

AUTOEFICACIA: SU VALOR PARA LA PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL. SELF EFFICACY. ITS IMPORTANCE FOR THE COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Miguel Angel Roca Perara. Facultad de Psicología, Universidad de la Habana.

RESUMEN

El artículo hace una caracterización general del concepto de **Autoeficacia** propuesto por Albert Bandura, resaltando la importancia de las creencias y cogniciones en el modelo terapéutico Cognitivo Conductual (TCC). Destaca como la Autoeficacia determina que una persona inicie una actividad, se esfuerce en obtener sus propósitos y persista durante largos períodos de tiempo en su consecución; establece las relaciones entre expectativas de Autoeficacia y de resultado; y enuncia las cuatro fuentes fundamentales de formación, desarrollo y mantenimiento de las expectativas de Autoeficacia.

ABSTRACT

The paper makes an overview about the concept of "self-efficacy" purposed, highlighting the importance of the model of cognitive-behavioral therapy (CBT). It emphasizes how self-efficacy determines if a person initiates some activity, how much effort he or she invest in it and how long he or she perseveres in attain his/her purposals; it establishes the relationships between self-efficacy expectations and outcome expectations; and, finally, it states the four main sources in the formation, growth and maintenance of the self-efficacy expectations.

Ya hace más de tres décadas el movimiento de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) viene incrementándose y ganando un espacio importante en el quehacer psicoterapéutico de psicólogos y psiquiatras que trabajan tanto con adultos como con niños y adolescentes (Freeman & Reinnecke, 1995). Posiblemente ello se deba tanto a la efectividad como a la eficiencia que han demostrado estos procedimientos en tanto los hacen útiles y creíbles en la práctica profesional.

Por estas mismas razones existe, no obstante, el riesgo del uso y abuso empírico de estos procedimientos sin el aval del necesario conocimiento del aparato conceptual en que se sostienen. A esto se añade que el movimiento de TCC no es un movimiento uniforme, sino que al mismo tributan muchos autores desde la práctica profesional (Ellis, 1962; Beck, 1991) con similitudes y diferencias en su modo de comprender el proceso psicoterapéutico, y muchos otros (Bandura, 1977; Rotter, 1993; Seligman, 1990) desde la investigación científica y la elaboración conceptual derivada de sus trabajos. En este sentido, muchos conceptos específicos resultan de particular utilidad y valor para el soporte conceptual de las acciones prácticas psicoterapéuticas. Entre estos últimos vale la pena mencionar el "Locus de Control" (Rotter, 1993), el "Estrés y los Procesos de Evaluación Cognitiva y de Afrontamiento" (Lazarus, 1986), el optimismo y la "Desesperanza Aprendida" (Seligman, 1990) y las Expectativas de Autoeficacia o Autoeficacia (Bandura, 1977).

Es precisamente este último uno de los conceptos que más provecho y utilidad parecen aportar a las acciones psicoterapéuticas cognitivas y conductualmente orientadas... y que, a mi juicio, pueden también ser valiosas para otras corrientes psicoterapéuticas.

En este sentido, uno de los movimientos conceptuales que más ha aportado al campo de la Psicoterapia, sobre todo aquella que sustenta una postura, cognitivo conductual es la obra de Albert Bandura, primero con un postulado de mayor connotación comportamental como el **APRENDIZAJE OBSERVACIONAL Y EL MODELADO** y posteriormente con su importante aporte del concepto de **AUTO EFICACIA**.

Si en un inicio los tratamientos psicológicos basados en el modelo del aprendizaje social ("learning principles") insistían en que los comportamientos son aprendidos en un contexto social y son reguladas por sus inmediatas **consecuencias**, diferentes líneas de investigación comenzaron a modificar las perspectivas teóricas sobre la forma en que la conducta es adquirida y regulada; en este sentido comienza a destacarse el hecho de que los procesos cognitivos juegan un papel decisivo en la adquisición, mantenimiento y consolidación de nuevas pautas y patrones de conducta.

