

Evaluación de los recursos psicológicos

Psychological resources evaluation

María Elena Rivera Heredia¹

*Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
México*

María de la Luz Pérez Padilla²

*Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Centro Universitario de los Lagos, U. de G.
México*

Resumen

El presente trabajo es un artículo de revisión teórica del panorama de la conceptualización y la evaluación de los recursos psicológicos a nivel internacional y en México. Se presenta la experiencia de utilización de una serie de escalas para evaluar los recursos individuales (afectivos, cognitivos, instrumentales y materiales), así como los recursos sociales y familiares, que se están aplicando ante diferentes problemáticas, contextos y grupos poblacionales. Las escalas se han utilizado como herramientas diagnósticas y han sido un punto de partida para el diseño y evaluación de programas de intervención dirigidos al fortalecimiento de los recursos psicológicos.

Palabras clave: evaluación, recursos psicológicos, niños, adolescentes, adultos

¹ Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México.
Contacto: maelenarivera@gmail.com

² Doctorante del Doctorado Interinstitucional en Psicología, adscrita a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Abstract

The present document is a theoretical review article on how the psychological resources are conceived and evaluated internationally and in Mexico. The application experience of several scales that evaluate individual resources (affective, cognitive, instrumental, and material) and social and family resources is presented. These scales have been applied in different problems, contexts and population groups which have been used as diagnostic tools, and as a point of departure for the design and evaluation of intervention programs for the strengthening of psychological resources.

Key words: evaluation, psychological resources, children, adolescents, adults

Introducción

Un recurso es definido como un conjunto de elementos disponibles para resolver una necesidad o llevar a cabo una empresa (Real Academia Española de la Lengua, 2010). Al escuchar la palabra “recursos” en el campo de la psicología clínica, emergen diversos referentes teóricos que retoman este concepto. Desde la perspectiva humanista, específicamente en el enfoque centrado en la persona, se considera que los individuos están en un continuo proceso de construcción de sí mismos y que pueden desarrollar su potencial como seres humanos, por lo que los recursos estarían concebidos como parte del potencial humano disponible y por desarrollar (Rogers, 1991; Lafarga, 1999). Desde el enfoque sistémico, los pioneros de la terapia familiar estructural, Minuchin y Fishman, (1990) planteaban la importancia de identificar las fortalezas de las familias que acuden a consulta psicoterapéutica, para utilizar como técnica de intervención el reconocimiento y apuntalamiento de las mismas. Desde esta concepción, los recursos psicológicos individuales y familiares serían equivalentes a las fortalezas que se pueden identificar en una familia. Posteriormente, también dentro de la terapia familiar sistémica, pero ahora con una perspectiva posmoderna, aparece la terapia centrada en las soluciones, la cual tiene como punto de partida ampliar las posibilidades o alternativas de los consultantes, trabajando con ellos en la identificación y fortalecimiento de lo que sí funciona y está bien en el sistema familiar, por lo que también se retoman como tema clave los recursos familiares (O’Hanlon

y Weiner-Davis, 2006). Asimismo, aparece un enfoque más reciente denominado “psicología positiva”, el cual está centrado en rescatar las fortalezas y capacidades de los individuos y sus contextos. Desde esta perspectiva se elimina el énfasis en los aspectos psicopatológicos y más bien se trabaja con las capacidades, los recursos y las fortalezas (Carr, 2007; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Desde una perspectiva cognitivo conductual, el concepto de recursos psicológicos emerge de las teorías relacionadas con el manejo de las situaciones de crisis y del manejo del estrés. Entre los principales antecedentes teóricos sobre los recursos psicológicos que dan importancia a los procesos cognitivos ante el manejo del estrés se encuentran el modelo propuesto por Lazarus y Folkman (1986) y el propuesto por Hobfoll (1989), los cuales tienen como antecedentes los trabajos sobre crisis familiar de Hill (1958 en Kahl, Carr, Mulkey, Koch, Dougan y Catsambis, 2007). Todos ellos conciben al ser humano en un constante proceso de evaluación de las señales de su entorno, en el que interactúan sus creencias y cogniciones en torno a sí mismos y a la vida. Ante un suceso de vida estresante, los individuos también evalúan los recursos que tienen para enfrentar dicho suceso, ya sean sus recursos personales, como los de su familia y entorno inmediato. Si sus recursos son suficientes, se considerarán capaces de resolverla fácilmente. Si éstos son escasos, o si se han visto deteriorados, entonces la percepción de dicha situación podrá verse como crítica. Esta evaluación se expresa mediante un determinado estilo de afrontamiento con diferentes grados de adaptabilidad.

