

881325
9
2ej



UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO

PLANTEL LOMAS VERDES

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE MEXICO

NUMERO DE INCORPORACION 881325

LA POSPOSICION: UN RASGO NEUROTICO DE LA PERSONALIDAD

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A

TAMAYO OROZCO MARIA DE LOURDES



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

I N D I C E .

INTRODUCCION.

CAPITULO I:	DEFINICION DE NEUROSIS.	1.
1.1.	ANTECEDENTES HISTORICOS DE LAS NEUROSIS.	1.
1.2.	ESTUDIO DE LAS NEUROSIS EN LA TEORIA PSICOANALITICA	3.
1.3.	ESTUDIO DE LAS NEUROSIS EN LA TEORIA DE ALFRED ADLER.	8.
1.4.	ESTUDIO DE LAS NEUROSIS EN LA TEORIA DE KAREN HORNEY.	11.
1.5.	ESTUDIO DE LAS NEUROSIS EN LA TEORIA COGNITIVA DE ALBERT ELLIS.	15.
2.1.	LA NEUROSIS DENTRO DE LA CLASIFICACION DE LOS TRASTORNOS MENTALES.	18.
2.1.1.	ANTECEDENTES.	18.
2.1.2.	I C D Y D S M.	20.
3.1.	DEFINICION DE TERMINOS OPERACIONALES PARA LA COMPRESION DE LAS NEUROSIS.	24.
CAPITULO II.	TEORIA DE LA PERSONALIDAD.	27.
2.1.	FORMACION DE LA PERSONALIDAD SEGUN LA TEORIA DE ALFRED ADLER.	27.
2.2.	FORMACION DE LA PERSONALIDAD SEGUN LA TEORIA DE KAREN HORNEY.	32.
2.3.	FORMACION DE LA PERSONALIDAD SEGUN LA TEORIA COG- NITIVA DE ALBERT ELLIS.	35.

2.4.	FORMACION DE LA PERSONALIDAD SEGUN LA TEORIA PSICOANALITICA.	42.
CAPITULO III. LA POSPOSICION.		52.
3.1.	SIGNIFICADO TECNICO DE POSPOSICION.	52.
3.2.	LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA Y SU ESTUDIO SOBRE LA POSPOSICION.	57.
3.2.1.	LA TEORIA A-B-C EN LA TRE.	58.
3.2.2.	LAS CREENCIAS IRRACIONALES.	60.
3.3.	LA POSPOSICION Y SU FUNCIONAMIENTO.	69.
3.4.	CAUSAS PRINCIPALES DE LA POSPOSICION.	75.
3.4.1	AUTO-DEVALUACION.	75.
3.4.2.	BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	79.
3.4.3.	HOSTILIDAD.	85.
3.4.4.	PERFECCIONISMO.	88.
3.4.5.	DEPRESION.	89.
3.4.6.	EXCESIVA NECESIDAD DE AMOR.	89.
3.4.7.	LA ANSIEDAD.	90.
CAPITULO IV. POSPOSICION, NEUROSIS Y PERSONALIDAD.		95.
4.1	RELACION DINAMICA: POSPOSICION, NEUROSIS Y PERSONALIDAD.	95.
4.2.	TRASTORNO ANTISOCIAL DE LA PERSONALIDAD.	98.
4.3.	TRASTORNO LIMITE DE LA PERSONALIDAD.	98.
4.4.	TRASTORNO HISTRIONICO DE LA PERSONALIDAD.	99.
4.5.	TRASTORNO NARCISISTA DE LA PERSONALIDAD.	99.

4.6.	TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD POR EVITACION.	102.
4.7.	TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD DEPENDIENTE.	103.
4.8.	TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO DE LA PERSONALIDAD	105.
4.9.	TRASTORNO PASIVO-AGRESIVO DE LA PERSONALIDAD.	106.
4.10.	TRASTORNO PARANOIDE DE LA PERSONALIDAD.	108.
4.11.	TRASTORNO ESQUIZOIDE DE LA PERSONALIDAD.	108.
4.12.	TRASTORNO ESQUIZOTIPICO DE LA PERSONALIDAD.	109.
CAPITULO V.	METODOLOGIA.	111.
5.1.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	111.
5.2.	HIPOTESIS.	111.
5.3.	VARIABLES INDEPENDIENTES Y DEPENDIENTES.	112.
5.4.	SUJETOS.	112.
5.5.	ESCENARIO.	113.
5.6.	MATERIAL.	113.
5.7.	PROCEDIMIENTO.	113.
CAPITULO VI.	CONCLUSIONES.	118.
6.1.	CONCLUSIONES ESTADISTICAS.	118.
6.2.	CONCLUSIONES TEORICO-PRACTICAS.	129.
BIBLIOGRAFIA.		136.
APENDICES Y ANEXOS.		140.

I N T R O D U C C I O N .

El término neurosis se ha popularizado tanto, que se aplica hoy en día con mucha libertad para designar a cualquier persona que presente una conducta que no parezca dentro de lo "NORMAL" siendo este fenómeno de llamar la atención, ya que no se tiene el concepto claro de lo que denota "LO NEUROTICO".

Como se ha observado, todo neurótico discrepa de los seres comunes, principalmente en sus reacciones y en su forma de actuar, lo cual siempre debemos tener presente cuando hablamos del "NEUROTICO-Y DE SU PERSONALIDAD". En esta investigación tiene un papel primordial estas características ya que los hacen diferentes de toda persona y a la vez comunes entre sí; puesto que en la vida cotidiana, nos encontramos continuamente con personas que se les puede catalogar como "Excéntricas", "Tienen una forma de ser muy rara", etc. No nos percatamos de que esas conductas, no pertenecen realmente a una neurosis clínicamente descriptiva y sólo nos contentamos con clasificarlas como conflictivas, raras o malas. Es así como deja de hacer las cosas cuando es necesario o posponemos, es observado como un defecto de la persona y no como un rasgo de la constelación neurótica del individuo.

El principal objetivo de esta investigación fue el determinar el papel que tiene la posposición dentro de la psicología clínica; y se sostiene que es un rasgo neurótico de presentación común ya que, tanto el neurótico como el posponedor comparten características comunes así como su relación con la neurosis es extremadamente estrecha. Co-

no lo podrán observar a lo largo de este trabajo.

Por último enfatizo que se debe comprender realmente lo que im
plica el posponer ya que es de gran utilidad para el clínico y su --
trabajo, el detectar si su paciente es un posponedor ya que daría un
cambio importante en la realización de su trabajo psicoterapéutico.

I) DEFINICION DE NEUROSIS.1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS DE LAS NEUROSIS.

El significado literal de la palabra neurosis es "Lleno de Nervios" y ésta definición fue utilizada durante el siglo XIX, en donde se clasificó a toda persona como neurótica cuando se desconocía realmente su enfermedad, se utilizó como término general para los trastornos nerviosos de etiología desconocida. A finales del siglo XIX se hicieron muchos intentos por separar teóricamente las fronteras entre neurosis y síndromes psicósomáticos: "La psicomatosis". Sin embargo esto no fue satisfactorio, en las psicomatosis se clasificaban a las enfermedades aparentemente orgánicas que clásicamente pertenecían al campo de la medicina interna y en las que sólo recientemente se descubrió su psicogenia, ya que son claramente perceptibles las alteraciones funcionales y en sus últimas etapas correspondía una anatomía patológica propia como son las enfermedades orgánicas como el asma, la hipertensión, etc.

En las neurosis, la sintomatología es predominantemente psíquica llamada también psiconeurosis o somática y donde no se aprecia lesión orgánica ni alteraciones funcionales que justifiquen los síntomas.

Las neurosis dejaron de pertenecer al campo médico y fue teniendo atención y explicaciones más psicológicas, debido a que no se le detectaban ninguna alteración orgánica ni funcional que justificara los cambios del comportamiento.

2.
No fue sino hasta que Freud hizo sus observaciones acerca de las bases psicogenéticas de la histeria y de los estados obsesivos, que se designó a un trastorno mental con el nombre de psiconeurosis y el término neurosis se empleó exclusivamente para el subgrupo de las psicogenias.

En cuanto al término de neurosis se encuentra que fue utilizado por vez primera en el año de 1877 por el médico Escosés William Cullen quien elaboró dos tratados de medicina, en los cuales utilizó éstos términos como pilares principales.

Durante el siglo XIX se comprendía como neurosis a toda alteración que entrara dentro de las siguientes características:

- "A) En donde se reconocían una localización orgánica precisa denominándolas "Neurosis cardiaca", "Neurosis digestiva", "Neurosis gástrica" y se les daba una supuesta localización; en el caso de no encontrar la manifestación o lesión orgánica como era en la histeria y en la hipocondria.
- B) Cuando se trataba de afecciones funcionales como cuando no existía inflamación ni lesión estructural del órgano interesado.
- C) Considerándolo como enfermedades del sistema nervioso.

Debido a que el término fue evolucionando y el concepto de neurosis fue transformándose, a finales del siglo XIX también tuvo que modificarse la forma de investigarla y exigió un largo y extenso estudio.

tudio histórico, debido a que la mayoría de los autores se dieron ^{3.} cuenta del carácter heterogéneo que presentaban las afecciones clasificadas bajo el concepto de neurosis". (1)

Debido a estas causas, surgieron nuevas formas de clasificar y se dieron otras entidades nosológicas que comenzaron a contemplarse - bajo el nombre de "NEUROSIS"; como eran las afecciones en donde se suponía la existencia de lesión en el sistema nervioso como fue con la Epilepsia, el Parkinson y la Corea. También se observó el surgimiento de nuevas clasificaciones clínicas como "OBSESIONES, FOBIAS, etc." en las cuales todavía existían autores que lo contemplaban como Psicosis demencias y delirios; dándose mayor rigurosidad cada día para su clasificación.

Este fenómeno se dió en todo el mundo y no solamente en lo que compete a las neurosis sino que también en todos los trastornos mentales, ésto fue para evitar las especulaciones del padecimiento de las personas.

En Francia se observó también esta evolución principalmente con Pierre Janet a finales del siglo pasado, quien designó dos grandes -- grupos de neurosis y así poder clasificarlas bajo los rubros de Neurosis Histérica y Psicastenia.

1.2. ESTUDIO DE LAS NEUROSIS EN LA TEORIA PSICOANALITICA.

En la época comprendida en los años de 1895 a 1900 Freud encuentra en la cultura psiquiátrica de Alemania, la distinción establecida desde el punto de vista clínico entre Psicosis y Neurosis; conceptos-

(1) Laplanche "Diccionario de Psicoanálisis."

4.
que actualmente se continúan utilizando para designar dichas afecciones, Freud se propuso poner en evidencia el mecanismo psicógeno en -- una serie de afecciones dando como resultado el eje de sus clasificaciones de Neurosis Actuales o Psiconeurosis; en donde las etiologías son diferentes. Se observa que en la etiología de las "neurosis actuales" se basa en una disfunción somática de la sexualidad y en la etiología de las psiconeurosis" el factor determinante es el conflicto -- psíquico; y a este grupo las llamó psiconeurosis de defensa, incluyendo a las neurosis, las histerias y psicosis, donde Freud las designaba en ocasiones psiconeurosis, psicosis de defensa como fue en el caso de la paranoia.

En cuanto a la nosografía este término de neurosis ha sufrido grandes cambios y el concepto ha ido evolucionando conforme han ido pasando diferentes épocas, empezando con Freud hasta llegar hoy en día en que se toma en cuenta una fisonomía clínica de neurosis que se caracteriza por "Síntomas Neuróticos" que se tratan de trastornos de la conducta, de los sentimientos o de las ideas que manifiestan una defensa contra la angustia y constituyen, en relación con este conflicto interno, una transacción de la cual el sujeto obtiene en su situación neurótica, cierto beneficio secundario de las neurosis. Por el carácter neurótico del YO, este no encuentra, en la identificación con su propio personaje, buenas relaciones con los demás y un equilibrio interior satisfactorio". (2)

Actualmente se ha llegado a la separación de las neurosis con --
(2) Ibid 1.

5.
las psicosis dando los diferentes grupos de trastornos mentales, en donde cada una de estas etapas poseen diferentes subclasificaciones dependiendo de su etiología, y actualmente se han utilizado las clasificaciones empleadas en el DSM-III-R.

A través del surgimiento de la teoría estructural en el año de 1923, Sigmund Freud dió una explicación sobre los dos grupos fundamentales de la psicopatología y escribió dos artículos para diferenciar las neurosis de las psicosis. Con las explicaciones Freudianas se regularon investigaciones más precisas y con rigurosidad científica debido a que anteriormente se encontraban especulaciones y la mayoría de ellas eran en base a lo observado y con meras explicaciones subjetivas.

No es sino hasta el año de 1924, en donde Freud afirmó que las neurosis son el resultado de un conflicto intrapsíquico entre las instancias y se desarrolla debido a que el Yo se niega a aceptar el impulso instintivo del Ello, encontrando para éste una salida ya sea a través de las prohibiciones que da el Super Yo en relación al objeto al cual se dirige o bien, utilizando generalmente al mecanismo de la represión, logrando así detener la lucha en contra de su destino y crea una representación sustitutiva que es el síntoma.

En las neurosis se huye de una parte de la realidad sin desconocerla, pero si se ignora o bien se modifica para sacarle una o varias ventajas de la situación en la que vive.

"Freud distingue de las psiconeurosis a las "neurosis actuales" debido a que las NEUROSIAS ACTUALES tienen su origen en los conflictos

presentes y que los síntomas no constituyen una expresión simbólica y sobre determinada, sino que resultan directamente de la falta o inadecuación de la satisfacción sexual, Freud incluía en las neurosis actuales de angustia, la neuroastenia así como la hipondria" (3)

El término de neurosis actual apareció en el año de 1898, pero el concepto de la especificidad en relación con las demás neurosis -- fue hecho antes de su investigación sobre la etiología de las neurosis en los años comprendidos de 1894 a 1896. Existen diferencias entre las neurosis actuales y las psiconeurosis, pero una de las principales diferencias que las dos tienen opuestos tipos etiológicos y patogenéticos.

En los dos tipos de Neurosis se tienen más causas sexuales que en el caso de las neurosis actuales, se debe buscar en los desórdenes de la vida pasada, si la etiología de las neurosis actuales es somática y no psíquica; la fuente de excitación, es el factor desencadenante del trastorno que se halla en la esfera somática mientras que en la histeria y la neurosis obsesiva se encuentra en la esfera psíquica

En las neurosis de angustia, el factor desencadenante es la falta de descarga en la excitación sexual y la neurastenia es un alivio inadecuado de ésta excitación sexual.

No existe solamente una oposición global, el síntoma de las neurosis actuales es a menudo, el núcleo y la fase precursora del síntoma psiconeurótico. La idea de que la psiconeurosis es desencadenante por una frustración que conduce a un estancamiento de la libido, viera (3) Ibid.1.

ne de nuevo a poner en evidencia este elemento actual.

Debemos valorar y no perder de vista "La distinción entre los conflictos determinados en su mayor parte por la situación actual, se impone en la práctica psicoanalítica la existencia de un conflicto actual agudo el cual constituye a menudo obstáculos para el curso de la cura" (4)

En cuanto a todas las psiconeurosis, conforman un conjunto importante de síntomas del tipo que describe Freud como "Neurosis Actuales"; las cuales se podrían enlistar de la siguiente forma:

1. FATIGA NO JUSTIFICADA.
2. DOLORES VAGOS.
3. ANSIEDAD.
4. FOBIAS.
5. OBSESIONES.

Explicando que éstas causas se deben a que el conflicto defensivo de la persona impide la realización del deseo inconsciente, que se origina en la libido no satisfecha manifestándose por el número de síntomas inespecíficos.

La teoría psicoanalítica de Freud define a la NEUROSIS como:

"UNA AFECCION PSICOGENA CUYOS SINTOMAS SON LA
EXPRESION SIMBOLICA DE UN CONFLICTO PSIQUICO-
QUE TIENE SUS RAICES EN LA HISTORIA INFANTIL-
DEL SUJETO Y CONSTITUYEN COMPROMISOS ENTRE EL

(4) Fenichel, Otto; "Teoría Psicoanalítica de las Neurosis" (Editorial Paidós.)

No debemos olvidar que actualmente se utiliza más para denominar a las neurosis, las características de la psiconeurosis que la teoría psicoanalítica ha descrito intensamente, y que el término de neurosis actual ya no es común escucharlo, así como ya no se encuentran las características de ésta clasificación actualmente. Solamente llega a ser útil cuando se reserva a las formas clínicas que pueden relacionarse con la neurosis obsesiva, la histeria y la neurosis fóbica. Hoy dentro de la nosología; las neurosis actuales, neurosis traumáticas y de carácter, se discute ampliamente su posición.

Después de la propuesta teórica freudiana, el surgimiento de nuevas posturas hacen que la psicología vaya constituyendo su cuerpo científico, de hecho, es del mismo psicoanálisis de donde nacen con un nuevo entendimiento sobre la conducta humana; lo que conocemos como teorías de la personalidad que también aportan conocimientos sobre la constitución de la neurosis ya que en el desarrollo de la personalidad intervienen factores de diversa índole que inoculan las neurosis en el sujeto, manifestándose como rasgo típico y vistas desde el ángulo clínico, conforman síntomas importantes.

1.3. ESTUDIO DE LAS NEUROSIS EN LA TEORIA DE ALFRED ADLER.

Alfred Adler se recibió como médico en 1895, fue uno de los primeros integrantes de la sociedad psicoanalítica formada por Freud y en la cual llegó a fungir como presidente. Sin embargo, para 1911, se separa de ésta y crea su teoría individualista de la personalidad, su postulado básico es que en todas las actitudes significativas de un

9.
hombre podrían referirse a la primera infancia y que los años de la -
crianza, son los años constitutivos de las actitudes futuras de todos
los hombres.

Adler compartía con Freud la idea de que los síntomas neuróti-
cos, así como los psicóticos, pueden ser tratados por el médico.

Adler redefinió el inconsciente, discutió la validez de los con
ceptos de Freud sobre los impulsos básicos y el fenómeno de la repre-
sión como prerequisite esencial para el desarrollo de los síntomas -
neuróticos.

Elaboró y estudió el concepto del complejo de inferioridad del
órgano y sostiene que el hombre está influido continuamente por su --
sentimiento de inferioridad el cual depende de un órgano débil, este-
sentimiento de inferioridad hace que el hombre luche y progrese en la
vida, para así poder destacar y realizar cosas nuevas, valiosas y con
el gran deseo de sobreponerse a su debilidad fundamental.

Afirma que las neurosis se debían a estos sentimientos de infe-
rioridad que experimentaban todos los niños en relación con sus pa -
dres, más grandes, más fuertes y más sabios. Estos primeros sentimien
tos hacen que los adultos neuróticos experimenten graves sentimientos
de inferioridad; "Complejos de Inferioridad del Organó durante la -
niñez. Estos se refieren a la supuesta incapacidad que sienten los ni
ños, como reacción a estos sentimientos de inferioridad omnipresen-
tes: El Neurótico se sobrecompensa esforzándose continuamente por com
probarse a sí mismo y a otros que él en verdad no es inferior. En su-
libro "El carácter neurótico" menciona diez causas ocasionales típi--

casapaces de provocar la explosión de las neurosis y las psicosis, -
 estas causas se pueden elistar de la siguiente forma:

- A) Búsqueda de las diferencias existentes entre los sexos, idea confusa acerca del propio papel sexual dudas sobre la propia virilidad, sensación de poseer rasgos considerados como inferiores, percepciones teñidas de irresolución, dudas y hermafrodismo.
- B) Comienzo de la menstruación.
- C) Fin de la menstruación.
- D) Iniciación de las relaciones sexuales y de la mas turbación.
- E) Nubilidad y matrimonio, embarazo, puerperio y latencia.
- F) Menopausia, disminución de la potencia sexual, en vejecimiento.
- G) Exámenes y elección profesional.
- H) Peligro de muerte y pérdida de un allegado.

Ante estos puntos, Adler dice "... Todas éstas frases y vivencias, modifican o exaltan las actividades preparatorias frente a la vida. Todas ellas tienen algo en común, las expectativas de nuevos acontecimientos, lo cual para el neurótico, siempre supone nueva lucha y nuevos riesgos. Al verse derrotado, inmediatamente echa mano de sus líneas aseguradoras, la última de las cuales es el suicidio. El desen cadenamiento de una neurosis supone la exacerbación de su predisposi-

11.
ción neurótica, en la cual se halla siempre rasgos de carácter defen-
sivos semejantes, opuestos de avanzada, acrecentamiento de la hiper-
sensibilidad, mayor preocupación, ira, minuciosidad, obstinación, es-
píritu avaricioso, descontento, impaciencia, etc..." (5)

1.4. ESTUDIO DE LAS NEUROSIS EN LA TEORÍA DE KAREN HORNEY.

Karen Horney fue médico titulado, se especializó en psiquiatría y estudió el psicoanálisis, entre los años de 1937 y 1952.

Estructuró su teoría divorciándose del psicoanálisis puesto que no aceptaba algunos postulados propuestos por Freud y se vió en la ne-
cesidad de realizar una nueva teoría basándose en las diferencias de-
los síntomas de neurosis característicos del siglo XIX; a lo que tam-
bién influyó la variación en los síntomas de un paciente a otro, que-
podría explicarse adecuadamente a partir de una base únicamente biol
gica y por la insatisfacción con los resultados terapéuticos de esa -
época.

Elaboró su teoría haciendo hincapie en la influencia de los fac-
tores culturales y la infancia sobre la personalidad. Para Horney el-
hombre es un ser constructivo y no únicamente regido por las pulsio-
nes destructivas conceptualizadas por Freud.

Estaba convencida de que la humanidad es capaz de cambiar, que-
la naturaleza del hombre es positiva. Su trabajo principal fue sobre-
los aspectos neuróticos de la conducta humana, afirmando que los fac-
tores culturales provocan las neurosis.

Para ella los aspectos y los apremios compulsivos eran específi-
camente neuróticos, los cuales surgen de sentimientos de aislamiento,

de desamparo, de miedo y de hostilidad; el hombre busca más estar a ^{12.} salvo que satisfacer su sexualidad.

Horney identifica diez necesidades neuróticas básicas, las cuales se conocen bajo el nombre de:

- 1) NECESIDAD DE AFECTO Y APROBACION.
- 2) NECESIDAD DE UNA PAREJA DOMINANTE EN LA VIDA.
- 3) NECESIDAD DE PODER.
- 4) NECESIDAD DE EXPLOTACION DE OTROS.
- 5) NECESIDAD DE PRESTIGIO.
- 6) NECESIDAD DE ADMIRACION PERSONAL.
- 7) NECESIDAD DE AMBICION EN LOGROS PERSONALES.
- 8) NECESIDAD DE LIMITES ESTRECHOS EN LA VIDA.
- 9) NECESIDAD DE AUTOSUFICIENCIA.
- 10) NECESIDAD DE INDEPENDENCIA.

De estas diez necesidades se desprenden tres orientaciones en las relaciones sociales que son: IR HACIA LAS PERSONAS, IR EN CONTRA DE LAS PERSONAS Y APARTARSE DE LAS PERSONAS.

Define como NEUROSIS lo que "... Sería índice de neurosis si el sujeto continuase siendo improductivo a pesar de sus buenas dotes y - contando, además, con todas las posibilidades externas favorables a su realización; o bien si pese a tener a su alcance todas las condiciones para sentirse feliz, no acercarse a gozar lo que posee, el neurótico tiene la impresión de que él mismo es un obstáculo en su propio camino..." (5)

(5) Horney Karen; "La personalidad Neurótica de Nuestro Tiempo".

Ampliando su concepción, lo define como un trastorno psíquico ^{13.} por temores, por defensas contra los mismos y por intentos de establecer soluciones de compromiso entre las tendencias en conflicto, y solamente se debe hablar de neurosis cuando este trastorno se aparta de la norma vigente en la cultura respectiva.

Existen neurosis que pueden darse en individuos cuya personalidad se encuentra intacta o inalterada en lo restante, produciéndose en meras reacciones frente a una situación exterior plena de conflicto.

Propuso que al estudiar a las neurosis, no se olvide tampoco el tomar en cuenta el factor cultural debido a que el factor psicológico y el social están combinados entre sí. Por lo tanto; si la cultura en la que se desenvuelve un individuo el cual tiene una personalidad "Inadecuada" y esta cultura le provee de factores muy estresantes, de inseguridades, de presiones llamándose económicas, sociales o personales, este sujeto tiene una gran posibilidad de desarrollar una neurosis de carácter.

Esta visión la tiene presente Horney cuando indica que "El temor y la defensa constituyen uno de los centros dinámicos de la neurosis, pero que sólo producen una neurosis cuando discrepan en la cantidad y calidad frente a los temores y las defensas normales en la misma cultura" (6). Pero con esto no debemos olvidarnos de las diferencias entre los conflictos neuróticos y los que son comunes en una cultura ya que los conflictos de la cultura también se presentan en el

(6) Ibid. 5.

neurótico pero son más agudos y acentuados.

14.

Horney realizó un estudio de cinco actitudes en las cuales el neurótico presenta una forma de actuar diferente a los demás, y ella menciona que para entender la conducta neurótica del hombre, hay que tener presentes estas cinco actitudes, ya que son determinantes para el carácter neurótico:

- A) Actitud frente al dar y recibir cariño: En donde el neurótico tiene una excesiva dependencia de la aprobación o del cariño del prójimo. Debido a su inseguridad y a que necesita el afecto y la estima de los demás; así como la opinión de las personas. El neurótico no realiza ninguna actividad si no recibe antes satisfacciones por las demás personas y aún y cuando lo realiza, él siempre pedirá la aprobación.
- B) Actitud frente a la valoración de sí mismo: La inseguridad interior expresada en esta dependencia de los demás, constituye el segundo rasgo que llama la atención al observar aún ligeramente al neurótico.
- C) Actitud frente a la autoafirmación: Donde a los neuróticos revelan una amplia serie de inhibiciones. Se encuentran inhibidos para expresar sus deseos o para pedir algo, para hacer cualquier cosa en su propio interés, para expresar opinión.

nes o críticas justificadas, dar órdenes, seleccionar las personas con quienes desean relacionarse.

- D) Actitud frente a la agresividad: El neurótico dirige esta agresividad contra alguien expresando una conducta de ataque, ofensa, intrusión o cualquier otra disposición hostil.
- E) Actitud frente a la esfera sexual: en donde el neurótico puede clasificarse en forma somera como deseos compulsivos de tener actividades sexuales, o bien como inhibiciones frente a éstas.

1.5 ESTUDIO DE LAS NEUROSIS EN LA TEORÍA COGNITIVA DE ALBERT ELLIS.

Albert Ellis es un psicólogo clínico, fue pionero en terapia sexual y consejero matrimonial y familiar. Con una práctica en el psicoanálisis al cual llegó a considerarlo como un método ineficiente por el descuido que implica en cuanto a las fuentes filosóficas de la perturbación, por su obsesión con el material histórico irrelevante y su carencia de métodos de cambio conductuales. Esta idea del psicoanálisis llevó a Ellis a retroceder a la filosofía y a la ciencia, cuyos descubrimientos se conjuntaron con un modo de pensar humanista moderno y dió origen a un nuevo sistema de terapia, llamada y conocida bajo el nombre de TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA (TRE) formada a principios de 1955 y que hoy en día continúa en vigencia.

En la teoría de Albert Ellis, toma a la neurosis humana como una reacción la cual es aprendida y por lo mismo puede solucionarse,-

ya que todo lo que se aprende se puede modificar.

Para Ellis el neurótico es "Un individuo que siempre procede de manera ilógica, irracional, inapropiada e infeliz. En teoría, es capaz de pensar por su cuenta y de organizar una vida inteligente debido a que no alcanza sus mayores ambiciones y llega a inhibir sus potencialidades" (7)

Define a las neurosis como "UNA CONTRADICCIÓN INTERIOR, UNA DISCORDIA ENTRE LO QUE EL INDIVIDUO QUIERE HACER PARA SÍ Y LOS MEDIOS QUE EMPLEA PARA ALCANZAR SUS PROPIOS OBJETIVOS" (8).

El neurótico presenta conductas de indecisión, dudas y conflictos constantemente, desean hacer o ser determinada cosa, pero por miedo a la equivocación, a fracasar, dudan y se rehusan a tomar las decisiones o se niegan a comprometerse a aceptar una responsabilidad, como consecuencia se le clasifica como una persona irresponsable, pero no se le considera que se trata de una persona insegura de sí misma.

El neurótico tiene miedos, ansiedades e irracionalidades, principalmente en cuanto a la realización de actividades y de lo que las personas piensen o pensarán de él en el momento de realizarlas.

En toda persona perturbada, van a existir sentimientos de ineptitud, sintiéndose inútiles e impedidos para realizar aspectos generales y específicos.

Desean ser una cosa cuando en realidad son otra diferente y reconocen sus defectos pero no los aceptan, al contrario, los acrecentan

(7) Ellis Albert; "Como vivir con un neurótico".

(8) Ibid. 7.

17.
continuamente, se están recriminando por las actividades y por su comportamiento sintiéndose insatisfechos e inconformes consigo mismos. - Esto les genera una gran infelicidad e insatisfacción en la vida en forma de culpabilidad y autorrecriminación por las cosas que no hizo y por las actividades que las demás personas tampoco realizaron o hicieron mal, son muy desconfiados e hipersensibles, creen y hacen que los demás los recriminen, los vean con antipatía; deformando la percepción que tienen de sí mismo y de la forma en como lo perciben los demás, general la compasión de las personas, a su vez son hostiles y resentidos, considerándoseles ineficientes ya que realizan las cosas mal o simplemente no las hacen. No planean sus actividades, no siguen una rutina ni sistema, lo cual hace que ellos mismos se confundan, se desorganicen y no concluyan el trabajo por consecuencia.

Constantemente se mienten a sí mismos y se niegan a aceptar la verdad como es. Todos estos síntomas se dan en un círculo vicioso que a su vez producen y acrecentan la idea irracional que presentan los neuróticos.

Una persona neurótica vive en constante inseguridad, con sentimientos de continuo peligro y para adquirir seguridad intenta recurrir a normas arbitrarias, las cuales son rígidas y no modificables. Idean rituales y fórmulas mágicas para tener la sensación de que algún poder desconocido los protege mientras cumplan estrictamente las fórmulas elegidas.

