mayoría a veces se molestan y expresan lo que sienten, que la mayoría, generalmente expresan lo que sienten, la mayoría a veces sienten que se alteran mucho y que expresan demasiado todo lo que sienten, y la mayoría a veces se sienten molestos y se dan cuenta de ello. Levi (en Pastrana, 1998), el estrés tiene lugar cuando una estimulación incrementa la activación de un organismo más rápidamente que su capacidad de adaptación para atenuarla; en otras palabras, cuando se presenta un evento estresante hay una sobre-estimulación y una acción atenuadora del organismo, implicando con ella una estrategia adaptativa, pero se analiza la situación ante situaciones de sobre estimulación, antes de considerarla una estrategia adaptativa.
- 16) En la categoría Otros Estilos Adicionales de Afrontamiento, la mayoría tiene un nivel alto, que comprende los siguientes tipos de afrontamiento: Negación, Conductas inadecuadas y Distracción. Los resultados obtenidos de la variable Afrontamiento en el tipo de afrontamiento de la Negación, consiste en rehusarse a creer que el estresor existe, o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real. La mayoría presenta un nivel Medio, es decir que la mayor parte de ellos a veces se hacen a la idea de que nada ha ocurrido, algunos a veces hacen como si ningún problema hubiera ocurrido, y algunos respondieron que casi nunca se dicen "no

puedo creer que esto me este pasando a mi". Respuestas que ponen en evidencia la carencia de capacitación o entrenamiento para resolver los problemas que ponen en riesgo sus vidas tal como Lazarus y Folkman, afirmaron cuando definen el estrés psicológico como el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos que ponen en peligro su bienestar, muchas de las mujeres ponen en riesgos su bien estar ante las situaciones problemáticas que se les presenta en su vida cotidiana.

- 17) En el tipo de afrontamiento conductas Inadecuadas, que consiste en la disminución del esfuerzo dirigido al estresor, dándose por vencido, sin intentar lograr las metas con las que el estresor está interfiriendo, responden de la siguiente forma: la mayoría tienen un nivel bajo. Que la mayoría, casi nunca dejan de esforzarse por conseguir lo que quieren, que casi nunca dejan de intentar conseguir lo que quieren, que casi nunca reconocen que no pueden más con sus problemas y dejan de hacer algo por resolverlos, que casi nunca se esfuerzan menos por solucionar sus problemas. Conductas dadas en función a la interpretación o significado que dan estas mujeres a su situación, en completa relación a lo que dijo Lazarus en 1966, (citado en Carbellido, 1992) propone que la conducta y sus efectos emocionales están determinados por las cogniciones, hipótesis, valores, percepciones, creencias del individuo, etc., lo que lleva al empleo de variables cognitivas y por lo tanto a la conceptualización del estrés como proceso dependiente de los significados para el sujeto, es decir que la mayoría de las personas entrevistadas de todas las formas intentan solucionar sus problemas.
- 18) El tipo de afrontamiento de la distracción, que implica que la persona permite que una amplia variedad de actividades la distraigan de su evaluación de la dimensión conductual del problema o, de la meta con la que el estresor está interfiriendo, la mayoría tiene un nivel de distracción medio. Que la mayoría, a veces se dedican al trabajo o hacen otra cosa para no pensar en sus problemas, a veces se van al cine o ven televisión para no pensar tanto en sus problemas, que a veces piensan en cosas diferentes a sus problemas, a veces duermen más de lo usual. La evaluación que hacen las mujeres en situaciones de violencia es tan subjetiva que en muchos casos al sentir que no pueden hacerle frente buscan distractores tal como Lazarus y Folkman afirmaron en 1991 En relación con esta evaluación subjetiva, sólo podría considerarse como estresor aquel estímulo que, tras de ser evaluado, sea clasificado por el individuo como desafiante o amenazante y que desborde la posibilidad que él tiene de hacerle frente.