Por su parte la “teoría de la conservación de los recursos” planteada por Hobfoll (1989) señala que existen diferentes tipos de recursos, y que éstos pueden ser objetos materiales, circunstancias de vida (como el nivel socioeconómico o el estado civil), cualidades personales, entre otros. En esta teoría se considera que tanto la percepción de la amenaza de pérdida de los recursos, como la pérdida real, son suficientes para producir estrés (Hobfoll y Lilly, 1993), de ahí que con frecuencia los individuos se esfuerzan por mantener sus recursos, incrementarlos o desarrollarlos. Alvaro et al. (2010) consideran que los recursos son determinantes clave del desempeño, de la adaptación y del cambio, dado que las personas emplean sus recursos para regularse a sí mismas y a sus

relaciones sociales, de forma tal que los recursos también influyen en cómo los individuos se organizan, comportan y ajustan a los contextos más grandes como serían las organizaciones y la cultura (Hobfoll, 2011).

La diversidad de conceptualización, usos y aplicaciones de los recursos psicológicos reportadas en la literatura es muy amplia. Se les ha ubicado como creencias positivas de sí mismo (Schollgen, Huxhold, Schuz y Tesch-Romer, 2011), como pensamientos optimistas (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009), y se han identificado como recursos a la autoestima (Zunzunegui, Llacer-Centro y Beland, 2002), a la extraversión y al apoyo social (Barger, 2006), a la inteligencia emocional (Extremera y Fernández Berrocal, 2004). También se reportan estudios que analizan el papel de los recursos psicológicos ante la sintomatología depresiva o la depresión (Lyons, 2010, Rueda y Pérez García, 2006). Se ha encontrado una asociación entre los conceptos de recursos psicológicos internos y el de capital humano (Bernosky de Flores, 2010).

Como antecedentes del estudio de los recursos psicológicos en México pueden mencionarse las investigaciones realizadas por González-Forteza, Andrade Palos y Jiménez-Tapia (1997), así como por Salgado de Snyder y Maldonado (1993), en cuyos trabajos conceptualizaron los recursos como elementos clave para el manejo del estrés. Coinciden en considerarlos como factores mediadores entre los estresores psicosociales y la evaluación cognitiva de los mismos, cuya resultante es una respuesta de afrontamiento ante el estrés con diferentes grados de adaptación y efectividad. En el primer caso trabajaron con adolescentes analizando el papel de la autoestima, el locus del control externo y la impulsividad; siendo la primera un recurso protector ante el estrés y las dos últimas, factores que incrementan la vulnerabilidad y el riesgo. Por su parte Salgado de Snyder y Maldonado, buscaron dar respuesta a la pregunta de investigación de con qué recursos internos y externos cuentan las mujeres que se quedan en sus comunidades de origen y que son esposas de migrantes para enfrentar sus problemas cotidianos, encontrando que el recurso más significativo para enfrentar las crisis diarias y sus consecuencias es su propia autoestima, además del apoyo social externo del esposo y de sus hijos. Posteriormente Eguiluz (2007) analizó los recursos con los que cuentan las parejas satisfechas con más

de veinte años de casados encontrando que los elementos clave fueron: respeto, aceptación, apoyo-colaboración y negociación-acuerdo.

Escalas para evaluar los recursos individuales y sociales

Continuando con el interés de comprender el papel de los recursos psicológicos en el comportamiento humano, sobre todo en su función mediadora como factor protector del intento suicida en adolescentes, en el 2006, Rivera-Heredia, Andrade-Palos y Figueroa desarrollaron cinco escalas para evaluar los recursos: 1) afectivos, 2) cognitivos, 3) instrumentales, 4) sociales y 5) materiales. En el presente trabajo se describe el desarrollo y aplicación de dichas escalas, así como nuevas aportaciones para la evaluación de los recursos psicológicos, propuestas por Pérez Padilla y Rivera Heredia (2012). Cabe aclarar que cuando se hace mención a los recursos familiares, éstos se han estado evaluando a partir de la Escala de Relaciones Intrafamiliares (Rivera-Heredia y Andrade-Palos, 2010).

Las escalas son autoaplicables y constan de 4 opciones de respuesta que varían de “casi siempre” a “casi nunca”. En la tabla 1 se presentan las características psicométricas de las escalas y en la tabla 2 se describen los reactivos que conforman cada versión. Los pasos que se recomiendan para la calificación de las escalas se muestran en la figura 1.

