

Indefensión como pesimismo y exclusión social.

Un modelo predictivo

Helplessness as pessimism and social exclusion.

A predictive model

MP2013-15

Este artículo ha sido elaborado siguiendo los criterios para el envío de manuscritos publicados
por la revista *Intervención Psicosocial*

Indefensión como pesimismo y exclusión social. Un modelo predictivo

Resumen

Las familias en riesgo de exclusión social comparten unas características psicosociales concretas a través de las cuales se establece un perfil vinculado a una mayor percepción de indefensión. El principal objetivo de este trabajo es presentar un modelo predictivo de la indefensión explicado a través de variables personales (edad, sexo), variables contextuales (ingresos, situación laboral, composición familiar), variables disposicionales (orientación positiva hacia la vida, satisfacción vital) y variables autorreguladoras (autoeficacia para la regulación de las emociones). Toman parte de la investigación 78 personas procedentes de tres tipos de familias (en riesgo de exclusión social, trabajadoras de servicios sociales y otras familias) que responden a un cuestionario para evaluar las variables objeto de estudio. Los resultados muestran un peor ajuste de estas variables en mujeres, desempleados, individuos con menores ingresos y familias reconstituidas, y en general, aquellas personas procedentes de familias en riesgo de exclusión social. Se presenta un *path analysis* para explicar el nivel de indefensión percibido. Los ajustes del modelo fueron adecuados tanto en la muestra total como en las diferentes familias. Los resultados encontrados son discutidos de cara a presentar un modelo de intervención para la prevención de la indefensión en familias en riesgo.

Palabras clave: Indefensión, Exclusión, Regulación emocional, Satisfacción vital

Helplessness as pessimism and social exclusion. A predictive model

Abstract

Families under social exclusion's risk share specific psychosocial characteristics that lead them to a more helplessness. The main aim of this study is the elaboration of a predictive model of helplessness through personal variables (age, gender), contextual variables (income, employment status, family composition), dispositional variables (life positive orientation, life satisfaction) and self-regulatory variables (regulation of emotion's self-efficacy). This investigation is composed of 78 people categorized into three types of families (at risk of social exclusion, social service workers and other families) that respond to a questionnaire to assess study's variables. The results show a worse fit of these variables in women, the unemployed, low-income individuals and families restructured, and in general, in families at risk of social exclusion. The path analysis presented to explain the level of helplessness shows some appropriate adjustments as the total sample like the different families. The results are discussed with a view to present a model of intervention for the prevention of helplessness families at risk.

Key words: Helplessness, Exclusion, Emotional regulation, Life satisfaction

Introducción

Indefensión como pesimismo y exclusión social

Las familias en riesgo de exclusión están expuestas a una serie de factores psicosociales que configuran un perfil de vulnerabilidad e indefensión. Nos referimos a familias con problemas como bajos niveles de educación, precariedad económica, aislamiento social, desempleo, inestabilidad laboral, problemas de habitabilidad y hacinamiento, poca higiene o hábitos de salud deficientes. Familias que además acumulan un pasado estresante y problemático relacionado con experiencias asociadas al consumo de drogas, trastornos psíquicos o comportamentales, violencia familiar y/o estancias en prisión.

En España, las familias con hijos o hijas menores de 18 años que, por su situación, no cumplen adecuadamente con los cuidados físicos y psíquicos de los menores; y/o que de algún modo éstos reciben algún tipo de maltrato, son derivadas a los servicios sociales de su comunidad o municipio para evaluar la gravedad del caso y tomar las medidas necesarias. En todo momento la prioridad de este recurso es solucionar la situación de riesgo de exclusión en la que se encuentran para evitar separar al menor de su familia.

En unos casos la intervención gira en torno al área económica, y en otros casos se trata de dar a la familia unas pautas educativas, higiénico-sanitarias y/o psicosociales que ayuden a ésta a salir de su exclusión.

Gran parte de estos hogares están constituidos por familias monoparentales donde la madre está al cargo de un alto número de hijos e hijas, que por lo general son alrededor de tres o cuatro por familia (Oros y Vargas, 2012; Rodríguez, Camacho, Rodrigo, Martín y Máiquez, 2006). Y hay que resaltar que no se trata sólo de un problema económico puesto que en el estudio que realizan Menéndez, Hidalgo, Jiménez, Lorence y Sánchez (2010) evaluando a una muestra de mujeres, se observa como lo más importante para ellas no es su economía, sino

que es el apoyo emocional el área valorada con más necesidad y con menos satisfacción en su vida.

Como consecuencia de las circunstancias en las que viven se incrementa la vulnerabilidad emocional de estas familias (Menéndez et al., 2010) que tienden a aprender que no pueden controlar ni predecir los acontecimientos que configuran su vida y, como consecuencia de ello, aparecen una serie de perturbaciones motivacionales, cognitivas y emocionales que afectan a su comportamiento (Díaz-Aguado, Martínez, Martín, Álvarez-Monteserín, Paramio, Rincón y Sardinero, 2004). Estamos hablando de la percepción de indefensión aprendida en estos grupos sociales en riesgo de exclusión.

El término *indefensión aprendida* fue desarrollado inicialmente en una investigación realizada por Seligman y Maier (1967) en un estudio realizado con perros. En un principio, dichos investigadores sujetaron a los perros con un arnés de manera que no pudieran escapar administrándoles descargas eléctricas de manera aleatoria. Al día siguiente, los mismos perros fueron introducidos en una caja de transporte de la que fácilmente podrían escapar y, de nuevo, se les administraron descargas eléctricas. La respuesta fue inesperada, en lugar de saltar al otro lado de la caja, los perros quedaron inmóviles y comenzaron a lloriquear; habían aprendido que estaban indefensos y que las descargas eléctricas eran inevitables.

En este sentido, Tayfur (2012) explica la indefensión aprendida como el estado pasivo o apático de las personas que consideran que nada se puede hacer ante situaciones adversas y no deseadas. Esta sensación de falta de control sobre los acontecimientos se ha aprendido tras haber sido objeto de repetidos fracasos o eventos traumáticos. Así, cuando una persona se siente indefensa pierde la motivación a aprender cosas nuevas, a tomar la iniciativa y a hacer frente a las adversidades; todo ello dificulta la mejora personal, social y organizacional que incide en que los individuos terminen renunciando a sus sueños.

Pero asociando el concepto de indefensión con las situaciones de exclusión social, Díaz-Aguado et al. (2004) exponen que las desventajas económicas y culturales pueden influir en el sentimiento de indefensión al mermar tanto la percepción de capacidad del individuo para afrontar estas situaciones adversas como el juicio sobre la capacidad para controlar y predecir el ambiente en esas condiciones. La merma en las capacidades es tal que dichos autores afirman que la percepción de indefensión puede ser “uno de los más importantes mediadores psicológicos que conduce a la perpetuación de la desigualdad de oportunidades (entre hombres y mujeres, ricos y pobres,...” (Díaz-Aguado et al., 2004, p. 124).

Siguiendo esta misma argumentación, Li, Mardhekar y Wadkar (2012) corroboran la posible relación entre exclusión e indefensión. Su estudio muestra como las mujeres trabajadoras presentan mayores estrategias cognitivas, físicas y sociales para el afrontamiento de situaciones complejas y menor indefensión aprendida que las mujeres desempleadas. En este sentido, Galindo y Ardila (2012) afirman que la indefensión es mayor cuando se trata de ambientes empobrecidos en los que no hay recursos económicos. Por ello, relacionan la indefensión con la perspectiva temporal (incapacidad para visualizarse a largo plazo), la planeación (no tener planes futuros) y la percepción de la sociedad (negación frente a la posibilidad de cambiar su forma de vida o su economía). Además, estos autores también encuentran una relación directa entre la indefensión y la edad, acompañada de una relación inversamente proporcional entre la indefensión y el nivel de estudios, de manera que a menor edad y mayor nivel de estudios, menor indefensión aprendida.

En relación con este último estudio, Garber y Seligman (1980) también encuentran diferencias significativas en función de la edad con respecto al sexo. Sus resultados muestran como a edades tempranas los niños tienen un mayor sentimiento de indefensión que las niñas, mientras que en la vida adulta sucede lo contrario, las mujeres son más vulnerables a la

indefensión que los hombres. Algo semejante ocurre en el estudio que realizó Kiefer (1990), el cual obtiene un resultado similar, las mujeres muestran más indefensión que los hombres. En este sentido, Seligman (1990) argumenta que la mujer tiende a hacer atribuciones más pesimistas, lo cual explicaría sus niveles de indefensión.

Se observa por tanto, como la indefensión aprendida está relacionada con un gran número de variables personales y contextuales como son la estabilidad laboral (Li et al., 2012), la economía y el nivel de estudios (Galindo y Ardila, 2012), el sexo (Garber y Seligman, 1980; Kiefer, 1990) y la edad (Galindo y Ardila, 2012; Garber y Seligman, 1980). Y cómo ésta se presenta con mayor incidencia en las familias en riesgo de exclusión social que en las familias control (Díaz-Aguado et al., 2004).

Autoeficacia en la regulación de las emociones y exclusión social

La autoeficacia en la regulación de las emociones posibilita al individuo la capacidad de controlar sus experiencias y sus emociones ante circunstancias concretas (Caprara, Di Giunta, Eisenberg, Gerbino, Pastorelli y Tramontano, 2008). Este mecanismo de autorregulación puede ser aprendido y desarrollado a través de las propias vivencias, lo cual constituye la fuente más esencial para generar autoeficacia en los individuos. Pero no todos los individuos mantienen juicios semejantes respecto a la capacidad para autorregular las emociones, sobretudo en determinadas situaciones que puedan ser más complejas y desafiantes (Bandura, 2001; Caprara et al., 2008). Por lo tanto, la autoeficacia depende en gran medida de las creencias que tienen las personas acerca de su propia capacidad para ejercer el control en los acontecimientos que afectan a sus vidas (Bandura, 1997). Estas creencias son los juicios acerca de la eficacia con que una persona cree que puede actuar para alcanzar su objetivo o hacer frente a una situación difícil. La creencia en que uno puede lograr lo que se propone le da más posibilidades de éxito a aquellos que tienen un juicio elevado de

capacidad que a aquellos con bajas expectativas de autoeficacia. Además, según afirman Caprara y sus colaboradores (2008), la regulación de los sentimientos contribuye al bienestar psicológico personal.