Una de las aproximaciones iniciales a estos postulados es la afirmación de que una buena cantidad de lo aprendido por los individuos es alcanzado y desarrollado, no a través del

reforzamiento directo sino a través del **MODELADO** categoría que se fundamenta en la afirmación de que uno conforma sus patrones de conductas a partir de la observación del comportamiento de otros y que este modelo, al ser interiorizado, "construido", sirve como guía para la acción (**BANDURA, 1971**); los patrones de conducta observacionalmente aprendidos son posteriormente "refinados" a través de ajustes autocorrectivos basados en retroalimentación informativa de la ejecución (**BANDURA, 1977**).

En este sentido adquiere valor el concepto de **reforzamiento vicario**, esencial en la obra de Bandura, visto como el aprendizaje, adquisición o fortalecimiento de una conducta mediante la observación del comportamiento de otros y de las consecuencias de dichas manifestaciones comportamentales, mas allá de experimentar personalmente el reforzamiento y sus consecuencias de manera directa. Desde el punto de vista psicoterapéutico ello sustenta los procedimientos de **modelado** con una intencionalidad de **imitación social** concebida como una técnica de modificación conductual, que implica la observación de la conducta de otros, (llamados "modelos") y la participación conjunta, con la persona, en la construcción de la conducta deseada.

Aunque dentro de la intencionalidad comportamental, este progresivo aprendizaje de las características del modelo y de la **evaluación de las consecuencias** de sus actos en la "vida real", es también concebido como un proceso esencialmente cognitivo dado que el observar los efectos diferenciales de las acciones propias y las acciones del medio conduce a progresivos ajustes y regulaciones que permiten orientarse en cuanto a cuales acciones son apropiadas y cuales no en determinados contexto, Este aprendizaje tiene una connotación subjetiva, interna mas que de lo externamente observado en el comportamiento de los demás, pues las consecuencias percibidas adquieren una connotación individual que conduce a una **DISCRIMINACION** de la estimulación donde la persona puede, subjetivamente, (a pesar del rechazo de lo subjetivo, en las mas tradicionales formas de "línea dura" del conductismo) evaluar cuales consecuencias son mas promotoras del bienestar y cuales del malestar, orientando su comportamiento hacia las primeras, y alejándose de las segundas. Es este proceso discriminatorio el que conduce a lo que Bandura (1977) llamó "**la conducta apropiada**" que descansa fuertemente en una representación cognitiva de las contingencias, y que como veremos mas adelante sirve como criterio normativo para la comprensión de las expectativas de eficacia personal:

"la concepción de la conducta apropiada es gradualmente construida de la observación de los efectos de las acciones de uno mas que de los ejemplos provistos por otros" (Pág. 101).

Un rasgo distintivo de la teoría de Bandura es focalizarse en el aprendizaje por observación o ejemplo mas que por las consecuencias directas del reforzamiento (Schultz & Schultz, 1998). No es el propósito de este material entrar en reflexiones conceptuales, pero el análisis precedente conduce a inevitables implicaciones sobre la significación del componente interno, en la adquisición y mantenimiento de conductas, opuesto a los postulados más rigurosos del conductismo ortodoxo, de que la conducta es modulada por sus consecuencias. Resulta aquí legítima la afirmación de Bandura (1977) de que "la conducta esta relacionada con sus resultados al nivel de **consecuencias agregadas** mas que de sus efectos momentáneos. Al procesar la información procedente de los diferentes eventos producidos a lo largo de la dimensión temporal y sus consecuencias, la persona aprende cuales son las pautas y patrones de acción que conducen a determinados resultados deseados mas allá de los reforzadores potenciales presentes en el contexto, en un momento determinado. Esto tiene importantes implicaciones tanto practicas como conceptuales pues no sólo se resalta el componente cognitivo, interno, sino que se ponen de manifiesto las potencialidades de **AUTO REGULACION** de la persona, en función de consecuencias futuras y de satisfacciones anticipadas, cosmovisión que se acerca a las aseveraciones del modelo fenomenológico (Roca, 2000).

"Dado que las consecuencias afectan a la conducta a través de las influencias del pensamiento, las creencias sobre pautas de reforzamiento pueden ejercer una influencia más grande sobre la conducta que el reforzamiento mismo. (Bandura 1977, pag 102).