Tabla 1. Características psicométricas de las Escalas de Recursos

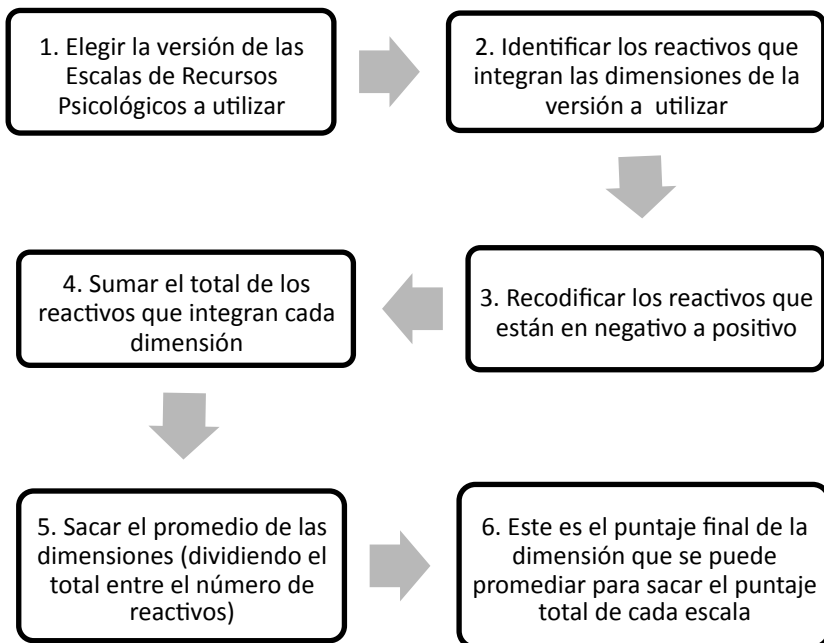
Escalas	Subescalas	Reactivos	α subescalas	α total	Tipo de Versión
Recursos afectivos. Manejo que tiene la persona de sus emociones, que incluye la expresión, control y regulación de las mismas.	Autocontrol	5	.70	.82	Adolescentes
	Manejo de la tristeza (dificultades)*	5	.72		
	Manejo del enojo (dificultades)*	5	.71		
	Recuperación del equilibrio	3	.63	.80	Adolescentes y adultos con baja escolaridad
	Autocontrol	4	.63		
	Manejo de la tristeza	5	.69		
Recursos cognitivos. Percepciones y creencias que tienen las personas ante las situaciones que enfrentan en la vida	Reflexión ante los problemas	6	.80	.77	Adolescentes
	Creencias religiosas	3	.90		
	Autoreproches	3	.62		
	Optimismo	4	.68	.75	Adolescentes y adultos con baja escolaridad
	Creencias religiosas	3	.72		
Recursos instrumentales. Capacidades para entablar una conversación, comportarse de manera cordial y hacer amigos.	Habilidades sociales	6	.71	.71	Adolescentes
Recursos sociales. Percepción de los individuos de que cuentan con personas de confianza en quienes pueden apoyarse.	Red de apoyo	4	.77	.75	Adolescentes
	Incapacidad para buscar apoyo*	5	.73		
	Red de apoyo	4	.62	.77	Adolescentes y adultos con baja escolaridad
	Altruismo	6	.75		
Recursos Materiales. Son los objetos, condiciones o recursos monetarios que permiten realizar lo que la persona necesita o desea.	Recursos materiales	5	.67	.67	Adolescentes

* Subescalas que reflejan dificultades en el manejo de los recursos

Rivera-Heredia, Andrade-Palos y Figueroa (2006) y Pérez-Padilla (s/f).

En la primera versión de las cinco escalas de recursos psicológicos participaron 263 adolescentes 183 mujeres y 80 hombres, todos ellos alumnos de bachillerato de una escuela pública y una escuela privada del Distrito Federal. Las escalas contaron con validez clínica, diferenciando con ellas a adolescentes con y sin intento suicida. También contaron con validez de constructo evaluada mediante análisis factorial, dando evidencia de su adecuada consistencia interna (Rivera-Heredia et al., 2006 y Rivera Heredia y Andrade Palos, 2006).

Figura 1. Pasos para la calificación de las Escalas de Recursos



Posteriormente en su trabajo de tesis doctoral Pérez-Padilla (s/f) realiza adecuaciones y modificaciones a las escalas originales reportando

dos nuevas dimensiones de recursos psicológicos: *optimismo* dentro de los recursos cognitivos y *altruismo* dentro de los recursos sociales (ver tabla 1), con una muestra de 551 personas, de entre 15 y 65 años, con un nivel de escolaridad promedio de secundaria incompleta, los cuales trabajaban para una empresa agroindustrial de los Altos de Jalisco.

Tabla 2. Reactivos que integran cada dimensión en sus diferentes versiones

Escala	Subescalas	Versión para adolescentes	Versión para población con baja escolaridad
Recursos afectivos	Autocontrol	3, 14, 15, 16, 17	3, 14, 15, 17
	Manejo de la tristeza (dificultades)*	1, 5, 7, 8, 9	1, 5, 7, 8, 9
	Manejo del enojo (dificultades)*	2, 4, 10, 13, 18	2, 51, 52, 53, 54
	Recuperación del equilibrio	6, 11, 12	
Recursos cognitivos	Reflexión ante los problemas	28, 29, 30, 31, 32, 33	
	Creencias religiosas	34, 35, 36	34, 35, 36
	Autoreproches*	37, 38, 39	
	Optimismo **		55, 56, 57, 58
Recursos instrumentales	Habilidades sociales	45, 46, 47, 48, 49, 50	
Recursos sociales	Red de apoyo	19, 22, 25, 27	19, 22, 25, 27
	Incapacidad para buscar apoyo*	20, 21, 23, 24, 26	
	Altruismo **		59, 60, 61, 62, 63, 64
Recursos materiales	Recursos materiales	40, 41, 42, 43, 44	
Recodificar Los puntajes de los reactivos 10,13, 18, 40, 43, 44			En lugar de 4 poner 1 En lugar de 3 poner 2 En lugar de 2 poner 3 En lugar de 1 poner 4