Volviendo al concepto de regulación de las emociones, Lozano, Salinas y Carranza (2004) definen la regulación como “el manejo de la emoción a favor de un mejor funcionamiento del individuo en una situación dada” (p.70). Y lo diferencian del concepto de control emocional, puesto que este último requiere de atención y rigidez, mientras que la regulación emocional ofrece un carácter flexible que hace al individuo implicarse en su ambiente.

Cuando nos encontramos ante una situación adversa recibimos un flujo de emociones negativas de gran intensidad como pueden ser ansiedad, tristeza, sufrimiento, culpabilidad, miedo, tensión, etc. En ocasiones, estos sentimientos se van reduciendo con el tiempo hasta que llegamos a regularlos y conseguimos calmarlos. Sin embargo, en otras ocasiones la experiencia es tan intensa que no se consigue esta autorregulación (Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero y Ardilla-Herrero, 2012). Desde nuestro punto de vista, el concepto de autoeficacia para la regulación de las emociones estaría directamente relacionado con todo lo referido anteriormente sobre la indefensión aprendida. Y en este sentido, esperaríamos que ambas variables mantuvieran una relación inversamente proporcional.

En el caso de las personas que consiguen esta autorregulación, están afrontando eficazmente una nueva adaptación a la realidad con garantías de éxito y de crecimiento personal (Limonero et al., 2012).

Por el contrario, las personas que son sobrepasadas por la situación y no han sabido regular esas emociones negativas, están asumiendo que no pueden hacer nada ante los ambientes externos, lo cual no contribuye al bienestar personal. Afrontar la vida diaria disminuye las reacciones emocionales desadaptativas, facilita la experimentación de estados

de ánimo positivos y reduce la incidencia de los negativos (MacCann, Fogarty, Zeidner y Roberts, 2011).

Por tanto, la autoeficacia para la regulación de las emociones ejerce un papel muy importante en el afrontamiento de las situaciones estresantes y aversivas como las que se viven en una familia en riesgo de exclusión social.

Estudios anteriores afirmaban que la exclusión social era la principal causante de la angustia emocional (Williams, Cheung y Choi, 2000). Sin embargo, en la actualidad, algunos autores han refutado esa teoría encontrando ausencia de las emociones en general en las personas que viven en la exclusión social. En esta línea, DeWall y Baumeister (2006) confirman que la exclusión provoca una reducción de la sensibilidad al dolor y una falta de respuestas emocionales. Las personas excluidas no responden del mismo modo que el resto ante una lesión física o una amenaza social, produciéndose una insensibilización en la persona en el aspecto físico y emocional.

En la investigación desarrollada por Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco y Bartels (2007) explican que esto sucede porque el adormecimiento emocional protege a la persona de una intensa y debilitante angustia. La anulación del sistema emocional puede permitir a la persona excluida evitar malas sensaciones, “al igual que una anestesia después de una lesión física puede permitir a la persona lesionada terminar de hacer frente a una crisis o una pelea sin ser afectado por el intenso dolor” (p. 63).

Este estado de defensa puede ofrecer un alivio temporal de la angustia que se puede sentir al vivir en determinadas circunstancias, pero a pesar de que a corto plazo este escape emocional puede ser beneficioso, con el tiempo puede producir efectos negativos en la salud física y psicológica (DeWall y Baumeister, 2006). Otra posibilidad que sugieren estos autores es que al ser las emociones solo detectables de manera no consciente, las personas en exclusión se auto-engañen y nieguen su angustia como un mecanismo de defensa, y

mantengan así los pensamientos negativos fuera de la conciencia (DeWall, Twenge, Koole, Baumeister, Marquez et al., 2011).

En suma, la autorregulación es un proceso costoso y que requiere un esfuerzo de control. La situación de rechazo o de exclusión en la que se encuentran determinadas personas puede hacer que estén menos dispuestas a realizar esos esfuerzos o sacrificios necesarios para obtener una autorregulación eficaz (Baumeister, DeWall, Ciarocco y Twenge, 2005), puesto que la opción más fácil es la anulación de esas emociones.

Satisfacción con la vida, orientación positiva hacia la vida y exclusión social

La satisfacción con la vida es la evaluación consciente de toda la vida de una persona en la que los criterios de juicio son la propia persona (Diener y Diener, 1995; Pavot y Diener, 1993). Así, la satisfacción con la vida se ha relacionado con tres dimensiones principales: funcionamiento psicológico, funcionamiento social y funcionamiento físico. Según algunos estudios, con esta última dimensión está menos relacionada la satisfacción con la vida mientras que aparece una mayor correlación con la primera dimensión, el funcionamiento psicológico. Aunque la dimensión social también está relacionada significativamente con la satisfacción vital, lo está en menor proporción que la dimensión psicológica (Cabañero, Richart, Cabrero, Orts, Reig y Tosal, 2004).

Recientemente ha aparecido un nuevo concepto muy relacionado con el anterior, compuesto por tres indicadores: la autoestima, la satisfacción con la vida y el optimismo (Caprara et al, 2010). Dado que estos indicadores correlacionaban entre sí en los individuos (Diener y Diener, 1995), Caprara y sus colaboradores (2010) encontraron apoyo estadístico para agrupar estas tres dimensiones como un factor global o *core dimension* que evaluara la orientación de un individuo, su vida y su futuro de manera positiva, y se le llamó Orientación positiva hacia la vida. Desde esta perspectiva, la orientación positiva es vista como un modo

de valorar, ver e interpretar la forma en la que las personas toman decisiones y viven sus experiencias (Caprara, Alessandri, Trommsdorff, Heikamp, Yamaguchi y Suzuki, 2012; Caprara, Fagnani, Alessandri, Steca, Gigantesco et al., 2009).

Estos conceptos también se han relacionado de manera directa con la autoeficacia en la regulación de las emociones: la satisfacción con la vida se relaciona con la regulación de las emociones negativas de uno mismo y en general con el auto-control (Lightsey, Maxwell, Nash, Rarey, McKinney y McKinney, 2011). Es decir, a mayor autorregulación de las emociones, los individuos obtienen una mayor satisfacción vital. En el caso de la orientación positiva hacia la vida, los estudios han demostrado que la autoeficacia social contribuye a la satisfacción con la vida y la autoeficacia en la regulación de las emociones positivas contribuye a la autoestima y el optimismo (Caprara y Steca, 2006).

Si anteriormente habíamos expuesto cómo las personas desfavorecidas y excluidas tienen más dificultades para autorregular sus emociones, es probable en ese caso que también se sientan menos satisfechos con su vida en general. Varias estudios así lo confirman (Diener y Diener, 1995; Lever, Piñol y Uralde, 2005).

La satisfacción con la vida también se relaciona con la dimensión económica, pero solo es significativa en los ambientes empobrecidos. Para explicarlo Diener y Diener (1995) hacen referencia a la pirámide motivacional propuesta por Maslow, según estos autores las diferencias en la satisfacción vital de los grupos en riesgo de exclusión se deben a que muchas de sus necesidades básicas no pueden ser satisfechas, a diferencia de las personas con buenos recursos económicos para los que muchas de estas necesidades ya están cubiertas y se les da prioridad a otras dimensiones para valorar su satisfacción vital.

Pero Lever et al. (2005) puntualizan que aun habiendo una fuerte relación entre la satisfacción con la vida y la dimensión económica, la insatisfacción no se reduce solo a sus limitaciones financieras, sino también a otro tipo de necesidades psicológicas y sociales que si

mejorasen elevarían su nivel de satisfacción vital. Caprara et al. (2012) afirman que es recomendable tener una cierta orientación positiva hacia la vida para hacer frente a las adversidades inevitables, fracasos y pérdidas a los que cualquier individuo debe enfrentarse a lo largo de su vida. Esta postura de afrontamiento aumenta los niveles de calidad de vida en las personas, que según Vinaccia y Orozco (2005) no dependen del medio, sino de los esfuerzos y estrategias que ponemos en marcha para sentirnos satisfechos con los logros alcanzados.

Modelo predictivo

El principal objetivo del estudio es presentar un modelo explicativo de la indefensión percibida como pesimismo a través de las variables personales, las variables del contexto, las variables disposicionales y las variables de autorregulación de las emociones (Figura 1). Para ello, se estudia este tipo de variables en tres contextos familiares diferentes: familias en riesgo de exclusión social, familias trabajadoras en servicios sociales y familias de la población general. En base a la revisión presentada anteriormente basada en la relación existente entre las variables objeto de estudio, esperamos poder encontrar apoyo estadístico al modelo teórico presentado en la Figura 1.

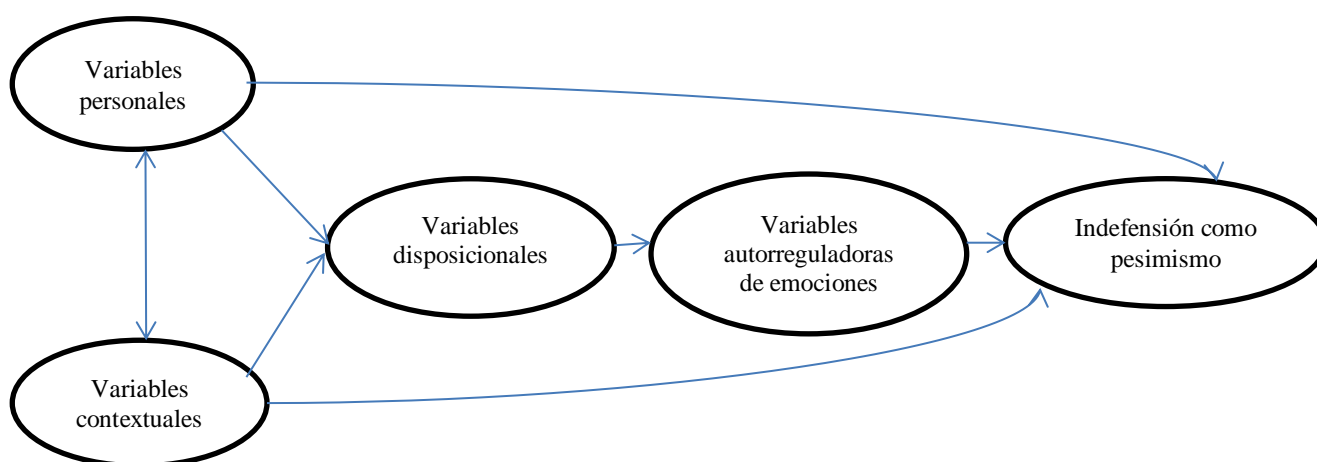


Figura 1. Modelo teórico explicativo de la indefensión percibida como pesimismo.