Radica aquí una de las principales diferencias de Bandura con el conductismo ortodoxo, que sólo valida la existencia de influyentes variables externas. En este sentido insiste en que los **procesos cognitivos** pueden influir en el aprendizaje vicario en tanto las personas no reproducen mecánicamente las conductas manifestadas por otros, sino que hay cierta intencionalidad en comportarse de manera similar (Schultz & Schultz).

Una de las consecuencias conceptuales que se ha derivado de esto es la **autorrecompensa** en que el individuo se establece sus propias metas y propósitos, desarrolla formas de conducta acorde a estos propósitos y evalúa su comportamiento a partir de la medida en que alcanzó, o no, aquello que se propuso. Se trata, en otras palabras, de la auto presentación de recompensas contingentes a la ejecución de cierta respuesta deseada (Mahoney & Arnkoff, 1971)

A partir de lo anterior Bandura formula su teoría de la **AUTOEFICACIA** en el contexto de una "reconceptualización del aprendizaje y la motivación humana, que tiene importantes implicaciones para

los mecanismos a través de los cuales los procedimientos terapéuticos activan el funcionamiento conductual”.

Para la práctica profesional el postulado central de que parte esta conceptualización es que las **expectativas de eficacia personal** resultan esenciales en determinar:

- Si las conductas de afrontamiento serán **INICIADAS**.
- Cuanto **ESFUERZO** será dedicado al logro de los propósitos y
- Cuanto tiempo se permanecerá, sostenidamente, afrontando determinados desafíos y experiencias aversivas (**PERSISTENCIA**) en aras de alcanzar tales propósitos.

Una persona con una alta sensación de eficacia personal no dudará en iniciar proyectos, en implicarse en nuevas actividades para las que se siente competente, en comprometerse con nuevos propósitos aunque ello signifique importantes cambios en su existencia; su filosofía de vida es progresista y optimista por naturaleza. Por el contrario, la persona, con bajas expectativas de eficacia personal tiende a ser más conservadora, prefiere “apostar al seguro” antes que arriesgarse a los cambios; por esta razón comienza pocas actividades por iniciativa propia y cuando lo hace – casi siempre bajo la presión de los demás- valora todos los riesgos y devalúa las oportunidades, lo que le conduce a mantenerse largo tiempo paralizado en la situación actual.

Una vez implicado en un nuevo propósito, una persona con una alta sensación de eficacia personal **se entrega de manera intensa a su ejecución**, no escatima esfuerzos en alcanzar las metas propuestas, y los obstáculos no le desaniman. En consecuencia es capaz de **persistir** largos períodos de tiempo en lo que se propuso y no renuncia con facilidad en su intención de lograr aquello en lo que cree firmemente. La persona con baja expectativa de eficacia personal siempre tiene dudas, puede enfrentar un proyecto con cierta intensidad, pero los primeros obstáculos le desaniman fácilmente y decae todo su entusiasmo, por lo que no es frecuente que se empeñe durante largo tiempo en alcanzar ciertas metas, dado que su divisa en la vida –sumamente lesiva para su autoestima y sentimientos de valía personal- parece ser “¿para qué, ... si...?”

En otras palabras, la persona de baja autoeficacia se siente desamparada e incapaz de ejercer ningún control sobre los eventos que ocurren en su existencia y por ello se rinden de inmediato ante los obstáculos pues están convencidos de que nada puede hacerse; su salud y funcionamiento social son frágiles y vulnerables. Por el contrario, las personas

con altas expectativas de eficacia personal son optimistas, no se desaniman ante los más severos tropiezos que les impone la vida y, por el contrario, perseveran en la búsqueda de soluciones a los más aparentemente insolubles problemas; su salud y funcionamiento social son óptimos.¹¹

Esta teorización tiene su principal implicación psicoterapéutica en el presupuesto de que los procedimientos de intervención psicológica, **cualquiera sea la forma que asuman sirven como vía para crear, mantener y fortalecer las expectativas de eficacia personal.**

Haciendo nuestra esta afirmación, ello nos puede decir que no importa que se trate de un procedimiento analítico, psicodinámico que busca las causas ocultas, anteriores y profundas de determinada alteración psicológica; o que se trate de determinado procedimiento conductual que busca modificar pautas de comportamiento indeseadas, a la par que crear o fortalecer aquellos deseados; o incluso que se trate de determinado procedimiento humanista, fenomenológico, que busca la libre expresión de la autenticidad de la persona, ... en cualquier caso los resultados alcanzados tendrían un común denominador: el fortalecimiento de las expectativas de eficacia personal.