* Subescalas que reflejan dificultades en el manejo de los recursos

** Dimensiones nuevas

Las Escalas de Recursos Psicológicos originalmente se diseñaron para aplicarse en población de adolescentes (Rivera-Heredia, Andrade-Palos y

Figuroa, 2006), sin embargo se ha extendido su aplicación con algunos ajustes y adaptaciones con adultos (Rodríguez-Duarte y Durán Talavera, 2011), con jóvenes y adultos con baja escolaridad (Pérez-Padilla y Rivera-Heredia, 2012) y con niños (Pedro-Cisneros y Zamora-Villegas, 2011; Vega-Vázquez, Rivera-Heredia y Quintanilla-Montoya, 2011). En el anexo se incluyen las escalas con los reactivos que corresponden tanto a la versión inicial como a la de personas con baja escolaridad.

Usos y aplicaciones de las Escalas de Recursos Psicológicos

El interés por la comprensión de los recursos psicológicos tanto individuales como familiares se ha extendido. A la fecha se han realizado diversas investigaciones entre ellas tesis de licenciatura, maestría y doctorado en las que se analizan los recursos psicológicos en niños, adolescentes y adultos, con diferentes circunstancias de vida y en diversos escenarios. La mayor parte de estos estudios aplica alguna o varias de las escalas de recursos psicológicos individuales y familiares mencionadas anteriormente, tanto en trabajos de investigación cuantitativos como cualitativos, aplicados en familia o pareja, mujeres, estudiantes universitarios, adolescentes y niños.

Familias y parejas. Hasta el momento la investigación realizada por Miranda-Herrera y Medina-Torres (2010) es el único referente de evaluación de los recursos psicológicos en familias completas. Ellos compararon los recursos individuales y familiares de todos los integrantes de 16 familias que presentaban obesidad, con integrantes de 16 familias con las mismas características cuyos integrantes no tenían obesidad. Contrario a lo que hipotizaron, no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Interesadas en el estudio de las dinámicas de las parejas Gómez-Cortés y Mora-Torres (2011) compararon los recursos psicológicos y la satisfacción conyugal y familiar de parejas con hijos y sin hijos, en quienes encontraron recursos psicológicos similares. Las parejas con hijos reportaron sentirse más satisfechas con sus recursos familiares y con insatisfacción en su relación de pareja, mientras que las parejas sin hijos presentan mayor satisfacción con su pareja que familiar.

Mujeres. Escutia-Valdez y Hurtado-Ovando (2012) comparan los recursos psicológicos que tienen las mujeres que han sido víctimas de violencia conyugal de acuerdo al tipo de violencia vivido y a si acuden o no a solicitar ayuda a una institución especializada. Identificaron que las mujeres que viven violencia experimentan un deterioro de la mayoría de sus recursos tanto individuales, como familiares y sociales. Por su parte, Rodríguez-Duarte y Durán-Talavera (2011) analizaron los recursos psicológicos de mujeres que han vivido infidelidad en su matrimonio por parte de su cónyuge buscando diferencias según la condición marital, es decir si se encontraban casadas, separadas o divorciadas. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los tres grupos estudiados, a excepción del grupo de mujeres separadas quienes presentaron mayor autocontrol, mayores redes de apoyo, así como mayor dificultad para manejar el enojo que los otros dos grupos. Mora-Peña y Morales-Talavera (2011) contrastaron los recursos psicológicos de mujeres casadas con un esposo migrante y mujeres casadas con un esposo no migrante; identificaron que las esposas de migrantes presentaron mayores dificultades para el manejo de la tristeza, mayores auto-reproches y mayores dificultades para solicitar apoyo que las mujeres que tienen un cónyuge no migrante. Asimismo, Alcántar-Toledo (2010) estudió los recursos psicológicos de las mujeres que se encontraban recluidas en un centro de readaptación social. También trabajaron con mujeres adultas Hernández-Alegre y García-Díaz (2011) quienes realizaron una evaluación diagnóstica y un programa de intervención para el fortalecimiento de los recursos psicológicos en mujeres que habían vivido cáncer de mama. En el diagnóstico encontraron que en los recursos familiares las mujeres evaluaron con puntajes bajos la expresión y comunicación familiar. En la fase de intervención se encontró que al término de la misma las participantes incrementaron de manera significativa sus puntajes en los recursos afectivos, sociales y familiares. Se identificó la necesidad de seguir trabajando con esta población en la dimensión de auto-reproches. La sintomatología depresiva de las participantes disminuyó al finalizar la intervención.