Basándonos en la revisión realizada previamente, las hipótesis del estudio planteadas son:

H1. Los hombres de las familias en riesgo de exclusión social presentarán mejores ajustes en sus variables disposicionales que las mujeres de estas familias (menor indefensión como pesimismo, mayor satisfacción con la vida, mayor autoeficacia en la regulación de las emociones y mayor orientación positiva hacia la vida).

H2. Los menores de las familias en riesgo de exclusión social presentarán mejores ajustes en sus variables disposicionales que los adultos de estas familias atendiendo a su sexo (menor indefensión como pesimismo, mayor satisfacción con la vida, mayor autoeficacia en la regulación de las emociones y mayor orientación positiva hacia la vida).

H3. Las mujeres de las familias en riesgo de exclusión social presentarán peores ajustes en sus variables disposicionales que las mujeres de las familias que trabajan en servicios sociales y las mujeres de las familias de la población general (mayor indefensión como pesimismo, menos satisfacción con la vida, menor autoeficacia en la regulación de las emociones y menor orientación positiva hacia la vida).

H4. Las familias en desempleo presentarán peores ajustes en sus variables disposicionales que las familias con trabajo temporal y trabajo fijo (mayor indefensión como pesimismo, menos satisfacción con la vida, menor autoeficacia en la regulación de las emociones y menor orientación positiva hacia la vida).

H5. Las familias con menores ingresos presentarán peores ajustes en sus variables disposicionales que las familias con ingresos superiores (mayor indefensión como pesimismo, menos satisfacción con la vida, menor autoeficacia en la regulación de las emociones y menor orientación positiva hacia la vida).

H6. Las familias biparentales presentarán mejores ajustes en sus variables disposicionales que las familias monoparentales y reconstituidas (mayor indefensión como pesimismo, menos satisfacción con la vida, menor autoeficacia en la regulación de las emociones y menor orientación positiva hacia la vida).

Método

Participantes

La muestra está compuesta por 78 participantes procedentes de tres grupos distintos: 43 de ellos pertenecen a familias en riesgo de exclusión social, 18 a familias trabajadoras en servicios sociales y 17 a otras familias procedentes de la población general. Diferenciamos las familias trabajadoras en servicios sociales con otras procedentes de la población general, para poder discriminar un posible efecto por el contacto con las poblaciones más desfavorecidas. De los 78 participantes, el 30.8% son hombres frente al 69.2 % de mujeres oscilando sus edades entre los 10 y los 54 años. El grupo de familias en riesgo está compuesto a su vez por 8 padres, 12 madres, 3 parejas recientes y 20 hijos e hijas. El total de participantes de las familias de servicios sociales y otras familias fueron madres, no registrando datos de los menores u otros miembros de la familia.

Para conseguir una muestra lo más homogénea posible en los tres grupos se tuvieron en cuenta dos requisitos: que los padres y madres de nuestra investigación tuvieran hijos o hijas menores de 18 años, y que aquellos niños y niñas que también contestaron al cuestionario fueran mayores de 10 años. Como se puede observar en la Tabla 1, la media de edad en las familias en riesgo es menor que la media de edad en las familias de servicios sociales y en las otras familias. Sin embargo, el número de hijos por familia es mayor en las familias en riesgo, que en las familias de servicios sociales y las otras familias.

Analizando la muestra completa, se observa en cuanto a la composición familiar que un 60.3% de las familias son biparentales, un 11.5% son monoparentales y un 28.2% reconstituidas. En cuanto a su situación laboral nos encontramos que un 32.1% tiene empleo fijo, un 14.1% tienen empleo temporal y un 28.2% se encuentra en situación de desempleo. Y en cuanto a los ingresos familiares se muestra que un 19.3% obtiene menos de 500 euros al mes, un 9% vive con unos ingresos de 501 a 1000 euros al mes y un 44.9% con más de 1000.

Tabla 1. Media, desviación típica y rango en cada tipo de familia analizada: familias en riesgo de exclusión

Estadísticos	Familia en Riesgo (N=23)		F Servicios Sociales (N=18)		Otras Familias (N=17)	
	Edad	Nº Hijos	Edad	Nº Hijos	Edad	Nº Hijos
Media	39.71	2.20	41.17	1.89	40.24	2.12
Desv. típ.	9.26	.83	5.92	.68	4.35	.60
Mínimo	24	1	30	1	32	1
Máximo	53	4	54	3	48	4

Procedimiento

El contacto con las familias en riesgo de exclusión social se realizó durante los meses de marzo y abril junto con el Equipo de Tratamiento Familiar de los Servicios Sociales de Córdoba, donde se trabaja con este tipo de familias. Para ello, anteriormente se explicaron los objetivos de la investigación tanto al ETF como al coordinador, y se solicitó permiso para pasar los cuestionarios.

Casi la totalidad de las familias colaboraron, accediendo a realizar el cuestionario de manera voluntaria. Éste se entregaba o bien en las oficinas de servicios sociales, o bien en el hogar de las familias, dependiendo de la cita que el equipo tuviera con ella. Se les explicó a todos por igual (adultos y menores) que se trataba de una investigación sobre la satisfacción que tenemos cada uno con nuestra vida, y se les ofrecía ayuda en todo momento si no entendían alguna de las preguntas (sobretudo con los menores, aunque en algunos casos el nivel cultural del adulto era muy bajo y también necesitaron ayuda).

En el caso de las familias que trabajan en servicios sociales el procedimiento fue diferente. Se les entregó el cuestionario durante su horario laboral y se les pidió que lo cumplimentaran y lo trajeran de vuelta lo antes posible. Las otras familias restantes se

trataban de compañeros, amigos o conocidos donde dependiendo de la situación lo cumplimentaron al momento o se les entregó para que lo realizaran solos y después lo entregaran.

Variables de medida

Se administró una batería de cuestionarios que medía las siguientes variables:

Variables sociodemográficas. Se recogieron en una hoja aparte junto al resto del cuestionario. Estas variables son: sexo, edad, composición familiar, situación laboral e ingresos. La variable tipo de familia se rellenó una vez recogido el cuestionario por ser más comprometedor.

Autoeficacia para la regulación de las emociones. La escala original (Regulatory Emotional Self-Efficacy scale, RESE) proviene de Caprara y Gerbino (2001) compuesta por 14 ítems que posteriormente en 2008 fue reducida a 12 (Caprara et al., 2008). Esta escala está compuesta por tres factores: la capacidad de expresar afecto positivo con ítems como “Expresar satisfacción cuando consigues los objetivos que te has propuesto”, la capacidad para gestionar el malestar como por ejemplo “Superar la frustración de que los demás no te valoren”, y la capacidad para controlar la ira con ítems como “Evitar enfadarte cuando los otros actúan mal contigo”. Se ha de valorar en qué grado se sienten capaces de enfrentar cada una de esas situaciones mediante una escala tipo Likert de 6 puntos siendo 1 = completamente incapaz y 6 = completamente capaz. Caprara et al. (2008) obtienen una fiabilidad elevada, concretamente un alpha de Cronbach de $\alpha = .85$, $\alpha = .82$ y $\alpha = .73$ correspondiendo sucesivamente con el primer, segundo y tercer factor (expresar afecto positivo, gestionar el malestar, controlar la ira). En relación al presente estudio, los resultados para la fiabilidad han sido igualmente elevados, encontrando un alpha de Cronbach de .78, .77 y .81 para el primer, segundo y tercer factor, respectivamente. Finalmente, calculamos la fiabilidad para la escala

completa de los 12 ítems sobre la Autoeficacia para la regulación de las emociones, encontrando una fiabilidad elevada ($\alpha = .80$).

Indefensión como pesimismo. La indefensión aprendida procede de la escala propuesta por Diaz-Aguado et al. (2004). Debido a los objetivos del estudio, de los 29 ítems propuestos y 3 factores presentados inicialmente por la autora, en el presente estudio únicamente se han utilizado seis ítems correspondientes al primer factor y a la escala de Indefensión como pesimismo. Los participantes responden sobre su nivel de acuerdo con cada una de las seis cuestiones planteadas (p. ej., “Continuamente pienso en que todo me sale mal”, “A menudo me siento aislado”) utilizando una escala tipo Likert de 6 puntos siendo 1 = completamente desacuerdo y 6 = completamente de acuerdo. Se realiza un análisis de fiabilidad de Cronbach encontrando un resultado satisfactorio para la misma ($\alpha = .76$).

Satisfacción con la vida. Se utilizó para esta variable la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener et al. (1985) que Cabañero et al. (2004) validaron en población española con una muestra de mujeres. Esta variable se mide con 5 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert de seis puntos donde 1 = completamente desacuerdo y 6 = completamente de acuerdo. Algunos de estos ítems son los siguientes: “Si pudiera vivir de nuevo me gustaría que todo volviese a ser igual”, “Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en la vida” o “Las condiciones de mi vida son excelentes”. El análisis de fiabilidad que realizan Cabañero et al. (2004) presenta un coeficiente adecuado a través del alfa de Cronbach ($\alpha = .82$) y en el presente estudio el resultado es igualmente satisfactorio, encontrado una buena fiabilidad para la escala ($\alpha = .86$).