En su conceptualización Bandura distingue de la expectativa de eficacia a lo que llama expectativa de resultado siendo esta última “el estimado de la persona de que una conducta determinada conducirá a determinados resultados” en tanto la primera se refiere a la “convicción de que uno es capaz de ejecutar con éxito la conducta requerida para lograr determinar resultados. Obsérvese que la primera tiene una connotación más global, general, impersonal y referida a determinados sistemas de creencias y representaciones socialmente compartidas, en tanto la segunda tiene una connotación mucho más personal, donde el YO está profundamente implicado. Lo ideal es la armonía entre ambas, aunque pueden producirse contradicciones, con determinadas consecuencias, no sólo comportamentales, sino sobre todo desde el punto de vista emocional, vivencial, como puede apreciarse en el recuadro. (figura. 1)

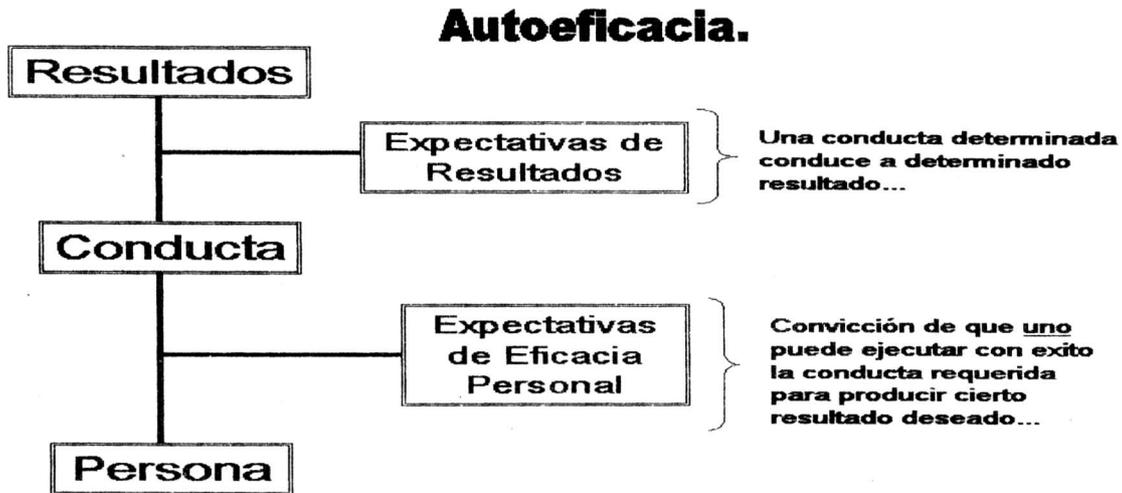
Como puede apreciarse las expectativas de autoeficacia y de resultados son cualitativamente diferentes debido a que las personas pueden tener las vivencias, e incluso la certeza, de que un determinado modo de proceder conducirá a determinados resultados, pero si ellos tienen poca confianza en su capacidad personal para actuar y obtener el éxito (expectativas de autoeficacia) entonces sus expectativas de resultados no tendrán ningún efecto sobre su desempeño.

No es prudente, no obstante, ser absolutamente categóricos, pues si bien una alta expectativa de

¹¹ “¿Para qué estudiar si yo no soy inteligente?”, “¿Para que declararle mi amor si ella no me quiere?”, “¿Para qué aspirar a ese trabajo si no me van a aceptar?”...

² Obsérvese en este sentido su similitud con los trabajos de Rotter (1993) y Seligman (1990). Desde este punto de vista, insistimos en que una meta importante de cualquier intervención psicoterapéutica es el incremento u optimización de las expectativas de eficacia personal

Figura. 1



AUTOEFICACIA Y EMOCION.