19) Por otro lado si el afrontamiento es considerado como proceso, cabe preguntarnos sobre las etapas del mismo. Autores como Lazaruz & Folkman (1986), plantean sus dudas, “la existencia, de un modelo dominante de etapas de afrontamiento”, lo más importante es la necesidad de información sobre la mayor o menor utilidad de determinados modelos para individuos, tipos de estrés psicológicos, momentos y condiciones así mismo determinados.

5.3 RECOMENDACIONES

- a) El agua de lluvia representa una opción para abastecer con este importante recurso a 1400 millones de habitantes que actualmente no cuentan con acceso al agua entubada. La captación “in situ” puede realizarse a nivel de familia y a nivel de comunidad. Existen ejemplos de proyectos exitosos. Es urgente prevenir y combatir las enfermedades gastrointestinales provocadas por la mala calidad del agua que afectan cada año a más de 1 000 millones de habitantes, principalmente a los niños menores de 5 años.
- b) Existen 1400 millones de km³ de agua en el planeta tierra, menos del 1% es agua dulce; de esto, sólo el 0.0001% es accesible. Mientras 70.8% de la superficie de la tierra es océano, el agua dulce es la forma más escasa, pero la que permite la existencia de los seres vivos sobre la tierra.
- c) Por lo tanto es muy importante que los docentes conozcan también las estrategias de afrontamiento utilizadas por los educadores en sus contextos de trabajo – comunitario y escolar para tomarlas como punto de partida en el diseño de estrategias de acompañamiento profesional que apoyen a los educadores en la identificación de sus estrategias de afrontamiento, tomen conciencia de ellas, conozcan cuales de ellas están asociadas al trabajo pedagógico efectivo y procedan a cambiar a aquellas que hayan reconocido como improductivas.

Entre las recomendaciones que se desprenden de este trabajo de acuerdo a los resultados de la investigación son:

- a) Elaborar un plan de intervención que proporcione herramientas eficaces, para abordar las situaciones de crisis de agua que puedan presentarse nuevamente. Este plan de acción debe ir conformado por la junta de padres de familia del colegio, profesores, y estudiantes del colegio, a su vez con la misma comunidad ya que esta situación de crisis de agua nos involucra a toda la ciudadanía.
- b) Profundizar en el estudio de esta temática a fin de fomentar la premisa de generar estrategias saludables en cada docente desde el contexto psicoeducativo.

- c) Sería importante que en los centros de salud así como en los centros educativos se impartan una educación preventiva así el cuidado del agua, que brinden una enseñanza más dinámica e ilustrada sobre el uso adecuado del elemento vital el agua.

6 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ARMENTA-BELTRÁN, M. & JACOBO-GARCÍA, H. M. (2010). Estrategias de afrontamiento, formación de profesores y educación de niñas y niños migrantes. México: UPN

ARMENTA-BELTRÁN, M. (2013). Transiciones de los profesores de educación básica. Pensamiento profesional, conflicto emocional y estrategias de afrontamiento (Disertación de tesis doctoral no publicada). Universidad Autónoma de Sinaloa, México.

BUENDIA, J. RAMOS F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. España. Madrid. Editorial Pirámide.

FANDIÑO, G. (2007). El pensamiento del profesor. Bogota: Geminis. Fanon, F. (1977). Los condenados de la tierra. México: FCE.

FREIRE, P. (1994). "Educación y participación comunitaria". En: Castells, M. et.al.: Nuevas perspectivas críticas en educación. Barcelona: Paidós.

Cano, A. y Miguel-Tobal, J. (1996) La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2 (2-3), 195-209.

El Diario www.eldiario.net/ La Paz Bolivia, 09 de marzo de 2012

Fernández Lura, Labriano Isidro, La Paz – Bolivia UMSA 2004 tesis de grado: Pensamientos Concomitantes a la Tolerancia, en Víctimas de Violencia Doméstica (brigada de protección al familia)

Figueroa, M. I., Contin, N., Lacunza, A. B., Levín, M. y Estévez S., A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de la psicología*, 21, 1, 66-72.