Orientación positiva hacia la vida. Esta escala es creada por Caprara, Steca, Alessandri, Abela y McWhinnie (2010) a partir de la unión de tres escalas diferentes: autoestima (Rosenberg’s Self-esteem Scale; Rosenberg, 1965), satisfacción con la vida (Satisfaction with Life Scale; Diener et al., 1985) y optimismo (Life Orientation Test, LOT-R;

Scheier et al., 1994). La escala final consta de 8 ítems, que en el caso de este estudio se redujeron a 7 por la repetición de uno de ellos (“Estoy satisfecho con mi vida”) en la escala de Diener (1985). Algunos de estos ítems son “Tengo una gran confianza en el futuro” o “Pienso que no tengo mucho de lo que estar orgulloso”, y están medidos con una escala tipo Likert donde 1 = completamente desacuerdo y 6 = completamente de acuerdo. Se realiza un análisis de fiabilidad de Cronbach encontrando un resultado satisfactorio para la misma ($\alpha = .68$).

Análisis de datos

Se utilizó el programa estadístico SPSS 20 y AMOS 19. Inicialmente se realiza un análisis de correlación entre las variables estudiadas. Para poner a prueba nuestras hipótesis relativas a las diferencias de sexo (H1), edad (H2), ingresos (H5), tipo de familia (H3), situación laboral (H4) y composición familiar (H6) en cada una de las variables disposicionales analizadas, realizamos diferentes ANOVAs o pruebas t que nos permitieran comparar las diferencias de medias. En aquellos casos en los que el número de grupos era mayor a dos, se piden las diferencias post-hoc Bonferroni, reflejando en el texto sólo aquellos en los que las diferencias son significativas. Para mostrar las medias en cada variable disposicional, se realizan diferentes análisis multivariantes de medidas repetidas. En aquellos casos en los que la hipótesis requería evaluar las diferencias entre mujeres (H3) se hace la comparación de medias únicamente con esta muestra, al igual que cuando se requieran sólo adultos (H1, H5 y H6). Para mostrar los efectos de interacción entre sexo y edad (H2) utilizamos diferentes análisis univariantes incorporando ambas variables como factores fijos. Por último, para cumplir con el objetivo del trabajo relativo a la elaboración de un modelo predictivo de la indefensión como pesimismo, se utiliza el programa estadístico AMOS 19 que nos permite aportar los ajustes del modelo propuesto en el path análisis presentado.

Resultados

Relación entre las variables estudiadas

El análisis de correlación muestra cómo la edad no refleja ninguna relación con las variables estudiadas (véase Tabla 2). Sin embargo, cuando se ven los datos para la muestra de adultos, en la Tabla 3 se muestra una correlación positiva entre la edad y la regulación de las emociones en general y la regulación de las emociones positivas.

Tabla 2. Media, desviación típica y correlación de las variables estudiadas para toda la muestra

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Edad	1							
2. Indefension	-.22	1						
3. Satisfaccion vida	.22	-.30**	1					
4. Reg emocional 12 items	.20	-.51**	.27*	1				
5. Reg emoción positiva	.14	-.14	.39**	.46**	1			
6. Reg emoción neg frustracion	.11	-.50**	.21	.86**	.18	1		
7.Reg emoción neg ira	.20	-.42**	.08	.83**	.03	.62**	1	
8. Orientación positiva vida	-.06	-.42**	.50**	.44**	.30**	.40**	.28*	1
Media	33.20	2.35	3.93	4.11	5.27	3.71	3.38	4.69
DT	13.44	0.96	1.25	0.70	0.74	0.96	1.09	0.81

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Respecto a las variables disposicionales, la indefensión se relaciona significativa y negativamente con el resto de variables disposicionales analizadas. Este resultado es semejante al de la muestra de adultos, mientras que en la muestra de niños y niñas la correlación sigue siendo negativa pero sólo es significativa para la autorregulación de las emociones positivas y la orientación positiva hacia la vida. Este dato indica que si se

interviene en la muestra de niños para generar una mayor autorregulación de las emociones positivas, de alguna manera se está influyendo en que se sientan menos indefensos.

La satisfacción con la vida es significativa para casi todas las variables disposicionales menos para la regulación emocional negativa de la frustración y la regulación emocional negativa de la ira. En el caso de la muestra de adultos el resultado es muy parecido; sin embargo en la muestra de niños y niñas la variable regulación emocional negativa de frustración si que es significativa y no lo es la autorregulación de las emociones positivas.

Ésta última, la autorregulación de las emociones positivas, se relaciona significativamente con todas las variables analizadas en la muestra en general; con todas excepto con la satisfacción con la vida en la muestra con adultos, y con todas excepto con la indefensión en la muestra con niños.

Tabla 3. Media, desviación típica y correlación de las variables estudiadas para toda la muestra de adultos y la muestra de niños y niñas. La parte inferior de la diagonal recoge los valores para la muestra de adultos, mientras que la parte superior a la diagonal recoge los valores para la muestra de niños y niñas

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Edad	1	-.24	.05	-.05	-.08	.07	-.11	-.27
2. Indefension	-.22	1	-.13	-.37	-.48*	-.20	-.26	-.45*
3. Satisfaccion vida	.10	-.33*	1	.49*	.30	.56*	.29	.52*
4. Reg emocional 12 items	.29*	-.55**	.18	1	.62**	.80**	.84**	.67**
5. Reg emoción positiva	.33*	-.08	.42**	.40**	1	.39	.28	.48*
6. Reg emoción neg frustracion	.16	-.57**	.09	.88**	.13	1	.46*	.55*
7. Reg emoción neg ira	.18	-.47**	-.04	.82**	-.05	.69**	1	.54*
8. Orientación positiva vida	-.15	-.43**	.50**	.35**	.25	.35**	.17	1
Media Adult.	40.34	2.31	4.05	4.15	5.28	3.72	3.46	4.68
DT Adult.	6.92	1.06	1.23	0.69	0.77	0.98	1.05	0.79
Media Niñ.	13.20	2.48	3.60	4.02	5.25	3.65	3.15	4.70
DT Niñ.	1.74	0.64	1.28	0.73	0.64	0.94	1.22	0.88

Por último, la orientación positiva hacia la vida también tiene una correlación significativa con el resto de las variables disposicionales: se relaciona significativamente con todas las variables en la muestra en general y en la muestra con niños, y casi con todas, a excepción de la autorregulación de las emociones positivas y la regulación emocional negativa de ira, en la muestra de adultos.

Diferencias entre las variables disposicionales en hombres y mujeres de las familias en riesgo de exclusión (H1)

Utilizamos pruebas *t* para evaluar las diferencias en las variables disposicionales en función del sexo en la muestra de las familias en riesgo. Únicamente encontramos diferencias en la regulación de las emociones negativas asociadas a la ira, según la cual las mujeres presentan una peor regulación de su ira (t (gl = 21) = 2.65; $p < .05$; $M_{\text{Hombres}} = 3.95$; $Sd = 0.95$; $M_{\text{Mujeres}} = 2.69$, $Sd = 1.30$). Aunque las diferencias no son significativas, la Figura 2 muestra que las mujeres también presentan una menor regulación de las emociones negativas ante la frustración y una mayor indefensión.

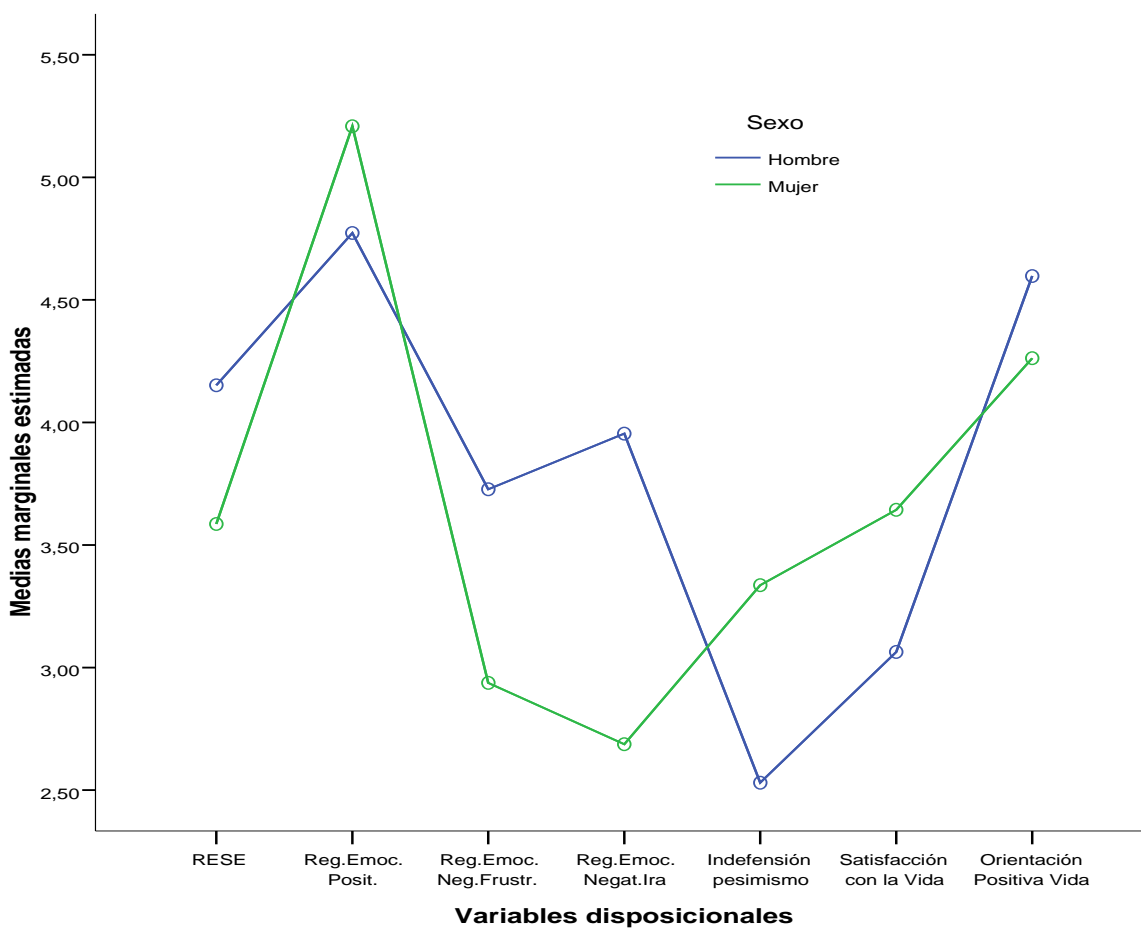


Figura 2. Medias marginales en las variables disposicionales en hombres y mujeres analizadas para las familias en riesgo de exclusión social

Diferencias entre las variables disposicionales en adultos y menores de las familias en riesgo (H2)

Los menores de las familias en riesgo muestran ajustes semejantes en sus variables disposicionales a los ajustes de los adultos de estas familias; así no encontramos diferencias significativas en función de la edad en la autoeficacia para la regulación de emociones, la indefensión, la satisfacción vital o la orientación positiva hacia la vida.