El neurótico presenta un gran temor hacia las personas y esto los lleva a alejarse de la sociedad y se puede acrecentar continuamente -

este miedo; se muestran tímidos y con hostilidad.

En ellos se manifiestan una gran desdicha y depresión por su forma de ser y de actuar, manifestándose generalmente como insatisfacción personal. Ellis menciona que la neurosis en general se aprende durante los primeros años de vida, se va adquiriendo y se van haciendo como pertenencia aquellas conductas que se observan de los mayores, que por lo general si son neuróticos, el niño tiene mayor probabilidad de serlo. Esto es porque aprendemos a ser neuróticos gradualmente en el cual nos formamos, por lo tanto, la neurosis es una enfermedad social que nos contagiamos de nuestros padres y las personas que nos rodean. Las neurosis pueden deberse a más de una idea irracional, las cuales no solamente conducen a sentimientos de incapacidad o a una falta de confianza en uno mismo, sino también a exagerados sentimientos de hostilidad, rebeldía y tensión que experimenta la persona en su vida cotidiana.

2.1 LA NEUROSIS DENTRO DE LA CLASIFICACION DE LOS TRASTORNOS MENTALES.

2.1.1. ANTECEDENTES.

La clasificación de los trastornos mentales comenzó a finales del siglo XVIII con la difusión de los manicomios y la utilización cada vez mayor de éstas instituciones. Pinel fue el primer médico que llegó a utilizar un sistema (aunque éste fue simple y sencillo) que basó únicamente en sus propias observaciones y esto es lógico de pensar, ya que en esa época, el método que se utilizaba para clasificar, era la observación del mismo médico o clínico, sin importar gran par-

19.
te lo que otros médicos comentaban sobre la sintomatología que se ase
mejára a la que presentaba determinado paciente. Aún así, Pinel logró
describir la sintomatología de la melancolía, la manía con y sin deli
rio y la demencia. Todavía en el año de 1806, no se habían descrito -
aún las alucinaciones como actualmente se conocen, no se llegó a dar-
a conocer ninguna descripción de las neurosis ni de los cambios menta
les que existían durante el envejecimiento.

Posiblemente otro médico que se interesó en realizar un sistema
clasificador, si así se puede llamar, fue Kraepelin a mediados del-
siglo XIX.

Se basó en las experiencias que adquirió en su trabajo en los -
asilos y gracias a ello, logró reunir toda la sintomatología para cla
sificar la catatonía, la hebefrenia, así como varias demencias y algu
nas degeneraciones, creando un nuevo concepto al que llamó Demencia -
Precoz, término que reclasificó como esquizofrenia y el síndrome bási
co descrito por Kraepelin fue aceptado y utilizado para bosquejar las
psicosis maníaco-depresivas.

Los trastornos de personalidad como la psiconeurosis en su forma
psicodinámica se desarrolló posteriormente. Aún así, observando los -
antecedentes históricos, los antepasados utilizaban o conocían lo que
eran las psiconeurosis pero no bajo ese nombre, ya que se encuentra -
que los mesmeristas del siglo XIX y sus predecesores que practicaban
el magnetismo animal y la imposición de manos, hicieron una gran cán-
tidad de psiquiatría con los psico:uróticos; gracias a ésto, se faci
litó los trabajos sistémicos de Blesed y las neurastenias; de Janet y

las psicastenias; Charcot con las histerias, hasta llegar a la gran síntesis Freudiana.

2.1.2 ICD Y DSM.

Se continuó haciendo clasificaciones y nomenclaturas médicas locales y con la intervención de razonamientos personales del médico que las realizaba.

Debido al gran número de síntomas y manifestaciones psiquiátricas y conductuales, los psiquiatras y psicólogos se vieron orillados a ordenarlos y agruparlos para facilitar el trabajo con ellos y la distinción de un trastorno a otro, llevando esta agrupación por medio de su nosología y etiología.

En el año de 1853 por vez primera, se legalizó una lista nacional estandarizada de causas de mortalidad, naciendo así los manuales de clasificación como es el ICD avalado por la Organización Mundial de la Salud.

Esto incrementó el interés por investigar sobre las causas de mortalidad hasta que en 1900 se comenzó a especificar las causas de morbilidad preparándose, posteriormente, la octava revisión de la clasificación internacional de desórdenes ICD - 8 que se adaptó en el año de 1968 y donde la mayoría de los trastornos psiquiátricos, se localizaban en una sección en particular y otra más todavía se encontraba dispersa en otras secciones de las clasificaciones.

En base al ICD - 8, en Estados Unidos de América surgió el primer intento por la estandarización en el año de 1917, naciendo así la Clasificación Estadística de las Enfermedades Mentales que fue pre

parado por la Asociación Médica Americana.

En el año de 1928, la Asociación Médica Americana adoptó en primer lugar la nomenclatura general estandar de morbilidad y muerte, organizando a la comisión psiquiátrica para preparar la sección de los trastornos mentales.

Gracias a estos manuales se ha logrado reducir los errores de las clasificaciones y del diagnóstico de los trastornos mentales, que antes se realizaban por medio del criterio del médico que atendía al paciente. Estos manuales, permiten mejorar y facilitar al mejor de los términos; permitiendo aún más la observación clínica para su diagnóstico y favorecer así al paciente, con un adecuado tratamiento y facilitando su mejoría. Con estos manuales, se unificaron los criterios tomados en cuanto a toda la población, sin importar las fronteras de los países, sino que se basan en manifestaciones clínicas del trastorno.

Ante la necesidad de clasificar los trastornos mentales, se elaboró un nuevo manual, el cual fue la primera edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales o DSM - I realizándose en 1952; que contenía el primer glosario descriptivo de las categorías diagnósticas que se utilizaban en dicho manual. En éste, se observa la influencia de Adolf Meyer y su orientación psicobiológica en donde consideraba a los trastornos mentales como reacciones de la personalidad frente a factores psicobiológicos y sociales. Por consiguiente, las clasificaciones en este manual aparecían bajo el rubro de "REACCIONES".

En esta edición, se definían a las neurosis como PSICONEUROSIS²² y era contemplada como el grupo de trastornos de la personalidad que surgen del esfuerzo que el individuo hace para mejorar los problemas psicológicos. Se consideró a las psiconeurosis como un inadecuado funcionamiento del YO, utilizando los métodos de defensa y de adaptación como es el carácter repetitivo o invariable, la representación de los rasgos de conducta afectiva, que en etapas anteriores del desarrollo, proporcionan satisfacciones psiconeuróticas. Considerándolas como los tipos de reacciones provocadas por los diferentes factores causales - que reprimen, emociones de hostilidad o rabia, impulsos sexuales y de dependencia. Se estimaba que la incidencia de las psiconeurosis era en el sexo femenino debido a las presiones de la sociedad en que vive, - ya que ellas reprimen más sus necesidades.

Los criterios para clasificar a las psiconeurosis se resumen en el siguiente cuadro:

- 1) FACTORES EMOCIONALES SIGNIFICATIVOS.
- 2) CONFLICTOS Y ACTITUDES AFECTIVAS QUE SURTIERON DURANTE LA NIÑEZ
- 3) SENTIMIENTOS DE CULPA.
- 4) FACTORES GENETICOS LOS CUALES NO HAN SIDO COMPROBADOS.

Las psiconeurosis en los adultos se desarrollan entre los últimos años de la adolescencia y los 35 ya que, en esta etapa la persona se enfrenta a problemas de adaptación y con las responsabilidades del

adulto.

25.

No fue suficiente esta edición del primer manual, y para el año de 1968 surge el DSM - II que sustituyó al DSM - I. En ésta edición no se modificó las sintomatologías de los trastornos, los nombres y la forma de clasificarlas. Descartó las explicaciones que eran dudosas y que eran implícitas de la misma sintomatología.

El primer cambio que se observa en este manual, es la no utilización del término reacción para todos los casos y con esto desapareció la idea de que se diagnosticaba a los trastornos desde su etiología o de la reacción y que los trastornos pueden o no ser reacciones. Se acrecentó el diagnóstico y se tomó en cuenta más de un sólo trastorno dando como resultado el diagnóstico múltiple. En esta edición -- DSM - II --, definieron como neurosis a los trastornos caracterizados por ansiedad, pero no por una desorganización o una gran distorsión o interpretación equivocada de la realidad externa, clasificándose como neurosis.

Se implementaron dos diagnósticos nuevos llamados neurosis de despersonalización y neurosis hipocondriaca. La reacción psicofisiológica del sistema nervioso cambió de nombre, llamándose en este manual neurosis neurasténica y aparece la clasificación de neurosis histérica de conversión y neurosis histérica de tipo disociativo.

La publicación del DSM-III fue en el año de 1983 y en las neurosis se observa un cambio radical debido a que aparecen bajo el rubro de TRASTORNO NEUROTICO; la definición de neurosis es más explícita y más completa, debido a la evolución que tuvo en cuanto a las investi-

gaciones realizadas con anterioridad. En este manual se define a la ^{24.} neurosis como "UN TRASTORNO MENTAL EN QUE PREDOMINA UN SINTOMA O GRUPO DE SINTOMAS PERTURBADORES PARA EL SUJETO Y QUE SON RECONOCIDOS POR EL COMO INACEPTABLES Y EXTRAÑOS, CONSERVANDO POR COMPLETO EL ENJUICIAMIENTO DE LA REALIDAD. LA CONDUCTA NO SUELE TRANSGREDIR ACTIVAMENTE LAS NORMAS SOCIALES. EL TRASTORNO ES RELATIVAMENTE ESTABLE O RECURRENTE SIN TRATAMIENTO Y NO SE LIMITA A REACCIONES TRANSITORIAS ANTE AGENTES ESTRESANTES NO EXISTE UN FACTOR O CAUSA ORGANICA DEMOSTRABLE"(9).

La publicación del DSM-III-R fue en Diciembre de 1986 y en cuanto a la forma de clasificar el trastorno neurótico en esta revisión, no varió ni tuvo cambio alguno en cuanto a su concepción del DSM-III.

En base a la evolución que se ha logrado hasta nuestros días sobre el concepto de neurosis y para fines de esta investigación, me basaré en las definiciones propuestas por el DSM - III - R para ser utilizadas operacionalmente a la explicación del fenómeno de la posposición.

3.1 DEFINICION DE TERMINOS OPERACIONALES PARA LA COMPRESION DE LAS NEUROSIS.

- A) TRASTORNO MENTAL. Se conceptualiza como una conducta clínicamente significativa, o como un síndrome o patrón psicológico que aparece en un sujeto y está asociado a un síntoma que causa dificultades, o incapacitación deteriorante en una o varias áreas importantes de funcionamiento o a un elevado riesgo de muerte, dolor, incapacidad e incapacitación o a una importante pérdida de libertad. Este síndrome o patrón puede no ser sólo una respuesta previsible a un de-

terminado acontecimiento. Sea cual sea la causa que lo origina, ^{25.} puede ser considerado como la manifestación de una disfunción conductual, psicológica o biológica.

- B) SIGNO. Manifestación objetiva de un estado patológico. Los signos son observados por el examinador más que manifestados por el sujeto.
- C) SINTOMA. Manifestación de un estado patológico. Aunque en algunas acepciones el término se limita a las quejas subjetivas, el uso común incluye dentro del síntoma signos objetivos que reflejan el estado patológico.
- D) ESTADO DE ANIMO. Emoción profunda y sostenida que, en su grado extremo, condiciona la percepción que el sujeto tiene del mundo. El estado de ánimo es a la afectividad lo que el clima es al tiempo que hace.
- E) RASGO DE PERSONALIDAD. Son pautas duraderas en la forma de percibir pensar y relacionarse con el ambiente y con uno mismo y se hacen patentes en una amplia gama de contextos personales y con uno mismo y sociales.
- F) NEUROSIS. Trastorno mental en que predomina un síntoma o grupo de síntomas perturbadores para el sujeto y que son reconocidos por él como inaceptables y extraños, conservando por completo el enjuiciamiento de la realidad; la conducta no suele transgredir activamente las normas sociales, el trastorno es relativamente estable o recorrente sin tratamiento y no se limita a reacciones transitorias ante agentes estresantes, no existe un factor o causa orgánica demostrable.

- G) TRASTORNO DE PERSONALIDAD. Cuando los rasgos de personalidad sean inflexibles y desadaptativos, causen una incapacidad funcional significativa o una perturbación subjetiva, se refieren a conductas o rasgos que son característicos de la vida inmediata del sujeto y que se hacen patentes al inicio de la edad adulta. Causando un deterioro significativo en la actividad social, laboral o bien una perturbación subjetiva.

TEORIA DE LA PERSONALIDAD.

2.1 FORMACION DE LA PERSONALIDAD SEGUN LA TEORIA DE ALFRED ADLER.

Alfred Adler pensaba que el hombre estaba motivado por un poder creativo y que por medio de éste, todo individuo se manifestaba a sí mismo como algo único, ya bien sea por el pensar, el sentir, el hablar, o el actuar, que serán los medios por los cuales se va a manifestar dicho poder.

Consideraba que el hombre está compuesto por tres factores:

- A) Herencia
- B) Cambiante
- C) Poder Creativo

Que al convivirse los tres, hacen que el ser humano llegue a la superación de los obstáculos a los que se enfrenta en el transcurso de su vida.

Por otro lado, el establecimiento de la ley del movimiento constituía el paso principal del desarrollo de su teoría, es decir, del modo como el individuo llega a la solución de sus problemas, es la manera como logrará pasar los obstáculos de su vida.

Todo individuo puede ser caracterizado y reconocido por su ley de movimiento; el niño ha nacido con un poder creativo libre, este poder innato se encuentra expuesto a las influencias que parten del organismo del niño y de su ambiente, como consecuencia, el niño elige un cambio que se manifiesta en la obtención de un estilo de vida. Es este el momento en el cual, el poder creativo deja de ser libre y que

da envuelto en la estructura total de la persona individual. Sostenía que todas las actividades psíquicas poseen una dirección, una meta de terminada con anterioridad.

Aceptaba la validez de la causalidad en las ciencias naturales, pero creía que en psicología no podemos hablar de causalidad o determinismo; incluso las inferioridades orgánicas, sólo son efectivas en la medida en que lo deseamos. El hombre puede conceder a tales inferioridades categoría y dignidad, puede hacer de ellas una causa.

Las acciones del hombre están relacionadas con las causas, pero se encuentran determinadas por los fines. La historia de la humanidad no es una sucesión de causas y efectos; es una historia de ideales, creencias y esfuerzos. Sólo la meta final puede explicar la conducta del hombre y los fines pueden ser conscientes o inconscientes.

Su teoría de la agresividad se encuentra estrechamente relacionada con sus estudios de la inferioridad orgánica y sostiene que siempre que un individuo posee una inferioridad orgánica, sea en el aparato sensorial, sea en el táctil o respiratorio, etc., existe una tendencia a restaurar el equilibrio mediante una acción compensatoria. Las demandas insatisfechas se incrementan hasta que se concluye el déficit por medio del crecimiento del órgano inferior o de algún otro órgano que pueda servir de sustituto.

Adler se trasladó desde el impulso agresivo innato al impulso de superar los propios sentimientos de inferioridad. La sumisión a la inferioridad es la inferioridad femenina, la rebelión contra ellas es masculina. Denominó protesta masculina a esta rebelión agresiva y des

de este momento tal término, sustituyó a los impulsos agresivos. La protesta masculina es un fenómeno de compensación normal y general. La sobrecompensación es patológica. Cuando el individuo tiene salir derrotado de una compensación útil, puede en una neurosis, preferir una compensación inútil, antisocial. Sostiene que ser un Ser Humano significa sentirse inferior, pues todo niño es inferior frente a la vida y los adultos. La debilidad del niño, su sentimiento de inferioridad se convierte ahora en el principal problema de la teoría de Adler.

La protesta masculina fue transformándose gradualmente en una lucha general por la adaptación, por significar algo en la vida, por seguridad. El niño nace débil y dentro de sus cuatro o cinco años se traza un fin, el cual es compensador, y la lucha de él es una lucha por la seguridad, el poder y la perfección. No se trata en absoluto de una lucha por el puro poder, sino por superar las dificultades de la vida y de los propios sentimientos de inferioridad. La compensación no se limita en modo alguno a una determinada deficiencia o inadaptación social u orgánica. Todos luchamos, por alcanzar una meta que nos haga sentir fuertes, superiores y hasta perfectos.

Algunos neuróticos sobrevaloran el placer en sus ansias de compensar su inferioridad orgánica y otros sobrevalora la vida en compensación de su miedo a la muerte. El principal principio rector es el incremento de la autoestima, la superación de los sentimientos de inferioridad, la lucha por la superioridad. El placer o el dolor sólo son frutos secundarios del gran camino hacia la meta final del hombre.

30.
Esta lucha por la superioridad es innata. Se trata de una exigencia básica del hombre comparable con las fuerzas instintivas del EROS y el TANANITOS de Freud. Es algo primordial, inherente a nuestra naturaleza. Es el continuo esfuerzo por una mejor adaptación entre el hombre y el mundo.

Adler hace de la fuerza humana más general, una necesidad intrínseca de la vida misma, se encuentra en la raíz de todas las soluciones de los problemas de la vida y se manifiesta en el modo como nos enfrentamos con tales problemas: Luchamos por el triunfo, la seguridad, la ganancia, ya por el camino acertado, ya por el errado, cualquiera que sean los aciertos soñados por el hombre, este impulso superior, origina en él sentimiento de inferioridad que es la causa de la existencia de la cultura humana y del progreso.

Adler subrayó que la comunidad precede a la vida individual; el hombre siempre ha sido dentro de la sociedad, nunca fuera de ella. Veía un hecho básico en la vida social y no en la socialización del individuo. La sociabilidad es una necesidad filogenética y ontogenética de los hombres; el interés social o sentimiento social de un individuo constituye una actitud valorativa de la vida; constituye una potencialidad innata que debe desarrollarse constantemente.

La esencia de la personalidad humana desde el contexto teórico-Adleriano puede presentarse de la siguiente forma: Los seres humanos nacen débiles, hacen frente a penalidades y se sienten inseguros; este sentimiento de inferioridad los empuja al movimiento y a la acción en orden a superarlo. Este movimiento persistente hacia la superioridad que se denomina estilo de vida.. Todos los hombres al luchar por-

31.
la superioridad forman un estilo de vida, pero cada uno lo hace de ma-
nera diferente, ningún individuo se va a adaptar mecánicamente al me-
dio ambiente. El estilo de vida de la persona es la expresión de la -
individualidad ya que cada individuo ve la meta de la superación de -
manera única. Va a representar la unidad de la personalidad expresada
en todas las facetas de la vida del individuo, en su consciente e in-
consciente, su pensamiento y sentimiento actuado y representado en el
sexo y en el interés social.

Adler suponía que el Yo o el poder creativo se forma en los pri-
meros cinco años de vida y este Yo representa la unidad de la persona-
lidad.

El Yo ideal de Adler corresponde al Ego ideal de Freud y ulterior-
mente al Super Yo, pero desempeña un papel menos importante en la es-
tructura de la personalidad de Adler comparada con el modelo de perso-
nalidad desarrollado por Freud. El Yo ideal indica su renuncia a con-
siderar este ideal como una parte del aparato mental, una lucha por -
la realización.

Los rasgos de carácter para Adler son las formas exteriores de
la línea de movimiento de una persona que proporcionan una compren-
sión de su actitud hacia el ambiente; allegados, la comunidad en sen-
tido amplio y sus problemas vitales. Son fenómenos que representan me-
dios para alcanzar la autoafirmación, son elementos que se ensamblan
para constituir un método de vivir. Los rasgos de carácter son adqui-
ridos y los individuos parecen creer que aquellos les conducen hacia
sus metas de superioridad.

2.2 FORMACION DE LA PERSONALIDAD SEGUN LA TEORIA DE KAREN HORNEY.

Horney establece claramente que la necesidad de seguridad es -- creada socialmente pues las necesidades particulares que resultan imprecindibles para el conocimiento de la personalidad y de sus dificultades, no tienen carácter instintivo, sino que son creadas enteramente por las condiciones en que la persona vive. De allí que los rasgos de la personalidad son producto de las fuerzas ambientales.

Sostiene que la motivación humana y las fuerzas conducentes -- serán las emociones y no la racionalidad puesto que las emociones humanas, son resultado del ambiente y de las experiencias iniciales y -- principales de la primera infancia. Horney afirma que "Nos damos cuenta de que la conexión entre las peculiaridades posteriores y las primarias experiencias es más complicada de lo que se piensa, no existena nada parecido a una experiencia aislada. Lo que ocurre es que la totalidad de las experiencias infantiles se combinan para formar una estructura característica y caracteriológica determinada, de esta estructura emanarán las dificultades posteriores." (Horney Karen; "La personalidad neurótica de nuestros tiempos", ed. Paidós.)

Es decir que el desarrollo del niño, depende del trato que recibe en su infancia, de la cultura así como del ambiente en que se desarrolla. Piensa que el conflicto se origina a través de la educación defectuosa y de las experiencias y expectativas del niño en su hogar; es decir, el niño está sometido a un ambiente de stress que le produce ansiedad básica con sentimiento de aislamiento y desamparo en un mundo hostil, así que desarrolla una estrategia para hacer frente al

stress con el objeto de reducir la ansiedad, mecanismo que resultará muy importante para el individuo.

Cuando las necesidades del niño son satisfechas adecuadamente - por los padres, contribuyen para su salud mental. Si por el contrario, cuando su satisfacción es inadecuada, las desbaratan y las frustran, a través de castigos severos y rechazos causará inseguridad.

El niño percibe su ambiente hogareño como desleal, injusto, rastro e inhumano y va a influir tanto en su conducta actual como en su desarrollo futuro. Las necesidades se desarrollan como consecuencia de los esfuerzos del niño para encontrar soluciones a las relaciones sociales perturbadas, sin embargo, las soluciones son irracionales.

Por otra parte, la cultura impone situaciones de stress que entorpecen al crecimiento y a la vez proporcionan soluciones falsas que son atractivas y fáciles de seguir. En donde la versión idealizada -- del Yo real, lo que crea tensión y conflicto internos. Esta adopción, va a constituir la base de la neurosis desde el punto de vista de -- Horney.

La distinción entre el Yo real y el Yo ideal es borrosa y la -- persona comienza a distorsionar la realidad. Sostiene que la neurosis no es el resultado de conflictos internos entre el Yo, Ello y Super - Yo, sino de un conflicto entre el individuo y el ambiente; la conducta humana es el producto de las fuerzas culturales y no de las fuerzas instintivas, los deseos inconscientes pueden ser reprimidos y por consecuencia reaparecer.

34.

Sostiene que el hombre no está gobernado solamente por el principio de placer sino por dos principios más: el de seguridad y la satisfacción. Las necesidades fundamentales son el miedo y la seguridad en donde el hombre busca la necesidad de seguridad y evita el miedo.

El miedo, afirma Horney, es una reacción emocional ante un peligro real, mientras que la angustia es una reacción ante una situación subjetivamente considerada peligrosa. La falta de aceptación durante la infancia, crea la angustia básica y según este concepto, el niño no sólo teme el castigo o el desamparo a causa de sus impulsos prohibidos sino que también siente el ambiente como una amenaza para su desarrollo total y para su deseo y ambiciones. La falta de aceptación, produce angustia básica, la cual no es innata sino que se trata de un resultado de los factores ambientales. El niño rechazado o subestimado o el que se encuentra en un hogar deshecho o agresivo, siente que está siendo aislado y abandonado en un medio y un mundo potencialmente hostil. Toda una amplia gama de factores adversos puede producir esta inseguridad en el niño, originando el miedo y la angustia vitales (se considera a la angustia como un sentimiento fundamental y opuesto al amor).

Los sujetos necesitan ser aceptados y la angustia básica es una reacción de la persona ante la falta de aceptación. En el momento en que el niño comienza a sentir la ansiedad básica, va a emplear varios medios para enfrentarse con ésta, puede tratar de vencerla a través de desarrollar cierto número de tendencias neuróticas.

Existen tres actitudes básicas en la vida: DE SUMISION, DE AGRESIVIDAD Y DE DESPRENDIMIENTO. El tipo sumiso de la personalidad está -

caracterizado por la necesidad de afecto y aprobación, esta clase de individuos se sienten débiles, sin recursos por sí mismos y en consecuencia dependen de otra persona; el tipo agresivo, controla su agresividad dominando a otra persona y por último, el tipo de la personalidad desprendida, no tiene asociación íntima con las otras, el situarse emocionalmente cercano a otra persona demuestra un estado de ansiedad y, por lo tanto, esta clase de individuos evitan los lazos fuertes que puedan unirlos a otra persona.

2.3 FORMACION DE LA PERSONALIDAD SEGUN LA TEORIA COGNITIVA DE ALBERT ELLIS.

Si bien Ellis no se centró en crear formalmente una teoría de la personalidad, es bien cierto que sus postulados están bien fundamentados. Para Ellis es de suma importancia el habla humana porque es a través de ella, que transmitimos nuestras ideas a los demás, los adoctrinamos y a su vez, lo aplicamos a nuestro interior creando un diálogo interno.

Sostiene que desde niños estamos aprendiendo de los padres, de la gente que nos rodea, de la comunicación de masas y de las actitudes de ellos y que constituyen el conjunto de lo observable del ambiente que rodea a cualquier persona.

Se aprende a temer a las palabras, pensamientos y gestos de los demás y con esta capacidad de temer los gestos y la comunicación verbal, las personas pueden imaginar o definir que sus temores no tenían ninguna base en los castigos físicos o sensoriales. Comenta que en realidad todos los temores neuróticos que experimentan las personas, son-

temores definidos como ansiedades que en su origen, les fueron definidos por otras personas y más tarde los hicieron suyos. Primero se les dijo que ser desaprobados o no amados es horroroso y terrible y posteriormente continúan diciéndose a sí mismos que ser rechazados o desaprobados es espantoso.

De esta manera, a lo largo de la vida va construyéndose los rasgos neuróticos.

A su vez, los padres, profesores, etc., fomentan esta actitud de bido a que ellos les dicen a los niños que no valdrán nada ni tendrán remedio si dicen o hacen cosas malas y, de ese modo, se forman consecuencias muy fuertes, con lo que se llegan a perturbar.

Para él, la herencia o el ambiente físico son básicos en la medida que somos organismos y se requiere el lbro de la adaptación física pero, precisamente por ellos, es el adoctrinamiento y el autodoctrinamiento los que originan pensamientos, sentimientos, etc., que determinan el matiz con el que se vive la vida, es decir, que llega a ser una parte integrante de la filosofía básica de sus vidas.

Este intento tan fuerte y enérgico de agarrarse a sus ideas irracionales primarias, es algo que normalmente se hace en forma involuntaria, imprevista o inconsciente y en ocasiones conscientemente; continuar repitiendo sobre los sentimientos que han realizado y aprendido de los compañeros y de la sociedad. El lenguaje es el medio por el cual se permite al hombre ser en esencia hombre y humano, debido a que al comunicarse con las demás personas y con ellos mismos, les permiten también abusar de esta posibilidad diciéndose cosas absurdas de ellos-

37.
mismos, definiéndose como despreciables cuando en el peor de los casos sólo eran inconscientes o molestas. El lenguaje le permite al ser humano olvidar que sus necesidades reales o las necesidades de la supervivencia humana son invariablemente de naturaleza física o sensorial, -- consisten en demandas tales como la necesidad de alimentos suficientes líquidos, etc., y éstos les permiten erróneamente traducir sus deseos psicológicos (tales como el deseo de amor, aceptación, éxito y tiempo libre) en necesidades definibles. Una vez que definen sus deseos o preferencias como necesidades o aceptan las definiciones falsas de sus padres, o de los demás; su habilidad para autoconversar les permite seguir definiendo sus necesidades secundarias con que refrendar sus definiciones.

Una persona de ésta manera llega a ser hostil, sentirse resentida y ambiciosa. Sin la conversación humana y sin el diálogo consigo mismo, algún grado de ansiedad puede existir también, pero Ellis comprendió que nunca en grado tan intenso y extremo con el que estos sentimientos constituyen la perturbación emocional.

Explica que la conducta neurótica está condicionada no sólo por el exterior o adoctrinada en los primeros momentos de la vida, sino -- que es también un adoctrinamiento interno o autosugestión del individuo repetida una y otra vez, hasta llegar a ser parte integrante de la filosofía de la vida.

Se considera que el pensamiento irracional humano, la emoción y la conducta parecen tener bases intrínsecamente biológicas, se entienden una característica o tendencia con origen distintivamente innatos-

38.
de los adquiridos, que en parte surgen de la fácil predisposición de los organismos a comportarse en formas ya estipuladas. A causa de su naturaleza genética y lo congénito, un individuo fácilmente desarrolla esta tendencia y tiene una dificultad en tratar de modificarla o eliminarla. Por irracionalidad, Ellis se refiere a cualquier pensamiento, emoción o conducta que provoca consecuencias autodevaluatorias o auto-destructivas, que interfieren significativamente con la supervivencia, el bienestar y la felicidad del organismo. La conducta irracional tiene, generalmente, diferentes aspectos: -- El individuo cree, frecuentemente en forma devota, que la irracionalidad está de acuerdo con los principios de realidad, aunque en aspectos importantes no lo esté.

Ellis afirma que: " -La gente que se adhiere a las irracionalidades, se denigra significativamente o se rehúsan a aceptarse a sí mismos.

- La irracionalidad interfiere con la obtención de satisfacción y de poder relacionarse con sus grupos sociales primarios.
- Bloquea seriamente el logro en relaciones interpersonales que les gustaría tener.
- Les evita involucrarse en una forma alegre y satisfactoria con algún tipo de labor productiva.
- Interfiere con su propia convivencia en otros aspectos importantes."

La mayoría de las irracionalidades tienden a encuadrarse principalmente en que son:

- 1) NO PUEDO SOPORTARLO.
- 2) HORRIPILANTES

3) DEBOMANIA.

39.

4) LA AUTOCONDENACION.

Parecen existir en una forma o en otra, en todos los humanos. Ca si todas las irracionalidades mayores que existen actualmente han tenido su influencia virtualmente en todos los grupos sociales y cultura--les; la credulidad, el absolutismo, los dogmas, la religiosidad y las--tendencias demandantes acerca de estos estándares permanecen en una --forma sorprendentemente similar. Las ideas de superación de la gente,--de no poder soportar su desaprobación, de que no les gusta su conducta eso significa que no les van a gustar a las demás personas, y a partir--de ese momento va a ser una persona sin ningún valor. Aún y cuando los padres y maestros pueden fomentar el que no piense así de forma absolu--tista, autodevaluatoria, la persona tiene una cierta tendencia humana, una cierta propensión humana a Crédulamente tomarlo en serio, Tener --que cargar toda la vida con todas estas insensateces y Si es que ellos no le transmitieron los principios absolutistas, entonces los van a inventar ellos mismos.