Las expectativas de autoeficacia y de resultados se relacionan estrechamente entre si, conduciendo a determinadas consecuencias conductuales y emocionales:

		Expectativa de Autoeficacia	
		Positiva	Negativa
Expectativa de Resultados.	Positiva	Alegría	Tristeza
	Negativa	Cólera	Apatía

Como puede apreciarse, cada una de estas emociones derivadas pueden contribuir, a modo de retroalimentación, al fortalecimiento o debilitamiento de la sensación de autoeficacia.

eficacia debe conducir a la optimización de las habilidades para ejecutar determinada tarea con éxito, hay ocasiones en que la persona posee las aptitudes y habilidades necesarias para tener éxito en una actividad determinada, pero no lo logra por no tener la motivación necesaria a pesar de tener adecuadas expectativas de eficacia, e incluso hay ocasiones en que las habilidades para la ejecución son limitadas o inexistentes y por lo tanto lo que procede es el fomento y adquisición de las habilidades implicadas para que las expectativas de eficacia sean mas realistas.

Es por ello que lo ideal es, no sólo la coherencia entre expectativas de eficacia y expectativas de resultado, sino la coherencia entre las habilidades necesarias para la ejecución de una tarea, los incentivos necesarios para implicarse en la ejecución y las expectativas de autoeficacia que determinará, como declaráramos en un inicio, en cuáles actividades se implica una persona, cuánto esfuerzo e intensidad pone en la ejecución de una tarea y cuánta persistencia (dimensión temporal) tendrá en la ejecución de la misma.

"El análisis de cómo la autoeficacia percibida influye sobre la ejecución no implica que las expectativas resulten el único determinante de la conducta. Las expectativas por si solas no producen

la ejecución deseada si las capacidades que la componen están ausentes. Mas aún hay muchas cosas que las personas pueden hacer con cierta probabilidad de éxito que ellos no ejecutan por no tener los incentivos para hacerlo". (Bandura, 1977)

A pesar de que la autoeficacia es una compleja formación psicológica que se va conformando desde los estadios tempranos del ciclo vital y en función de ello la persona trata de conservar dicha autoimagen durante toda la vida, a lo largo de su existencia está siendo sometida a una serie de influencias que hacen de la autoeficacia una dinámica formación que no permanece estática en modo alguno en tanto la persona interactúa constantemente con los retos y avatares de la vida cotidiana que fortalecerán o debilitarán —en uno u otro grado— sus expectativas de autoeficacia.

En este sentido, las expectativas de autoeficacia, en su proceso de formación y regulación tienen 4 fuentes fundamentales, cuyas vías de acción se interrelacionan e interfieren:

1. Los logros de la propias ejecución.
2. Las experiencias vicarias.
3. La persuasión verbal.
4. Estados fisiológicos.

1. Los **Logros de la Ejecución** son posiblemente el elemento que mas contribuya a la formación,

consolidación y mantenimiento de la autoeficacia personal, dado que se sustentan en la confirmación a partir del propio desempeño en el **mundo real** de que uno es capaz de realizar con éxito en determinada actividad. Y viceversa los constantes fracasos en el desempeño personal resultan un fuerte elemento debilitador de la autoeficacia, a pesar de que la persona se esfuerce en mantener vivo un sistema de creencias personales elevado, la propia realidad desconfirma con mucha fuerza este componente subjetivo, cognitivo. Por esta razón, los procedimientos psicoterapéuticos basados en la ejecución y desempeño en la vida real devienen superiores tanto desde el punto de vista de su eficacia como de su eficiencia, cuando la persona confirma que es capaz de ejecutar con éxito aquello que le fue prescrito por su terapeuta.

2. El **Aprendizaje Vicario**, basado en observaciones de cómo se desempeñan los demás en su que hacer cotidiano y las consecuencias derivadas de dicho comportamiento, es una importante fuente de conformación de la autoeficacia cuando la persona se dice a sí misma que si los demás pueden ejecutar con éxito determinadas actividades, entonces ella también puede empeñarse en la tarea, a la par que si los demás fracasan en dicha actividad, entonces es preferible no implicarse en la misma. En otras palabras, la sostenida observación del comportamiento de los otros y los efectos de su conducta puede contribuir sustancialmente a la efectividad de las propias capacidades. Aquí radica el valor del uso terapéutico de procedimientos de modelado con vistas a incrementar las expectativas de eficacia personal.