Sin embargo, cuando realizamos un análisis univariante considerando el sexo y la edad sobre cada una de las variables disposicionales estudiadas, encontramos un efecto

significativo del factor sexo, según el cual tanto niñas como mujeres ($M = 2.74$, $SD = 1.22$) presentan menor regulación de las emociones negativas de la ira que los niños y adultos ($F_{(1,39)} = 5.68$, $p < .05$; $M_{\text{Mujeres}} = 2.74$, $Sd = 1.22$; $M_{\text{hombres}} = 3.61$, $Sd = 1.15$) y mayor indefensión ($F_{(1,39)} = 4.95$, $p < .05$; $M_{\text{Mujeres}} = 3.15$, $Sd = 1.07$; $M_{\text{Hombres}} = 2.40$, $Sd = 0.86$).

Diferencias entre las variables disposicionales en las mujeres y el tipo de familia (H3)

Tomando la muestra de mujeres de los tres tipos de familias, realizamos nuevamente ANOVAs para evaluar las diferencias en las variables disposicionales estudiadas. Así, los resultados muestran que las mujeres de las familias en riesgo de exclusión social presentan una menor regulación de las emociones en general ($F_{(2, 44)} = 6.10$, $p < .01$), menor regulación de las emociones negativas asociadas a la frustración ($F_{(2, 44)} = 5.94$, $p < .01$), menor regulación de las emociones negativas asociadas a la ira ($F_{(2, 44)} = 3.89$, $p < .05$), mayor indefensión como pesimismo ($F_{(2, 43)} = 15.06$, $p < .01$), menor satisfacción con la vida ($F_{(2, 43)} = 3.48$, $p < .05$) y por último, menor orientación positiva a la vida ($F_{(2, 43)} = 3.47$, $p < .05$). En la Figura 3 se recogen las medias para cada tipo de familia y la variable disposicional estudiada.

Los post hoc muestran estas diferencias en la variable regulación de las emociones en general entre las familias en riesgo y las familias de servicios sociales ($t = -0.70$, $p < .05$) y familias en general ($t = -0.81$, $p < .01$). También aparecen diferencias en la variable regulación de las emociones negativas asociadas a la frustración entre familias en riesgo y familias de servicios sociales ($t = -1.03$, $p < .05$) y familias en general ($t = -1.08$, $p < .01$). En la variable indefensión como pesimismo aparecen diferencias entre familias en riesgo y familias de servicios sociales ($t = 1.68$, $p < .01$) y familias en general ($t = 1.24$, $p < .01$). Igualmente hay diferencias entre las familias en riesgo y las familias en general en las variables regulación de las emociones negativas asociadas a la ira ($t = -1.02$, $p < .05$),

satisfacción con la vida ($t = -1.07, p < .05$) y orientación positiva hacia la vida ($t = -0.70, p < .05$).

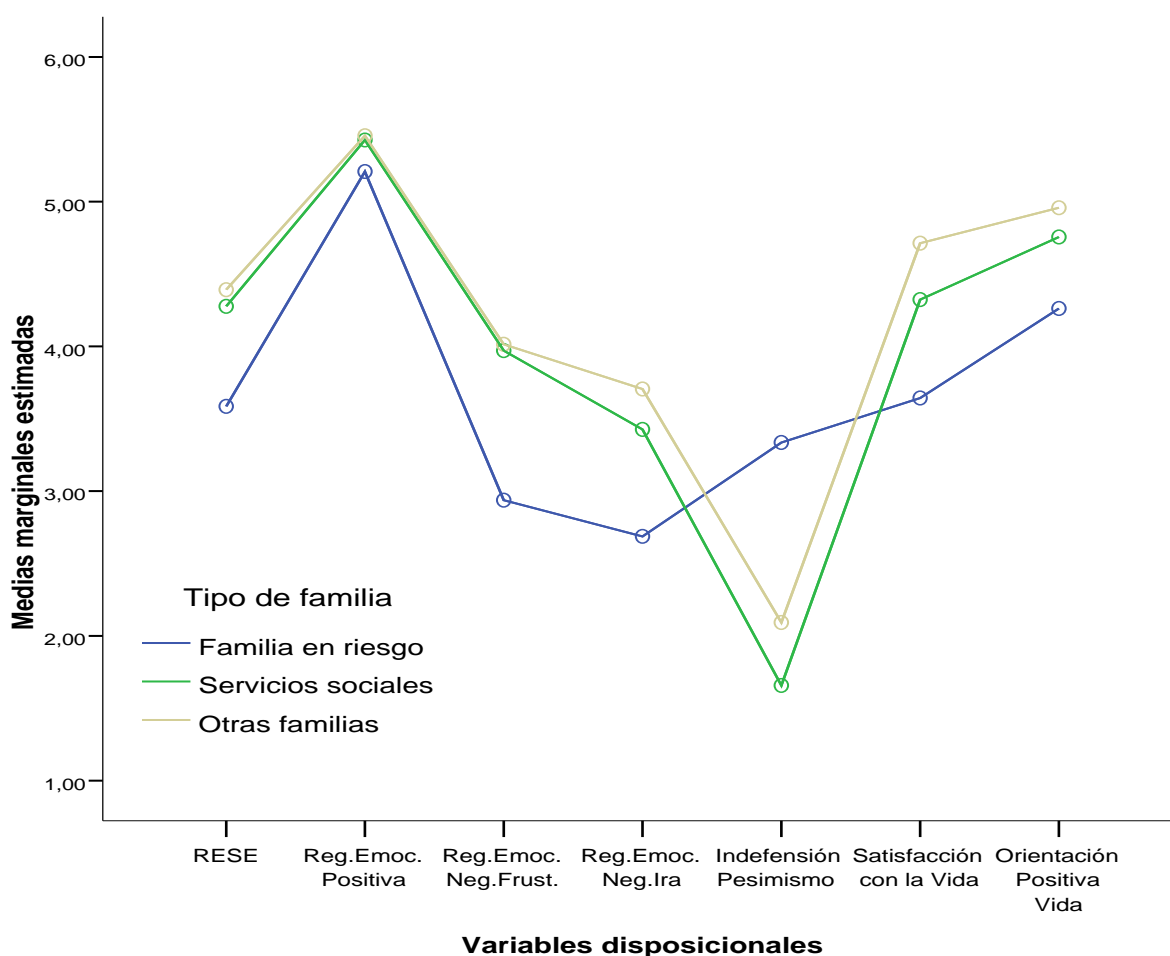


Figura 3. Medias marginales en las variables disposicionales en las mujeres analizadas para los tres tipos de familias

Diferencias entre las variables disposicionales según la situación laboral (H4)

Seleccionando la muestra de adultos, realizamos diferentes ANOVAs para evaluar las diferencias en las variables disposicionales. Según se observa en la Figura 4, los resultados muestran diferencias significativas en las variables indefensión como pesimismo ($F_{(2, 54)} = 8.21, p < .01$) y satisfacción con la vida ($F_{(2, 54)} = 4.89, p < .05$). Los resultados de los post-hoc muestran diferencias significativas tanto en la variable indefensión entre los

desempleados y aquellos que tienen empleo fijo ($t = .91; p < .01$) y los temporales ($t = 1.26; p < .01$) como en la variable satisfacción con la vida entre la muestra de desempleados y aquellos que cuentan con un empleo fijo ($t = -.82; p < .06$).

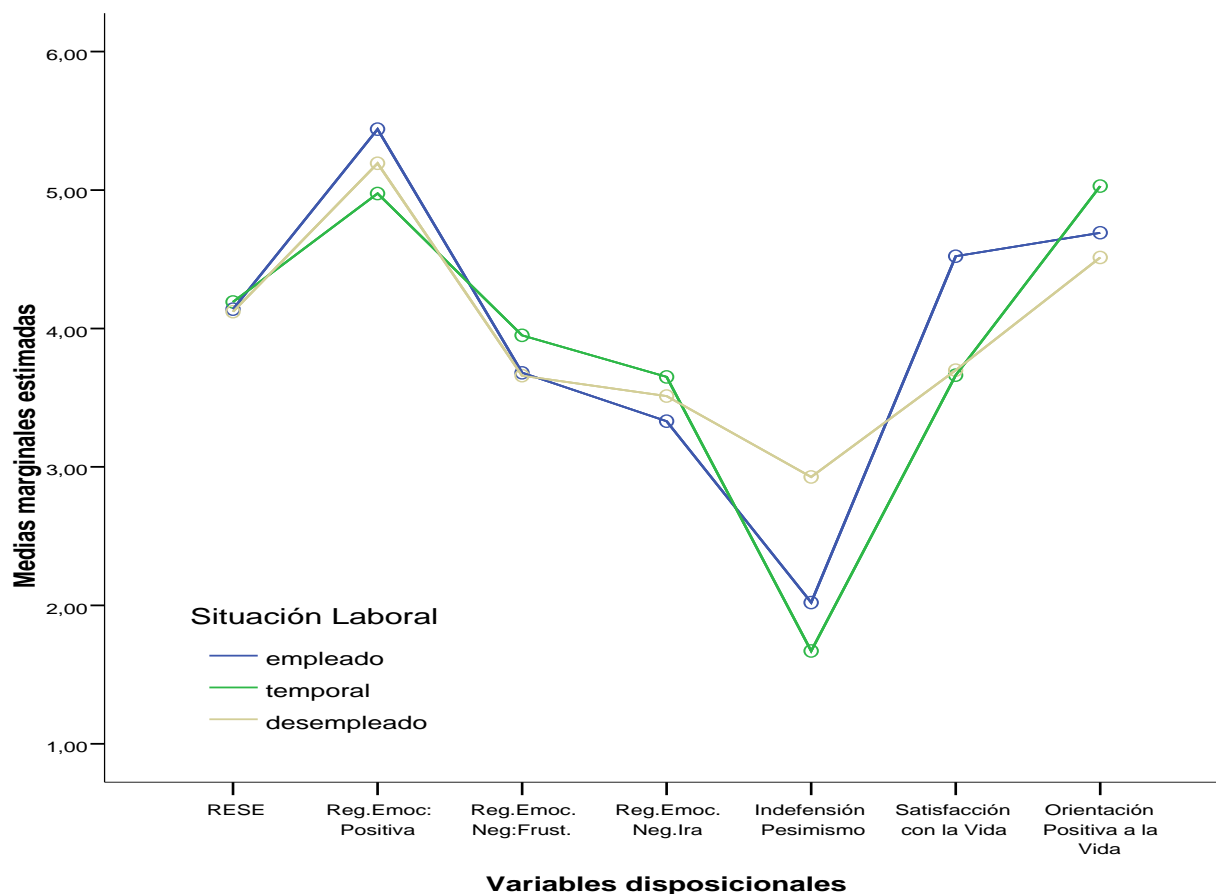


Figura 4. Medias marginales en las variables disposicionales según la situación laboral