Muchas de las irracionalidades que la gente sigue profundamente--van en contra de casi todas las enseñanzas de los maestros, compañeros y de la masa mayoritaria. Son pocos los padres que no enseñan a sobre--generalizar, a hacer planteamientos antiempíricos o a mantener proposi--ciones contradictorias, sin embargo, la tendencia es hacer esto en una forma prácticamente continua.

Prácticamente todas las irracionalidades son sostenidas como verdaderas, no sólomente por la gente ignorante o severamente perturbada,

sino por gentes muy inteligentes, bien ubicadas y relativamente sanas. Generalmente cuando la gente brillante y competente suelta sus irracionales, tienden a adoptar otras ideas o irse a los extremos irracionales opuestos. Los seres humanos que parecen verse menos afligidos por pensamientos irracionales y conductas con estas características, de cualquier manera tienden a creer en ellas y algunas veces en una forma muy seria. Las condiciones ambientales poco usuales, frecuentemente -- tienden a hacer surgir la conducta tonta aún en individuos sanos, reaccionan a estas condiciones porque tienen una disposición básica a perder la cabeza bajo cierto tipo de condiciones poco frecuentes de stress y la disposición básica probablemente sea un elemento innato. La gente se opone intensamente a diferentes tipos de irracionales, tienden a ser presa de ellas con mucha frecuencia; los individuos con perturbaciones actúan rígidamente ante sus pensamientos y sentimientos. El conocimiento o insight de las propias conductas irracionales, ayuda a -- cambiarlas sólo parcialmente (si acaso). Estas básicamente surgen de -- la tendencia humana a tener dos pensamientos contradictorios al mismo tiempo; uno "intelectual" que sutil y ocasionalmente mantienen, y uno "emocional", que vigorosa y consistentemente sostiene con el que tiende a actuar en concordancia. Esta tendencia a tener pensamientos contradictorios simultáneos o creencias contradictorias simultáneas, nuevamente parece ser parte de la condición humana. Se puede pensar que a -- causa de haber sobrepasado conductas autoevaluatorias en edad muy temprana, los individuos encuentran difícil el poderse recondicionar a sí mismos.

41.
Algunas ideas irracionales surgen de experiencias personales aprendidas; que nosotros en forma inventiva las provocamos altamente creativas. Las formas de pensamientos irracionales más populares, es algo que los hombres se han imaginado. Comienzan con una observación inteligente o realista y terminan en una conclusión incongruente. Muchos tipos de pensamientos irracionales consisten en una sobregeneralización sintomática, esto parece ser una forma normal en que los humanos piensan naturalmente. Los humanos parecen tener un número bastante limitado de creencias irracionales fundamentales, pero de cualquier manera, al mismo tiempo, parecen tener un número casi ilimitado de variaciones de la irracionalidad básica.

Las personas emocionalmente sanas están realmente interesadas -- primero por ellas mismas y de manera secundaria, por otros. Asumen la responsabilidad de sus propias vidas, son capaces de solucionar la mayoría de sus problemas con un buen grado de independencia y aunque frecuentemente quieren o prefieren la cooperación y ayuda de otros, no necesariamente necesitan o absolutamente demandan dependencia.

Las personas emocionalmente insanas enfatizan que la gente se -- condiciona para trastornarse y no está condicionada por sus padres y otras fuentes externas. Tiene la tendencia biológica y cultural para pensar inadecuadamente y angustiarse inútilmente, la peculiaridad humana de inventar ideas perturbadoras y de perturbarse por las mismas que están presentes. Tiene la capacidad de cambiar sus procesos cognitivos emotivos y conductuales para poder escoger reacciones en forma distintiva a la que generalmente reaccionan, rehusan a angustiarse por casi -

cualquier cosa que ocurra y capacitarse para que pueda semiautomáticamente seguir viviendo el resto de su existencia con el mismo grado de perturbación.

2.4 FORMACION DE LA PERSONALIDAD SEGUN LA TEORIA PSICOANALITICA.

Durante la formación y desarrollo de la personalidad el niño pasa por diferentes etapas, las cuales se conocen con el nombre de etapas psicosexuales, ya que se les asignan un papel preponderante a los instintos sexuales en la formación de la personalidad.

Freud nos habla que la formación de la personalidad esta basada en principio, por instintos los cuales son: LOS INSTINTOS BASICOS que se derivan de las necesidades corporales. En el niño existen muchas áreas corporales capaces de producir estimulación y cada una de ellas van a ser fuentes potenciales de energía instintiva. Estos instintos se reducen en dos principales, los instintos de vida y los de muerte, los cuales estan constantemente en busqueda de su satisfacción. Los instintos sexuales forman el primer grupo de los instintos de vida y el segundo va a ser las pulsiones del hambre y de sed.

El desarrollo de la personalidad consiste en el desenvolvimiento o despliegue de los instintos sexuales. En un principio estos instintos van a estar funcionando separadamente, pero gradualmente se integran y centran en el acto sexual maduro.

Los hechos de la sexualidad infantil y su importancia en el desarrollo temprano van a ser utiles para la organización de la personalidad adulta, en ellos existen dos tipos de energía en el ser humano que se relacionan con los instintos sexuales y los instintos basi-

43.
eos, llamandolas ENERGIA SEXUAL "LIBIDO" y ENERGIA SEXUAL "TANATOS" y diferenciárlas de los instintos del "YO". También cree que los instintos para mantener la vida desempeñaban un papel importante y que en lugar de oponerse unos a otros van a funcionar lado a lado, como aspecto de un instinto vital total llamado EROS; y según del pensamiento de la persona la libido va a representar en general, la energía del instinto de vida en contraste con la energía del instinto de muerte o TANATOS.

Freud hacía hincapié en los primeros años de vida de la persona, ya que creía que éstos eran los patrones fundamentales para todo lo que vive después de la infancia. Creía en la herencia de características adquiridas, así como en la progresión filogenética; estos dos factores deben tomarse en cuenta para entender la vida psíquica del hombre.

Todos los deseos libidinosos se expresan primero directamente por los procesos primarios del "ELLO", de acuerdo con los principios de placer y van a tener cambios a consecuencia de no lograr que la conducta primitiva satisfaga adecuadamente los propósitos de la reducción de tensión. A este cambio se le denomina como una modificación del "ELLO" en el "YO", la cual es la primera imposición de una organización en la de otro modo vagamente ordenada, ilógica y tosca estructura de la mente. La persona lo va logrando porque se interponen una serie de estructuras psicológicas entre los impulsos del ELLO y el mundo real en que la energía de esos impulsos deben encontrar un escape. El niño logra sobrevivir por el resultado de --

haber desarrollado estructuras y funciones del YO intermediarias. Las funciones intrapoladas, efectuarse el trabajo psicológico del organismo va a consistir en la forma de percibir, recordar, juzgar, discriminar, abstraer, generalizar, pensar y razonar así como sentir y actuar así el organismo va a poderse manejar en el ambiente de un modo selectivo, utilizando las experiencias anteriores de liberación exitosa o no exitosa de energía.

De igual manera el niño aprende a introyectar todas las conductas y comportamientos de los padres desde los primeros años de vida - ya que los padres y autoridades tienen la 'responsabilidad' de ayudar al niño para que aprendan las cosas más importantes de la vida, sin recibir claro esta, mucha indulgencia ni demasiada frustraciones durante el proceso de adiestramiento. Durante el primer año de vida -- cuando es predominantemente el modo receptivo de enfrentarse al mundo, un padre demasiado indulgente puede producir una fijación en la vida del niño. Y también si el niño recibe poca oportunidad para experimentar la frustración o para aprender gradualmente a utilizar sus propios recursos a fin de obtener lo que quiere dándole al niño todo lo que desea sin ninguna condición ni esfuerzo de su parte entonces adquirirá una orientación dependiente y receptiva muy fuerte en toda su vida.

En el niño y adulto existen diferentes zonas del cuerpo que se convierten en focos de placer sexual y en base a estas zonas Freud nombra cuatro etapas de desarrollo psicosexual, las cuales son: LA ETAPA ORAL, ANAL, FALICA Y GENITAL.

45.

LA ETAPA ORAL. Se da durante el primer año de vida posnatal. El origen principal de esta etapa es la búsqueda de placer y al mismo tiempo de conflicto y frustración es la boca. "La diversión que obtiene el niño en chupar, morder, masticar y vocalizar se ve restringida pronto por las personas que lo cuidan y puede llegar a ocasionar conflicto y fijación en el niño de llevarse cosas a la boca durante la adultez.

En el periodo oral, el niño encuentra por vez primera el poder de la autoridad en su vida, una autoridad que limita las actividades de búsqueda del placer. La manera en como se van a satisfacer estas necesidades o se frustran se va a determinar la formación de los rasgos específicos que moldearán la personalidad de una forma singular en el adulto. Como por ejemplo los rasgos de pensamiento o de optimismo, la determinación o sumisión, son engendrados por la interacción de las prácticas de crianza de los niños y la estructura constitucional del niño; la orientación general establecida en la etapa temprana se van a estar manifestando continuamente en la edad adulta de la persona.

La siguiente etapa que continua el desarrollo de la personalidad y de su formación es la ETAPA ANAL. En la cual el niño aún no dejado de presentar necesidades orales pero ya ha resuelto algunos de los problemas asociados con la etapa oral, ciertamente les preocupa aún más el aspecto anal, esta etapa se extiende desde aproximadamente los 18 meses a los casi tres años y medio de edad, "El niño parece derivar verdaderos placer de la acumulación, retención y expulsión de la

46.
materia fecal, un castiempo que pornto lo pone en conflicto con quie
nes ejercen autoridad en su vida. De nuevo se aplica el principio de-
la fijación la excesiva indulgencia o la excesiva frustración de la -
necesidades en el proceso de aprendizaje del control de esfinteres --
puede producir rasgos de personalidad duraderos". En esta etapa el ni
ño aprende algunas orientaciones básicas para la vida, como es la po-
sesión de las cosas y el desprendimiento de las mismas dando lugar a-
la obstinación, al orden compulsivo, a la mezquinidad o generosidad --
excesiva, que van a presentar en la vida adulta.

La siguiente etapa del desarrollo es la ETAPA FALICA que tiene
lugar entre los tres y los cinco a seis años de vida, aquí los órganos
genitales se vuelven una fuente destacada de placer durante ese perio
do. El niño cae en una curiosidad respecto a su cuerpo y sus órganos
genitales, es aquí cuando seintensifican las tensiones y placeres de--
esa zona del cuerpo. En ese momento el niño comienza a darse cuenta y
a comentar las diferencias entre el hombre y la mujer, incrementandose
su inquietud ya que notan las diferencias anatómicas entre cada sexo.

En esta etapa la estimulación sexual es autoerótica, ya que --
participa el solo. En esta etapa el niño tiene un complejo llamado --
COMPLEJO DE EDIPO y la niña EL COMPLEJO DE ELECTRA, que se basan en -
el temor a la castración y es donde el niño comienza a sentir atrac--
ción sexual por su madre así como la niña siente atracción sexual ha-
cia su padre, en donde ve a su madre como rival en cuanto al afecto -

47.
del padre y el niño ve a su padre como rival en cuanto al afecto de su madre. Si el desarrollo es normal el niño renuncia a los deseos amorosos respecto a su madre y en cambio se esfuerza en asumir el papel masculino imitando a su padre, luego entonces el afecto del hijo hacia su madre pierde su aspecto sexual. "Al aceptar la masculinidad del padre, el SUPERYO del niño experimenta su desarrollo final y adopta un ideal del YO positivo. Pero si cualquiera de los padres crea en el niño demasiada frustración o una indulgencia excesiva al no proporcionarle un adiestramiento y conocimiento apropiado durante este periodo puede ocurrir fijaciones graves con consecuencias a largo plazo".

Entre esta etapa y la siguiente etapa de desarrollo el niño se encuentra en un periodo de latencia el cual es entre los seis y doce años de edad, en donde se van preparando gradualmente para la siguiente etapa, en este periodo, se va a consolidar y a elaborar los rasgos y habilidades previamente adquiridos sin que se manifiesten dinámicamente, para enfrentarse al mundo externo y resolver los conflictos a los cuales se enfrentarán.

LA ETAPA GENITAL. Va a comenzar con la pubertad del adolescente y constituye el último periodo significativo del desarrollo de la personalidad.

La genitalidad se refiere a la masculinidad y a la femineidad completamente desarrolladas, cuando el individuo vive en forma efectiva su etapa, es porque contiene los rasgos y las habilidades genitales

Los intereses sexuales se incrementan notablemente en vigor y nuevas intensidades centrandose en los miembros del sexo opuesto, el-

adolescente encuentra la desaprobación social y las prohibiciones de su propia consciencia en conflicto con sus intensos deseos heterosexuales existiendo el temor al embarazo, y su criterio de que las relaciones sexuales prematrimoniales son una forma inaceptable de manejar el sexo. La inmadurez se caracteriza por el desarrollo desigual de ciertos rasgos, maduro en algunos, menos maduros en otros y muy inmaduros en otros.

Siendo entonces la madurez una combinación armónica y balanceada de todos los rasgos pregenitales desarrollados de manera apropiada.

De tal manera las etapas de desarrollo son de gran importancia para la formación de la personalidad y dan origen a la estructura y maduración de la persona para enfrentarse y relacionarse en su medio ambiente así con las personas que los rodean. De igual manera que las etapas psicosexuales.

Otra estructura que tiene suma importancia para la formación de la personalidad va a ser la ESTRUCTURA PSÍQUICA, conformada por EL ELLO, EL YO y EL SUPERYO; la cual se va a terminar de constituirse en una edad aproximada de los cinco años de vida, el niño cuando nace tiene únicamente la estructura del ELLO ya que éste es puramente instintivo, conformado únicamente por impulsos psicobiológicos llamándolo también YO INFERIOR, es por esta razón que al ELLO se le considera como la parte más primitiva de toda la estructura psíquica, siendo así la "PERSONALIDAD ORIGINAL". Es aquí donde el niño tiene un almacén de energía psíquica que es el complemento psicológico de las necesida

49.
des biológicas ya que para cada necesidad biológica existe un impulso asociado en el ELLO que se activa. Todo proceso va a estar relacionado con esta primera estructura que conforma al niño al nacer. Y en algún punto la intensidad del impulso del ELLO va a ser suficiente para experimentarse como un deseo consciente; por esta razón el niño va a tener todo proceso derivado de una necesidad biológica la cual va a ser experimentada por el ELLO.

Una de las funciones principales que tiene el ELLO es el de comunicar las tensiones que no se pueden descargar directamente. En el ELLO se van a concentrar todos los deseos del niño y así va a controlar también las actividades reflejas del infante.

Desde que el niño nace va a estar en busca de dos principales motivadores por un lado el niño nace con un principio de placer el cual va a ser la motivación fundamental de todo ser humano, y este va a ir en orden de menor a mayor importancia conforme va creciendo la persona.

Principalmente el hombre va a estar en la búsqueda del placer por medio de la reducción de los impulsos básicos (alimento, sed, saciedad) aquí es cuando el ELLO comienza a funcionar y es el que va a inducir a la persona a buscar alivio inmediato a la tensión cada vez que se presente estas necesidades básicas.

La principal fuente de placer para el niño es cuando hay ausencia de tensión; luego entonces, el niño comienza a aprender a reducir esta tensión por satisfacer dicha necesidad.

Esta búsqueda de placer se va a estar manifestando en todas las

fases de desarrollo en el niño hasta llegar a la adultez y las ^{50.}necesidades van cambiando de grados y siempre se va a estar buscando la satisfacción, y la reducción de las tensiones ya que esta ausencia de tensión es la forma más elevada de la existencia humana.

Posterior del ELLO se va a desarrollar el YO el cual es el administrador de la personalidad, por medio del EGO es cuando el niño va a llegar a conocer y a aprender las cosas del mundo externo, el niño debe aprender el principio de la realidad y utilizar procesos secundarios del pensamiento (concretos y lógicos). El YO desarrolla su fuerza tomando energía del ELLO.

El último elemento de la estructura psíquica es el SUPERYO, el cual es todo el aspecto moral del YO. Freud utilizó el término de SUPERYO para designar una región inconsciente de la mente que tiene los procesos aprendidos durante las primeras etapas de la vida. El SUPERYO se forma en la infancia, cuando el niño percibe a sus padres como casi seres divinos. La conciencia y los ideales que introyecta el niño son altamente moralistas e idealistas y van a ser parte de los contenidos del SUPERYO.

Durante toda esta formación de la personalidad estas estructuras de la personalidad van a estar luchando constantemente por dominar y controlar la personalidad del individuo y caen en continuas luchas para conseguirlo. Y así es cuando el niño comienza a manifestar las luchas que existen en la psique por medio de sus conductas.

Durante la formación de la personalidad el niño va adquiriendo diferentes características propias de él y a su vez va aprendiendo diferentes formas de actuar ante los conflictos y tensiones que se enfrenta continuamente, por esto, también desarrolla unos mecanismos de defensa los cuales se van a estar manifestando continuamente durante su vida.

"Los criterios de anormalidad de la personalidad puede ocasionar que ... Cuando el YO es débil puede ser aplastado por el ELLO, - el SUPERYO o tensiones del mundo externo. Si el ELLO es la característica dominante en la personalidad, el sujeto es impulsivo, egoísta e insociable. Si el SUPERYO es la fuerza dominante en la personalidad, la persona va a ser moralista, rígida, inhibida, acosada por la ansiedad y perfeccionista. Si el YO domina completamente, la persona resulta altamente intelectual y hace caso omiso de los aspectos emocionales y morales de la vida..." (Dicaprio, N.S.; "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", Editorial Interamericana.)

3) LA POSPOSICION.

3.1. SIGNIFICADO TECNICO DE POSPOSICION.

El término posposición se refiere al hecho de dejar algo para un momento futuro, dilatar o diferir la acción sobre algo que se ha decidido hacer, no concluir una tarea o actividad; dejar para mañana lo que uno debió de hacer hoy.

Esta se origina en el momento de realizar elecciones no adecuadas o irracionales que incluyen grados de compulsiones y resultando en logros pobres e ineficientes que provocan un hábito pernicioso va a constituir una deficiencia en la persona que lo llevará a un daño considerable, ya que le impide o detiene el funcionamiento adecuado convirtiéndose en actividades saboteadoras.

Ahora bien, no hay que perder de vista que existen posposiciones "NORMALES" y son las que se tienen que hacer para poder realizar todas las actividades que la persona tiene que hacer para poder realizar todas las actividades que la persona tiene, y esto es en base a una jerarquización de importancia y de organización en la gente, pero realmente este tipo de posposición es muy rara de encontrar actualmente.

Existen posposiciones anormales y son en las que ésta investigación se enfoca; estas posposiciones son las que se presentan en personas con rasgos de personalidad comunes y son: LA HOSTILIDAD, EL MAL MANEJO DE LA ANSIEDAD, MIEDOS E INSEGURIDADES, QUE PROVOCAN un incremento de inseguridad de las creencias sobre sí mismo, y los llevan a

no lograr triunfos en la vida, convirtiéndose en derrotistas y creando una mala imagen ante los demás ya que las personas que los rodean piensan que se trata de una gente irresponsable, no confiable; ya que nunca termina un trabajo o actividad que le son asignadas a tiempo y esto a su vez, no sólo le perjudica a él, sino que perjudica a toda la gente que lo rodea.

Otra característica del posponedor es que nunca acepta sus errores y su problema. Cuando existe este tipo de posposición, utiliza la racionalización, ya que por medio de ella mantiene inviolable su autoimagen y a su vez, utilizan múltiples excusas para no terminar su trabajo.

Cuando se presenta la posposición, se tiende a negarla y se promete a sí mismo que dejará de hacerlo mañana o simplemente se niega a admitir los daños que ésta le provoca. Otros posponen consistentemente proyectos que ellos consideran que son muy importantes que derivan en:

PRIMERA CONSECUENCIA: Se debe a que las tareas que quedan sin hacer y las ventajas de completarlas -- quedan sin gozarse; por ejemplo: Un ama de casa no concluyó el aseo de la casa y por lo tanto no puede invitar a cenar a sus amigas y no goza de una noche de diversión.

SEGUNDA CONSECUENCIA: Es que aquellos que posponen tienden a denigrarse a sí mismos; por ejemplo: Como no terminó el aseo de la casa y no invitó a cenar

amigas no se merece divertirse por que es una irresponsable, y comienza a decirse a sí misma que se lo merece que no puede esperar algo mejor para ella si no vale nada.

Se ha observado que la posposición se incrementa cuando el sujeto se resiste a ejecutar pequeños retos, convirtiéndose en una acción de evitación que surge de la expresión del comportamiento negativo de la persona por realizar cualquier tipo de actividad y esto lo manifiesta por medio de la posposición.

Se encuentra que aparte de la auto-devaluación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad, las "CREENCIAS IRRACIONALES" tienen un papel importante en la posposición.

Dentro de la corriente Cognitiva y principalmente los Racionales Emotivos han encontrado que las gentes que posponen comparten CREENCIAS IRRACIONALES similares, estas creencias que se comparten son: los "DEBERES" que tiene que realizar las personas y que son transmitidos por medio de la educación y la cultura ("DEBES TERMINAR LAS COSAS A TIEMPO SI NO, NO IMPORTAS NADA").

Este tipo de educación, crea conflictos con la autoridad y en su autoaceptación debido a que cuando no cumple con ellas, maneja el enfrentarse al fracaso y si su autoestima está devaluada, no le va a permitir aceptarlo puesto que su creencia de que debe hacer las cosas bien y si no se realizan de esa forma no sirve como persona y por consiguiente comienza a posponer.

La posposición sirve como reforzador para la autoimagen y a su

vez la autoimagen sirve de reforzador para la posposición, de esta forma va generando aún más la conducta de posponer y provoca en las personas que lo rodean rechazo y agresión hacia ésta, llegando a ser rechazado por los demás. (VER DIAGRAMA).

Por otro lado, cuando las personas se enfrentan a trabajos difíciles por las ideas irracionales de incapacidad para hacerlo, de auto-devaluación y miedo al fracaso; continuará posponiendo el trabajo y se percatará de que aparte de difícil, no le es agradable la tarea y como consecuencia se va a dejar incompleta considerándose desde ese momento como inepto. De aquí que la posposición para que sea considerada como neurosis y como un problema debe cumplir un patrón de presentación el cual no varía en ningún momento, que a continuación se presentara:

- A) Parten de un deseo por realizar algo, por un acuerdo en hacerlo ya que desea obtener algún resultado favorable que lo obtendrá si lo hace aún y cuando no sea agradable, ni gratificante.
- B) La gente toma la decisión de realizar la tarea e innecesariamente comienza a demorar la actividad.
- C) Conscientemente se da cuenta de la posposición y surge el riesgo y el regaño a uno mismo por haber pospuesto.
- D) Comienza a defenderse contra la auto-devaluación por medio de la racionalización e ignoran

do el proyecto de la mente.

- E) Continúa posponiendo hasta llegar el momento de presentarlo y justo a tiempo lo terminará en el último momento o bien lo terminará tarde o simplemente no lo terminará, comenzándose a sentir incomodidad por su tardanza.

DIAGRAMA DE LA POSPOSICION Y SUS CAUSAS.

- A) AUTO-DEVALUACION, BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION HOSTILIDAD, VAN A DAR ORIGEN AL PRIMER NIVEL DE POSPOSICION, Y SE GENERA EN LA PERSONA:
- B) ANSIEDAD, CULPA, DEPRESION, MIEDO, REMORDIMIENTO, SOLEDAD, CASTIGO, INCREMENTANDO LA POSPOSICION, Y DANDO ORIGEN AL SEGUNDO NIVEL DE POSPOSICION, REFORZANTOSE LA:
- C) AUTO-DEVALUACION, BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION, HOSTILIDAD, DANDO ORIGEN AL TERCER NIVEL DE POSPOSICION. CON UN INCREMENTO DE:
- D) ANSIEDAD, CULPA, MIEDO, SOLEDAD, INEPTITUD, CASTIGO ETC. GENERANDOSE UN CIRCULO VICIOSO.

** NOTA: AL REPETIRSE PASO A PASO LOS PUNTOS PLANTEADOS SE INCREMENTA CADA VEZ MAS ESTAS CONDUCTAS Y POR CONSIGUIENTE LA POSPOSICION FORMAN DOSE ASI, EN UN RASCO NEUROTICO.

3.2 LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA Y SU ESTUDIO SOBRE LA POSPOSICION.

Me permito explicar de una forma breve lo que es la TRE ya que, de esta manera se puede entender mejor la posposición. Esta corriente es la principal teoría que ha investigado y explicado este fenómeno, - el uso de los terminos de la TRE son utilizados también para poder esquemmatizar más claramente el proceso de la POSPOSICION.

Esta teoría fue creada por Albert Ellis en el año de 1955; y -- la dió a conocer a la Asociación Psicológica Americana en Chicago en el año de 1956, esta teoría se ha considerado como una teoría muy sencilla de la personalidad humana así como de la practica terapeutica. - En realidad surge cuando Ellis observó claramente que aún y cuando los seres humanos tienen diferencias y peculiaridades notables en sus gustos, características, fines y placeres, también se parecen mucho en la forma en que les perturban 'EMOCIONALMENTE'.

La terapia racional-emotiva, como teoría de personalidad y método de psicoterapia toma dos formas principales. En su forma general emplea y practica una gran variedad de métodos cognitivos, afectivos, y conductuales de la personalidad. En su forma más específica, enfatiza la reestructuración cognitiva, o el debate filosófico de acuerdo con su teoría A- B- C de la perturbación emocional y el cambio de personalidad.

Ellis reunió su modo de pensar humanista moderno para crear su nuevo sistema de teoría, enfatizando que la gente:

1. Se condiciona para trastornarse y no por sus padres.
2. Tiene la tendencia tanto biológica como cultural para

- pensar inadecuadamente y angustiarse por sus perturbaciones
3. Tienen la peculiar tendencia humana de inventar ideas per turbadoras y de perturbarse por sus perturbaciones.
 4. Tiene la capacidad poco usual de cambiar sus procesos cogni-
tivos, emotivos y conductuales para que pueda: 1. escoger -
reaccionar en forma distinta a la que generalmente reacciona
2. rechazar a angustiarse por casi cualquier cosa que ocurra
3. capacitarse para que pueda semiautomáticamente seguir vi
v iendo el resto de su existencia con el mínimo grado de --
perturbación.

La teoría clínica de la TRE se puede sintetizar de la siguien-
te forma:

- A) La teoría A-B-C, de como los individuos construyen y destru-
yen sus propias perturbaciones.
- B) Detectar las CREENCIAS IRRACIONALES.
- C) Debatir las creencias irracionale.
- D) Conseguir un nuevo efecto o filosofía.

En sí estos son los cuatro puntos principales de la TRE y en-
los cuales se trabajan continuamente con el paciente, a continuación
me permitiré explicar brevemente cada uno de ellos.

3.2.1 LA TEORÍA A-B-C EN LA TRE.

La TRE comienza admitiendo que las personas casi completamente
se condicionan o aprenden de otros la manera de trastornarse a sí mis-
mas. Naturalmente acepta que tenemos una tendencia más fuerte innata-
o biológica, pero también aprendemos de las enseñanzas de los demás.

Explica que a partir de las tendencias innatas y adquiridas,-- el ser humano en gran manera controlan sus propios destinos y especialmente los emocionales. Haciéndolo por medio de los valores básicos y por sus propias creencias sobre la forma en que ocurren en su vida y de la elección de las acciones para provocar que así suceda. Es aquí donde surgen el A-B-C. Esta teoría argumenta que, cuando una consecuencia emocional muy intensa (C) ocurre luego de una importante experiencia o evento activador (A), A puede contribuir significativamente, pero sólo parcialmente "causa" el C. Las dificultades emocionales o consecuencias, son creadas o causadas por (B) que es el sistema de Bagaje de Creencias de la gente respecto a A.

Se sostiene que cuando en C ocurren consecuencias tales como la ansiedad severa, la depresión, la hostilidad o los sentimientos de inseguridad se puede atribuir sin duda a las creencias irracionales de la gente. Por ejemplo: Una persona que le gusta su trabajo, tiene un buen desempeño, se lleva bien con sus compañeros, hasta que un día tiene un fuerte problema con su jefe y comienza a desempeñarse cada vez más mal, hasta que día con día pelea con su jefe y renuncia a su trabajo. Él se siente culpable y deja pasar mucho tiempo para buscar trabajo. En este ejemplo se distinguen el ABC de la TRE ya que:

- A) EVENTO ACTIVADOR: Discusiones con el jefe.
- B) CREENCIAS SOBRE EL EVENTO: No es justo que me traten así, cada día mi trabajo es más feo, tengo la culpa porque no trabajo bien.
- C) CONSECUENCIA CONDUCTA: Baja el rendimiento de su trabajo

y finalmente renuncia a su trabajo.

60.

3.2.2 LAS CREENCIAS IRRACIONALES.

Las creencias irracionales consisten siempre en afirmaciones no empíricas o irracionales, así como de los DEBERIAS y de los TIENES QUE. Las creencias irracionales no solamente surgen de la tendencia humana a ver el mundo algo deformado y a hacer afirmaciones antiempíricas -- acerca de los que le ha ocurrido o de lo que probablemente le ocurrirá sino también de las afirmaciones exigentes e imperativas acerca de los TE DEBERIA OCURRIR o ES PRECISO QUE LE OCURRA de tal forma puede conseguir absoluta y necesariamente lo que desea.

Las creencias irracionales surgen cuando estos deseos y preferencias se convierten en NECESIDADES y EXIGENCIAS, que llevan al individuo a experimentar angustia, depresión, culpabilidad, hostilidad o incluso la perturbación emocional. El hombre llega a generalizar o supra generalizar todos los acontecimientos que le ocurren y distorsionan la realidad.

En la teoría central del Enfoque Cognitivo Conductual se sostiene que las personas sienten por la forma en que piensan, originándose reacciones emocionales ó consecuencias; al igual que eventos activadores y emocionales, los cuales al combinarse entre sí, generan conductas (reacciones) en las personas.