A pesar de su utilidad en el modelado de la conducta, el aprendizaje vicario no resulta una fuente tan potente como la basada en los logros de la ejecución, dado que está sumamente sesgado por la comparación entre modelos a los que la persona está expuesta y que pueden ofrecer informaciones contradictorias, teniendo la persona que discrimina aquellas características que incorporará a su sistema de creencias de autoeficacia personal. De igual manera, la significación personal que pueda tener el modelo para la persona puede resultar decisivo en la medida en que incorpore su desempeño dentro de su sistema personal de creencias.

Esto resulta de particular importancia en la Psicoterapia con niños si queremos que adopten actitudes y comportamientos de determinado modelo. Si el modelo es afectivamente rechazado por el modelo, entonces no incorporará esas características aunque estas sean positivas. Mas aún, en ocasiones se producirá un mecanismo que algunos autores definen como "*identificación negativa*" consistente en que el niño adopta actitudes y conductas opuestas a las que el modelo exhibe, insistimos, aunque éstas sean indeseables. Algunas conductas delictivas en niños y adolescentes procedentes de familias con una

buena integración social, encuentran aquí su explicación.

3- La **Persuasión Verbal** ha sido, posiblemente una de las más utilizadas fuentes para influir sobre el comportamiento y las creencias de las personas. Siendo la palabra, la vía en que por excelencia se comunican los seres humanos, resulta legítimo su uso para la conformación de las expectativas de autoeficacia a través de la persuasión, la sugestión e incluso la autosugestión que permiten arribar al conocimiento semántico de que si una vez se pudo tener éxito en una actividad, o de que otro pudo tenerlo, entonces uno también sería capaz de lograrlo.

A pesar de esta lógica, resulta evidente su limitación cuando la prueba de la realidad desconfirma las expectativas verbalmente sugeridas. No obstante la persuasión verbal por sí sola resulta limitada para la creación y mantenimiento de una sólida sensación de eficacia personal, su uso puede tener un gran valor terapéutico cuando terapéuticamente se complementa con el uso de los resultados de la actividad que sí confirman con fuerza las expectativas verbalmente sugeridas. En ello se fundamentan los procedimientos de asignación de tareas en que verbalmente el terapeuta persuade de la capacidad de desarrollar las competencias personales, creando a la par condiciones en el entorno real para facilitar la ejecución de determinadas tareas que confirmen las expectativas de eficacia personal verbalmente inducidas.

Un ejemplo de ello son las llamadas procedimientos asertivos ("*assertive training*") encaminados a incrementar la autoimagen de la persona "enseñando" a hacer valer sus derechos sin violentar los derechos del otro y cuyo momento inicial es esencialmente didáctico y verbalmente inducido. No basta, sin embargo, que la persona aprenda e interiorice una tabla de "derechos asertivos", sino que es imprescindible un procedimiento más complejo que generalice este aprendizaje desde las protegidas condiciones del consultorio hasta las más hostiles condiciones del mundo real. Para ello el terapeuta puede utilizar procedimientos de modelado, juego de roles donde la persona "ensaye" (*rehearsal*) el comportamiento aprendido, hasta la asignación de tareas de creciente nivel de complejidad en la vida cotidiana, lo que consolida la asertividad de la persona, y ... ¿no es consolidar la asertividad una forma de consolidar la autoeficacia?

4- **Activación Psicológica y Emocional.** Una importante señal de la autoeficacia personal en el afrontamiento con situaciones amenazantes es el estado emocional tema que ha recibido un renovado interés en los últimos años que de una manera más o menos directa ofrece valiosas informaciones sobre la certeza de las expectativas de autoeficacia con independencia de lo que objetivamente este accediendo en la realidad. De esta manera un

estado emocional predominante depresivo sustentado en cogniciones de daño o pérdida irremediable sobre los que no hay nada que hacer (ver similitud con el concepto de **DESESPERANZA**, desarrollado por Seligman) paralizara a la persona al igual que uno ansioso sustentado en cogniciones de amenaza potencial desorganizara el comportamiento de la persona,... en ambos casos confirmando las negativas expectativas de autoeficacia personal.