Estudiantes Universitarios. En población universitaria Morales-Rodríguez y Díaz Barajas (2009) describieron el papel de la familia como fuente de recursos psicológicos; por su parte, Rivera-Heredia, Cervantes-Pacheco, Martínez-Ruiz y Obregón-Velasco (2012) reportan que se requieren programas de intervención dirigidos a los jóvenes universitarios que tienen familiares migrantes directos, para disminuir su sintomatología depresiva y fortalecer sus recursos psicológicos individuales, familiares y sociales. También Hermsillo de la Torre (2012) analizó los recursos psicológicos en estudiantes universitarios con alta y baja vulnerabilidad cognitiva a la depresión; reportó que los jóvenes con vulnerabilidad cognitiva a la depresión tienen menor autocontrol, recuperación del equilibrio, apoyo social, así como mayores dificultades para pedir ayuda.

Adolescentes. Pintor-Sánchez (2010) identificó que existen diferencias estadísticamente significativas entre las adolescentes con conductas alimentarias de riesgo y quienes no las tienen. Las mujeres que desarrollan conductas alimentarias de riesgo presentaron un nivel bajo de desarrollo de sus recursos afectivos, cognitivos, instrumentales y sociales. Se concluyó que las conductas alimentarias de riesgo se asocian a ambientes familiares con poca unión y apoyo, donde no existen niveles de comunicación altos y el manejo de las dificultades es deficiente. De igual manera Rivera-Heredia y Andrade Palos (2006) compararon los recursos psicológicos de adolescentes de bachillerato que han presentado intentos suicidas con adolescentes que no han intentado suicidarse. Encontraron que los adolescentes que no han tenido intentos suicidas tienen mayor fortaleza en sus recursos afectivos y familiares que los que han tenido algún intento suicida. Por su parte Sánchez-Morales y Velasco-Mejía (2012) abordaron el tema de los valores en los adolescentes, conceptualizándolos como recursos psicológicos; ellas compararon a los jóvenes que formaban parte de una banda de guerra con quienes no pertenecían a ella. Mientras que Corona-Cortés y Chávez-Loera (2010) trabajaron con adolescentes que cometieron algún delito y que formaban parte de un centro tutelar en quienes analizaron los sucesos estresantes que habían vivido y sus recursos individuales,

familiares y sociales, contrastándolos con adolescentes de la misma edad que asisten a una escuela secundaria de la localidad. La mayor diferencia encontrada entre los grupos fue que los adolescentes internados habían vivido un mayor número de sucesos de vida estresantes y presentaban mayores dificultades para el manejo de la tristeza, así como mayores creencias religiosas y auto-reproches que los adolescentes no reclusos.

Niños. En población infantil Martínez-Servín y Hernández-Monroy (2012) evaluaron el impacto de un programa de tutoría de niños mediante el acompañamiento de jóvenes universitarios denominado PERAJ-adopta un amigo, retomando los recursos individuales y familiares tanto en la evaluación inicial como en la final del programa. Encontraron que la intervención realizada tuvo mayor impacto en la autoeficacia académica que en los recursos psicológicos individuales, familiares o sociales. Asimismo, Zamora-Villegas y Pedro-Cisneros (2011) contrastaron las perspectivas de los padres, maestros y de los niños con asma y sin asma, encontrando falta de coincidencia en la percepción de los recursos psicológicos individuales y familiares entre los padres de los niños con asma y sus hijos. Por su parte Vega et al. (2011) estudiaron los recursos psicológicos en niños de 6, 8 y 10 años utilizando los reactivos de las escalas de recursos afectivos y sociales organizándolos como una guía de entrevista semiestructurada; identificaron como recursos la capacidad de autorregulación, la capacidad de establecer nuevas relaciones sociales y las cualidades físicas.

Conclusión

Se han evaluado los recursos psicológicos individuales, familiares y sociales en diversos escenarios, como son el escolar, desde el nivel de educación básico hasta el de educación superior, el ámbito hospitalario, la vida en reclusión, el abordaje de diferentes situaciones de vida y/o cuadros clínicos como la obesidad, las conductas alimentarias de riesgo, el cáncer de mama, el asma infantil, el intento suicida, la satisfacción marital, la infidelidad y la migración. Estas investigaciones se han realizado tanto en contextos urbano como semi-urbano, en poblaciones de niños, adolescentes, jóvenes y adultos; en personas con baja escolaridad, así como con estudios universitarios. Se han realizado

investigaciones que tienen como unidad de estudio al individuo, a la pareja o a la familia. Se espera continuar trabajando en la sistematización de los resultados recabados en la evaluación y análisis de los recursos psicológicos individuales, familiares y sociales, así como sobre la aplicación de los mismos en programas de intervención.