Diferencias entre las variables disposicionales según el nivel de ingresos (H5)

Seleccionando de nuevo la muestra de adultos, realizamos los ANOVAs para evaluar las diferencias en las variables estudiadas. Los análisis muestran que existen diferencias significativas en las variables autoeficacia en la regulación de las emociones positivas ($F_{(2, 54)} = 3.65, p < .01$), indefensión como pesimismo ($F_{(2, 53)} = 8.75, p < .01$) y satisfacción con la vida ($F_{(2, 53)} = 11.18, p < .01$). En la Figura 5 se recogen las medias para cada nivel de ingresos y la variable disposicional.

Los resultados de los post-hoc muestran diferencias significativas en la variable regulación de las emociones positivas entre ingresos menores de 500 y mayores de 1000 ($t = -.83^*$; $p < .01$), en la variable indefensión entre los ingresos menores de 500 y los que están entre 501 y 1000 ($t = 1.29$; $p < .01$) y los de más de 1000 ($t = 1.26$; $p < .01$). Y por ultimo en la variable satisfacción con la vida hay diferencias entre los ingresos menores de 500 y los que están entre 501 y 1000 ($t = -1.37$; $p < .05$) y los superiores a 1000 ($t = -1.44$; $p < .01$).

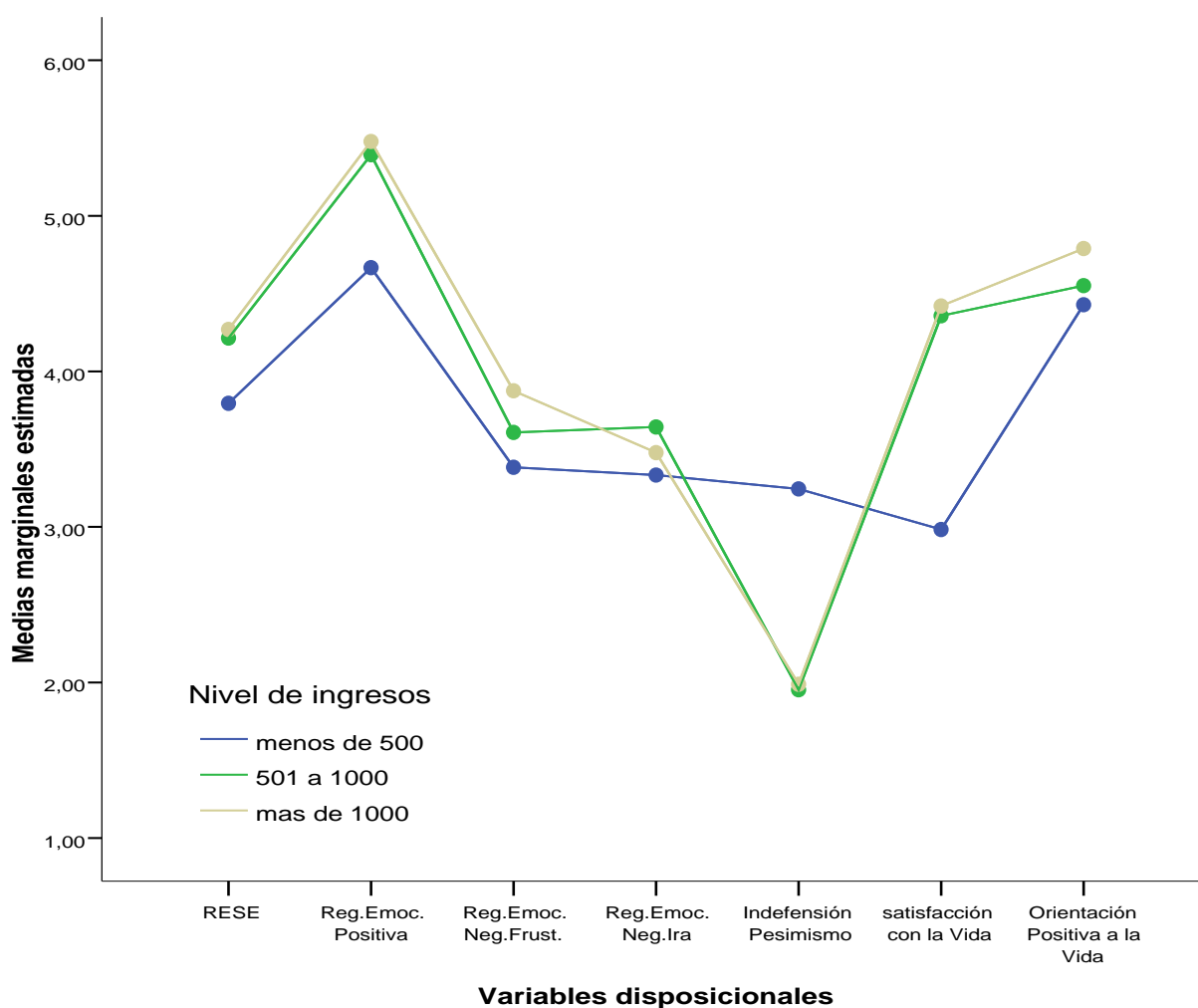


Figura 5. Medias marginales en las variables disposicionales según el nivel de ingresos

Diferencias entre las variables disposicionales según la composición de la familia (H6)

En este caso el análisis se hace recogiendo toda la muestra, y realizando nuevamente ANOVAs para evaluar las diferencias en las variables disposicionales. Según se observa en la Figura 6, los resultados muestran diferencias significativas en las variables indefensión como pesimismo ($F_{(2, 74)} = 4.90, p < .01$) y satisfacción con la vida ($F_{(2, 74)} = 5.87, p < .05$). Los resultados de los post-hoc muestran diferencias significativas solo en la variable indefensión entre las familias biparentales y las reconstituidas ($t = -.79; p < .01$).

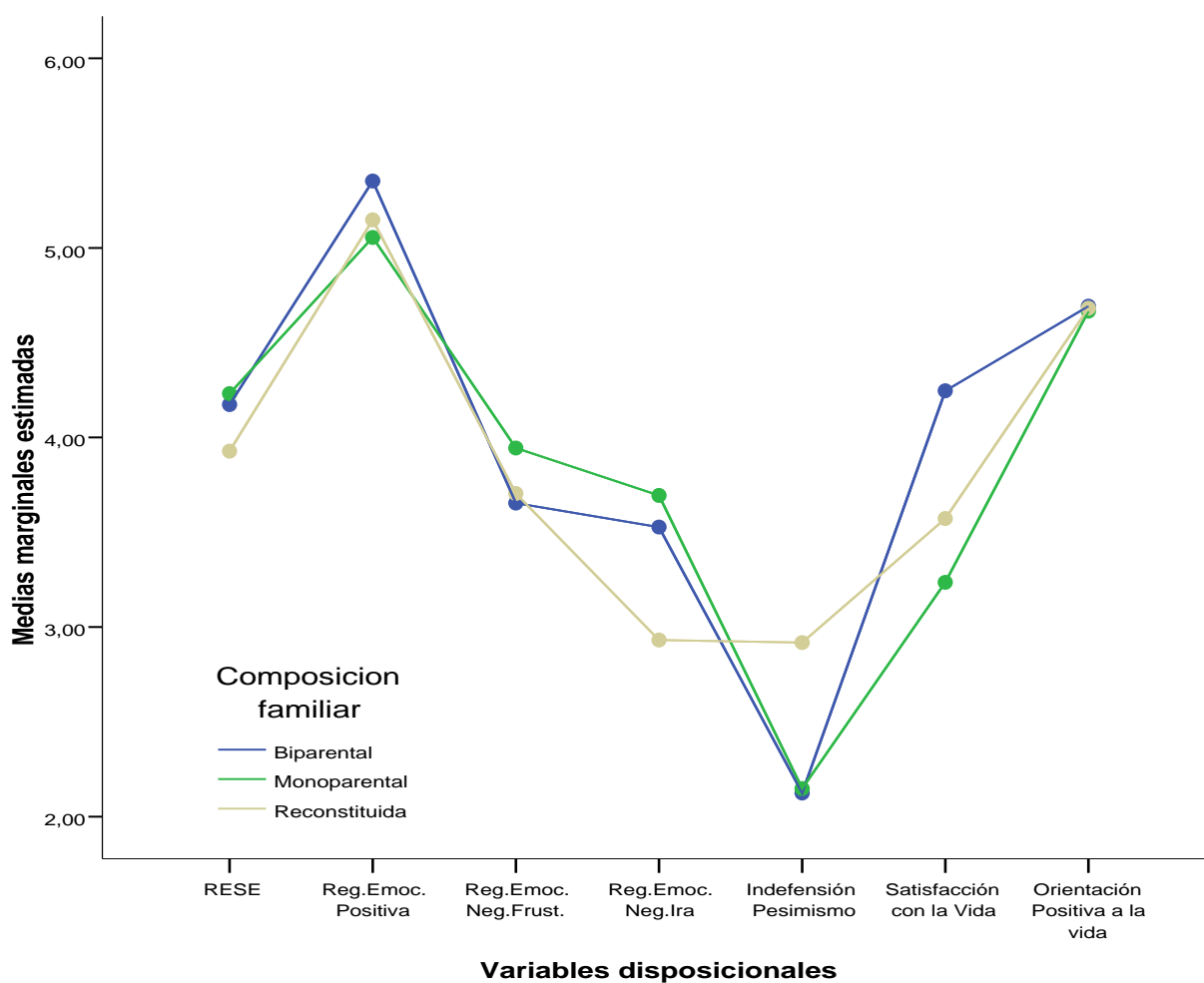


Figura 6. Medias marginales en las variables disposicionales según la composición familiar