Si tiene una reacción emocional apropiada su comportamiento va a ser apropiado, o bien, si es inapropiado va a ser negativo e inadecuado; éste aunado con un evento activador, y los bagajes de creen---

cias van a iniciar las reacciones emocionales, su comportamiento 6 -- modo de actuar va a ser relacionado con la emoción del sujeto.

Sostiene A. Ellis y W. Knaus que "El bagaje de creencias, pensamientos, actitudes y valores estimulan los sentimientos y acciones, dirigiendo las acciones por medio de los pensamientos". En el ser humano existen estos bagajes de creencias en donde pueden existir deformaciones de las mismas o malas interpretaciones de los pensamientos, emociones y conductas por lo que el ser humano comienza a tener creencias irracionales que se podría suponer surgen de esta distorsión.

Toda creencia irracional genera ansiedad y provoca en el sujeto malestar. Desde este punto de vista, se explica que la posposición se debe a los bagajes de creencias que se tienen en cuanto a las actividades, a sus propias capacidades y a la forma de resolver, y a toda consecuencia que se pueda presentar en la realización de ésta.

Por ejemplo retomando el ejemplo de los A-B-C, se pueden observar las creencias irracionales que tiene esta persona:

- 1) Soy el culpable de los problemas en mi trabajo.
- 2) No soy capaz de solucionar bien los problemas.
- 3) No busco el trabajo porque me va a pasar lo mismo.
- 4) Renuncio a este empleo porque me lo merezco ya que DEBERIA trabajar mejor y sin discutir con mi jefe.

LA POSPOSICION

Psicólogos pertenecientes a la corriente Racional Emotiva han sido los primeros en estudiar y los únicos en poner atención e interés en la posposición. Albert Ellis y William Knaus quienes han reali

62.
ado un gran número de trabajos e investigaciones, gracias a ello, han
presentado una exposición de sus postulados sobre la posposición.

Dentro de este enfoque se considera que la gente vive en tres-
formas básicas: COGNITIVA, EMOTIVA y CONDUCTUALMENTE, aspectos que--
interactúan en forma transaccional. Cada uno de estos se entrelazan y
se reflejan la forma de actuar de la persona; esto es, no piensa, ni
se emociona y no actúa aisladamente. El pensamiento origina una emo-
ción y esta va a ser la forma de actuar en la gente.

Cuando uno de los tres no funciona igual que los demás, o no -
conuerda con los otros dos, es cuando existe conflicto porque se pien-
sa diferente a lo que se siente, y su forma de actuar va a ser en de-
sacuerdo a la forma de sentir y de actuar.

Esto crea disfuncionalidad en la persona aunado al incremento-
de la ansiedad y de las creencias irracionales, lo correcto es que --
conuerde el pensamiento con las emociones y con la forma de actuar.

Dentro de este parámetro se explica a la posposición debido a-
que toda persona piensa en una forma determinada sobre una actividad.
esto origina una emoción respecto a la actividad y va a actuar de ---
acuerdo a esta emoción y pensamiento; esto es, que cuando es negativo
alguno de estos se va a llegar a posponer con respecto a la realiza-
ción de esta tarea.

1. SE TIENE UNA ACTIVIDAD POR HACER. ORIGINA UN:
2. PENSAMIENTO (NO ES MUY DE MI AGRADO PERO)
3. SE TIENE UNA EMOCION.
4. SE PRESENTA UNA CONDUCTA Y CONSECUENCIA LA POSPOSICION.

Por ejemplo: 1. TIENE QUE IR AL SUPERMECADO.

2. NO LE GUSTA EL HACER LAS COMPRAS DEL SUPER.

3. "TENGO QUE HACERLO" Y SE MOLESTA Y ENOJA.

4. NO VA AL SUPER "POSPONE IR AL SUPER"

5. NO TIENE COSAS PARA HACER LA COMIDA Y POSPONE LA IDA AL SUPER Y NO HACE LA COMIDA Y POR CONSECUENCIA VA A SALIR A LA COMIDA ECONOMICA Y COMPRARA LA COMIDA.

La posposición nace porque las creencias son negativas, como-
por ejemplo: A) CREENCIAS DE FRACASO.

B) CREENCIAS DE INCAPACIDAD PARA REALIZAR LAS TAREAS.

C) TENDR A LAS CONSECUENCIAS QUE TRAE EL REALIZAR UNA TAREA.

Esto va a llevar a que el sujeto que tenga estas creencias posponga la actividad o actividades que se le presentan continuamente.

La posposición se debe también a las creencias de ineptitud, -relacionadas con la actividad por la baja tolerancia a la frustra-
ción y por la autodevaluación, agresividad y ansiedades de la persona.

Otro punto que explica este enfoque es que las personas se evalúan a sí mismos y por consiguiente van a reaccionar de una forma emotivo-conductual. Esto es, si la persona tiene una autoevaluación negativa de sí mismo y se percibe como un ser auto-devaluado ya que es "UN INUTIL, DEBIL E INEFICAZ" su autopercepción va a ser de ineficiente e incapaz y por consecuencia malgastará el tiempo, generándose preocupa-
ciones e incrementando la posposición en otras actividades que ante-

riormente realizaban a tiempo.

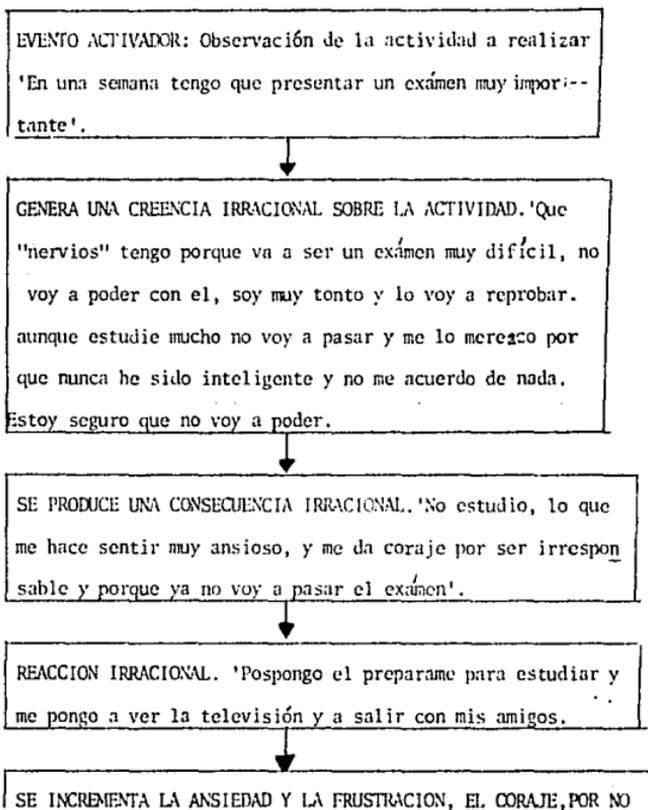
64.

La posposición continuamente impide el logro de metas básicas en la persona, estas metas básicas como se entiende son: La Supervivencia, la Satisfacción, Afilación e Intimidad. De tal forma, se tiene un evento activador sobre el cual se pospone que origina consecuencias emocionales, las cuales se aprecian en cada posposición, impidiendo la realización de proyectos, logros de metas planteadas, etc. que se desean obtener. Cuando la gente es posponedora, realmente no ve objetivamente este problema como tal, sino que los justifica o los niega, etc. y sirve como reforzador la conducta aún más debido a las creencias irracionales que la persona tiene sobre el trabajo y el autoconcepto, lo que genera mayor posposición.

En base a esto existen estudios realizados por diferentes autores como son los hechos por Clarry H. Lay quien midió las creencias de estudiantes universitarios en base a su trabajo y a sus propias capacidades así como sus propias percepciones y reafirman las creencias que se tienen y se manifiesta la posposición en la mayoría de los estudiantes.

Los psicólogos han encontrado que toda posposición sigue un patrón común de presentación que no se modifica debido a que con frecuencia, se origina por un evento activador (que generalmente es la observación de las actividades a realizar), se genera una creencia irracional sobre la tarea y se produce una consecuencia irracional que va a ser ansiedades, frustraciones, etc. dándose por consiguiente, una reacción irracional que va a ser el evitar realizar las actividades, que-

va a ser el posponer y esto va a incrementar la ansiedad y frustración por no poder realizar esa actividad y por preferir realizar otras cosas que no pareciera aburrido ni fastidioso. Esto se puede esquematizar de la siguiente manera:



poder poder realizar esa actividad y por lo tanto se pospone cada vez más, generalizándose en la vida diaria. 'Se acerca el día de la presentación del examen y me siento muy ansiosa, frustrada por no estudiar bien y me da coraje por no ser inteligente ni capaz comprobandolo con una mala nota en el examen y por lo tanto genero el posponer el estudio cada vez que tengo examen porque SIEMPRE REPRUEBO y no soy inteligente y pospongo cada vez que tengo que estudiar.

La actitud de posponer aumenta las creencias irracionales en la persona, ya que se van a reafirmar las ideas de ineptitud, los sentimientos de inutilidad, etc. y se van a reforzar ya que el no haber podido realizar la actividad adecuadamente y a tiempo, incrementa su auto-imagen negativa y su auto-devaluación. De esta manera se origina culpas, autodesprecios, odios irracionales y sentimientos de lástima a sí mismo y auto-compasión, lamentándose, por lo tanto, surge el autocastigo (por un lado puede ocurrir también una reacción conductual semi-positiva que va a evitar pensar en lo que no hizo, pudiendo completar otros proyectos que ya había pospuesto, esto le sirve como una desviación tolerable que justificará el hecho de no haber realizado la primera actividad.) pero si por haber terminado otra actividad que había pospuesto por mucho tiempo sin darse cuenta de que lo que esta haciendo es evadiendo la responsabilidad y justificando su conducta por medio de otra resolución y finalización de tareas que había tenido retrasadas y que también había pospuesto continuamente, no

percibe que el posponer es realmente un problema que se debe tratar-- debido a las consecuencias tan importantes que trae consigo mismo y con los que lo rodean.

Es aquí cuando el "POSPONEDOR" comienza a generar conclusiones erróneas de sí mismo, creyendo que no vale la pena, que el vivir es muy complicado y que no tiene ningún valor como persona.

En la teoría Cognitivo y principalmente en la corriente Racional Emotiva se explica que el ser humano tiende a hacer generalizaciones y suprageneralizaciones de sus mismas condiciones; así como la que se observa en la vida diaria, distorsionando la realidad.

Dichas suprageneralizaciones son " Antiempíricas porque se -- tienen un programa de necesidades, perturbaciones escondidos en la mente. Y por lo tanto las creencias irracionales no solamente surgen de la tendencia humana a ver el mundo deformado y a hacer afirmaciones antiempíricas acerca de lo que está ocurriendo o de lo que ocurrirá, sino de las afirmaciones exigentes e impulsivas acerca de los DEBERIAS ocurrir o es PRECISO que ocurra, de tal forma así puede conseguir absoluta y necesariamente lo que desea"(9).

Toda creencia irracional toma una o más de las cuatro formas básicas que se relacionan una con otra. Primeramente se piensa que algo o alguien debería, sería necesario o tiene que ser diferente de lo que en realidad es; por lo tanto lo percibe molesto, horrible y terrible. Cuando es de esa forma, piensa que no puede sufrir, ni tolerar estas cosas concluyendo que no debería haber sido así, piensa-

(9) Ellis, A. Grieger, R; "Manual de Terapia Racional Emotiva", Ed DDB.

la persona que uno mismo u otras personas han cometido graves errores los cuales continúan cometiendo y por lo tanto no vale la pena como personas y que es merecedor de rechazo y de la reprobación de las personas que lo rodea. Es aquí donde podemos observar que magnitud tienen las creencias irracionales en la persona ya que llega a distorsionar su propia imagen, su autoconcepto y origina que las demás personas realmente lo rechacen y ésto sirve como reforzador para que las creencias continúen manifestándose y el individuo continúe conflictuándose y en el caso de la posposición continúe posponiendo.

Ahora bien las posposiciones surgen de estas creencias irracionales y tienen su origen en ellas debido a que se piensa que las actividades deberían ser necesarias al igual que diferentes de lo que en realidad son y que estas actividades son horribles o aburridas, pensando que no es justo soportarlo hacerlo ni tolerarlo llegando a concluir irracionalmente que si no se realiza es malo y comienza a sentirse culpable él mismo pero también culpa a otras personas debido a que son considerados responsables de esta posposición, por ser los que le han pedido desempeñar esa tarea o actividad aún y cuando ellos conocían que estas personas es insuficiente e inútil para realizarla; los culpa también porque le pidieron esa tarea para comprobar que es una persona incompetente reírse, burlarse de él. Originándose un círculo vicioso en el posponedor en cuanto a la conducta de posponer, en donde también se presenta ansiedad, hostilidad, castigo, auto-denigración etc. reforzándose aún más las creencias irracionales en la persona con respecto a sí mismo.

3.3 LA POSPOSICION Y SU FUNCIONAMIENTO.

69.

Los resultados que se han obtenido en diversas investigaciones relacionadas con la posposición realizadas por Milgram Norman en 1988 Lay Clarry en 1980, Solomon Laura 1984; se ha visto que también se origina la posposición, por el temor a fallar en cuanto al trabajo en sí y retrasa por consiguiente el realizar el reto, las tareas o actividades por falta de confianza en sí mismo y su propio auto-concepto provocando el NIVEL 1 de que es inaceptable para ellos mismos o demasiado significativo para los demás.

El temor a sentir miedo es grandemente implicado en la vacilación neurótica sobre decisiones y comportamientos importantes en la vida; pero también puede ser implicado en la posposición por varias razones:

- 1) En base a los grados de dificultad en la tarea; en donde se ve la posposición de forma consistentemente cuando la tarea se va tornando cada vez más difícil y se va dificultando la realización en la ejecución de la misma y de sus propias capacidades.
- 2) En base a los retos rutinarios de cada día; se debe a la forma en que la persona realiza sus actividades, y estas se van convirtiendo tediosas y las va dominando se tornan en aburridas y por consiguiente el individuo los pospone continuamente.

De esta manera cuando la persona percibe que el nivel de ries

es bajo lo cual ve como una incompetencia; pero aún así realiza la --
tarea, pero no será frecuentemente.

Si el nivel es muy alto, la frecuencia de ocurrencia de la pos-
posición va a ser muy elevada. La incompetencia percibida por el su-
jeto no es causa suficiente para posponer, porque la gente que no tie-
ne comportamientos de competencia puede recordar un reto difícil pero--
se decide en realizarlo hasta el momento de alcanzarlo y se propone --
realizarlo lo más rápido posible para poderlo perfeccionar y se le --
evalúe como eficiente. No así, cuando no es capaz de competir ya que--
cuando se le presenta una tarea difícil en lugar de realizarlo lo pos-
pone porque se siente incapaz de poderlo realizarlo, se siente inseg-
uro y prefiere no realizarlo sin 'Importarle' lo que los demás sientan
o piensen de él y lo perciban como ineficientes.

El posponedor, también puede tener lugar cuando el individuo
acepta la dificultad e incomodidad de la tarea, siendo a menudo en es-
te caso, consecuencias secundarias o terciarias de la acción y puede-
no tener nada que ver con la tarea misma.

Leonard G. Rorer, sostiene "que el éxito lleva también a la pos-
posición debido al miedo que se tiene a las consecuencias que trae --
consigo el tener éxito, mencionando que el éxito no es compensatorio
y facilitador de un esfuerzo ulterior, sino que todo lo contrario, el
éxito asume la ansiedad y lleva a la posposición" (10)

(10) Rorer, Leonard; "TRE PROFUNDA", Reformación de algunas explica-
ciones psicodinámicas de la posposición" Universidad de Miami.

Se puede decir que existen tres niveles en los cuales se comienza a posponer, hasta llegar el momento en donde la posposición se convierte en una sobregeneralización y no permite que la persona se desempeñe adecuadamente ya que esto le trae como consecuencia un retraimiento social, laboral, ansiedades, culpas, inseguridades, un inadecuado auto-concepto, incrementan la baja tolerancia a la frustración y la hostilidad en la gente.

Los niveles de posposición van en orden creciente y es cuando se comienza a posponer una sola tarea o actividad y se reafirman las creencias irracionales en la persona; mientras en el segundo nivel, continúa posponiendo cada vez más en otras actividades hasta llegar a un tercer nivel de posposición sobregeneralizada.

DIAGRAMA DE LOS NIVELES DE POSPOSICION.

PRIMER NIVEL DE POSPOSICION.

REALIZAR UNA TAREA O ACTIVIDAD DETERMINADA, Y SE TIENE...
 UNA CREENCIA IRRACIONAL SOBRE LA TAREA Y SOBRE SI MISMO.
 GENERANDOSE SENTIMIENTOS DE INCAPACIDAD, INUTILIDAD PARA
 REALIZAR ESA TAREA O ACTIVIDAD QUE DA O SE...
 GENERA ANSIEDAD POR LO QUE...
 SE POSPONE LA TAREA O ACTIVIDAD: DA COMO RESULTADO...
 REFUERZO DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES, REAFIRMANDOSE
 EL INADECUADO AUTO-CONCEPTO EN LA PERSONA: LLEGANDO
 AL SEGUNTO NIVEL DE POSPOSICION.

SEGUNDO NIVEL DE POSPOSICION.

INCREMENTO DE LA POSPOSICION EN ESA TAREA, Y EN OTRAS MAS.

TAREAS O ACTIVIDADES.

INTENTOS DE DISCULPAR LAS POSPOSICIONES Y EN FORMA DE EVADIR LA TAREA, Y DESVIAR LA ATENCION RESOLVIENDO Y TERMINANDO OTRAS ACTIVIDADES ANTES POSPUESTAS.
INCREMENTO DE LA ANSIEDAD Y AUTODEVALUACION.

TERCER NIVEL DE POSPOSICION.

INCREMENTO DE LA POSPOSICION GENERANDOSE....
MAYOR AUTO- DEVALUACION, FRUSTRACION, HOSTILIDAD
AUTO-CASTIGO, CULPAS, ANSIEDADES, RECLAMO, SOLEDAD,
RECHAZO, ETC.
REFUERZO DEL AUTO-CONCEPTO DE LA PERSONA. SOBRE
GENERALIZACION DE LA POSPOSICION.

EJEMPLO: PRIMER NIVEL DE POSPOSICION

Tiene que presentar un programa para incrementar la producción en su trabajo, (creencia irracional) Es una actividad muy difícil y laboriosa, porque me lo designaron a mi debería haber dicho que no si tengo mucho trabajo por hacer. (sentimiento de incapacidad) No voy a poder hacerla, no estoy preparado, voy a demostrar que soy un inútil e incapaz de hacer ese programa; deberían darme a otra persona que si pueda hacerlo que sea capaz yo no lo soy. (ansiedad) Me siento muy angustiado, ansioso porque no he empezado el programa. (posponer) mejor empiezo a hacerlo mañana, y hoy investigo un poco más sobre este trabajo. (refuerzo de creencias irracionales) Es lógico que no pueda empezar el trabajo porque soy un inútil. SEGUNDO NIVEL DE POSPOSICION: Mejor concluyo el otro proyecto que inicie hace un mes y que no lo he

terminado para así poder empezar bien este trabajo y así informarme y documentarme más sobre el proyecto. (incremento de ansiedad) No he podido iniciar el programa y ya casi lo tengo que entregar estoy preocupado por eso, pero es que no me he informado bien y quiero estar bien preparado. TERCER NIVEL DE POSPOSICION: Por lo tanto no continuo el programa y no lo entrego a tiempo y demuestro que no soy capaz de hacer bien las cosas, soy irresponsable, me siento muy mal por que no lo termine. (auto-castigo, culpa) Me siento tan mal porque demuestro que no soy responsable y no tengo ganas de ir a la fiesta no me merezco divertirme porque otra vez quede mal. Nunca voy a poder hacer bien una tarea difícil. Se presenta un nuevo programa y nuevamente lo pospone ni siquiera inicia el programa.

La mayoría de las gentes presentan posposición continuamente -- por lo que desde 1973 se comenzó a estudiar más a fondo, Ellis y Kivus publican el primer libro que trata en forma el problema (1977 'Superando la Posposición'). Posterior a esta publicación se desprendieron investigaciones no sólo en Estados Unidos sino también en Europa, en donde se tomaron grupos de estudiantes para muestra y verificaron que en ellos existe una posposición que posteriormente se generaliza para la vida cotidiana. En 1973 Ely y Hampton eligieron estudiantes universitarios para verificar la posposición en dos áreas principales: La Posposición Académica y la Indecisión Neurótica, concluyendo que toda o casi todos comienzan posponiendo en un nivel académico lo cual se va generalizando a todas las demás áreas de funcionamiento hasta llegar a ser una posposición por indecisión neurótica.

Tomaron el parámetro de posponer en asignaturas completas y en la preparación de exámenes, así como la repetición de posponer decisiones mayores en la vida. Esto también lo estudiaron Beery en 1975, Burka y Yven en 1985, Ellis y Knaus en 1975, Rorer 1983, Schuman 1981. Llegando a la misma conclusión de que se pospone continuamente y se llega a convertir en una indecisión neurótica en casi toda persona.

A la vez, los psicoterapeutas han propuesto que la posposición es una neurosis generalizada que afecta a la toma de decisión, al seguimiento a través del trabajo, amor, matrimonio, familia, etc.

González y Zimbaro en 1975 realizaron un buen número de estudios en este campo e investigaron las actitudes acerca de la perturbación y la puntualidad en cuanto las prioridades en ambientes sociológicos y perspectivas interculturales.

Todos los psicólogos que han estudiado la posposición coinciden en que la mayoría de las posposiciones tienen un elemento definido de perturbación, constituyendo un problema emocional y con aspectos auto saboteadores definidos.

3.4 CAUSAS PRINCIPALES DE LA POSPOSICION.

75.

Los psicólogos sostienen que existen tres causas principales de la conducta humana que se refuerzan u originan la posposición, éstas se superponen frecuentemente provocando mayor posposición en la persona; éstas son:

- 1) AUTO-DEVALUACION.
- 2) BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION.
- 3) HOSTILIDAD.

Es de hacer notar que estas son comunes de encontrar en las personalidades neuróticas, como rasgos de personalidad en este tipo de trastornos.

A continuación explicaré cada una de estas causas debido a que juzgo necesario hacerlo para un mejor entendimiento de la posposición y su importancia para este estudio psicológico.

3.4.1 AUTO-DEVALUACION.

La auto-devaluación es frecuente encontrarla en individuos inseguros, puesto que tienden a minimizar sus aptitudes en comparación a otros. Disminuyen su valor como persona, no tienen confianza en sí mismos y todo lo que hacen les provoca ansiedad e incrementa su inseguridad e insatisfacción como individuos.

Este tipo de problema se presenta muy frecuentemente en los posponedores ya que ellos también actúan con una gran inseguridad y un pobre auto-concepto, en donde no se permiten realizar actividades por que están convencidos de que las realizarán mal y esto es consecuencia de la no confianza que se tienen a sí mismos; pospone entonces -

para incrementar la idea de sí mismo y así continuar auto-devaluándose, quitándose el valor que tiene y sufren de mayor ansiedad.

Se postula que las personas que recurren a la auto-devaluación, se consideran a sí mismos inútiles, y se condicionan a sentir una gran cantidad de ansiedad, tristeza, sentimientos de culpabilidad.

Dichos síntomas hacen que se incremente aún más su auto-devaluación y se consideren incapaces de realizar las actividades adecuadamente. La auto-devaluación se podría llegar a originar por el gran deseo de realizar adecuadamente tareas importantes, de poder sobresalir en su trabajo, en sus relaciones interpersonales, por la necesidad de sentir amor y recibir amor por las personas que lo rodean y que para esta persona son importantes; todos estos deseos en el momento que se convierten en NECESIDADES ABSOLUTAS E IRREFUTABLES, las cuales llegan a convertirse en serias e importantes dificultades emocionales.

Cuando algo se convierte en necesidad, deber y obligaciones de carácter indispensables para poder vivir, es cuando se inicia la aparición de la perturbación y provoca ansiedad debido a la incapacidad para satisfacer estas necesidades y así se genera más ansiedad, frustración y tristeza por no haber logrado satisfactoriamente sus necesidades absolutas.

Como consecuencia, se incrementa la auto-devaluación y también la posposición en algunas o todas las áreas de funcionamiento personal.

El hecho de perder la confianza en uno mismo, de no sentir que vale como persona y en no darse la importancia que debe sentir son --

77:
características de la auto-devaluación y como consecuencia, se pospone actividades debido a que se confirma la auto-devaluación.

Existen niveles "normales" de requerir afecto, aprobación, etc. pero hay quienes poseen un alto grado de compulsión para necesitarlos; que al ser aprendidos por los padres, maestros y la cultura en la que se desarrolla, se crean o inventan "DEBERIAS" para poder destacar por ejemplo: "No debe robar", "Tiene que obtener buenas calificaciones", "Debe ser buena persona", "Debe terminar a tiempo todas las tareas", etc.

Estos "DEBERIAS" originan en el niño, creencias irracionales -- de que si no cumplen todos los "DEBERIAS" no serán buenas personas, - no van a valer como ser humano y no servirán para nada; cuando esto sucede, el niño llega a frustrarse o deprimirse, por no haber cumplido con las expectativas que le impusieron y comenzará a auto-devaluarse.

Con los "DEBERIAS" probablemente también se aprende a posponer, porque la enseñanza de que "No DEBE Posponer las cosas que tiene por hacer" y cuando por primera vez se falla a los "DEBERIAS" y se pospone, se concluye que debido a que no se pudo cumplir no es una buena persona y esta forma de pensar en uno mismo, orilla a considerarse y a percibirse inapropiado y se culpa por las posposiciones, propiciando aún más, la posposición con estos pensamientos, generándose así un círculo vicioso.

Ellis menciona que el hombre llega a tener una "... demanda absolutista en lugar de su deseo adaptativo de desempeñarse bien en - -

casi todo, puede entonces impulsarlo a evitar hacer las cosas a tiempo o a encontrar excusas para no hacerlas nunca, esta demanda y la ansiedad los conducen inevitablemente a minimizar sus energías y quitar el incentivo para terminar tareas importantes, para concentrar su atención en las opiniones de los demás por su participación en un proyecto determinado y convencerse de que no existe ninguna buena razón para hacer muchas cosas, minimizando su alegría para hacer activamente algo, alejarse de poder obtener habilidades y facilidad en la ejecución y sabotear de muchas formas su empeño por hacer las cosas... " ^{78.}

(11)

Con frecuencia se pospone por sentimientos inadecuados, por las creencias de que si hace lo que se prometió hacer y al hacerlo lo realiza mal, se mostrará a sí mismo que es un inútil y refuerza la creencia de que no sirve para nada y por lo tanto, habrá auto-devaluación.

Cuando se trata de una persona que se auto-devalúa, provoca en sí mismo daños muy graves para las aspiraciones propias debido a que comienza a denigrarse, adhiriéndose a una filosofía autoderrotista, sintiendo que él y sus acciones no valen la pena y por lo tanto posponen.

AUTO-DEVALUACION

SE PRESENTA UNA...

TAREA A REALIZAR.

SE TIENE....

CREENCIA DE INCOMPETENCIA

EXISTE MAYOR.....

11) Ellis y Knaus: "Superando la Posposición, 1975.

AUTO-DEVALUACION
SE PRESENTA LA ...
POSPOSICION
SE REAFIRMA LA ...
CREENCIA DE IMPOMPETENCIA Y
AUTO-DEVALUACION, INCREMENTO DE
ANSIEDAD
LA PERSONA SE ...
AUTO-CASTIGA
SE TIENE ...
MAYOR POSPOSICION
INCREMENTO DE...
AUTO-DEVALUACION
SE PRESENTA
OTRA TAREA A REALIZAR Y SE
POSPONE EN CASI TODAS LAS
TAREAS. GENERALIZANDOSE.

3.4.2. BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION.

La baja tolerancia a la frustración se presenta cuando la gente no es capaz de reaccionar adecuadamente ante situaciones frustrantes; llamándose frustración, a todas aquellas situaciones en las cuales no se obtiene el objetivo necesario para satisfacer necesidades, o no se logra un objetivo al cual se aspira.

En la frustración, el obstáculo a la consecución del objeto pue de ser totalmente externo o interno y estos obstáculos se condicionan

recíprocamente en círculo vicioso.

80.

El grado de tolerancia a la frustración es muy variable y constituye en sí una resultante del desarrollo y estructura de la personalidad total; cuanto más madura e integrada es la personalidad, menos promoverá psicológicamente frustraciones y podrá enfrentarse a las -- frustraciones sin una desorganización de la personalidad y sin una regresión conflictiva. Esto es, cuando el hombre se enfrenta a situaciones frustrantes y su estructura o tolerancia para reaccionar ante estas frustraciones es baja, por consecuencia va a reaccionar de forma negativa o evitativa, preferirá posponer el enfrentarse a estas situaciones por su incapacidad para reaccionar adecuadamente y así evitar el sentirse culpable o inútil para no poderlas resolver correctamente.

En este caso, la posposición tiene un papel muy importante en las personas con baja tolerancia a la frustración y ésta tiende a man tener conductas auto-derrotistas en la persona, las cuales son causadas por los "DEBERIAS" provocando también, un gran nivel de ansiedad.

Cuando existen estos "DEBERIAS" con baja tolerancia a la frustración, traerá como consecuencia posposición en la realización adecuada de sus responsabilidades debido a la incapacidad para enfrentarse al fracaso cuando no se puede obtener el éxito en la realización de las mismas. La gente puede autoverbalizar que "Tiene que obtener una buena posición", "Un buen papel en los trabajos que realiza" y -- cuando no lo logra, no va a ser aceptado por él mismo y por los que lo rodean y parecerá la vida sin sentido. En base a esta creencia, la persona comienza a sentir miedo para la realización de las tareas o --

actividades y pospondrá su realización constituyéndose el círculo vicioso de la frustración el cual genera ansiedad, posposición, mayor ansiedad, mayor frustración y así sucesivamente. ⁸¹

Existe una conducta la cual trata de encubrir la posposición, y es el forzarse a uno mismo a realizar una actividad a la fuerza, sintiéndose para comenzarla y sus "DEBERIAS" fundamentales se reafirman en ese momento.