Referencias

1. Alvaro, C., Lyons, R. F., Warner, G., Hobfoll, S. E., Martens, P. J., Labonté, R. & Brown, R. E. (2010). Conservation of resources theory and research use in health systems. *Implementation Science*, 5(1), 1-20. doi: 10.1186/1748-5908-5-79
2. Barger, S. D. (2006). Do psychological characteristics explain socioeconomic stratification of self-rated health? *Journal of Health Psychology*, 11(1), 21-35. doi: 10.1177/1359105306058839
3. Bernosky de Flores, C. H. (2010). Human capital, resources, and healthy childbearing for Mexican women in a new destination immigrant community. *Journal of Transcultural Nursing*, 21(4), 332-341. doi: 10.1177/1043659609360714
4. Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
5. Corona-Cortés, B. L. y Chávez-Loera, Z. J. (2010). *Recursos psicológicos, familia y sucesos de vida estresantes en menores infractores* (Tesis no publicada). Licenciatura en Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México.
6. Eguiluz, L.L. (2007). Recursos con que cuentan las parejas satisfechas. *Revista sistemas familiares*, 23, 1, 26-37.
7. Escutia-Valdez, D. P. y Hurtado-Ovando, H.B. (2012). *Detección de recursos psicológicos en mujeres que han vivido violencia* (Tesis no publicada). Licenciatura en psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
8. Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: *Empirical Evidence*. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
9. Gómez-Cortés, M. y Mora-Torres, M. R. (2011). *Recursos psicológicos empleados por padres con hijos pequeños para mantener una relación conyugal satisfactoria*. Tesis no publicada. Licenciatura en Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México.
10. González-Forteza, C., Andrade-Palos, P. y Jiménez-Tapia, A. (1997). Recursos psicológicos relacionados con el estrés cotidiano en una muestra de adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 20 (3), 27-35.
11. Hernández-Alegre, A.L. y García-Díaz, M. (2011). *Recursos psicológicos individuales y familiares en mujeres con cáncer de mama: efectos de una intervención psicoeducativa*. Licenciatura en psicología. Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

12. Hobfoll, S. E. & Lilly, S. (1993). Resource conservation as a strategy for Community Psychology. *Journal of Community Psychology*, 21, 128-148
13. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-324.
14. Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 116-122. doi: 10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x
15. Hermosillo de la Torre, A. E. (2012). *El apoyo social y los recursos psicológicos como moderadores de la vulnerabilidad cognitiva a la depresión*. Tesis de doctorado (no publicada). Doctorado Interinstitucional en Psicología, Universidad de Guanajuato, México.
16. Kahl, S.F.; Carr, L., Mulkey L M.; Koch, P,R; Dougan , W.L. y Catsambis, S. (2007). Revisiting Reuben Hill's Theory of Familial Response to Stressors: The Mediating Role of Mental Outlook for Offspring of Divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 36, 5-21.
17. Lafarga, J. (1999). *Desarrollo del potencial humano aportaciones de una psicología humanista*. México: Trillas, vol. 3.
18. Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
19. Lyons, S. J. (2010). *The role of social support and psychological resources in depression in people living with HIV/AIDS: examining the mediating role of mastery and self-esteem*. Master of arts. Graduate department of adult education and counselling psychology Ontario institute for studies in education, university of Toronto. Canada.
20. Martínez-Servín, L. G. y Hernández Monroy, L. (2012). *Impacto del programa Peraj en el amigo*. La tutoría como estrategia de fortalecimiento de los recursos psicológicos. Licenciatura en Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México.
21. Minuchin, S. y Fishman, Ch. (1990). *Técnicas de Terapia Familiar* (5ª ed.). Barcelona, España: Paidós.
22. Miranda-Herrera, J. y Medina-Torres, A. (2010). *Dinámica familiar y recursos psicológicos en familias con y sin obesidad: estudio comparativo*. Tesis no publicada. Licenciatura en Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México.
23. Morales-Rodríguez, M. y Díaz-Barajas, D. (2009). *La familia como fuente de recursos psicológicos en jóvenes universitarios*. En Lira, J. Aportaciones de la Psicología a la Salud. Morelia: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (p. 225-254).
24. Mora-Peña, V. G. y Morales-Talavera T. L. (2011). *Recursos psicológicos en mujeres con y sin experiencia de cónyuge migrante*. Tesis no publicada. Licenciatura en Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México.
25. O'Hanlon, W. H. & Weiner-Davis, M. (2006). *En busca de soluciones. Un nuevo enfoque en psicoterapia*. Barcelona: Paidós Terapia Familiar.
26. Pedro-Cisneros, C. y Zamora-Villegas, O. (2011). *Asma y recursos psicológicos: el caso de las habilidades sociales. Perspectiva de los padres, maestros y niños*. Licenciatura en