Modelo explicativo de la indefensión como pesimismo

Realizamos un *path analysis* para explicar la indefensión como pesimismo. En un primer paso incluimos las variables personales y del contexto. Así, en la Figura 7 se observa como la edad influye significativamente en el nivel de ingresos ($\beta = .54$). En un segundo paso incluimos estas dos variables como predictoras de la orientación positiva hacia la vida, y encontramos que ambas variables influyen significativamente, mientras la edad influye de manera negativa ($\beta = -.35$), los ingresos influyen de manera positiva ($\beta = .35$). En un tercer momento, incluimos estas tres variables como predictoras de la autoeficacia para la regulación de las emociones negativas asociadas a la frustración, encontrando que sólo la orientación positiva hacia la vida influye significativa y positivamente sobre ella ($\beta = .37$). Finalmente, incorporamos las cuatro variables en el modelo para explicar la indefensión como pesimismo, encontrando que es explicado por el nivel de ingresos ($\beta = -.33$), la orientación positiva hacia la vida ($\beta = -.28$) y la regulación de las emociones negativas a la frustración ($\beta = -.39$). El modelo explica el 45% de varianza ($R^2_{\text{ajustado}} = .45$; $F_{(4,49)} = 11.74$; $p < .001$).

Realizando el modelo en AMOS, encontramos unos ajustes del modelo adecuados (GFI = .991; AGFI = .955; CFI = 1; RMSEA = .000 [LO = .000; HI = .156]). También resultaron igualmente adecuados cuando lo analizamos para la muestra de las familias en riesgo de exclusión (GFI = .990; AGFI = .948; CFI = 1; RMSEA = .000 [LO = .000; HI = .171]) y a continuación para la el resto de familias analizadas (GFI = .969; AGFI = .843; CFI = 1; RMSEA = .000 [LO = .000; HI = .277]) encontrando en este último grupo un peor ajuste.

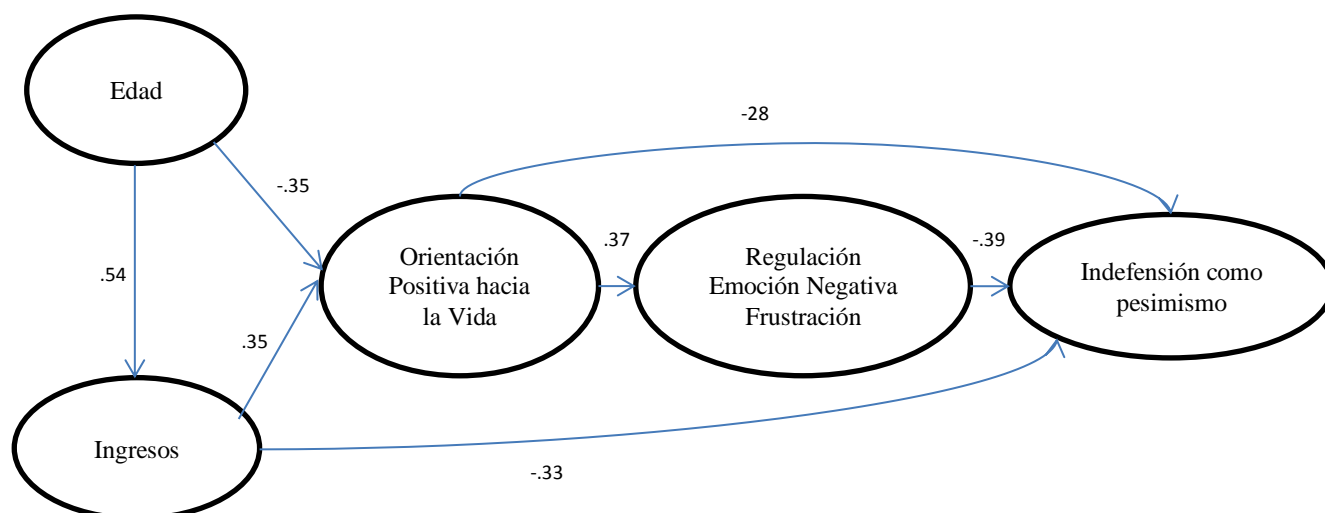


Figura 7. Path análisis para explicar la indefensión como pesimismo utilizando la edad, los ingresos, la orientación positiva a la vida y la regulación de las emociones negativas asociadas a la frustración como variables predictoras.

Discusión

Con esta investigación se ha pretendido analizar las variables que inciden sobre la indefensión como pesimismo. Al analizar los diferentes tipos de familias, los resultados muestran que algunas variables sociodemográficas y del contexto van asociadas a un perfil concreto de familia en riesgo de exclusión social, como por ejemplo menores ingresos, desempleo o el tipo de familias monoparentales o reconstituidas, que aumentan la sensación de indefensión de estos individuos. Así, nuestros resultados han mostrado como estas variables contextuales incidían directamente sobre el nivel de indefensión percibida.

En relación a la hipótesis planteada respecto a la influencia de la variable sexo, nuestros resultados van en la línea de lo planteado por Garber y Seligman (1980) y Kiefer (1990). Así, las mujeres de las familias en riesgo de exclusión social presentan una mayor vulnerabilidad a la indefensión que los hombres, aunque en el caso de nuestro estudio no sea significativo. No obstante, los resultados encontrados sí reflejan diferencias significativas

sobre la baja regulación de las mujeres en las emociones negativas asociadas a la frustración, correlacionando esta variable con la indefensión.

En el caso de la edad no se ha encontrado relación entre ésta y las variables disposicionales estudiadas en las familias en riesgo. Sin embargo, cuando consideramos las variables sexo y edad en interacción, sí se encuentran diferencias significativas en cuanto al sexo: el estudio de Garbel y Seligman (1980) nos mostraba una relación inversa entre la edad y el sexo (los niños tienen mayor indefensión que las niñas, y las mujeres tienen mayor indefensión que los hombres), y en nuestro estudio los niños y los hombres presentan menor indefensión que las niñas y las mujeres, además de una mayor regulación en sus emociones negativas asociadas a la ira. Quizá la diferencia entre estos estudios se deba a la edad de los menores considerados como objeto de estudio. Este resultado vendría a señalar que en las familias en riesgo de exclusión, las niñas de nuestro estudio muestran un nivel de indefensión semejante al de las mujeres en edad adulta y significativamente mayor al de los niños y hombres, lo que nos lleva a pensar en la necesidad de una intervención con este colectivo dada su vulnerabilidad ante la situación que viven a una edad tan temprana.

Nuestra tercera hipótesis hace referencia al tipo de familia. Los resultados reflejan que las mujeres que pertenecen a las familias en riesgo de exclusión social tienen peores ajustes en las variables disposicionales que las mujeres trabajadoras en servicios sociales o de las familias en general. Este es el caso de la indefensión, que se presenta significativamente más alta en las familias en riesgo que en el resto de las familias, y que autores como Menéndez et al. (2010), Díaz-Aguado et al. (2004) y Galindo y Ardila (2011) ya corroboraron la idea. También ocurre con la autoeficacia en la regulación de las emociones, aún más cuando se trata de las emociones negativas y aún más con la frustración, que es la principal predictora de la indefensión según nuestro modelo explicativo. Algo similar reflejan DeWall y Baumister (2006) sobre esta variable, que refieren que existe una ausencia de respuesta emocional en las

personas en exclusión y por tanto, una mala regulación de ellas. Al igual que las anteriores, la satisfacción con la vida y la orientación positiva hacia la vida también son significativas en cuanto al tipo de familia, teniendo puntuaciones más bajas en las familias en riesgo de exclusión social como ya adelantaron Diener y Diener (1995) y Palomar et al. (2005).

En lo que se refiere a la situación laboral de las familias, los resultados nos muestran que las personas desempleadas se sienten más indefensas y con menor satisfacción con la vida, y las personas con un empleo fijo son menos vulnerables a la indefensión y tienen una mayor satisfacción con su vida. La indefensión puede explicarse de manera que una persona desempleada tiene una mayor inestabilidad en su vida y por tanto una mayor inseguridad, mientras que la persona con empleo fijo tiene diariamente una serie de actividades obligatorias a realizar que le aportan mayores estrategias cognitivas, físicas y sociales (Li et al., 2012). La relación entre situación laboral y satisfacción con la vida puede explicarse con varios motivos: principalmente por el nivel económico que ofrece estar desempleado y que lleva a una peor vida material y por tanto una peor satisfacción, pero también a nivel psicológico dado que la actividad laboral aporta una ocupación diaria que todo ser humano necesita en su vida.

En relación con los ingresos, nos encontramos diferencias significativas en cuanto a la indefensión como pesimismo y la satisfacción con la vida. El nivel de ingresos familiar correlaciona de manera negativa y significativamente con la primera de ellas, y positiva y significativamente con la segunda. En la línea de estas dos últimas hipótesis, destaca el estudio de Diener y Diener (1995) que expone la relación existente entre la dimensión económica y la satisfacción con la vida, y que para explicarlo hace alusión a la falta de necesidades básicas que puede tener una familia con bajos ingresos. Es una realidad que la visión subjetiva que puede tener una persona sobre su satisfacción vital cuando económicamente no tiene para la alimentación de su familia ha de ser baja, pues no es una

elección personal ni es lo que buscamos para nuestra vida, al igual que es indudable que en muchos casos los desajustes de los que hemos estado hablando se resolverían si mejorara la situación económica de estas familias. Junto con la indefensión y la satisfacción con la vida, la variable autoeficacia para la regulación de las emociones positivas también es significativa con el nivel de ingresos. Así, parece que aquellos individuos que tienen un mayor nivel de ingresos se perciben a sí mismos más capaces de regular sus emociones.