Fontana, D. (1995). Control del estrés. México: Manual Moderno. GARCÍA-MORENO C. 2001. Violencia contra la Mujer, Género y equidad en la salud OPS/OMS Harvard Center for Population and Development Studies. 3-5. (Disponible en: <http://www.who.org>)

Gil, A. y Cano, A. (2001). "Aplicación de técnicas cognitivo-conductuales en un caso de ansiedad generalizada". Obtenido en la Red Mundial en septiembre del 2003: <http://www.psiquiatria.com/interpsiquis2001/2255>

Gutiérrez, M. (1996) Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. *Ansiedad y Estrés*, 2 (2-3), 173-194.

Hernández, R; Fernández, C; Baptista, P (1992). *Metodología de la investigación* (segunda edición). México: Mc Graw Hill)

Iruarrizaga, I. y Manzano, S. (1999, enero). "Intervención cognitivo conductual en los problemas de ansiedad de evaluación. Tratamiento de un caso". *Revista electrónica de Psicología*, No. 3 (1). Obtenido en la Red Mundial en septiembre del 2003: <http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol3num1/art7.htm>

Instituto Nacional de Estadísticas (INE),

Jornada, La Paz - Bolivia, 12 de febrero de 2007

Jornada, La Paz - Bolivia, 01 de diciembre de 2006

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Martínez Roca. Pp. 468.

La Patria, Oruro - Bolivia, 29 de abril de 2011

La Prensa, La Paz, N Bolivia 25 julio 2012

La Razón, La Paz - Bolivia, 09 de marzo de 2010

La Razón, La Paz - Bolivia, 25 de noviembre de 2009

Los Tiempos, Cochabamba - Bolivia 25 de noviembre de 2010

Los Tiempos, Cochabamba - Bolivia, 27 de octubre de 2011

Martínez Díaz, K. J. y Solís I., L. (2001). Comparación entre indicadores de salud: afrontamiento y redes sociales en dos poblaciones diferentes de la tercera edad en el Distrito Federal. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Martínez García., M. F., García R., M. y Maya J., I. (2001). El efecto amortiguador del apoyo social sobre la depresión en un colectivo de inmigrantes. *Psicothema*, 13, 4, 605-610.

Miguel, J.J. y Cano, A. (1986). *ISRA: Manual del Inventario de Situaciones Y Respuestas de Ansiedad*. España: TEA Ediciones.

Miguel Tobal, J. J; González Ordi, H. y Cano Vindel, A. (1996). "Entrevista a Michael W. Eysenck" [En red]. Disponible en: <http://www.es/vernumero.asp?id=727>

Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.

OMS a 2001. Nota descriptiva: Informe sobre la salud en el mundo 2001. Trastornos mentales y neurológicos. 1. (Disponible en [http:// www.who. int /whr2001/-2001/ main/en /pdf/ index.htm](http://www.who.int/whr2001/-2001/main/en/pdf/index.htm))

OMS/OPS. 1998. Violencia contra la mujer. Un tema de salud prioritario. (Disponible en <http://www.paho.org/Spanish/HDP/HDW/violenceprioritythesp.pdf>.)

Omar, A. G. (1995). *Stress y Coping. Las estrategias de coping y su interrelación con los niveles biológicos y psicológicos*. Argentina: Lumen. Pp. 190.

OPS. 2003. La violencia basada en el género: un problema de salud pública y de derechos humanos. 2-5. (Disponible en: <http://www.paho.org/Spanish/DPM/GPP/GH/VAWChapter1.pdf>)

OPS/OMS. 2004. Perfil de Salud de Mujeres y Hombres en Chile, 2003. Proyecto Género, Equidad y Reforma de la Salud. Chile, Serie Género y Reforma de la Salud_5. 75-91.