Esto va a producir un incremento en el sentimiento de pánico y es ahí, cuando la posposición se reinicia en la realización de esa tarea o actividad.

La persona trata de comparar sus vivencias pasadas con las actuales las cuales pueden ser parecidas y traen consigo dos actitudes principales:

- A) Por un lado, el tratar de esforzarse por superar las actividades y actitudes que no realizó en las vivencias pasadas pero que si puede realizar en ese momento y con eso reducir o acrecentar la ansiedad según sea el caso.
- B) Debido a los recuerdos negativos que tuvo al no realizar las actividades en el pasado, por haberse enfrentado en esa ocasión al fracaso y no haberlo superado y su baja tolerancia a la frustración lo incrementa en la actualidad produciendo mayor miedo por lo que vivió en el pasado y por miedo a vivirlo de nuevo, prefiere posponer la realización de ésta actividad y a

que sus creencias de incapacidad para encontrar resoluciones adecuadas en el momento adecuado le generará mayor ansiedad y aumento en su creencia de ineptitud.

Esto no se observa en personas que tienen una adecuada o alta tolerancia a la frustración; en estas personas, se observa que cuando se presenta una actividad similar a una realizada en el pasado --que también fueron difíciles de resolver-- origina en ellos un intento --por enfrentarse más preparados, por forzarse a estudiar, trabajar y realizar adecuadamente las tareas, para atacar y superar las ansiedades que puede experimentar.

Las gentes con baja tolerancia a la frustración, tienden continuamente a alentar el posponer indefinidamente las realizaciones de esas tareas y así se incrementa aún más las ansiedades, fobias, obsesiones y compulsiones, constituyéndose así las causas principales de la posposición. Se forzan constantemente a convencerse autoritariamente y autoderrotistamente de no poder soportar el esfuerzo que se requiere para producir las satisfacciones que persiguen, comenzando a exagerar los inconvenientes (llegando a ser monstruosos) y así se incrementa la posposición y convierten la baja tolerancia a la frustración en demoras auto-saboteadoras.

En la posposición la baja tolerancia a la frustración suele presentarse en tres niveles básicos los cuales provocan demoras innecesarias y auto - devaluatorias:

A) NIVEL UNO: Cuando se tiene que realizar una actividad diaria

mente, creen que no son capaces de realizarla por lo tanto dejan que se acumulen las cosas, esto hace surgir otra nueva creencia de incapacidad para realizarla debido a que se sienten ineptos para ello y dando como resultado la POSPOSICION. Por ejemplo; Tiene que preparar diariamente una actividad academica para sus alumnos, pero no se siente capaz de hacerlas y comienza a acumularse las actividades de una semana, ya que se siente poco preparada para hacerlo y comienza a posponer su actividad.

B) SEGUNDO NIVEL: Esto es cuando la actividad se ha dejado tanto tiempo que se acumulará y con la idea de no poder hacer nada que se considera incapaz de cambiar, condenándose a ser siempre así y como resultado incrementar la POSPOSICION. Continuando con el ejemplo del nivel uno, como ya ha pasado más de un mes y no realiza las actividades del día siguiente no se siente capaz de solucionar el problema y no poder cambiar su forma de ser va a continuar posponiendo su trabajo

C) TERCER NIVEL: Debido a esta terrible característica de posponer existen las creencias de que no se tiene la perseverancia, ni trataría de intentar realizar las actividades y por consiguiente reafirmar la POSPOSICION. En nuestro ejemplo se puede observar que a partir de ese momento existe una posposición considerable en sus actividades y falta de perseverancia, por lo que va a incrementar aún más la posposición de su trabajo.

Esto es el círculo vicioso de la gente con baja tolerancia a la frustración, que posponen y refuerzan las creencias irracionales.

BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION.

SE TIENE UNA TAREA QUE REALIZAR Y EXISTEN:
CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE LAS PROPIAS CAPACIDADES
Y HAY SENTIMIENTOS DE INEPTITUD AL IGUAL QUE TIENEN
CONSECUENCIAS IRRACIONALES.
INCREMENTO DE LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION.
POR MIEDO AL FRACASO SE VA A PRESENTAR LA.
POSPOSICION. VA A EXISTIR UN INCREMENTO DE LA
ANSIEDAD E INSEGURIDAD, REAFIRMANDOSE EN LA PERSONA:
LAS CREENCIAS IRRACIONALES QUE PRESENTA.
SE SIENTEN INSEGUROS, ANSIOSOS, Y NUEVAMENTE SE VA
A POSPONER LA TAREA LO QUE VA A INCREMENTAR LA
BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION, HASTA LLEGAR A
GENERAR UN CIRCULO VICIOSO DE LA POSPOSICION EN
PERSONAS CON BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION.

Es la tercera causa que origina la posposición ya que por medio de ella, se manifiesta el desagrado, la incomodidad hacia otras personas, la insatisfacción que se tiene y lo expresan por medio de la posposición por la incapacidad que tiene para expresarlo directamente.

Recurren a ésta para expresar sus pensamientos e ideas como: "LOS DEMAS DEBEN TRATARME CON JUSTICIA, BONIDAD, CONSIDERACION Y HACER LO QUE YO QUIERO Y SI NO CUMPLEN SE LOS DEMOSTRARE POR MEDIO DE MI HOSTILIDAD Y POSPOSICION". Comienza a manifestarlo por medio de enojo resentimiento, rabia, furia, venganza, por medio de la riña y la lucha por el poder; pero a su vez, comienza a presentar la posposición como medio de expresar su hostilidad hacia quienes les piden los trabajos y posponen por los sentimientos que experimentan hacia dicha persona por no haberle cubierto sus deseos de que les rinden cuentas a sus cualidades.

La hostilidad tiende a ser utilizada como una racionalización para la posposición; de tal forma si desean evitar el hacer un trabajo que tiene una fecha límite de entrega, por el temor a fracasar, -- prefiere posponerlo para darle una coartada por hacerlo mal o inadecuadamente.

Se racionaliza de tal forma que se justifica su problema verdadero ya que este suele ser muy amenazante y prefieren evitar el enfrentarse a esa realidad.

La hostilidad tiene una estrecha relación con la baja tolerancia a la frustración y con la auto-devaluación, ya que por lo general, la

86.
persona que reacciona hostilmente ante el medio ambiente tiende a manifestar las otras dos características siendo un rasgo más que comparan las personas posponedoras.

Se ha comprobado estadísticamente que la posposición tiene mayor relación con los sentimientos de inadecuación y la baja tolerancia a la frustración, que con los sentimientos de hostilidad, pero si bien es cierto ésta también puede existir como factor causal y ocasionalmente el odio puede servir como una causa primaria en lugar de secundaria para la posposición. La posposición puede resultar de los sentimientos de hostilidad y la hostilidad a su vez puede resultar de la racionalización de la posposición.

La hostilidad surge cuando las personas demandan imperiosamente en lugar de "DESEAR" que otros le permitan actuar a su modo e intolerantemente los castigan cuando se lo impiden.

En lugar de expresar directamente el enojo o resentimiento este tipo de comportamiento le permite hacerlo indirectamente; así cuando esta tomando el camino real puede desplegar una forma clásica de posposición pasivo-agresiva.

Los posponedores pasivo-agresivos actúan equivocadamente no únicamente para otros sino para con ellos mismos, pero esta forma de actuar les es menos amenazante para ellos que enfrentar el problema directamente haciéndoseles más fácil demostrarlo por medio de las formas posponedoras.

También entre la hostilidad y la posposición se crean círculos viciosos ya que cada acción refuerza las demás conductas, esto es, --

cuando se demuestra el enojo por medio de posposición hay hostilidad que refuerza la conducta pasivo-agresiva y nuevamente esta refuerza las conductas de posponer y así sucesivamente.

DIAGRAMA DE LA HOSTILIDAD Y POSPOSICION.

HOSTILIDAD.

SE TIENE UNA TAREA POR REALIZAR. EXISTEN...
 CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE LAS PROPIAS
 CAPACIDADES Y PARA LA TAREA, HAY SENTIMIENTOS
 DE INEPTITUD, Y AGRESION.
 SE INCREMENTA LA HOSTILIDAD Y SE PRESENTA LA
 POSPOSICION INCREMENTANDOSE LA HOSTILIDAD Y
 AGRESION, REAFIRMANDOSE LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y SE AUTOCASTIGAN, INCREMENTO DE LA ANSIEDAD E IRA, CORAJE Y NUEVAMENTE SE POSPONE. GENERANDOSE UN CIRCULO VICIOSO Y GENERALIZACION DE LA POSPOSICION EN TODAS O CASI TODAS LAS ACTIVIDADES.

Hasta este momento se ha expuesto las causas principales de la posposición, pero existen otras características secundarias que también pueden crear a la posposición: EL PERFECCIONISMO, LA NECESIDAD EXCESIVA DE AMOR, ANSIEDAD, CULPA, VERGUENZA Y DEPRESION.

Los terapeutas racionales caotivos han llegado a investigar tam bién éstas causas debido a que se presentan la posposición en personas con características y filosofías perfeccionistas en las cuales se tie nen las mismas emociones perturbadoras.

Karen Horney lo explico por medio del uso de términos de la "Ima gen idealizada" en donde los seres humanos tienden a idealizar sus -- planes, su autoconcepto y por medio de la tiranía de los "DEBERIAS" - es donde se ve que las personas demandan grandemente que ellos tienen que actuar adecuadamente, o perfectamente en lugar de hacerlo lo mejor posible para así obtener la aprobación de los demás.

Las personas perfeccionistas tienden a presentar rasgos de con ductas obsesivas, siendo rigidos en su forma de actuar y de realizar perfectamente las mismas, sin permitirse fallar ya que en el momento que sucede esto, experimentan ansiedad en grandes niveles, o tienden a deprimirse en esos momentos.

Estas conductas van a originar que las personas pospongan en las actividades que pueden llegar a fracasar para evadir las ansiedades y depresiones que experimentan en esos momentos.

Los perfeccionistas tienden a presentar posposiciones que los - llevan a aislarse debido a las ideas o creencias irracionales de que van a defraudarlas, sin darse cuenta de que los que se defraudan real mente son ellos mismos.

A manera de conclusión las personas posponedoras perfeccionistas son muy obsesivas, rígidas, inflexibles y tienden a angustiarse conti

nuamente siendo reforzantes para ellos las posposiciones que presentan

Todo perfeccionista comparte la misma filosofía, la cual no se modifica constantemente y ésta es que se tienen que evaluar como una persona buena, y para obtenerlo debe actuar adecuadamente sin permitirse ningún error o fracaso y poder ser sobresaliente.

Para obtener un lugar privilegiado como persona y ser bueno debe actuar perfectamente y en el momento que no cumple con estas expectativas tienden a posponer y a ser autocondenados ya que su valor como ser humano ha sido defraudado por ellos mismos y es un error que no debe ser perdonado u olvidado.

3.4.5 DEPRESION.

La depresión está ligada a la posposición continuamente ya que la persona que se encuentra en un estado deprimido, no tiene ánimo para continuar o emprender una tarea o actividad debido a su falta de energía y desinterés con sus labores.

Esta falta de energía los lleva a posponer actividades importantes y esta actitud a su vez va a ser reforzante para la depresión.

En cuanto a la posposición, van a crear creencias irracionales e inseguridades acrecentando también su autoconcepto, el cual se encuentra devaluado y por lo tanto su valor como ser humano no va a ser alto, posponiendo aún más.

3.4.6 EXCESIVA NECESIDAD DE AMOR.

Una considerable cantidad de posposiciones pueden tener su origen en la falta de amor y la necesidad exagerada de la aceptación de las demás personas así como la extrema evasión de cualquier cosa

que piensen que no lo amarán por realizarla.

Cuando la gente esta carente de aceptación y amor llegan a pensar que quienes realmente se los proporcione, desaprobarán el que ésta evite y posponga varias cosas que ellos les gustaría que realizarán, - le generará ansiedad y frustración puesto que ellos se sienten incapaces de realizarlo y por consiguiente van a presentar la posposición.

La misma carencia de amor propio refuerza la posposición e incrementa la reproducción de la misma, pues supone que si no hace las cosas al momento, otros lo odiaran por hacer mal las cosas, por hacer medianamente bien las cosas o aún por actuar no posponedoramente, continúan creyendo en su pobre confianza y en su poco amor propio.

La gran necesidad de amor llevará también a la posposición ya que, al no obtener satisfactoriamente este, refuerza las creencias irracionales que se deben a la posposición y por lo tanto no obtienen este amor, pues aún y cuando realizan las actividades no son satisfactorias y prefieren posponer.

3.4.7 LA ANSIEDAD:

Normalmente la ansiedad resulta de las anticipaciones de los problemas y deberes futuros, creyendo que no podrá enfrentarlos y - - horrorizándose acerca de ellos, surge la ansiedad y por consiguiente la posposición.

Crea una ansiedad extrema en el momento que se anticipa y asusta sobre una superación pobre, entonces con facilidad cae en pánico y miedo a no poderlo hacer. Adicionalmente se convierte en ansioso y por consecuencia incrementará el pánico que lo lleva a posponer conti

namente.

Este círculo vicioso se puede esquematizar de la siguiente manera:

Se tiene una tarea la cual no es fácil realizarla y le genera miedo de fracasar y esto lo lleva a sentirse ansioso.

Comienza a evitar el realizarla o sea, posponiendo (haciendo que se ponga más ansioso.)

En este momento, hay un incremento de la posposición - que refuerza la idea que se tiene de uno mismo y genera un incremento considerable de ansiedad lo que lleva a un mayor grado de miedo y pánico.

Continuará posponiendo la actividad o simplemente no -- llegará a concluirla, por consiguiente aumenta la ansiedad y así se produce el círculo vicioso.

La palabra atemorizar u horrorizar significa en esencia, el temor a los peores acontecimientos posibles, algo por lo menos 100% malo (prácticamente nunca hay nada de que pueda ser 100% malos u ofensivos).

Al igual que el perfeccionista, al ansioso no le gusta tomar -- riesgos fuertes, sin tener garantías y seguridades de obtener éxito, y cuando no se tiene, pospone toda actividad que no cumple con estos requisitos.

Ahora bien, la ansiedad a menudo se deriva de la presunta necesidad de carencia.

Los psicólogos de la Gestalt (Wertheimer, Koffka), introduje^{92.}ron este término, de acuerdo con este principio, los humanos tienden a completar o a cerrar, deberes que ellos ven como incompletos. En los posponedores pueden enfocarse y rumiar sobre tareas incompletas que necesitan fuertemente terminarse y se molestan a sí mismos mientras que los deberes continúan sin hacerse.

En este proceso, frecuentemente falla al hacer un proyecto debido a que se atorán en su propia molestia y no concluyen ningún proyecto y continúan posponiéndolos y angustiándose cada vez más.

Zeigarnik propuso que mejor recordamos los DEBERES sin terminar que los terminados. Los posponedores a menudo prueban este término -- constantemente ya que tienden a dilatar los proyectos incompletos, para preocuparse acerca de ellos y de ésta forma experimentar ansiedad.

Existen personas que recordando los DEBERES incompletos y supliendo su culminación, tratan de saber más o todo lo posible antes de empezarlos. Por naturaleza va a existir mayor posposición ya que no va a ser suficiente lo que se sabe sobre esta tarea y no la va a iniciar y así va a estar posponiéndola constantemente y esto por consecuencia le genera también ansiedad y a su vez un incremento de la posposición.

Hay factores en las personas que posponen como el empezar una labor porque creen que no pueden hacerla bien y que mejor la dejará hasta que la pueda hacer mejor, es posible que realmente pueda hacerlo suficientemente bien en ese momento, pero creen que no es así y que realmente es válido posponerlo en ese momento. O bien, puede pensar -

que puede hacer bien una labor, pero creen que es algo que debe hacer alguien del sexo opuesto y se siente que no DEBERIA intentarlo.

Así que ingenuamente pospone el intentar hacerlo. Hay posposiciones que se mantienen por los hábitos ya fijados, desarrollando factores de costumbre ("agradables"), tales como tratar directamente con problemas emocionales, o desarrollar un programa para aumentar las aptitudes físicas, incluyendo esfuerzo concretado y mucha práctica. El desarrollar el hábito de ejercicio, significa autoevadir los patrones de no ejercicio; pero en los posponedores no existe esta creencia, -- sino al contrario, continúan con los patrones de no ejercicio, con la evasión de actividades, las cuales resultan amenazadoras.

Esto siempre se da cuando las personas no son capaces de actuar adecuadamente ante situaciones que representan responsabilidad.

Toda posposición va a ser resultado de las creencias irracionales, de su pobre autoconcepto, de la auto-devaluación, de la baja tolerancia a la frustración y de la hostilidad al igual que juega un papel muy importante el no poder enfrentar situaciones que implican madurez, así como responsabilidad.

Todo posponedor no es capaz de enfrentar nuevos retos, los cuales van a ser pospuestos, no pueden superar fracasos pasados los cuales continuamente están recordándose y causando ansiedad y mayor posposición por la inseguridad que se tiene.

No valoran sus propias capacidades y no satisfacen sus propias necesidades adecuadamente ya que siempre van a estar insatisfechos -- consigo mismos y con los demás sintiéndose incomprendidos y rechaza--

dos,

94.

Todo esto va a originar y reforzar aún más las posposiciones en esta amplia gama de personalidades.

POSPOSICION NEUROSIS Y PERSONALIDAD.

4.1 RELACION DINAMICA: POSPOSICION, NEUROSIS Y PERSONALIDAD.

Las gentes que posponen, comparten características similares + las cuales no son mutuamente excluyentes; esto es por que todo posponedor va a tener rasgos característicos de problemática emocional.

En el presente capítulo se explicará cual es la relación existente entre la personalidad, la neurosis y la posposición, mencionando puntos comunes en cada uno de ellos.

Personalidad se le denomina a todos los " PATRONES DE CONDUCTA PROFUNDAMENTE ENTRAMADOS, QUE INCLUYEN EL MODO EN QUE UNO SE RELACIONA PERCIBE Y PIENSA SOBRE EL ENTORNO Y EN SI MISMO" (12)

Toda personalidad esta conformada por rasgos a los cuales se les llaman rasgos de personalidad y son pautas duraderas en la forma de percibir, pensar y relacionarse con el ambiente y consigo mismo, -- haciéndose presentes en los contextos personales y sociales. En el -- momento que los rasgos de personalidad se convierten en inflexibles y desadaptativos, causando una incapacidad funcional significativa es--- cuando se transforma en un trastorno de la personalidad. Entendiendo por trastorno de personalidad " CUANDO LOS RASGOS DE PERSONALIDAD SON INFLEXIBLES Y DESADAPTATIVOS, CAUSEN UNA INCAPACIDAD FUNCIONAL SIGNIFICATIVA O UNA PERTURBACION SUBJETIVA. SE REFIEREN A CONDUCTAS ORASGO QUE SON CARACTERISTICOS DE LA VIDA INMEDIATA DEL SUJETO Y QUE SE HACEN PATENTES AL INICIO DE LA EDAD ADULTA. LA CONSTELACION DE CONDUCTAS O-

(12) DSM - III - R; APA, 1988.)

96.

RASGOS CAUSAS O BIEN UN DETERIORO SIGNIFICATIVO EN LA ACTIVIDAD SOCIAL LABORAL, O BIEN UNA PERTURBACION SUBJETIVA ASI MISMO ACUSADA." (13).

Existen diferentes trastornos de la personalidad como son:

- 1.- TRASTORNO ANTISOCIAL DE LA PERSONALIDAD.
- 2.- TRASTORNO LIMITE DE LA PERSONALIDAD.
- 3.- TRASTORNO HISTRIONICO DE LA PERSONALIDAD.
- 4.- TRASTORNO NARCISISTA DE LA PERSONALIDAD.
- 5.- TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD POR EVITACION.
- 6.- TRASTORNO DE DEPENDENCIA.
- 7.- TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO.
- 8.- TRASTORNO PASIVO-AGRESIVO DE LA PERSONALIDAD.
- 9.- TRASTORNO PARANOIDE.
- 10.- TRASTORNO ESQUIZOIDE
- 11.- TRASTORNO ESQUIZO TIPICO.

En cada uno de estos trastornos de la personalidad se presentan tanto rasgos neuróticos y por consiguiente la POSPOSICION.

Comienzo a hablar de la personalidad y sus trastornos, ya que para poder explicarla a la neurosis y posposición, se debe partir de que todo ser humano tiene una personalidad definida y es lo que va a llevar a un desorden en el comportamiento.

Si vemos que una de las características de la personalidad para que realmente sea personalidad es el modo de relacionarse y actuar en su medio ambiente y consigo mismo, tiene necesariamente que ver con la neurosis y la posposición.

(13) Ibid 12.

El posponedor se relaciona y actúa inadecuadamente con su entor no así como consigo mismo, ésta actitud va a originar ansiedad y una de las primeras características del trastorno neurótico es que existe un nivel alto de ansiedad.

Esto lleva a que en la persona se establezcan rasgos de personalidad como es la inseguridad, la baja tolerancia a la frustración, la hostilidad, la autodenigración y el aislamiento, que también van a ser rasgos neuroticos causan la posposición; a su vez origina un trastorno por la incapacidad funcional en cuanto a las áreas intrapersonales, interpersonales, laborales, académicas, sociales, etc. llegando a ser inflexibles y desadaptativos.

Todo posponedor va a manifestar si no todas estas características, si la mayoría de ellas.

Por neurosis se entiende al "TRASTORNO MENTAL EN EL QUE PREDOMINA UN SINTOMA O GRUPO DE SINTOMAS PERTURBADORES PARA EL SUJETO Y QUE SON RECONOCIDOS POR EL COMO INACEPTABLES Y EXTRAÑOS, CONSERVANDO POR-COMPLETO EL ENJUICIAMIENTO DE LA REALIDAD. LA CONDUCTA NO SUELE TRANS-
GREDIR ACTIVAMENTE LAS NORMAS SOCIALES." (14)

Esto se relaciona con la posposición por que realmente perturba las actividades del sujeto, en cuanto a su funcionamiento y aún y cuando es reconocida como inaceptable se continúa practicando convirtiéndose en un rasgo continuo de la neurosis.

A continuación se expondran todos los trastornos de personalidad y en ellos se explicarán todos los rasgos neuróticos que presentan como también la forma de posponer en cada uno de ellos.

4.2 TRASTORNO ANTISOCIAL DE LA PERSONALIDAD.

98.

En este trastorno se observan rasgos neuróticos como son la irresponsabilidad conductas infantiles, mitomanías, tendencias a vagabundear así como la holgazanería, por lo que pospone continuamente en la mayoría de las actividades, en cuanto a las áreas: laboral, social, familiar, sexual, de relación de pareja, académico; presentando fracasos en cuanto al enfrentarse a las obligaciones económicas y no de forma responsable, presentando una incapacidad para mantener una actividad laboral sostenida. Siendo dependientes, autodevaluados e incapaces de ser autosuficientes, suelen ser también hostiles con quienes le rodean así como consigo mismos; son incapaces de planificar sus actividades y su forma de actuar es impulsiva. Es frecuente observar la posposición en este tipo de personalidad.

4.3 TRASTORNO LIMITE DE LA PERSONALIDAD.

Este tipo de personalidad presenta rasgos neuróticos que van desde la depresión, la ansiedad, irritabilidad, ira inapropiada e intensa o falta de control de los impulsos, presentan una excesiva necesidad de amor, aceptación y aprobación de las personas que los rodean son autodevaluadas así como dependientes de los que están a su alrededor. Son personas muy inestables en cuanto a su autconcepto, son desconfiados de las relaciones interpersonales, sus objetivos a largo plazo no son planeados, continuamente experimentan sentimientos de inestabilidad, vacío y aburrimiento lo que los llevan a posponer en cuanto al área laboral y social se encuentran altamente deterioradas debido a su inestabilidad, a sus conductas evitativas y posponedoras,

99.
se puede observar que son altamente posponedoras debido a sus pobres defensas y a su incapacidad para controlar los impulsos y es cuando se puede presentar las posiciones en la personalidad límite.

4.4 TRASTORNO HISTRIONICO DE LA PERSONALIDAD.

Se pueden observar puntos en común con las conductas del posponedor y la neurosis en cuanto a que son personas con una gran necesidad de atención, son demandantes de apoyo, aprobación y reconocimiento de las demás personas que los rodean, en el momento de que no los obtienen o reciben se sienten incomodos e irritables y por consecuencia, comienzan a posponer toda actividad que no le va a ser gratificante de sus necesidades ni va a obtener la aprobación de las personas y es preferible posponer antes de sentir malestar.

Por lo general, son personas a las cuales no les interesan obtener o mantener un logro en las áreas laborales, intelectuales y por lo tanto van a posponer sus realizaciones.

4.5 TRASTORNO NARCISISTA DE LA PERSONALIDAD.

Este trastorno tiene pautas generalizadas de grandiosidad, perfeccionismo, tienden a ser muy hipersensibles a la valoración de las personas que se encuentran a su alrededor y cuando no son satisfactorias, van a posponer.

En éstas personalidades la autoestima es muy frágil, tienden a una exagerada preocupación sobre si realiza bien o mal las cosas que hacen y la forma en como los clasifican los demás y si no tienen una garantía de que van a ser satisfactorio, las van a posponer hasta que no esten seguros de obtener un beneficio satisfactorio. Presentan una

excesiva necesidad de atención y admiración y por lo general, van a -
 posponer toda actividad en la cual pueden resultar lastimados como --
 una forma de autoprotección y sustitución así como justificación de -
 sus fracasos.

GRAFICAS DE LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD ANTISOCIAL, LIMITE, HISTRIO
 NICO Y NARCISISTA Y LA POSPOSICION, NEUROSIS.

TRASTORNO ANTISOCIAL DE LA PERSONALIDAD.

- POSPONEN LAS ACTIVIDADES EN CUANTO AL AREA SOCIAL,
 FAMILIAR, LABORAL, SEXUAL, RELACIONES DE PAREJA,
 ACADEMICOS, REFORZANDOSE AUN MAS SU TRASTORNO DE
 PERSONALIDAD.
- PRESENTANDO RASGOS NEUROTICOS DE: IRRESPONSABILIDAD,
 CONDUCTAS INFANTILES, MITOMANOS, AUTO-DEVALUADO, DE-
 PENDIENTE, IMPULSIVOS, LOS CUALES NUEVAMENTE LOS
- LLEVAN A POSPONER Y GENERANDO UN CIRCULO VICIOSO
 EN CUANTO A LA POSPOSICION, SU TRASTORNO DE PER-
 SONALIDAD Y LOS RASGOS NEUROTICOS QUE COMPARTEN.

TRASTORNO LIMITE DE LA PERSONALIDAD.

- POSPONEN CONSTANTEMENTE EN TODAS SUS AREAS DE FUN--
 CIONAMIENTO DEBIDO A QUE:
- SUS RASGOS NEUROTICOS SON DE INESTABILIDAD EN SU
 AUTOCONCEPTO, SON DESCONFIADAS, NO PLANEAN OBJE-
 TIVOS, CONDUCTAS EVITATIVAS, IMPULSIVOS: QUE A SU
 VEZ REFUERZAN:

- LAS CREENCIAS SOBRE SI MISMOS, SUS POBRES DEFENSAS, INCREMENTANDO LA ANSIEDAD, IRRITABILIDAD, LA IRA, ASI COMO SU TRASTORNO DE PERSONALIDAD, Y SE
- GENERA UN CIRCULO VICIOSO ENTRE LA POSPOSICION Y SU PERSONALIDAD Y RASGOS NEUROTICOS.

TRASTORNO HISTRIONICO DE LA PERSONALIDAD.

- COMIENZAN A POSPONER POR SUS CREENCIAS DE SI MISMOS, DE SU AUTO-DEVALUACION, ASI COMO DE SU INSEGURIDAD, LO QUE REFUERZA LOS RASGOS NEUROTICOS:
- INSEGURIDAD, NECESIDAD EXAGERADA DE AFECTO, APROBACION, RECONOCIMIENTO, ATENCION, AL NO SER SATISFECHAS SE INCREMENTA LA POSPOSICION, GENERANDOSE EL CIRCULO VICIOSO.

TRASTORNO NARCISISTA DE LA PERSONALIDAD.

- POSPONEN TODA ACTIVIDAD EN QUE RESULTEN LASTIMADOS, O NO TENGAN SEGURIDAD DE OBTENER BENEFICIO O SATISFACCION: DEBIDO A SUS RASGOS NEUROTICOS DE:
- GRANDIOSIDAD, PERFECCIONISMO, HIPERSENSIBILIDAD A LA VALORACION DE LAS PERSONAS, SU FRAGIL AUTOESTIMA, LAS CUALES REFUERZAN SUS:
- CREENCIAS DE QUE NO RECIBEN LA ATENCION O LA ATRIBUCION DE LAS PERSONAS, CON SU BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION, SE ANGUSTIAN Y PREOCUPAN CON FRECUENCIA, LO QUE INCREMENTA LA POSPOSICION Y VA A GENERAR EL CIRCULO DE LA POSPOSICION, NEUROSIS Y PERSONALIDAD.

Este trastorno lo caracteriza sus conductas generalizadas de malestar, en el contexto social, laboral, etc. que les provoca miedo- el enfrentarse a éstas y a las evaluaciones que sean negativas de las demás personas. Les preocupa exageradamente la forma en que los juzgan las personas y por consiguiente tienden a ser heridos con facilidad - por la crítica y por la desaprobación de los demás y por lo tanto las evitan o posponen.

Así también, posponen toda actividad y actitud que le causan - conflicto y malestar.

Posponen todas las actividades sociales, profesionales, familiares, etc. osea toda clase de actividades que tienden a perjudicarlos ya que presentan un gran temor en cuanto a quedar en ridículo ante los demás por el hecho de manifestar signos de ansiedad, son altamente posponedores y también inseguros e insatisfechos de sus relaciones y sus propias capacidades; siendo estas características de los rasgos neuróticos que presentan las personas con este trastorno.

En éstas personalidades el temor generalizado produce una resistencia a realizar cualquier cosa que lo desvie de su rutina normal y por consiguiente se angustia y prefiere posponerlas. Estas actitudes afectan al área social, laboral, intrapersonal en toda personalidad evitativa y por lo tanto incrementara la posposición en ellas.

DIAGRAMA DEL TRASTORNO DE PERSONALIDAD POR EVITACION Y SU RELACION CON LA NEUROSIS Y LA POSPOSICION.