Finalmente, la composición familiar también está relacionada con la indefensión como pesimismo y la satisfacción con la vida, de manera que las familias biparentales tienen mejores ajustes en estas variables que las familias monoparentales y reconstituidas. Si tenemos en cuenta que la mitad de las familias monoparentales eran familias en riesgo de exclusión social y casi el 100% de las reconstituidas también lo eran, este resultado va muy acorde con nuestra tercera hipótesis (las familias en riesgo tienen peores ajustes que el resto de familias) donde el número de correlaciones entre el tipo de familia y nuestras variables disposicionales era aún mayor.

Implicaciones prácticas. Comprobada la importancia de la indefensión como una variable que impide a los individuos salir de la situación de exclusión social dado que incide directamente sobre su motivación para buscar metas de futuro, el modelo presentado nos permite explorar algunas variables sobre las que crear un modelo de intervención para evitar la exclusión. Por ejemplo, el programa de intervención sobre el control de la ira para alumnos en riesgo de exclusión social que realizan Humphrey Brooks (2006) resulta eficaz al trabajar con la regulación emocional en ese colectivo. Nuestra investigación es un aporte más a la psicología social, que impulsa la intervención con esta población: si trabajamos sobre las variables que, según nuestro modelo, predicen la indefensión como pesimismo (véase Figura 7), ésta perderá valor y, por lo tanto, estaremos dirigiéndonos hacia la inclusión social.

Limitaciones y sugerencias para futuras investigaciones. La mayor limitación de este estudio ha sido la muestra con la que contamos. En nuestro caso, no era posible contar con más participantes de las familias en riesgo de exclusión social puesto que no se tiene acceso a ellos fácilmente. Sería interesante por tanto repetir el estudio con una muestra mayor e incluso poder hacer un seguimiento longitudinal de la evolución de las variables disposicionales o autorreguladoras a medida que se modifican las variables contextuales. Además, poner en práctica un programa de intervención semejante al propuesto por Humphrey y Brooks (2006) nos permitiría analizar los cambios en el modelo predictivo de la indefensión. En el futuro se podría replicar el ajuste del modelo en otros colectivos en riesgo de exclusión social por otras casuísticas como pueden ser adicciones a las drogas, inmigrantes, prostitución, personas sin hogar o sin empleo.

En conclusión, el presente estudio presenta un modelo predictivo de la indefensión percibida como pesimismo, en el cual las variables autoeficacia en la regulación de las emociones negativas asociadas a la frustración, orientación positiva hacia la vida y nivel de ingresos actúan de manera directa y significativa; mientras que la edad lo hace de manera indirecta sobre el nivel de ingresos y la orientación positiva a la vida. Los ajustes del modelo han resultado adecuados en diferentes tipos de familias, incluidas las familias en riesgo de exclusión. Igualmente se han encontrado diferencias significativas, muy interesantes desde el punto de vista de la intervención social, en el nivel de indefensión percibido, siendo éste mayor en mujeres, desempleados, individuos con menores ingresos y familias reconstituidas, y en general, en las familias en riesgo de exclusión social.

Bibliografía

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N.J. y Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604.
- Bellani, L. y D'Ambrosio, C. (2011). Deprivation, social exclusion and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 104(1), 67-86.
- Cabañero, M. A., Richart, M., Cabrero, J., Orts, I., Reig, A. y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas, *Psicothema*, 16(3), 448-455.
- Caprara, G. V., Alessandri, G. y Barbaranelli, C. (2010). Optimal functioning: Contribution of self-efficacy beliefs to positive orientation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79, 328-330.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S. y Suzuki, F. (2012). Positive Orientation across Three Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43, 77-83.
- Caprara, G. V., Di Giunta, L. D., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C. y Tramontano, C. (2008). Assessing Regulatory Emotional Self-Efficacy in three Countries. *Psychological Assessment*, 20(3), 227-237.
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli, L. L. y Stazi, M. A. (2009). Human Optimal Functioning: The Genetics of Positive Orientation Towards Self, Life, and the Future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277-284.

- Caprara, G. V. y Gerbino, M. (2001). Affective perceived self-efficacy: The capacity to regulate negative affect and to express positive affect. En G. V. Caprara (Ed.), *Self-efficacy assessment* (pp. 35-50). Trento, Italy. Edizioni Erickson.
- Caprara, G. V. y Gerbino, M. (2010). *Emotion regulation and adjustment: The role of self-efficacy beliefs in the transition to adulthood* (pp. 37-54). Lublin, Poland: Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Caprara, G. V., y Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(6), 603-627.
- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R., y McWhinnie, C. M. (2010). Positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale, 19* (01), 63-71.
- Choi, S., Kluemper, D. H. y Sauley, K. S. (2013). Assessing Emotional Self-Efficacy: Evaluating Validity and Dimensionality with Cross-Cultural Samples, *Applied Psychology, 62*(1), 97-123.
- DeWall, C. y Baumeister, R. F. (2006). Alone but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(1), 1-15.
- DeWall, C. N., Twenge, J. M., Koole, S. L., Baumeister, R. F., Marquez, A. et al. (2011). Automatic emotion regulation after social exclusion: Tuning to positivity. *Emotion, 11* (3), 623-636.
- Díaz-Aguado, M. J., Martínez, R., Martín, G., Alvarez-Monteserín, M. A., Rincón, C. y Sardinero, F. (2004). Indefensión Aprendida, escasa calidad de vida y dificultades en la educación familiar. *Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la adolescencia, 3*(7), 123-162.

- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Diener, E. y Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. y Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Galindo, O. y Ardila, R. (2012). Psicología y pobreza. Papel del locus de control, la autoeficacia y la indefensión aprendida. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 30 (2), 381-407.
- Garber, J., y Seligman, M. E. (Eds.). (1980). *Human helplessness: Theory and applications*. New York: Academic Press.
- Hidalgo, M. V., Menéndez, S., Sánchez, J., Lorence, B. y Jiménez, L. (2009). La intervención con familias en situación de riesgo psicosocial. Aportaciones desde un enfoque psicoeducativo, *Apuntes de Psicología*, 2 (2-3), 413-426.
- Humphrey, N. y Brooks, A. G. (2006). An evaluation of a short cognitive-behavioural anger management intervention for pupils at risk of exclusion. *Emotional & Behavioural Difficulties*, 11 (1), 5-23.
- Kasprzak, E. (2010). Perceived social support and life-satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 41(4), 144-154.
- Kiefer, L. F. (1990). Learned helplessness: A factor in women's depression. *Journal of Women and Social Work*, 5(1), 21-31.
- Lever, J. P., Piñol, N. L. y Uralde, J. H. (2005). Poverty, psychological resources and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 73(3), 375-408.

- Li, M., Mardhekar, V. y Wadkar, A. (2012). Coping strategies and learned helplessness of employed and nonemployed educated married women from India. *Health Care for Women International*, 33(5), 495-508.
- Lightsey, O. R., Jr. PhD., Maxwell, D. A., PhD., Nash, T. M., M. S., Rarey, E. B., B. A. y McKinney, V. A., M. S. (2011). Self-control and self-efficacy for affect regulation as moderators of the negative affect-life satisfaction relationship. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(2), 142-154.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J. y Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Psicología Conductual*, 20(1), 183-196.
- Lozano, E. A., Salinas, C. y Carranza, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20(1), 69-79.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M. y Roberts, R. D. (2011). Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 60-70.
- Menéndez, S., Hidalgo, M. A., Jiménez, L., Lorence, B. y Sánchez, J. (2010). Perfil psicosocial de familias en situación de riesgo. Un estudio de necesidades con usuarias de los Servicios Sociales Comunitarios por razones de preservación familiar. *Anales de Psicología*, 26(2), 378-389.
- Moradi, M., Mehdi, M. y Jabbarzade, A. (2013). A study on relationship between income, health and family relationship and happiness. *Management Science Letters*, 3 (4), 1287-1290.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A. y Zumbo, B. D. (2011). Life Satisfaction in Early Adolescence: Personal, Neighborhood, School, Family, and Peer Influences. *Journal of Youth and Adolescence*, 4 (7), 889-901.

- Oros, L. B. y Vargas, J. A. (2012). Fortalecimiento emocional de las familias en situación de pobreza: una propuesta de intervención desde el contexto escolar. *Suma Psicológica*, 19(1), 69-80.
- Pavot, W. y Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Rodríguez, G., Camacho, J., Rodrigo, M. J., Martín, J. C. y Máiquez, M. L. (2006). Evaluación del riesgo psicosocial en familias usuarias de servicios sociales municipales, *Psicothema*, 18(2), 200-206.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ross, C. E. y Mirowsky, J. (2013). The Sense of Personal Control: Social Structural Causes and Emotional Consequences. *Handbook of Sociology and Social Research* (pp. 379-402).
- Scheier, M. F., Carver, C. S., y Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P. y Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74 (1), 1-9.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: NY: Pocket Books.
- Tay, L. y Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (2), 354-365.
- Tayfur, O. (2012). The Antecedents and Consequences of Learned Helplessness in Work Life. *Information Management and Business Review*, 4 (7), 417-427.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C., Ciarocco, N. J. y Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (1), 56-66.

- Velasco, R. M. y Londoño, C. (2011). Calidad de vida objetiva, optimismo y variables socio-jurídicas, predictivos de la calidad de vida subjetiva en colombianos desmovilizados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(1), 114-128.
- Vinaccia, S. y Orozco, L. (2005). Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas. *Perspectivas en Psicología*, 1(2), 125-137.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. New York, US: Guilford Press, New York.
- Williams, K. D., Cheung, C. K. T. y Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748-762.