Opinión, Cochabamba - Bolivia, 06 de diciembre de 2008

Opinión, Cochabamba - Bolivia, 27 de octubre de 2011

Pastrana D., S. E. (1998). Estrés y estilos de afrontamiento ante la enfermedad crónica en el paciente pediátrico. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Sotelo A., C. M. y Maupome S., V. (2000). Traducción y estandarización del cuestionario modos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman, para una población de adolescentes Mexicanos. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Ravazzola, C. ; A. Daskal. 1989. "La enfermedad nuestra de cada día", Revista Sistemas familiares. 5 (2). En: Larraín S. 1994. Violencia puertas adentro; Mujer golpeada. Ed. Santiago de Chile, Editorial Universitaria. 28-30.,

Valdez, R. ; C. Juarez. 1997. Impacto de la violencia doméstica en la salud mental de las mujeres: análisis y perspectivas en México. Salud mental. 21 (6).(Disponible en http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_revista=1&id_seccion=3&id_ejemplar=1175&id_articulo=11358)

LAZARUS Y FOLKMAN, (1986). Estrés y procesos cognitivos. Editorial Martínez Roca. Barcelona, España.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE BOLIVIA (2011). Diseño curricular base de formación de maestros y plan de estudio primer año de formación general de las escuelas superiores de formación de maestros. Documento de trabajo.

MORA, D. (2009). "Pedagogía y didáctica crítica para una educación liberadora". En: Integra Educativa, Vol. 2, N° 2. La Paz: IIICAB.

MORA, D. (2010). Hacia una educación revolucionaria. Propuestas sociocríticas a problemas didácticos, pedagógicos y curriculares. La Paz: IIICAB/IPASME/GIDEM.

PATZI, F. (2004). Sistema Comunal. Una propuesta alternativa al sistema liberal. La Paz: CEA.

TINTAYA, Porfirio. (2004). Dossier de Tutoría, La Paz – Bolivia.

<http://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-38032745>

<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art4.pdf>

<http://www.fao.org/3/a-i3015s.pdf>

ANEXO 1
ESCALA DE
AFRONTAMIENTO" EA- 2RC
(Adultos)

AUTOR RENE CALDERON
JEMIO



Centro de Psicología Cognitivo-Comportamental de Bolivia

INVENTARIO EA - 2 - RC (ADULTOS)

AUTOR: RENÉ CALDERÓN JENIO

Código: _____ EDAD: _____ SEXO: F M
Ocupación principal: _____ Ciudad: _____

INSTRUCCIONES

Esta escala está diseñada para ayudarnos a tener un mayor entendimiento de las cosas que nos pasan y los problemas que confrontamos todo el tiempo y nos crean dificultades en nuestras actividades diarias. Por favor, indique su opinión sobre cada una de las frases escritas a continuación, colocando el número apropiado en la casilla de la derecha en base a la siguiente escala.

- 1 = Nunca
- 2 = Algunas veces
- 3 = Muchas veces
- 4 = Todo el tiempo

| | |
|---|--|
| 1. ¿Piensa en diferentes formas de solucionar sus problemas? | |
| 2. ¿Se dice cosas a sí mismo(a) para sentirse mejor? | |
| 3. ¿Habla con un familiar cercano sobre sus problemas? | |
| 4. ¿Hace un plan de acción para enfrentar sus problemas y los cumple? | |
| 5. ¿Trata de olvidar sus problemas una vez resueltos? | |
| 6. ¿Resuelve sus problemas en lugar de esperar que el tiempo los solucione? | |
| 7. ¿Trata de ayudar a otras personas a enfrentar problemas similares? | |
| 8. ¿Resuelve sus problemas en lugar de descargarse con otras personas cuando se siente enojado(a), deprimido(a), bajoneado(a) o triste? | |
| 9. ¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetiv(a)? | |
| 10. ¿Se dice a Ud. Mismo(a) que las cosas podían ser peores? | |
| 11. ¿Habla con algún amigo de estos problemas? | |
| 12. ¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las cosas funcionen? | |
| 13. ¿Resuelve sus problemas en lugar de dar vueltas a los mismos? | |
| 14. ¿Se da cuenta que no tenía control sobre sus problemas antes de resolverlos? | |
| 15. ¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos? | |
| 16. ¿Hace algunas cosas amesgadas tratando de tener una nuevas oportunidades? | |
| 17. ¿Se imagina, una y otra vez, qué decir o hacer? | |
| 18. ¿Trató de ver el lado positivo de cualquier situación? | |
| 19. ¿Habla con algún profesional (médico, sacerdote, etc)? | |
| 20. ¿Hace lo que quería hacer y trata firmemente de lograr conseguir ese propósito? | |
| 21. ¿Se imagina o sueña con un tiempo o un lugar mejor del que usted tiene? | |
| 22. ¿Piensa mejorar el destino sino resuelve sus problemas? | |
| 23. ¿Trata de hacer nuevos amigos? | |
| 24. ¿No se mantiene mantuvo alejado(a) de la gente en general? | |
| 25. ¿Trata de preveer o de anticiparse a cómo resultaría todo? | |
| 26. ¿Piensa cuánto mejor está usted comparándose con otras personas con el mismo problema? | |