- EL TRASTORNO DE PERSONALIDAD POR EVITACION VAN A PRESENTAR RASGOS NEUROTICOS DE HOSTILIDAD, ANSIEDAD, MIEDO AL FRACASO Y AL EXITO, INSEGURIDAD E INSATISFACCION, LOS CUALES LLEVAN A QUE...
- POSONGAN EN LAS AREAS DE LA VIDA DIARIA CUANDO NO SABEN COMO SE DESEMPEÑAN O QUE VAN A SALIR LAS TIMADOS GENERANDOLES CONTINUAMENTE:
- MALESTAR EN EL AMBIENTE SOCIAL, LABORAL, FAMILIAR, ETC. INCREMENTANDO SU MIEDO, A LA CRITICA Y PARA EVITAR ESTE MALESTAR VAN A POSPONER NUEVAMENTE
- GENERANDOSE SU CIRCULO VICIOSO DE LA POSPOSICION Y REAFIRMANDOSE SU TRASTORNO DE PERSONALIDAD.

4.7 TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD DEPENDIENTE.

En este trastorno los sujetos son incapaces de tomar las decisiones cotidianas sin solicitar una cantidad excesiva de consejos y recomendaciones, esta dependencia de los demás conduce a una dificultad para iniciar proyectos o llevar a cabo realizaciones por su propia iniciativa, cuando no obtienen la retroalimentación de los consejos que necesitan, prefieren posponer toda actividad en la cual tenga que decidir por si solos ya que cuando lo tiene que realizar, tienden a sentirse incómodos o perdidos cuando estan solos y van a hacer esfuerzos muy grandes para posponer esta situaciones.

Las personas que presentan este tipo de personalidad no tienen autoconfianza en sí mismos y tienden a devaluar sus capacidades y logros.

Su vida profesional se ve alterada cuando el trabajo requiere independencia y por eso prefieren posponerlo; también se observan que las relaciones sociales se limitan a pocas gentes y posponen el reunirse con multitudes o posponen el asistir cuando tienen que ir solos sin que los acompañen las personas de las cuales dependen.

Son personalidades que tienen un autoconcepto malo, son auto-devaluados, su tolerancia a la frustración es muy baja y tienden a ser muy ansiosos y temerosos de las situaciones que le son amenazantes para su "bienestar emocional", todos estos rasgos neuróticos incrementan la frecuencia de ocurrencia de la posposición en este trastorno de personalidad.

DIAGRAMA:

POSPONEN TODA ACTIVIDAD POR SUS RASGOS NEUROTICOS DE MINUSVALIA, BAJA AUTOCONFIANZA, DESCONFIAN DE LOS DEMAS, NO CREEN EN SUS LOGROS, SON DEPENDIENTES, ETC. LO QUE PROVOCA MAYOR POSPOSICION, Y ESTA UN INCREMENTO

EN:

SU AUTOCONCEPTO NEGATIVO, SE AUTODEVALUAN, CADA VEZ SU TOLERANCIA A LA FRUSTRACION BAJA, SON ANSIOSOS, MIEDOSOS, GENERANDO UNA REAFIRMACION DE SU TRASTORNO DE PERSONALIDAD Y DE LA POSPOSICION ASI COMO DE LOS RASGOS NEUROTICOS.

4.8 TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO DE LA PERSONALIDAD.

Este trastorno consiste en una pauta generalizada de perfeccionismo e inflexibilidad, que se hace patente en la actitud de toda persona con este trastorno.

Ellos comienzan a posponer cuando no tienen garantías de obtener resultados "perfectos" debido a que su rigidez y obsesividad, no les permiten equivocarse en alguna o todas sus actividades de la vida diaria.

Estas personalidades luchan continuamente para conseguir la perfección, pero su rigidez respecto a sus objetivos, con frecuencia, estrictos e incluso inestables, interfieren en la realización de sus tareas y proyectos lo que los llevan a una posposición.

Las personas obsesivo-compulsivas no saben adecuar su tiempo el cual está mal calculado y en general, las tareas más importantes tienden a dejarse para el último momento.

A menudo existe una gran preocupación por la capacidad intelectual, son personas que posponen las actividades placenteras (como sus vacaciones) de tal manera, que casi nunca las disfrutan, evitan las tomas de decisiones las cuales posponen debido a su excesivo miedo a equivocarse; las tareas no se hacen a tiempo por que el sujeto ha estado rumiando momentaneamente el posible orden de prioridades. Sus indecisiones hacen que se acumulen objetos y objetivos inútiles, son altamente indecisos. En cuanto a las áreas que se ven deterioradas en estos individuos por su posposición van a ser las relaciones interpersonales y sociales así como de pareja ya que van a estar posponiendo

continuamente estas actividades ya que les dan mayor valor a las actividades ya que les dan mayor valor a las actividades relacionadas con su trabajo y éxito profesional.

DIAGRAMA:

- VAN A POSPONER TODA ACTIVIDAD CUANDO NO TIENEN GARANTIA DE OBTENER RESULTADOS "PERFECTOS" ASI COMO ACTIVIDADES, SOCIALES, LO QUE LLEVA A MANTENER
- EL TRASTORNO DE PERSONALIDAD OBSESIVO COMPULSIVO QUE PRESENTA RASCOS NEUROTICOS COMO
- EVITAR LA TOMA DE DECISIONES POR MIEDO A FRACASAR, SON INDECISOS, RIGIDOS, PERFECCIONISTAS, E INFLEXIBLES, NO SABEN ADECUAR SU TIEMPO Y ACTIVIDADES LO QUE LOS LLEVAN A
- POSPONER AUN MAS Y A GENERAR ANSIEDAD PROVOCANDO UN CIRCULO VICIOSO DE LA POSPOSICION, RASCOS NEUROTICOS Y TRASTORNO DE PERSONALIDAD.

4.9 TRASTORNO PASIVO-AGRESIVO DE LA PERSONALIDAD.

Son personalidades con resistencia pasiva a las razonables demandas de rendimiento social y laboral, que se hace patente en todas las áreas de funcionamiento. La resistencia se expresa más indirectamente y da lugar a una ineffectividad social y laboral generalizada y persistente, incluso en los casos en que es posible una conducta más autoasertiva y eficaz. Habitualmente se resisten y se oponen a las demandas para aumentar o mantener un determinado nivel de actividad, -- ocurre más claramente en situaciones laborales y sociales. La resisten

cia se expresa indirectamente a través de maniobrar en forma de des-- plazamientos, pérdidas de tiempo, ineficiencia intencional y tenden-- cia a olvidar las cosas, lo que realmente es una posposición. Los pasivos-agresivos malogran los esfuerzos de los demás dada su incapacidad para hacer su parte del trabajo colectivo, por medio de posponer toda actividad que puede perjudicar a las demás personas que los rodean.

Los individuos con este trastorno son dependientes y carecen de confianza en sí mismos, son muy pesimistas sobre el futuro y no tienen ninguna consciencia de que su conducta es la causa de sus propias dificultades y de su posposición. También son ineficientes tanto en los aspectos sociales como profesionales debido a su conducta pasivo-agresiva. Debido a su ineficiencia intelectual no se les ofrecen promociones laborales, tienden a ser lentos en la ejecución de las tareas y pierden excesivamente el tiempo, por lo tanto, dejan inconclusas numerosas actividades y por consecuencia sus posposiciones van a provocar rechazo de las demás personas. Estas conductas posponedoras son la forma de demostrar su inconformidad de una forma pasivo-agresiva debido a que son incapaces de demostrar su inconformidad y agresión en una forma directa hacia las personas con las que realmente sienten esa agresión o coraje. Pero sus conductas no nada más perjudican a esas personas, sino también a un mayor número, pero eso no les importa a las personalidades pasivo-agresivas y por lo mismo continúan posponiendo en todas las áreas de funcionamiento siendo una forma de actuar inadecuada e inmadura. Tienden a ser muy inmaduros, desconfiados

hostiles y con baja tolerancia a la frustración y por lo tanto prefieren actuar de esta forma para demostrar su inconformidad.

DIAGRAMA:

DEBIDO A SU TRASTORNO DE PERSONALIDAD VAN A POSPONER TODA ACTIVIDAD EN LAS AREAS PRINCIPALMENTE LABORALES Y SOCIALES DEBIDO A QUE:

- SUS RASGOS NEUROTICOS SON DE DEPENDENCIA, NO TIENEN CONFIANZA EN SI MISMOS, SON PESIMISTAS SOBRE EL FUTURO, SON ANSIOSOS, INEFICIENTES VAN A GENERAR UN
- CIRCULO VICIOSO YA QUE NO RESISTEN LAS DEMANDAS DE RENDIMIENTO DE TERCERAS PERSONAS HACIA SU AREA SOCIAL, LABORAL LO QUE LO LLEVA A REFORZAR SU TRASTORNO DE PERSONALIDAD ASI COMO TAMBIEN SU POSPOSICION.

4.10 TRASTORNO PARANOIDE DE LA PERSONALIDAD.

Ya que son individuos muy hostiles, rígidos y por lo general, evitan o posponen las intimidades excepto con pocas personas con las que tienen absoluta confianza, son autosuficiente hasta el punto de llegar al egocentrismo, posponen en actividades en las cuales desconfían y piensan que les pueden hacer daño, posponen el conocer a nuevas personas o al entablar nuevas relaciones por que desconfían de la personas que lo rodean.

4.11 TRASTORNO ESQUIZOIDE DE LA PERSONALIDAD.

Son personalidades en las cuales se observa la posposición en las actividades grupales ya que tienden a realizar toda actividad solos; posponen todo tipo de relaciones interpersonales, el enfrentarse

a reuniones sociales o de trabajo, indecisas en sus acciones, ensimismados y aislados. Tienden a deteriorar sus relaciones interpersonales y laborales debido a sus continuas oposiciones y evasiones de enfrentarse a estos.

4.12 TRASTORNO ESQUIZOTIPICO DE LA PERSONALIDAD.

Presentan déficit en las relaciones interpersonales y posponen continuamente todo contacto o relación profunda. Tienden a estar deterioradas el área laboral, social, familiar, etc. ya que van a posponer todo contacto y actividad que sea comprometedor o profunda.

DIAGRAMA DE LOS TRASTORNOS PARANOIDE, ESQUIZOTIPICO Y ESQUIZOIDE.

DEBIDO A SUS RASGOS NEUROTICOS DE HOSTILIDAD, RIGIDES EVASION, DESCONFIANZA, EGOCENTRICOS AGRESIVOS, AISLADOS VAN A PROVOCAR POSPOSICION EN LAS AREAS DE LA VIDA DIARIA ASI COMO EN TODA ACTIVIDAD SOCIAL, LABORAL, Y GRUPAL. LO QUE LOS LLEVAN A REFORZAR SUS CONDUCTAS HOSTILES, AGRESIVAS, RIGIDAS, Y TODO RASGO NEUROTICO GENERANDOSE ASI EL CIRCULO DE LA POSPOSICION, TRASTORNO DE PERSONALIDAD Y NEUROISIS.

Como se puede notar en estos tres últimos trastornos de personalidad son en los que menos se puede relacionar la posposición aún y cuando si se llega a presentar. La posposición tiende más a relacionarse con los trastornos que comparten el área neurótica más que con la psicótica y es por lo tanto, difícil encontrar claramente la posposición.

Es evidente percibir las características comunes entre la personalidad, neurosis y posposición ya que tanto la personalidad lleva

a un rasgo neurótico que origina una posposición y es donde se nacen-- los círculos viciosos de funcionamiento del ser humano.

Lo más común en la posposición, neurosis y personalidad es que comparten la presentación de ansiedades, inseguridades, conductas inmaduras, agresión, auto-devaluación, baja tolerancia a la frustración miedos que llegan a transformarse en pánico, etc. pero es característico encontrarlo no aisladamente sino que se interactúan y provocan - que se diagnostiquen las características según el tipo de personalidad. Ahora bien, si sus rasgos han transgredido los límites y se han convertido en un trastorno de personalidad, --Los cuales alteran la forma de relacionarse con el medio ambiente y consigo mismo es obvio encontrar que uno de los signos que se manifiestan serán la inseguridad, la ansiedad y por consiguiente la posposición en las áreas que se están afectando.

Es necesario hacer notar que en los trastornos de personalidad se refuerza la posposición y ésta a su vez va a aumentar la neurosis y por consiguiente los tres se presentarán como signo o síntoma.

M E T O D O L O G I A .

Partiendo de la observación de que la "Población Mexicana", -- continuamente se comporta posponiendo todo tipo de actividades hasta el último momento o, simplemente no realizan dichas actividades; nació el interés de investigar el siguiente problema:

5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

¿Cuál es la entidad nosológica que constituye la posición en la estructura adulta de la personalidad?

En base a las publicaciones teóricas y referencias de artículos extranjeros que han estudiado el fenómeno de la posposición, se plantea la siguiente hipótesis de trabajo:

5.2 HIPOTESIS:

El papel de la posposición en la estructura adulta de la personalidad, se constituye en un rasgo neurótico de presentación común.

HIPOTESIS NULA.

La posposición que se presenta en la personalidad adulta con una frecuencia alta, media, no se va a constituir en un rasgo neurótico de presentación común.

HIPOTESIS ALTERNATIVA.

La posposición que se presenta en la personalidad adulta con una frecuencia alta, media; sí se va a constituir como un rasgo neurótico de presentación común.

Si consideramos que una variable es un conjunto de valores individuales de un fenómeno dado y que son valores de las observacio--

nes cuantitativas; y que por otro lado, la posposición es un factor - que modifica la estructura adulta de la personalidad, las variables - son:

5.3 VARIABLES INDEPENDIENTES Y DEPENDIENTES.

VARIABLES INDEPENDIENTES:

Síntomas o consecuencias (cualitativas)

VARIABLE DEPENDIENTE:

Posposición (cualitativa)

Y si deseamos comprobar que la posposición es un rasgo neurótico se esperaría que se reflejara en todas las áreas de la vida del su jeto las cuales son:

- Area Familiar - Social.
- Area Laboral - Académica.
- Area Sexual - Relación de pareja.

5.4 SUJETOS:

La investigación se realizó con una muestra extraída del univer so, misma que fue igual a toda la Población Mexicana elegida por un muestreo probabilístico al azar en donde el tamaño de la muestra fue de 200 sujetos con las siguientes características:

1) Mexicanos y que vivan en el Estado de México, principalmente en la zona de Lomas Verdes, Satélite y colonias cercanas a las zonas previamente mencionadas por la facilidad que se tuvo para localizar - la muestra.

2) No importa sexo ni estado civil.

3) Adultos, con una vida activa ya sea que se encuentren estu- -

diando o trabajando, para que el resultado sea representativo.

5.5 ESCENARIO:

La investigación se realizó en el Estado de México, principalmente en las colonias de Satélite y Lomas Verdes, al igual que en la Universidad del Valle de México Campus Estado de México. No se requirió de condiciones especiales para la realización de la investigación en cuanto al mobiliario, iluminación, ventilación así como de ruido ya que la contestación del cuestionario fue simple, accesible, rápida; por lo que no afectó significativamente el medio ambiente en donde se llevó a cabo.

5.6 MATERIAL.

La investigación utilizó un cuestionario el cual midió la posposición, así como también los rasgos neuróticos. Dicho cuestionario fue previamente elaborado, utilizando preguntas de tipo cerrado en el primer apartado y tercero para mayor facilidad de contestación, y en el segundo apartado se utilizaron las preguntas abiertas con la finalidad de obtener mayor información por cada cuestionario. Este cuestionario se proporcionó a cada uno de los sujetos en forma impresa, su aplicación fue de aproximadamente 25 minutos por cuestionario.

5.7 PROCEDIMIENTO.

Se elaboró el cuestionario para medir la posposición y los rasgos neuróticos, el cual fue estructurado en tres apartados para medir en cada uno de ellos la posposición en cuanto a la frecuencia de ocurrencia (apartado 1, 2), el por qué pospone (apartado 2) y finalmente clasificar las causas y consecuencias en el tercer apartado.

- El primer apartado consta de 16 preguntas enlistadas, las cuales representan situaciones cotidianas en las cuales se puede presentar la posposición. Dicho apartado fue elaborado de esta manera con el fin de introducir a los sujetos en el tema de la posposición y permitirles que se familiarizaran más rápido y así disminuir la ansiedad que causa el sentirse en una situación de estudio.

La forma de evaluar la posposición en este apartado fue en tres frecuencias: Posponer altamente, medianamente y bajo. Se le pidió al sujeto que clasificara cada una de estas situaciones planteadas de la forma en que juzgara que llega a posponerlas.

- El segundo apartado del cuestionario fue la sección en la que se requirió mayor trabajo para el sujeto en su realización ya que por un lado, tiene que clasificar que tan frecuentemente pospone en las situaciones planteadas y responder el porqué lo hace; ésto fue con la finalidad de detectar los rasgos más comunes de presentación y con que frecuencia ocurre esa posposición. Fue el apartado que estructuró con el mayor número de reactivos en todo el cuestionario, consta de 35 reactivos en total. Por lo tanto fue el apartado que mayor información proporcionó acerca de la posposición del sujeto encuestado.

- El tercer apartado del cuestionario consta de 16 reactivos, los cuales detectaban las causas y consecuencias principales que originan la posposición.

Se pensó en pedirle a los sujetos que clasificaran las causas y consecuencias de su posposición hasta el último apartado del questio

nario, ya que les sería más sencillo realizarlo hasta ese momento -- por su familiaridad con el tema de posposición adquirida a lo largo de la resolución del cuestionario.

La forma en la que se clasificaron las causas y consecuencias, fue utilizando un rango de jerarquización de valores del uno al cinco en donde uno equivalía a nada y cinco a mucho, con el fin de facilitar la clasificación de los diferentes estados de ánimo que se pueden presentar o presentan antes y después de posponer las actividades.

Como ya se mencionó, el cuestionario fue dividido en tres apartados principales en los cuales se exploraron tres áreas en las que se presenta la posposición en los sujetos, dichas áreas son:

- AREA FAMILIAR - SOCIAL "A".
- AREA LABORAL - ACADÉMICA "B".
- AREA SEXUAL - RELACION DE PAREJA "C".

Dichas áreas fueron exploradas a lo largo del cuestionario por medio de las preguntas realizadas en las mismas.

En el primer apartado fueron elaborados 8 reactivos para el área familiar-social, 6 reactivos para el área laboral-académica y 2 reactivos para el área sexual-relación pareja, haciendo un total de 16 reactivos.

En el segundo apartado se colocaron 11 reactivos que correspondían al área familiar-social, 11 reactivos para el área laboral-académica y 11 al área sexual-relación pareja haciendo un total de 33 reactivos por todas las áreas exploradas.

Se pensó en estructurar de esta forma el cuestionario dividiendo de esta manera los reactivos para cada área ya que es suficiente para detectar la posposición y la frecuencia en cada una de las áreas respectivamente.

Una vez elaborado el cuestionario se procedió a la aplicación de cuestionarios pilotos para ver la eficacia del mismo, se realizaron las modificaciones necesarias y se inició y finalizó la aplicación definitiva de 200 cuestionarios. Durante la aplicación de cada uno de los cuestionarios, se dió la explicación sobre la contestación del mismo y la finalidad de dicha investigación.

Una vez finalizada y completada la aplicación de los 200 cuestionarios, se inició el análisis de resultados, revisando cada uno separando los que no fueron contestados por completo y los que sí fueron contestados.

Una vez hecha la selección de los cuestionarios completos, se continuó trabajando con ellos, realizando el análisis estadístico de los mismos, el cual consistió en analizar cada uno de los apartados obteniendo la media de la muestra con el fin de verificar la hipótesis planteada en la investigación. Posteriormente se gratificaron los resultados obtenidos.

La fórmula utilizada en el análisis estadístico fue la correspondiente a la Media Aritmética, la cuál es: La suma de los valores individuales de la muestra dividida entre el número de observaciones de la muestra.

$$X = \frac{\sum X_i}{n}$$

El cuestionario fue de gran utilidad, ya que permitió detectar-

el manejo tan fuerte de las defensas de los sujetos para responder los reactivos del mismo. Las principales defensas observadas fueron: La Negación, Evasión y la Represión. Como una manera de protección para ellos al verse enfrentados a su verdadera posición lo que les pudo haber generado sentimientos de frustración, enojo, ansiedad y agresión consigo mismos al ponerse a pensar en cuantas actividades ha dejado o pensado en dejar inconclusas ya bien sea, por temor a la crítica, por irritabilidad, por desorganización, por irresponsabilidad, etc. y el negarlo o el actuar evasiva y agresivamente fue la forma de disminuir la culpa que les generó el verse como sujetos posponedores.

Se procedió a la aplicación del cuestionario a una población de 200 sujetos Mexicanos y se obtuvieron los siguientes resultados y conclusiones;

CONCLUSIONES.6.1 CONCLUSIONES ESTADISTICAS:

-- El 90% de la población encuestada se infiere que no tuvo defensas al contestar todo el cuestionario, sin dejar inconclusa ninguna parte del mismo.

-- El 10% no contestó las frecuencias y/o los porqués del área sexual-relación de pareja y alguna del área familiar-social, ésto se puede deber a que los sujetos se sintieron amenazados por el tipo de preguntas y por tal motivo evadieron el finalizar el cuestionario; manifestándose la posposición para resolver el mismo, y se infiere que este porcentaje de personas no realizan las actividades o posponen cuando se sienten amenazadas y en peligro de enfrentarse a una crítica social y grupal.

Por otro lado, éste 10% representa a la fracción de la población que maneja una gran ansiedad y angustia cuando se les enfrentan a preguntas sobre su vida sexual y de pareja posponiendo así la resolución del cuestionario en cuanto a esta área.

Otra causa que tuvo implicación en este 10% de la población -- que no contestó los apartados referentes al área sexual-relación de pareja fue que la mayoría tuvo una edad comprendida entre los 18 y - 30 años, además de que su estado civil era soltero lo cual utilizaron como defensa para posponer la resolución del mismo, una forma de protección a la crítica social ya que no está bien visto que los jóvenes y solteros tengan esta actividad; a su vez por los tabús que -

se manejan alrededor del tema sexual-relación de pareja. (Ver gráfica No. 1).

A partir de estos porcentajes se descartaron los cuestionarios que pertenecían al 10% y se procedió a trabajar con el 90% de la muestra, los cuales son 180 cuestionarios en total.

En primer lugar se obtuvieron las medidas de cada apartado del cuestionario y se llegó a los siguientes resultados estadísticos:

- En el primer apartado en promedio contestaron que sí posponen las actividades de la vida diaria de la siguiente manera:

\bar{x} = Posponer altamente----- 51.63

\bar{x} = Posponer medianamente----- 70.69

\bar{x} = Posponer bajo----- 57.69

Estadísticamente hablando, se puede interpretar y observar que aún y cuando la población responde que Sí posponen tratan de disminuir la frecuencia de ocurrencia, ésto se puede deber a varios factores:

- En primer lugar; "No está mal visto y es aceptable" socialmente que la gente posponga en niveles medios o bajos y por esta razón contestaron en mayor número estas frecuencias ya que así no van a ser criticados, lastimados y rechazados por su grupo social.

- Por la necesidad de ser aceptados grupalmente y por lo mismo tratan de disminuir y aparentar que no son muy posponedores.

- En el posponedor generalmente se van a generar altos grados de sentimientos de culpabilidad, van a preferir aceptar que sí posponen pero van a disminuir la frecuencia de ocurrencia para así consi-

derario "normal" para ellos mismos y frente a los demás. La forma en que reducen los sentimientos de culpa y disminuyen también su responsabilidad por no ser capaces de resolver sus problemas a tiempo, va a ser culpando y responsabilizando, ya bien sea a otra persona o a la situación en la que se encontraron y provocaron su posposición, es por tal motivo que posponen medianamente o bajo; en lo que compete a este apartado.

- En el segundo apartado, nuevamente se observó el hecho de disminuir y restar importancia a la posposición, reprimiendo el grado real de la frecuencia de ocurrencia sobre la posposición, aparentando o tratando de aparentar que se trata de una posposición natural o normal igual a la de toda la gente y se observaron las siguientes medidas:

\bar{x} = 28.58 Posponen muy frecuentemente.

\bar{x} = 27.52 Posponen frecuentemente.

\bar{x} = 38.48 Posponen algunas veces.

\bar{x} = 33.48 Posponen rara vez.

\bar{x} = 51.67 Posponen nunca.

Interpretando estadísticamente vemos que los sujetos contestan de esta manera como una forma de disminuir y encubrir que realmente existe un problema en la manera de actuar y de resolver problemas, por incapacidad de enfrentarse a situaciones frustrantes, se observó más claramente el miedo que tienen a la crítica: "Que dirán de mí si se dan cuenta que todo lo pospongo" y para reprimir la ansiedad que les genera el evaluar su propia conducta y sus propios niveles de --

- En el tercer apartado, se reafirma cómo los sujetos se defienden y se reprimen, evadiendo y negando la forma de posponer desplazando la intensidad real de la misma en este apartado, en cuanto a qué es lo que origina la posposición y qué consecuencias trae para cada uno de ellos la posposición, se obtuvieron las siguientes medias:

\bar{x} = 69.25 Nada.

\bar{x} = 31.56 Casi nada.

\bar{x} = 28.12 Algunas ocasiones.

\bar{x} = 20.87 Casi siempre.

\bar{x} = 30.18 Mucho.

Se percibe cómo la gente experimenta principalmente sentimientos de culpa, ansiedad, miedo y agresión por haber pospuesto y fatiga crónica, soledad, inseguridad y somatizaciones que causan la posposición. Aún y cuando se intentó reducir, negar y evadir estos sentimientos y así mantener una conducta aceptable y de tal forma protegerse de la crítica y continuar perteneciendo a su grupo social, reduciendo de tal manera la importancia de lo que implica posponer una actividad, sí se respondió que posponían haciéndola pasar como común y frecuentemente normal en toda persona.

Se observó que en el cuestionario, los sujetos mientras no se comprometían al contestar sobre sus propias posposiciones lo realizaban con facilidad, no así cuando las preguntas eran amenazadoras o que involucraban su forma de reaccionar ante los problemas, en ese momento se presentó la resistencia al cuestionario, la evasión y el-

negar que realmente posponían.

En el momento que experimentaron amenaza en cuanto a la pregunta respondieron en un tono agresivo e irónico en algunos casos, demostrando así su molestia con la situación de encuesta y consigo mismos por autopercebirse posponedores en determinadas áreas, principalmente en situaciones en las cuales puede recibir severas críticas del grupo al que pertenece como es el posponer lograr una imagen social, compromisos de pareja, etc. contestando que posponían en niveles bajos y esta negación es probablemente para protegerse a sí mismos de la crítica y evitar el ser rechazados por las personas que lo rodean y así disminuir el miedo a quedarse solos.

Al observar el comportamiento de los reactivos referentes al primer apartado, se puede percibir como los sujetos encuestados manejaron sus defensas para así protegerse y reducir la ansiedad y angustia que les generó el evaluar sus posposiciones realmente, ésto se puede comprobar en el momento de observar las gráficas, en donde se ve como intentan reducir el nivel de posponer ALTAMENTE ocultando la frecuencia de la ocurrencia adecuada y haciéndola pasar como natural, únicamente en los reactivos que no se comprometían demasiado, contestaron que posponían altamente, como por ejemplo en los reactivos 8, 11, 13, 15 (Ver cuestionario anexo), en donde no tomaron una actitud defensiva y agresiva; en cuanto a la frecuencia mediana, se comprueba lo mencionado anteriormente de aparentar que posponen frecuentemente, más no en niveles exagerados sino que su posposición cae en niveles normales y medios de ocurrencia, ésto se ve en el comporta-

niento de los reactivos mismos que se comportaron en forma muy homogénea; reafirmando esto en la frecuencia baja, en donde se ve como el procedimiento de las respuestas sigue un continuo natural de actuación en cuanto a la frecuencia de ocurrencia en donde los sujetos contestaron sin defensas y clasificando realmente su posición.

Se observa la comparación de las tres frecuencias del primer apartado en cuanto al comportamiento de los reactivos para evaluar la posición notándose como se manejan las defensas de la persona encuestada en cuanto a la frecuencia. En la FRECUENCIA ALTA, se ve como su comportamiento va en orden creciente al principio del cuestionario comportándose muy defensivamente y a la expectativa, lo que hizo que contestaran en niveles bajo pero conforme fue avanzando en las respuestas, les fue siendo más familiar el cuestionario y fue creciendo en cuanto a una contestación menos defensiva, reduciendo la ansiedad y familiarizándose más con el cuestionario.

En cuanto a la frecuencia mediana, se observa como su comportamiento es más homogéneo en cuanto a sus respuestas por reactivos pero tendiendo a decrecer ya que comienza a verse en niveles altos y como decrecen hasta llegar a estabilizarse en niveles medios de ocurrencia esto se debe a que les es muy poco amenazante el contestar que sí posponen en niveles medianos debido a que es común y "normal" el encontrar posposición en estos niveles; evitando así el comprometerse al aceptar que sí posponen y controlan el no ser rechazados de su grupo social en el que se desenvuelven.

En la frecuencia baja se observa lo contrario, inicia en niveles

medianos en comparación con la alta y media y comienza a crecer pero conforme va avanzando el cuestionario decrece a niveles considerables siendo así la más baja en comparación con las otras frecuencias.

También se observa el comportamiento total de las frecuencias sobre la posposición en conjunto del segundo apartado del cuestionario; como se puede ver, la población utiliza muchas defensas y resistencias en general para clasificar su posposición y negándola en su mayoría por lo que la frecuencia más elevada fue la de NUNCA, alcanzando niveles muy por arriba de la media y esto se puede deber a que existió mucha resistencia y evasión por parte de los sujetos. Aún cuando se percibe este fenómeno, el cuestionario fue susceptible para detectar que las personas posponen en niveles medios nuevamente, al igual que en el primer apartado ya que las frecuencias elevadas son las de "Algunas veces" así como la de "Rara vez".

En cuanto al área familiar-social, las frecuencias se comportan de forma muy homogénea, y esto se puede deber a la forma en que se plantearon las preguntas y no se sintieron amenazados, por lo tanto lo contestaron con mayor apego a la realidad debido a que por sí mismo o por el contexto que se exploró, es muy frecuente encontrar posposición en solucionar problemas familiares o sociales ya que ha sido una manera de reaccionar o de solucionarlos y ha sido transmitida por la educación de la gente que nos rodea y por tal razón, no se es criticado ni rechazado por actuar posponedoramente.