Por el contrario estados emocionalmente positivos tienden a confirmar la sensación de autoeficacia personal, la percepción de las situaciones como una oportunidad para el logro personal, mas que como una amenaza al bienestar, y la emoción de alegría y satisfacción que lleva acompañada. Incluso, situaciones que son percibidas como un reto a la capacidad personal y movilizan a la acción, son estados emocionales que tienden a confirmar e incentivar las sensaciones de autoeficacia personal. Posiblemente en ello radique la intencionalidad de muchos procedimientos psicoterapéuticos que favorecen la ventilación de emociones, tanto de las positivas como de las así llamadas emociones "negativas sanas" (Dryden, 1997) que lejos de paralizar a la persona lo movilizan al logro de sus propósitos y en consecuencia movilizan sus expectativas de eficacia personal.

Es interesante el hecho de que en aquellas familias más disfuncionales en que predominan bajas expectativas de autoeficacia personal, predominan los estados emocionales depresivos, ansiosos y coléricos y cuando –por casualidad– aparecen emociones positivas son tan rápidamente debilitadas o eliminadas por los conflictos y tensiones existentes que rápidamente dan paso a emociones negativas que conducen a devaluar más aun la pobre autoeficacia percibida que se deriva del disconfort y malestar familiar.

De esta manera, la intencionalidad del terapeuta de potenciar las expectativas de autoeficacia personal debe apelar al uso combinado de sus fuentes: los logros de la ejecución, las experiencias vicarias, la persuasión verbal y los estados fisiológicos.

Como puede apreciarse, estamos en presencia de un concepto esencial en el trabajo psicoterapéutico tanto con adultos como con niños. El hecho de que las personas, no importa que sean adultos o niños, sean capaces de sentirse valiosas y eficaces en su accionar cotidiano y de poder tener éxito en las actividades en que se empeñen, fortalece tanto su sistema de creencias, que esto las lleva a desempeñarse con mayor nivel de efectividad y eficiencia en su diario quehacer lo que resulta, a manera de feed-back, en una confirmación y fortalecimiento de sus expectativas de autoeficacia.

REFERENCIA

- Bandura, A. (Ed.) (1971): *Psychological Modeling: Conflicting Theories*. Chicago: Aldine-Atherton,
- Bandura, Albert (1977): "Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change". *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2, 191-215.
- Bandura, Albert (1995): *Self efficacy in changing societies*. New York, Cambridge University Press
- Beck, A.T. (1991): "Cognitive Therapy: A 30-years retrospective". *American Psychologist*. Vol. 46(4), pp. 368-375
- Dryden, W. (1997): *Invitation to Rational Emotive Psychology*. London: Whurr Publishers, Ltd.
- Ellis, A. (1962): *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Plenum Press
- Freeman, A. & Reinecke, M. (1995): "Cognitive Psychology". En Gurman & Messer (eds.) *Essential Psychotherapies. Theory and Practice*. Ed. Guilford Press
- Goleman, D. (1997): *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Lazarus, R. (1986): *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona, Editorial Martínez-Roca
- Mahoney, M. & Arnkoff, D. (1971): "Cognitive and self control therapies". En Garfield, S. & Bergin, Allen (eds.). *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. An empirical analysis*. John Wiley & Sons., Inc.
- Roca, Miguel (2000): *Psicología Clínica: Una Visión General*, Editorial "Félix Varela", Cuba
- Rotter, J.B. (1993): "Expectancies". En C.E. Walker (Ed.). *The History of Clinical Psychology in autobiography*. Vol. 2, pags. 273-284. Pacific Grove, C.A. Brooks/Cole
- Schultz, D. & Schultz, S.E. (1998): *Theories of Personality*. 6th Edition. Brooks/Cole Publishing Company.
- Seligman, M.E.P. (1990): *Learned Optimism*. New York: Knopf