- psicología. Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
27. Pérez-Padilla, M.L. (s/f). Evaluación, desarrollo y fortalecimiento de recursos psicológicos en población con alta tradición migratoria. (Tesis en proceso) Doctorado interinstitucional en psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
 28. Pérez-Padilla, M.L. y Rivera-Heredia, M.E. (2012). Recursos psicológicos y experiencias migratorias en comunidades rurales con actividades agropecuarias en la región de los Altos de Jalisco: un estudio comparativo en L. A. López-Barbosa, G. Aboites, y F. Martínez-Gómez, F (compiladores). *Globalización y agricultura. Nuevas perspectivas en la sociología rural*. Saltillo, Coahuila: UAAAN-UAdC (pp. 1-25).
 29. Pintor, B. (2010). *Relaciones intrafamiliares y recursos personales en mujeres con conductas alimentarias de riesgo*. Tesis de maestría en Terapia Familiar (no publicada). Morelia, Michoacán, Universidad Vasco de Quiroga.
 30. Real Academia Española (2010). *Diccionario de la lengua Española* (22ª edición), recuperado de http://buscon.rae.es/drae1/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=Recurso
 31. Rivera-Heredia, M. E. y Andrade, P. (2010). Escala de evaluación de las relaciones intrafamiliares (E.R.I.). *Uaricha, Revista de Psicología*, 14, 12-29.
 32. Rivera-Heredia, M. E., Cervantes-Pacheco, E. I., Martínez-Ruiz, D. T. y Obregón-Velasco, N. (2012). ¿Qué pasa con los jóvenes que se quedan? Recursos psicológicos, sintomatología depresiva y migración familiar. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 14(2), 33-51.
 33. Rivera-Heredia, M. E., Andrade Palos, P. y Figueroa, A. (2006). Evaluación de los recursos de los adolescentes: validación psicométrica de cinco escalas, *La Psicología social en México*, XI, 414-420.
 34. Rivera-Heredia, M.E. y Andrade Palos, P. (2006). Recursos individuales y familiares que protegen al adolescente del intento suicida, *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8, 2, 23-40.
 35. Rodríguez-Duarte, P. y Durán Talavera, M.A. (2011). *Reacción ante la infidelidad del esposo en mujeres casadas, separadas ó divorciadas: el papel de los recursos psicológicos y la depresión*. Licenciatura en psicología. Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
 36. Rogers, C. (1991). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós, 1961
 37. Rueda, B., & Perez-Garcia, A. M. (2006). A prospective study of the effects of psychological resources and depression in essential hypertension. *Journal of Health Psychology*, 11(1), 129-140. doi: 10.1177/1359105306058868
 38. Salgado de Snyder, N. y Maldonado, M. (1993). Funcionamiento Psicosocial en esposas de migrantes a los Estados Unidos, *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(2), 167-180.
 39. Sánchez Morales, L. P. y Velázquez-Mejía, L. (2012). *Valores como recursos psicológicos en adolescentes que pertenecen a una banda de guerra* (tesis de licenciatura no publicada). Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

40. Schollgen, I., Huxhold, O., Schuz, B., & Tesch-Romer, C. (2011). Resources for Health: Differential Effects of Optimistic Self-Beliefs and Social Support According to Socioeconomic Status. *Health Psychology*, 30(3), 326-335. doi: 10.1037/a0022514
41. Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, January, 5-14.
42. Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-27.
43. Vega-Vázquez, M., Rivera-Heredia, M.E. y Quintanilla-Montoya, R. (2011). Recursos psicológicos y resiliencia en niños de 6, 8 y 10 años de edad. *Revista Educación y Desarrollo*, 17, pp. 33-42.
44. Zunzunegui, M. V., Llacer Centro, A., & Beland, F. (2002). The role of social and psychological resources in the evolution of depression in caregivers. *Canadian Journal on Aging-Revue Canadienne Du Vieillessement*, 21(3), 357-369. doi: 10.1017/s071498080001689

Recibido: 18 de abril de 2012

Aceptado: 9 de junio de 2012

ESCALAS DE RECURSOS PSICOLÓGICOS (ERP)

Instrucciones de Aplicación: Ayúdanos a conocer cómo responden las personas ante diferentes situaciones de su vida. Recuerda que lo que importa es conocer lo que tú haces, piensas y sientes. La información que proporcionas será estrictamente confidencial. Con tu participación nos estarás ayudando en el esfuerzo de comprender y apoyar a personas como tú. ¡Gracias por colaborar!

Las personas reaccionamos de manera diferente ante las distintas situaciones de la vida. Indica cruzando con una X (equis), qué tan frecuentemente reaccionas de la misma manera. Tú respuesta puede ser:

4- Casi siempre, 3- Algunas veces, 2- Rara vez o 1- Casi nunca

RECURSOS	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
1. Cuando estoy muy triste siento que mis problemas no tienen solución.	4	3	2	1
2. Pierdo el control cuando me enojo.	4	3	2	1
3. Cuando estoy nervioso(a), si me lo propongo, puedo relajarme fácilmente.	4	3	2	1
4. Cuando me enojo aviento lo primero que tengo a la mano.	4	3	2	1
5. Si las cosas no salen como las tenía planeadas me desanimo fácilmente.	4	3	2	1
6. Cuando me pongo triste, me digo frases que me levanten el ánimo.	4	3	2	1
7. Me es difícil recuperar la tranquilidad después de que me siento triste.	4	3	2	1
8. Es muy difícil que vuelva a sentirme bien cuando se frustran mis planes.	4	3	2	1
9. Cuando empiezo a sentirme triste ya no me puedo detener.	4	3	2	1
10. Evito alterarme cuando me enojo.	4	3	2	1
11. Cuando me siento frustrado, platico conmigo mismo(a) para tranquilizarme.	4	3	2	1
12. Darme cuenta de cómo me siento me ayuda a recuperarme de los problemas.	4	3	2	1