En el área laboral-académica no existe una discrepancia significativa en cuanto a la ocurrencia de la posposición y esto se debe a -

que en dicha área, fue más sencillo para las personas contestar cada uno de los reactivos siendo auténticos y sintiéndose libres para responder adecuadamente ya que no existe mayor compromiso consigo mismos en reconocer que posponen frecuentemente al realizar las tareas laborales y académicas por la explicación y planteamiento de los reactivos encubriendo la posposición, culpando y desplazando responsabilidad a otras personas como medio de justificar su irresponsabilidad de posponer.

En lo que se refiere al área sexual-relación de pareja, ha sido la más interesante en cuanto a su comportamiento, tema que en la actualidad continúa siendo muy agresivo y amenazador para la persona, pues continúan manifestando las tradiciones de no abordar ese tema -- por ser "algo" sumamente personal e íntimo, así como los tabús que se siguen manifestando en la población.

Se vió influida también por la forma tan directa en que se abordó el tema, por lo tanto ha sido el área que mayor resistencia tuvo para ser resuelta. Comportándose sumamente defensivos y llegando a negar totalmente la ocurrencia o presentación de posposición.

Todo ésto se puede observar en las puntuaciones máximas y mínimas obtenidas en esta área ya que la máxima es sumamente exagerada en todas las áreas exploradas. Aún y cuando el punto de dispersión más elevado fue en la frecuencia NUNCA en donde se negó por completo la posposición, la frecuencia que le sigue fue la de MUY FRECUENTEMENTE, lo que explica que aún y cuando se pospuso en contestar esta área, no se logró ocultar ni reprimir por completo ya que sí se logró obtener-

que posponen la solución de problemas de pareja y frecuentemente es evadiéndolos y tomando una actitud pasivo-agresiva ante su pareja en el momento en que tienen dificultades.

Al hacer la comparación de las tres áreas exploradas, se observa que:

a) Tanto en el área familiar-social y laboral-académica se observa cierta tendencia creciente o ascendente ya que su comportamiento es:

Creciente hasta llegar a un máximo en la frecuencia de algunas veces para, posteriormente decrecer y -- volver a crecer un poco en la frecuencia de nunca, - siendo las dos gráficas muy parecidas en su comportamiento.

La gráfica referente al área sexual-relación de pareja, presenta un comportamiento muy diferente, a excepción del primer punto que corresponde a MUY FRECUENTEMENTE, la gráfica va creciendo continuamente hasta llegar a un máximo en la frecuencia de NUNCA, comportamiento contrario a lo obtenido en las otras áreas exploradas, ésto se debe a:

- La población explorada fue muy joven y en ellos existe aún más los tabús y miedos a contestar sobre su área sexual.
- La forma de plantear las preguntas al ser tan directas fue muy amenazadora para la persona ya que se tornó agresivas para ellos al contestarlas.
- Ocultaron verdaderamente que posponen en el área sexual

y de relación de pareja por la creencia de que este tema no se debe tratar con tanta ligereza, ya que al aceptar que presentan problemas, se llegan a estresar en grandes niveles, sintiéndose culpables y agredidos por tratar un tema que únicamente se debe tratar con la persona involucrada.

- Sintieron que fueron invadidos y por lo mismo mintieron, negando la problemática de posponer en dicha -- área.

Al ver las frecuencias del tercer apartado en donde se midieron las causas y consecuencias de la posposición, se puede ver que el comportamiento de este apartado es muy similar al del área sexual-relación de pareja del segundo apartado, lo que nos puede sugerir que las personas nuevamente intentaron negar la posposición, pero el cuestionario logra captar que aún y cuando negaron la problemática, no fue suficiente ya que se logró expresar las causas más frecuentes que los llevan a posponer y las consecuencias que les originan, las cuales -- son:

- a) Culpabilidad, depresión y/o tristeza, soledad e inutilidad, son las principales consecuencias de la -- posposición en la mayoría de las personas.
- b) La falta de control de una situación, el cansancio, la ansiedad y la falta de control de impulsos fueron causas predominantes que orillan a la persona a posponer la resolución de la tarea.

En esta gráfica se puede observar que existe una discrepancia muy importante y significativa entre los rangos NADA y MUCHO, pero ésto se puede deber a que la población intentó disminuir la importancia de la posposición para hacerla aparecer cotidiana y común en su ocurrencia. Nuevamente se observó la negación y evasión de enfrentar la solución de problemas en su vida cotidiana.

Es importante resaltar que se ha considerado también como posposición el negarse a contestar el cuestionario y/o el no terminar la realización del mismo al igual que la contestación superficial del cuestionario, desde ese momento la gente comenzó a posponer el enfrentarse a situaciones problemáticas e hipotéticas planteadas en el cuestionario.

1) La posposición se presenta en la población encuestada en general, con una frecuencia mediana, lo que confirma la hipótesis planteada de que la posposición se presenta en la personalidad adulta con una frecuencia alta, media; y se constituye en un rasgo neurótico de presentación común.

2) Se confirmó que los factores más comunes que van a originar la posposición en las personas son principalmente:

- A) AUTO-DEVALUACION.
- B) BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION.
- C) HOSTILIDAD.

Estos rasgos son neuróticos en la personalidad y los presentan de igual manera las personas posponedoras.

3) En la investigación, se detectaron rasgos de conductas en toda persona, los cuales son neuróticos así como también se presentan en la posposición. Estos rasgos son:

- 1) Hipersensibilidad a la crítica y por lo tanto los llevan a posponer las cosas.
- 2) Agresividad encubierta y manifiesta.
- 3) Culpabilidad y tendencia a culpar a los demás.
- 4) Miedo a la crítica, al éxito y al fracaso.
- 5) Irresponsabilidad.
- 6) Indecisión y desidia.

4) Se verificó que las personas que posponen presentan sentimientos de:

- Sentimientos de Frustración.
- Sentimientos de Agresión.
- Sentimientos de Enojo.

Y estos sentimientos a su vez, van a provocar que las personas eviten realizar las actividades con un buen desempeño y lograr un éxito en las mismas.

5) Se observó que en la población encuestada existe la posposición pero la justifican continuamente sin responsabilizarse sobre -- los fracasos o retardos de las actividades y las proyectan culpando a terceras personas y/o a situaciones que obstaculizan la finalización de sus actividades.

6) Otra característica que se destacó en la investigación sobre las personas que posponen, es la gran falta de organización y planeación de las actividades y del tiempo, factores que van a favorecer -- para que se posponga más aún.

7) Un factor que favorece a la posposición en nuestra población es la continua tensión que se vive en esta ciudad, elevando los niveles de stress en las personas, generándoseles cansancio, fastidio y - frustraciones y en este momento cuando ya no se pueden resolver satisfactoriamente los problemas que se les presentan y optan por posponer la solución de los mismos.

8) Se observó que las personas manejan un gran número de defensas para la situación de valoración en cuanto a los problemas que les generan ansiedad, al igual tratan de disminuir la frecuencia de ocurrencia de la posposición, utilizando como medida de justificación --

que el dejar para otro día las cosas es una característica común de todas las personas, al igual que cada uno de ellos; situaciones que confirman la falta de interés y la poca importancia que se le da a esta problemática.

9) La posposición se presenta en la población en la edad adulta de la persona, con una frecuencia media como un rasgo neurótico ya que se va a estar manifestando en todas las áreas de desempeño incrementándose los rasgos neuróticos de auto-devaluación, baja tolerancia a la frustración, ansiedad y angustia.

10) Se comprueba que en la posposición se experimentan continuamente creencias irracionales sobre sus propias actividades así como de su capacidad como persona factor que es considerado dentro de la psicología cognitiva conductual y, en especial, en la terapia racional emotiva.

11) La posposición es un fenómeno que efectivamente está perturbando inconscientemente a los sujetos que la experimentan (se le dice inconsciente por la forma en que la manejan y por el uso de la racionalización de este problema) estas racionalizaciones se ven presentes como una manera de protección para el equilibrio psíquico de la persona, ya que va a disminuir la ansiedad, la angustia y el miedo que se le presente en el momento de la posposición y también antes de la realización de las actividades como después de haberlas pospuesto.

12) En cuanto a la relación que se encontró de la posposición con los trastornos de personalidad (No siendo el objetivo principal de esta investigación) es de gran importancia para la clínica, ya que

se puede inferir que dependiendo del tipo de personalidad que conforma al individuo se va a manifestar la posposición, pero ésta siempre va a estar presente, como se podrá observar en:

A) Las personalidades Pasivo-Agresivas, se podría detectar que posponen la mayoría de las actividades principalmente por el rasgo neurótico de hostilidad y agresión encubierta que necesariamente se presentan en la posposición. Así como cuando terceras personas les ordenan que realicen su trabajo y, por una actitud de conformidad van a posponer la realización de la misma, por su desconfianza y baja tolerancia a la frustración, ahora bien si también partimos de que el pasivo-agresivo es un ser auto-devaluado, inseguro, reafirma la posibilidad de presentar posposición en todas sus actividades.

B) Las personas antisociales pueden llegar a presentar la posposición de sus actividades porque son irresponsables, inestables, dependientes, todas estas conductas son rasgos neuróticos predominantes como la auto-devaluación y la baja tolerancia a la frustración; también estas personas pueden posponer como una forma de manifestación de la hostilidad que manejan alrededor de sus actividades y vida diaria.

C) En los sujetos con un trastorno de personalidad límite, se puede llegar a una posposición principalmente por la inseguridad, por la inestabilidad emocional, por su auto-concepto devaluado, por ser altamente desconfiados y por la falta de organización de su tiempo y porque nunca planean sus objetivos y metas. Sus evasiones los pueden llevar a posponer todas o casi todas sus actividades que impli-

quen algún grado de responsabilidad.

D) El histriónico carece de confianza en sí mismo, así como en la gente que le rodea, puede presentar la posposición y esta nuevamente confirmaría que todo posponedor va a presentar rasgos neuróticos - comunes con o son la auto-devaluación, baja tolerancia a la frustración, y estos rasgos van a ser reforzados al momento de no recibir afecto de los que lo rodean y, por consiguiente, ésta carencia de afecto lo puede buscar por medio de la posposición, provocando atraer así la atención de dichas personas.

E) En los obsesivo-compulsivos se puede posponer toda actividad porque no se les asegure que van a lograr un éxito, ya que son altamente inseguros de sí mismos, por lo común posponen la toma de decisiones debido a su baja tolerancia a la frustración, y para no responsabilizarse realmente de todas las actividades que realizan.

F) En el trastorno de personalidad por dependencia, se puede -- ver presente la posposición nuevamente por los rasgos neuróticos de - auto-devaluación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad, ya que podrían posponer toda o casi todas las actividades por no tener - auto-confianza, porque dudan de sus propias capacidades y necesitan - de terceras personas las cuales los orienten en la realización de sus actividades.

G) El trastorno narcisista de la personalidad también puede posponer en grados importantes debido a que presentan una auto-estima -- baja, su tolerancia a la frustración es muy baja y son incapaces de - reconocer sus errores, luego entonces preferirían posponer toda o ca-

si toda actividad antes de reconocer que lo hicieron mal.

11) Las personas que presentan un trastorno por evitación, pueden llegar a ser altamente posponedoras porque son extremadamente temerosas, presentan miedo al ridículo, a la crítica y al fracaso, pospondrían toda actividad por evitar el ser lastimados ya que son auto-devaluados y con una tolerancia a la frustración muy baja, lo que les genera una inseguridad, insatisfacciones consigo mismos y con su medio.

13) Se detectó que la mayoría de los sujetos de la población encuestada van a posponer las actividades que no se realizaron satisfactoriamente y por lo tanto prefieren no entregar la tarea, ya bien sea por miedo al ridículo, a la crítica, inseguridad y baja tolerancia a la frustración. Esto se ve influido por el tipo de personalidad que tienen cada uno de los sujetos, comprobándose que la posposición se presenta en los trastornos de personalidad así como en las neurósicos.

14) Se observó como todo posponedor presenta las conductas características de todo neurótico, (en sus diferentes grados) la auto-devaluación, la hostilidad y la baja tolerancia a la frustración, por lo que se debe considerar a la posposición dentro de los rasgos neuróticos que son de presentación común en toda persona ya que se ha podido comprobar que todo rasgo neurótico conocido por la clínica también es presentado y manifestado sin excepción por todo posponedor, convirtiéndose en una característica demostrativa de que sí se puede considerar como una entidad nosológica.

15) A partir de este momento, como se ha podido observar, la pos

posición realmente se debe tomar en cuenta dentro de la constelación de los rasgos neuróticos y, de tal manera, darle el justo valor de importancia dentro del estudio de la neurósis y de la psicología clínica, ya que sería de gran utilidad para nosotros los psicólogos detectar el grado de posposición en el paciente porque así se podría variar de una forma considerable las tentativas de ayuda para éste.

- 1) Adler, Alfred: "EL CARACTER NEUROFICO" España; Editorial Paidós - (1a. Reimpresión), 1984.
- 2) Alport, Gordon W.; " LA PERSONA EN PSICOLOGIA" México, Editorial-Trillas (1a. Edición), 1988.
- 3) Armon, Aniceto; "EL MEXICANO ¿UN SER APARTE?" México, Editorial - Offset, 1984.
- 4) American Psychiatric Association; "DSM-III MANUAL DE DIAGNOSTICO Y ESTADISTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES" España, Editorial Masson 1985.
- 5) American Psychiatric Association; "DSM-III-R MANUAL DE DIAGNOSTICO Y ESTADISTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES" España, Editorial Masson 1988.
- 6) Bejar Navarro, Raúl; "EL MEXICANO ASPECTOS CULTURALES Y PSICOSOCIALES" México, Editorial UNAM (5a. Edición), 1988.
- 7) Beloff, John; "LAS CIENCIAS PSICOLOGICAS" México, Editorial El Manual Moderno, 1979.
- 8) Chou Ya-Lin; "ANALISIS ESTADISTICO" México, Editorial Interamericana (2a. Edición), 1987.
- 9) Díaz Guerrero, Rogelio; "PSICOLOGIA DEL MEXICANO" México, Editorial Trillas (4a. Edición), 1988.
- 10) Dicaprio, N.S.; "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD" México, Editorial Interamericana (2a. Edición) 1979.
- 11) Ellis, Albert; Abrahms, Elliot; "TERAPIA RACIONAL EMOTIVA" México Editorial Px-México (2a. Edición), 1986.

- 12) Ellis, Albert; Ariegeer, Russell: "MANUAL DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA" España, Editorial Descece de Brower, (5a. Edición) 1986.
- 13) Ellis, Albert; "COMO VIVIR CON UN NEUROTICO" Nueva York, Crown - - 1975.
- 14) Ellis, Albert y Knaus, William; "OVERCOMING PROCRASTINATION" Nueva York Institute for Rational Living, 1977.
- 15) Fenichel, Otto; "TEORIAS PSICOANALITICAS DE LAS NEUROSIS" España, Editorial Paidos (2a. Reimpresión) 1984.
- 16) Freedman, Alfred, Kaplan, Harold; "COMPENDIO DE PSIQUIATRIA" México, Editorial Salvat (2a. Reimpresión), 1984.
- 17) González Pineda, Francisco; "EL MEXICANO PSICOLOGIA DE SU DESTRUCTIVIDAD" México, Editorial Pax-México (9a. Reimpresión), 1985.
- 18) Goldman, Howard H.; "PSIQUIATRIA GENERAL." México, Editorial: El - Manual Moderno, 1987.
- 19) Horney, Karen; "LA PERSONALIDAD NEUROTICA DE NUESTRO TIEMPO" España, Editorial Paidos (5a. Reimpresión), 1988.
- 20) Kerlinger, Fred; "INVESTIGACION DEL COMPORTAMIENTO" México, Editorial Interamericana (1a. Edición), 1975.
- 21) Marx, M.H. y Hillix, W.A.; "SISTEMAS Y TEORIAS PSICOLOGICOS CONTEMPORANEOS" México, Editorial Paidos (1a. Reimpresión), 1985.
- 22) Nathan, Peter y Harris, Sandra; "PSICOPATOLOGIA Y SOCIEDAD" México, Editorial Trillas (1a. Edición), 1983.
- 23) Patterson, C.H.; "BASES PARA UNA TEORIA DE LA ENSEÑANZA Y PSICOLOGIA DE LA EDUCACION" México, Editorial El Manual Moderno, 1982.
- 24) Ramírez, Santiago; "EL MEXICANO, PSICOLOGIA DE SUS MOTIVACIONES"-

- México, Editorial El Manual Moderno, 1982.
- 25) Rojas Soriano, Raúl; "METODOS PARA LA INVESTIGACION SOCIAL UNA -- PROPOSICION DIALECTICA" México, Editorial Plaza y Valdes (7a. Edición), 1988.
 - 26) Rojas Soriano, Raúl; "GUÍA PARA REALIZAR INVESTIGACION SOCIAL", - México, Editorial Plaza y Valdes (4a. Edición), 1989.
 - 17) Rodríguez, Mauro, Pellicer, G., Domínguez, M.; "PLANEACION DE VIDA Y TRABAJO", México, Editorial El Manual Moderno (2a. Edición), 1989.
 - 28) Rodríguez, Mauro; "RELACIONES HUMANAS" México, Editorial El Manual Moderno (2a. Edición), 1988.
 - 29) Rodríguez, Mauro, Pellicer G., Domínguez, M.; "AUTOESTIMA, CLAVE- DEL EXITO PERSONAL" México, Editorial El Manual Moderno (2a. Edición), 1988.
 - 50) Rodríguez, Mauro; "ADMINISTRACION DEL TIEMPO" México, Editorial El Manual Moderno (2a. Edición), 1988.
 - 51) Rodríguez, Mauro, Mánquez, Mateo; "MANEJO DE PROBLEMAS Y TOMA DE- DECISIONES" México, Editorial El Manual Moderno (2a. Edición), -- 1988.
 - 32) Rodríguez, Mauro; "MOTIVACION AL TRABAJO" México, Editorial El Ma- nual Moderno (2a. Edición), 1988.
 - 33) Salazar, José Miguel; "PSICOLOGIA SOCIAL" México, Editorial - - Trillas (5a. Reimpresión), 1986.
 - 34) Wolman, Benjamín B.; "TEORIAS Y SISTEMAS CONTEMPORANEOS EN PSICO- LOGIA" España, Editorial Martínez Roca, Barcelona 1980.

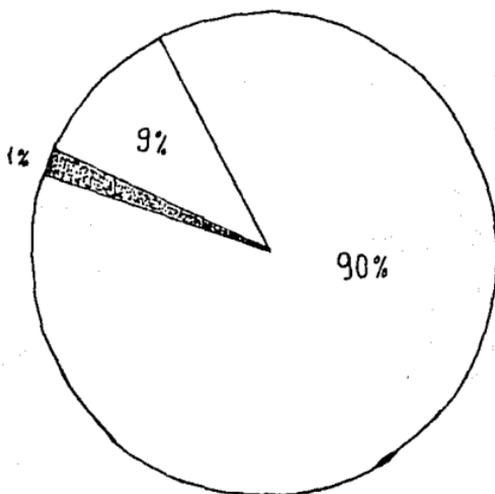
- 35) Lay, Clarry H.; "AT LAST, MY RESEARCH ARTICLE ON PROCRASTINATION" *Journal of Research in Personality*, 20 Pags. 474-495, 1986.
- 36) Milgram, Norman A., Srocoff, Barry, Rosenbaum, Michael; "THE PROCRASTINATION OF EVERYDAY LIVE" *Journal of Research in Personality* 22 pags. 197-212, 1988.
- 37) Solomon, Laura J., Rothblum, Esther D.; "ACADEMIC PROCRASTINATION FREQUENCY AND COGNITIVE BEHAVIORAL CORRELATES" *Journal of Counseling Psychology*, 31-4 pags. 503-509, 1984.
- 38) Ellis, Albert; "THEORETICAL AND EMPIRICAL FOUNDATIONS" Pag. 1-16.
- 39) Beck, Aaron T.; "TERAPIA COGNITIVA Y LAS PERTURBACIONES EMOCIONALES" *Sentido común y más allá del sentido común* 15 pag.
- 40) Beck, Aaron T.; "TERAPIA COGNITIVA Y LOS DESORDENES EMOCIONALES", 24 pags.

APENDICES.

Y

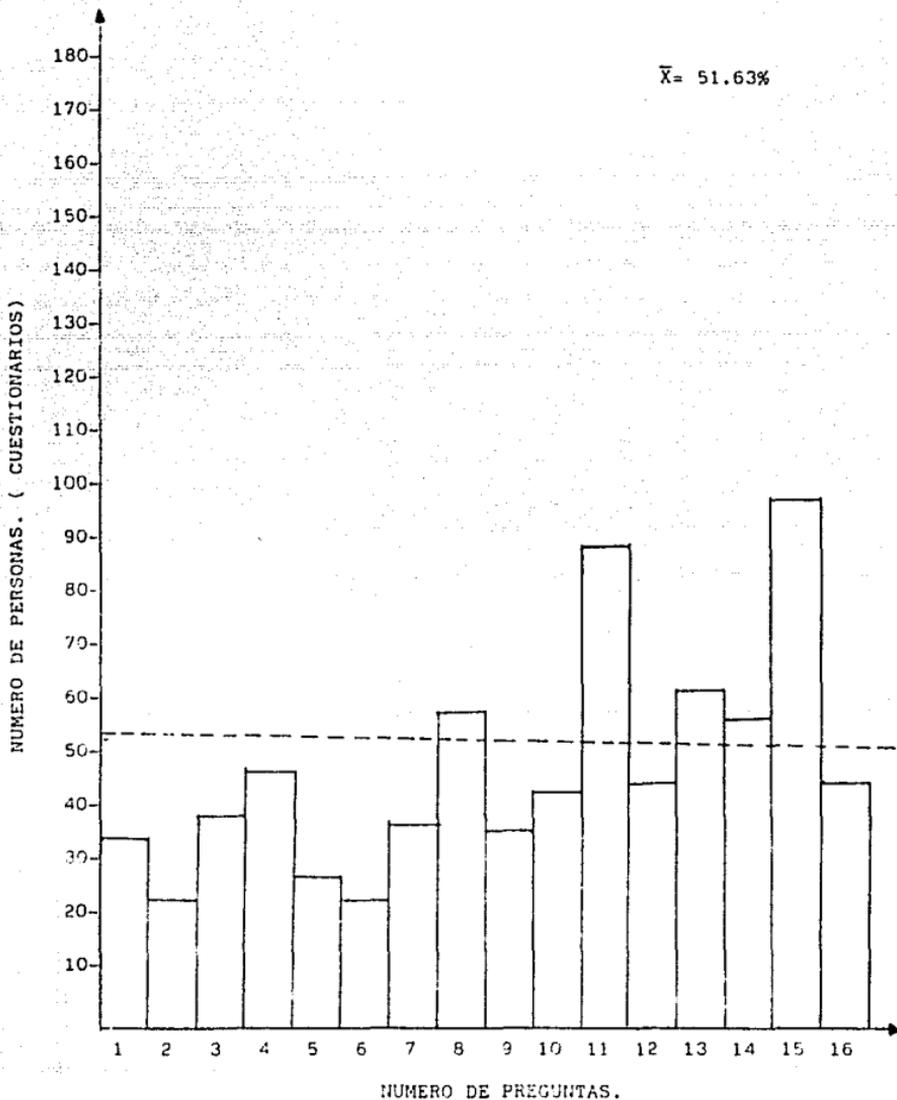
ANEXOS.

GRAFICA NUMERO 1: DISTRIBUCION DE LOS PORCENTAJES DE LAS AREAS QUE SI CONTESTARON COMPLETAMENTE, ASI COMO DE LAS AREAS QUE DEJARON DE SER CONTESTADAS, DEL SEGUNDO APARTADO DEL CUESTIONARIO.

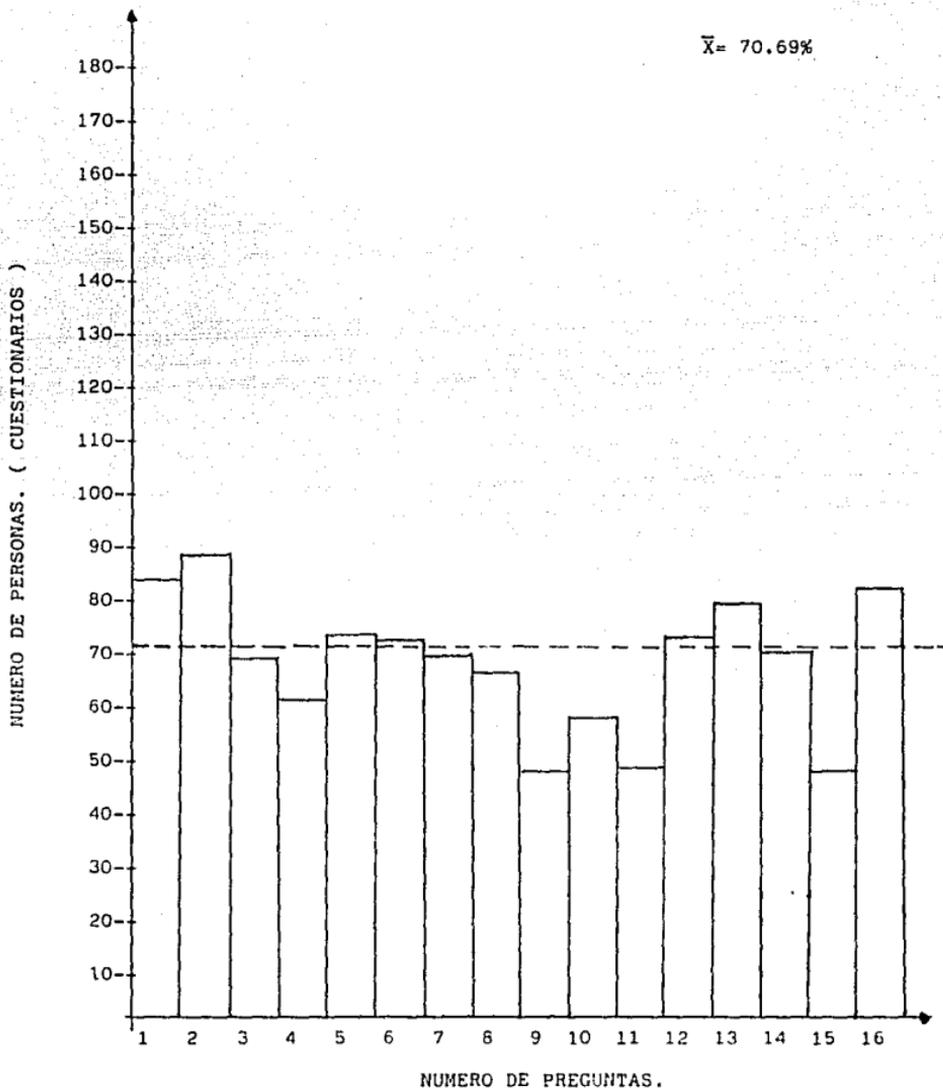


EN DONDE EL TOTAL DE LOS CUESTIONARIOS ES DE 200 Y EL 90% REPRESENTA A LOS CUESTIONARIOS QUE FUERON CONTESTADOS POR COMPLETO, 10% ES EL TOTAL DEL AREA NO CONTESTADA, EN CUANTO AL AREA SEXUAL y 1% NO CONTESTO EL AREA FAMILIAR-SOCIAL Y SEXUAL.

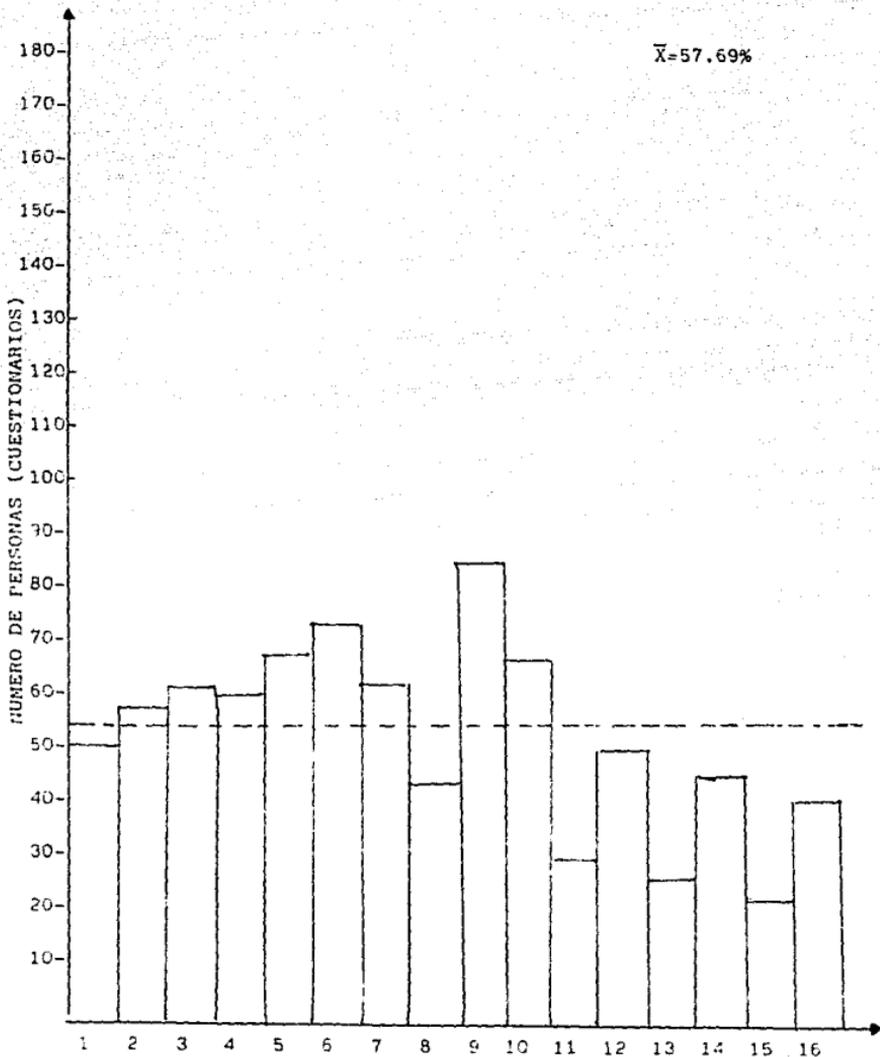
GRAFICA NUMERO 2: COMPORTAMIENTO DE LAS PREGUNTAS DEL PRIMERO APARTADO EN EL NIVEL ALTO DE POSICION EN UN TOTAL DE 180 CUESTIONARIOS.