Centro de Psicología Cognitivo-Comportamental de Bolivia

CPSICC

| | |
|---|--|
| 27. ¿Busca la ayuda de personas o de grupos con los mismos problemas? | |
| 28. ¿Trata de resolver los problemas, al menos en dos formas diferentes? | |
| 29. ¿Piensa en sus problemas en lugar de evitarlos? | |
| 30. ¿Acepta los problemas, porque piensa que hay posibilidades de resolverlos. | |
| 31. ¿Resuelve sus problemas en lugar de leer, mirar televisión, o realizó alguna otra actividad como formas de distracción? | |
| 32. ¿Evita gritar como forma de desahogarse? | |
| 33. ¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a sus problemas? | |
| 34. ¿Trata de decirse a sí mismo que las cosas mejoraran? | |
| 35. ¿Trata de averiguar más sobre cómo resolver sus problemas? | |
| 36. ¿Trata de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo(s)? | |
| 37. ¿Desea que los problemas se resuelvan en lugar de haber desaparecido o pasado? | |
| 38. ¿Resuelve su problema en lugar de pensar en lo peor? | |
| 39. ¿Le dedica más tiempo a las actividades recreativas en lugar de resolver problemas? | |
| 40. ¿Trata de resolver sus problemas en lugar de Llorar y descargar sus sentimientos? | |
| 41. ¿Trata de prever o de anticiparse a las nuevas situaciones que tiene que afrontar? | |
| 42. ¿Piensa en cómo podrían estos sucesos cambiar su vida en un sentido positivo? | |
| 43. ¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza? | |
| 44. ¿Tomo las cosas de una por vez? | |
| 45. ¿Trató de reparar lo sero que eran en realidad, los problemas? | |
| 46. ¿Perdió la esperanza de que alguna vez las cosas volvieran a ser como eran antes? | |
| 47. ¿Volvió al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar las cosas? | |
| 48. ¿Hizo algo que pensó que no iba a funcionar, pero por lo menos intentó hacer algo? | |

* Este instrumento para de derechos reservados de autor, por lo tanto, toda reproducción y aplicación del mismo debe obtener la debida autorización, caso contrario se aplicarán las penalidades de Ley. DRA.1572

ANEXO 2



ILUSTRACIÓN 1: CONTENEDORES DE BASURA USADOS COMO RECIPIENTES DE AGUA, DESTINADOS AL USO DEL ASEO DEL BAÑO.



ILUSTRACIÓN 2: COLEGIO DE VILLA COPACABANA DE CIUDAD DE LA PAZ. ENTREGA DE CONTENEDORES PARA ALMACENAMIENTO DE AGUA.



ILUSTRACIÓN 3: CONTENEDORES DE RECICLAJE DESTINADOS A ALMACENAR AGUA POTABLE PARA EL ASEO DEL COLEGIO VILLA COPACABANA DE LA CIUDAD DE LA PAZ.



ILUSTRACIÓN 4: ACOPIO DE AGUA POR CISTERNAS Y POSTERIOR ALMACENAJE EN "TURRILES".



Ilustración 5: distribución de agua potable según horario y zonas, administración de EPSAS