13. Cuando tengo problemas trato de permanecer tranquilo(a).	4	3	2	1
14. Siento que tengo control sobre mi vida.	4	3	2	1
15. Cuando es necesario tengo la capacidad de controlar mis emociones.	4	3	2	1
16. Cuando algo me sale mal, continuo esforzándome sin darme por vencido(a).	4	3	2	1
17. Puedo enfrentar situaciones difíciles permaneciendo en calma.	4	3	2	1
18. Trato de no alterarme y de hablar "como gente decente".	4	3	2	1
19. Trato de platicar con alguien para desahogarme.	4	3	2	1
20. Para mí es muy difícil pedir ayuda a los demás.	4	3	2	1
21. Si tuviera un problema muy grave, no sabría quien recurrir.	4	3	2	1
22. Cuando me siento mal, busco ayuda en la gente que me rodea.	4	3	2	1
23. Evito acercarme a la gente cuando tengo problemas.	4	3	2	1
24. Cuando he pedido ayuda a los miembros de mi familia me han fallado.	4	3	2	1
25. Cuento con una persona de mi confianza a quien le puedo pedir consejo.	4	3	2	1
26. Me da pena acercarme a la gente cuando la necesito.	4	3	2	1
27. Por lo menos tengo a una persona a quien contarle lo que me pasa.	4	3	2	1
28. Reflexiono cuidadosamente las cosas antes de tomar una decisión.	4	3	2	1
29. Reflexiono sobre lo que hice bien y lo que hice mal.	4	3	2	1
30. Cuando tengo un problema primero intento entender bien de qué se trata.	4	3	2	1
31. Analizo cuidadosamente los problemas y sus posibles soluciones.	4	3	2	1
32. Trato de aprender de los problemas a los que me enfrento.	4	3	2	1
33. Ante un problema analizo los puntos de vista de las personas involucradas.	4	3	2	1
34. Mis creencias religiosas me sostienen cuando pienso que no tengo salidas.	4	3	2	1
35. Ante las situaciones problema me consuelo con mis creencias religiosas.	4	3	2	1
36. Me siento más tranquilo(a) cuando me acerco a mi religión y a sus preceptos.	4	3	2	1
37. Me reprocho mis errores y fallas.	4	3	2	1
38. Cuando estoy metido(a) en un problema me peleo conmigo mismo(a).	4	3	2	1
39. Creo que estoy manejando mal mi vida.	4	3	2	1
40. La presión económica en casa es muy fuerte.	4	3	2	1
41. Cuento con tiempo libre para hacer las cosas que me gustan.	4	3	2	1

42. Tengo el dinero que necesito para divertirme el fin de semana.	4	3	2	1
43. Siento que mi ropa es vieja y pasada de moda.	4	3	2	1
44. Me siento incómodo(a) con la ropa que tengo.	4	3	2	1
45. Trato de llevarme muy bien con las personas que me rodean.	4	3	2	1
46. Tengo una buena comunicación con las personas que están cerca de mí.	4	3	2	1
47. Soy capaz de hacer nuevos amigos.	4	3	2	1
48. Intento ser compartido(a) con los que me rodean	4	3	2	1
49. Puedo comunicar mis ideas con claridad a quienes me rodean.	4	3	2	1
50. Trato de encontrar el lado positivo de las situaciones que vivo.	4	3	2	1
51. El enojo me dura bastante para que se me baje *	4	3	2	1
52. Cualquier cosa o situación me hace que me enoje *	4	3	2	1
53. Otras personas me hacen enojar *	4	3	2	1
54. Cuando algo me enoja, ya mi día se me hecha a perder *	4	3	2	1
55. Veo el lado favorable de lo que me sucede aunque esto pueda no ser tan agradable *	4	3	2	1
56. Suelo reconocer el lado positivo de las personas *	4	3	2	1
57. Cuando las cosas no van bien, yo solo me doy ánimos *	4	3	2	1
58. Cuando recibo una crítica, pienso en lo que puedo hacer para mejorar *	4	3	2	1
59. Sin que me pidan mi ayuda, yo la ofrezco *	4	3	2	1
60. Busco ayudar a personas que están pasando por una situación parecida a la mía, para que no batallen como yo *	4	3	2	1
61. Busco cómo ayudar a otros *	4	3	2	1
62. Si alguien me pide ayuda y puedo, le ayudo *	4	3	2	1
63. Varias personas saben que pueden contar conmigo *	4	3	2	1
64. Me hace sentir bien el ofrecer ayuda a otros *	4	3	2	1

Nota: * Los reactivos comprendidos entre el número 51 al 64 son aquellos que se validaron para la población con baja escolaridad (ver tabla 2)