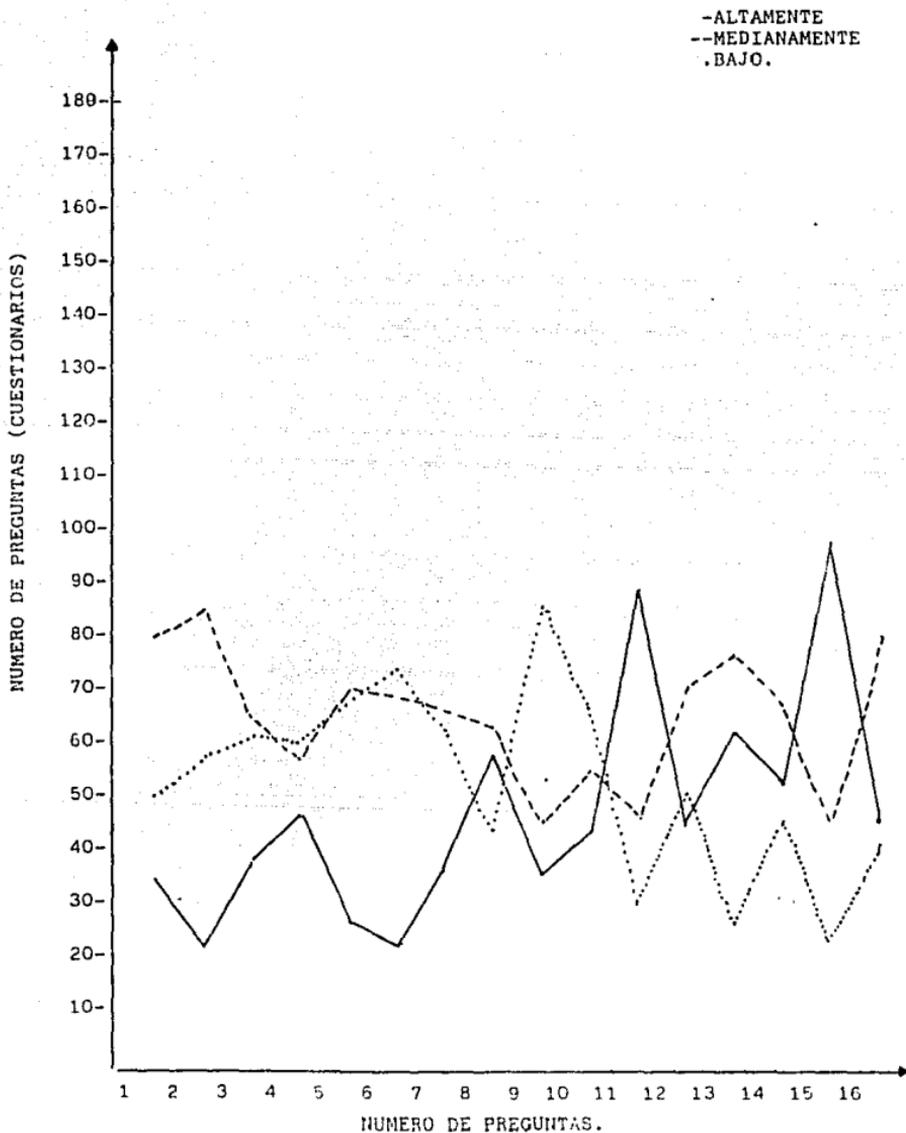
GRAFICA NUMERO 3: COMPORTAMIENTO DE LAS PREGUNTAS DEL ¹⁴³
PRIMER APARTADO EN EL NIVEL MEDIO DE POSPOSICION EN UN
TOTAL DE 189 CUESTIONARIOS.



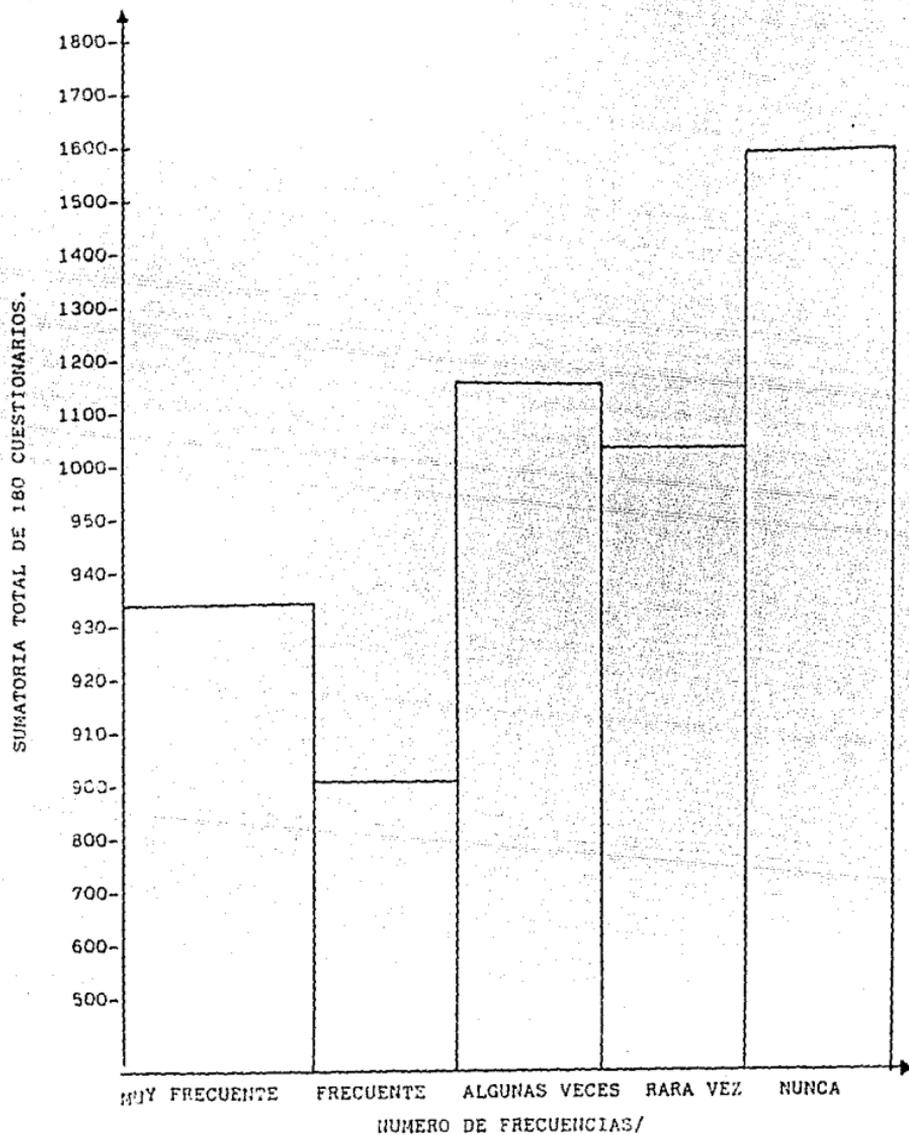
GRAFICA NUMERO 4: COMPORTAMIENTO DE LAS PREGUNTAS DEL PRIMER APARTADO EN EL NIVEL BAJO DE POSPOSICION EN UN TOTAL DE 180 CUESTIONARIOS.



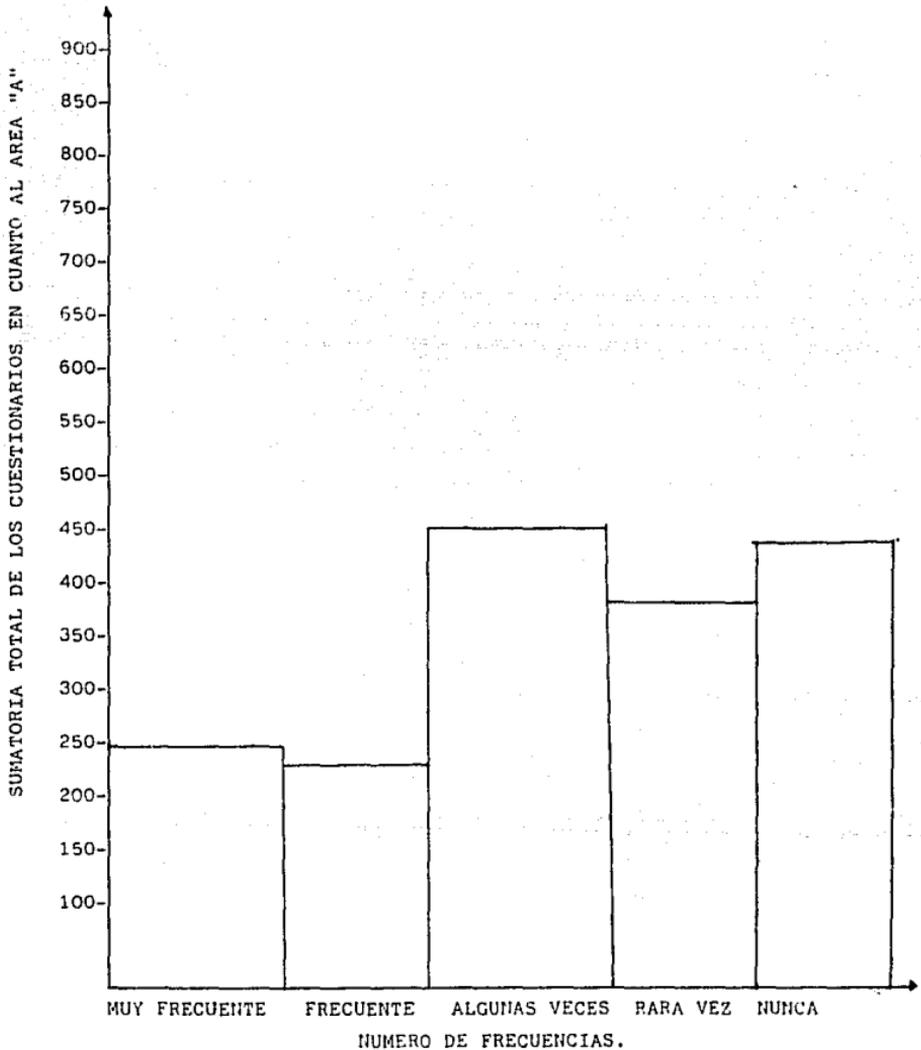
GRAFICA NUMERO 5: COMPORTAMIENTO DE LAS TRES FRECUENCIAS ALTAMENTE, MEDIANAMENTE, y BAJO DEL PRIMER APARTADO DEL CUESTIONARIO.



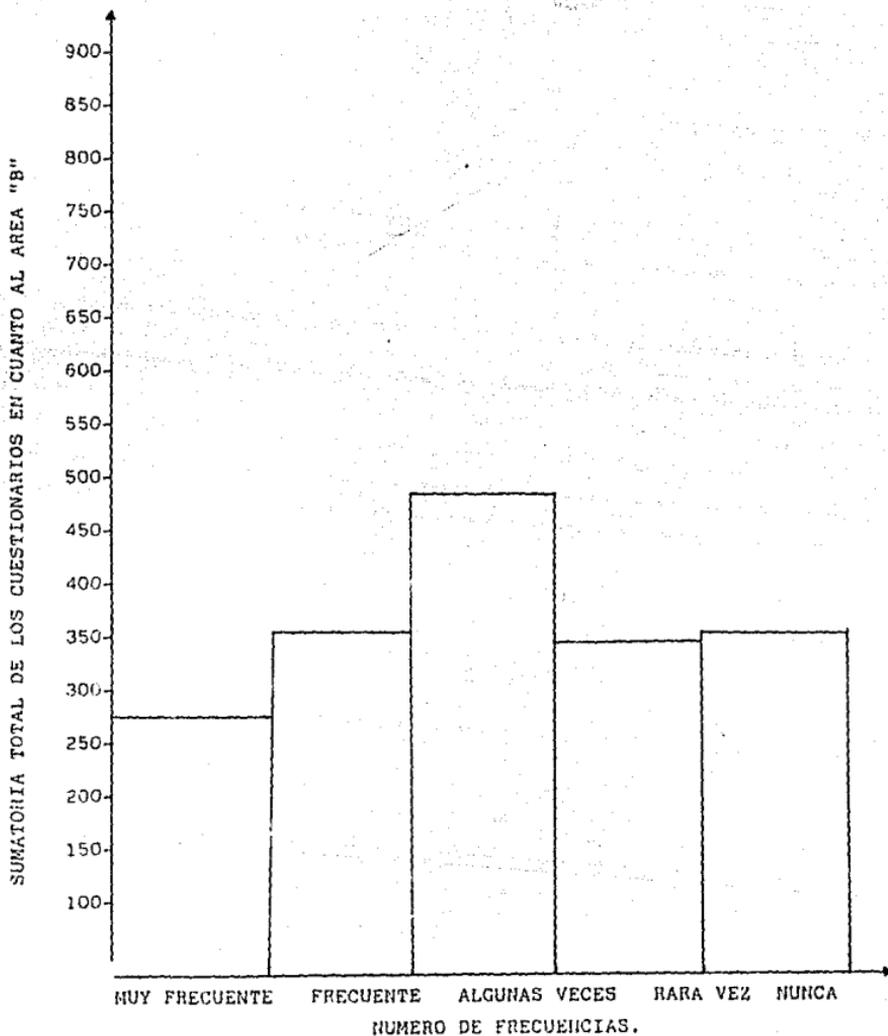
GRÁFICA NUMERO 6: LA SUMATORIA TOTAL DE 180 CUESTIONARIOS EN CUANTO A LAS FRECUENCIAS DE POSPOSICION, DEL SEGUNDO APARTADO.



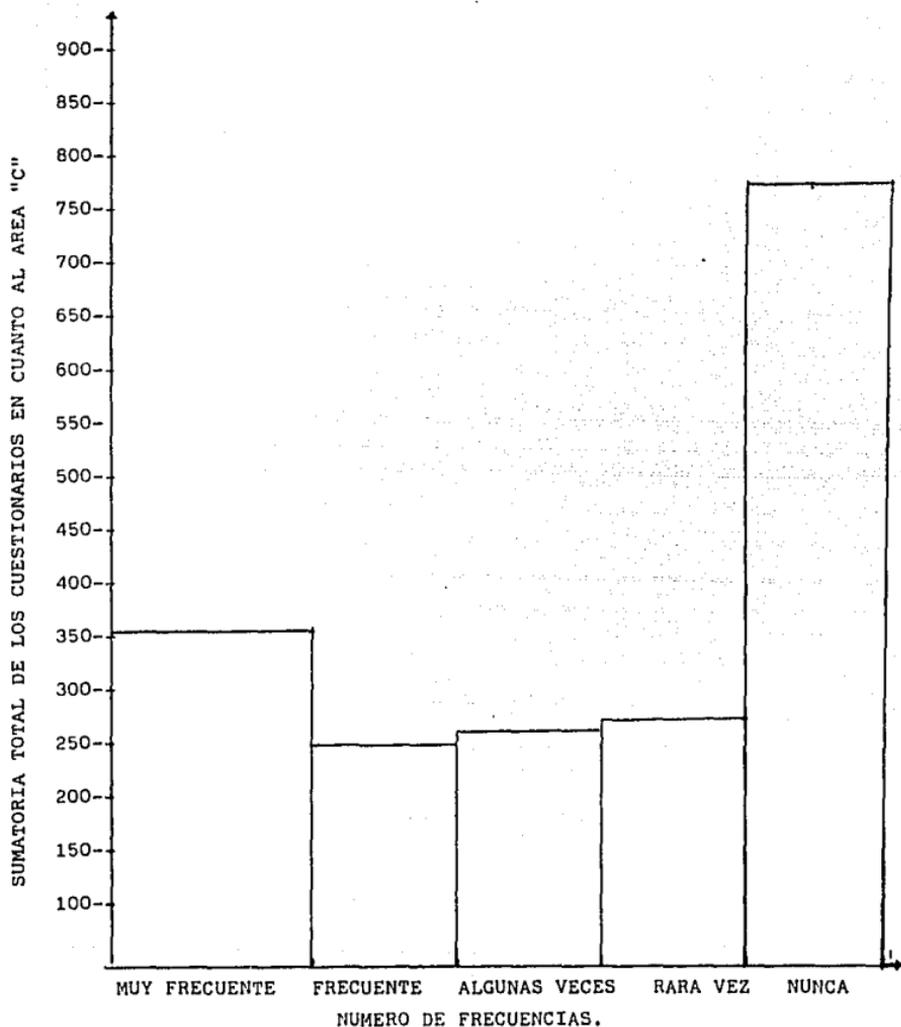
GRAFICA NUMERO 7: TOTAL DE LA SUMATORIA DE CADA UNA DE LAS FRECUENCIAS EN EL AREA "A" FAMILIAR-SOCIAL, EN CUANTO A LA POSPOSICION EN 180 CUESTIONARIOS.



GRAFICA NUMERO:8: REPRESENTACION DE LA SUMATORIA DE LA SUMATORIA DE ¹⁴⁸ 180 CUESTIONARIOS EN CADA UNA DE LAS FRECUENCIAS EX PLORADAS EN CUANTO A LA POSPOSICION EN EL AREA "B" LABORAL-ACADEMICA.

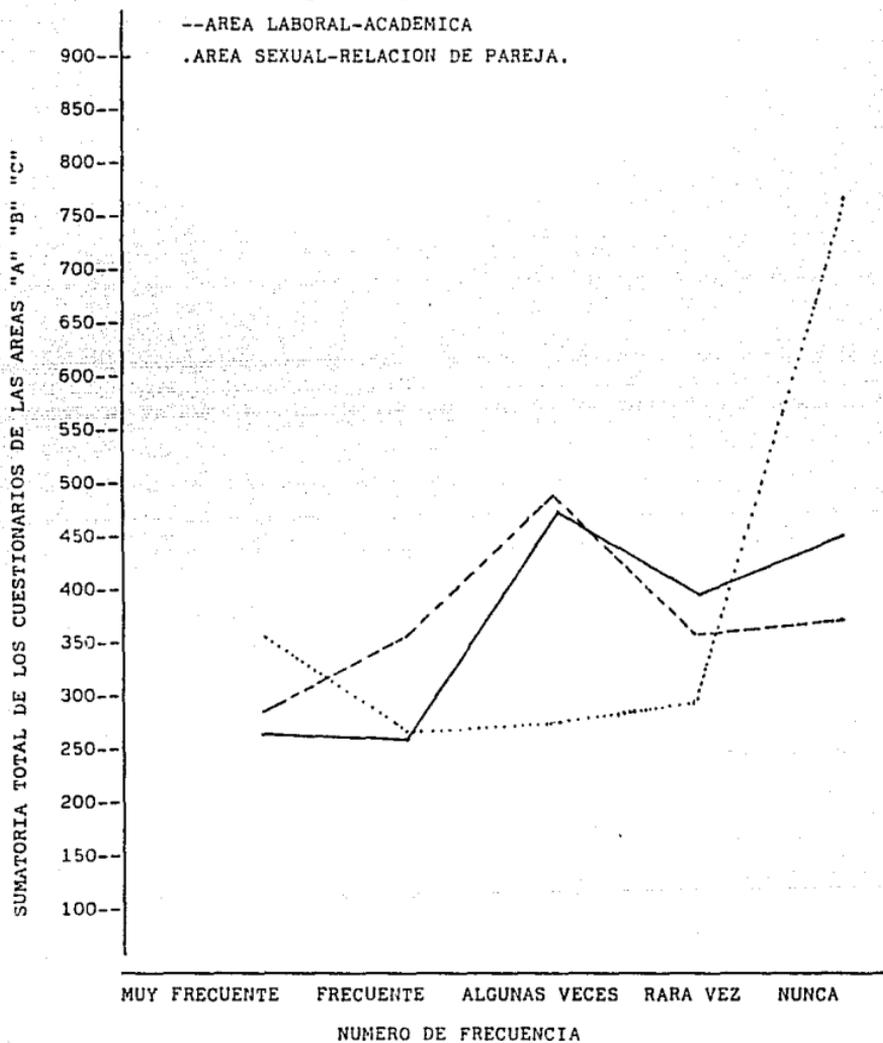


GRAFICA NUMERO 9: LOCALIZACION DE LAS FRECUENCIAS EN CUANTO A LA POSPOSICION Y SU MANIFESTACION EN LA POBLACION ENCUESTADA DE UN TOTAL DE 180 CUESTIONARIOS EN EL AREA "C" SEXUAL-PAREJA.

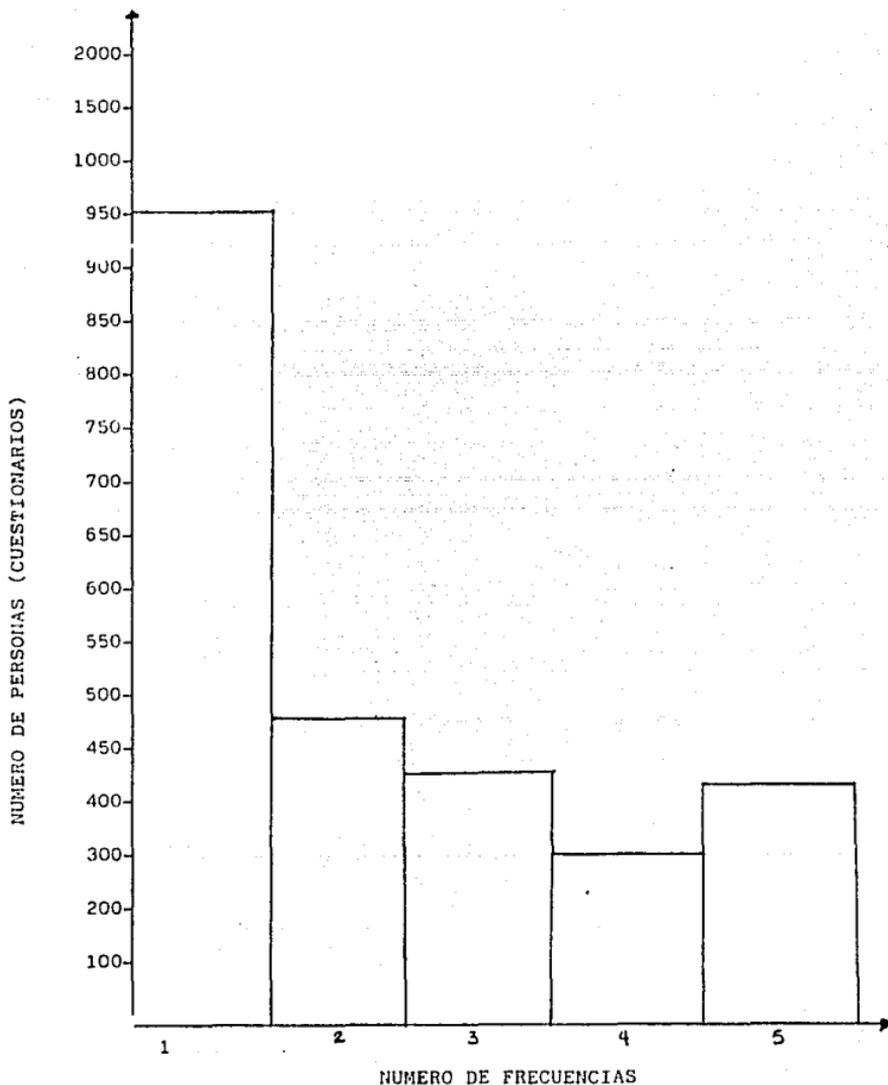


GRAFICA NUMERO 10: COMPARACION DE LAS TRES AREAS EXPLORADAS EN EL SEGUNDO APARTADO, SOBRE LA POSPOSICION Y LA FRECUENCIA DE PRESENTACION DE CADA UNA DE ELLAS.

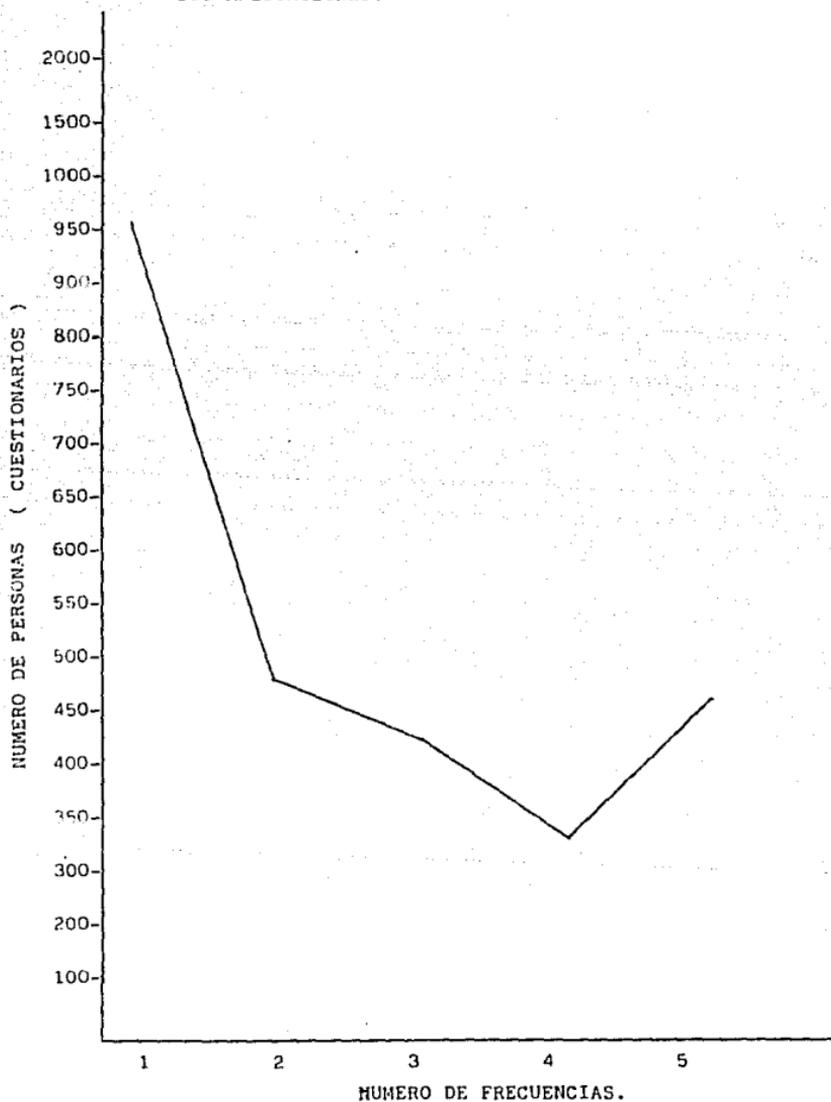
-AREA FAMILIAR-SOCIAL
 --AREA LABORAL-ACADEMICA
 .AREA SEXUAL-RELACION DE PAREJA.



GRAFICA NUMERO 11: FRECUENCIAS DEL TERCER APARTADO 151
DEL CUESTIONARIO SOBRE LAS CAUSAS Y CONSECUENCIAS
DE LA POSPOSICION.



GRAFICA NUMERO 12: COMPORTAMIENTO DE LAS FRECUENCIAS DEL TERCER APARTADO DEL CUESTIONARIO CON UN TOTAL DE 180 APLICACIONES.



EDAD: _____ SEXO: _____ OCUPACION: _____

La posposición es un fenómeno muy frecuente en todo ser humano, es sencillamente, dejar para mañana lo que se debería hacer hoy, el retardar actividades que son importantes para días después o simplemente, no hacer las cosas que se deberían hacer.

Este cuestionario ha sido elaborado con el fin de investigar este fenómeno por lo que se le pide que conteste con la mayor veracidad posible, tratando de ser objetivo consigo mismo.

A) A continuación se presenta una lista de situaciones en las cuales se podría posponer, califique con un tache el grado en que podría hacerlo Usted en cada una de ellas. Por favor no deje ninguna sin contestar.

CATEGORIAS	ALTAMENTE	MEDIANAMENTE	BAJO
POSPONER EN:			
TAREAS ACADEMICAS.			
LOGRAR UNA IMAGEN SOCIAL.			
ASUNTOS REFERENTES A SUS PROPIEDADES (CASA, CARRO, ETC.)			
CUIDADO DE LA SALUD CORPORAL.			
EN LOS COMPROMISOS Y RELACIONES INTERPERSONALES.			
ASUNTOS INTRAPERSONALES (CON UNO MISMO)			
COMPROMISOS FAMILIARES.			
REALIZAR HOBBIES Y DISTRACCIONES.			
RELACIONES DE PAREJA			
ASUNTOS LEGALES Y FINANCIEROS (IMPUESTOS, PAGOS)			
REALIZAR DEPORTES.			
REALIZAR LECTURAS.			
EVENTOS CULTURALES.			
TRABAJOS EN GRUPO.			
ASPECTOS ESPIRITUALES. (RELIGION, PRACTICAS)			
PREPARACION DE PROYECTOS FUTUROS.			

C) En la siguiente lista se mencionan diferentes estados de ánimo que se puede llegar a sentir cuando uno pospone o después de la posposición, Por favor califique del 1 (NADA) al 5 (MUCHO) cómo las ha experimentado usted.

- 1.- Me he sentido triste o ha sentido depresión. ()
- 2.- He sentido culpa por posponer. ()
- 3.- He sentido ansiedad a veces por realizar y a veces por no realizar las actividades. ()
- 4.- He llegado a sentir pánico. ()
- 5.- Por posponer he sentido remordimiento. ()
- 6.- Debido a la posposición, me he sentido solo ()
- 7.- Me he sentido inútil y por eso pospongo. ()
- 8.- Mis impulsos me han llevado a posponer. ()
- 9.- Por pérdida del control de la situación he pospuesto. ()
- 10.- He pospuesto por fatiga crónica. ()
- 11.- He pospuesto por dolores de cabeza. ()
- 12.- Pospone por problemas de sueño. ()
- 13.- La posposición le ha provocado úlcera. ()
- 14.- A causa de la posposición me he sentido hipertenso ()
- 15.- Debido a la posposición se ha llegado a castigar. ()
- 16.- Las actividades sexuales le ha provocado posponer. ()