

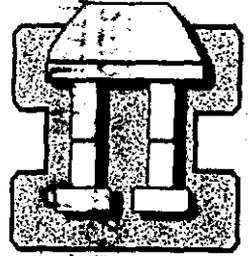
2ej



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE  
MÉXICO

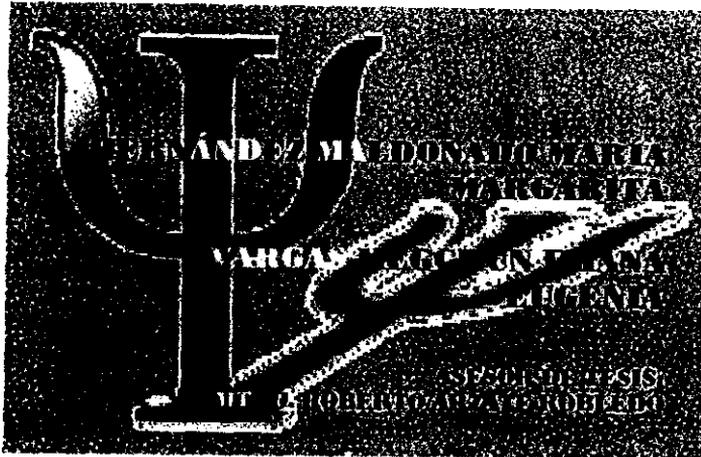
CAMPUS IZTACALA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA



**APORTACIONES TEÓRICAS Y  
METODOLÓGICAS DEL  
ENFOQUE PERSONOLÓGICO  
EN EL ESTUDIO DEL ESTRÉS**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
PRESENTAN:**



LOS REYES IXTACALA, TLALNEPANTLA, EDO. DE  
MÉXICO, 1999.

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

278856



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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 esta 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.

## *Agradecimientos Especiales*

*Son muchas las personas que ayudaron a la culminación de este trabajo y nos gustaría agradecerles a cada una, pero sabemos que alguna puede ser olvidada, por eso a todas y a cada una de ellas les damos las gracias, por su apoyo, pero sobre todo por creer que termináramos con esto que inicié cuando entramos a la Universidad, nuevamente Gracias.*

*Con la culminación de este trabajo, no solo termina nuestro camino universitario, sino también una etapa difícil, hermosa y de muchas enseñanzas en la que aprendimos en todas las formas que pudimos imaginar. Llegamos al final de este camino y al mirar hacia atrás sabemos que dejamos muchas cosas, pero también estamos conscientes de que debemos continuar y poner en práctica lo que nos llevo 4 años de enseñanza.*

*Gracias a todos y cada uno de nuestros maestros; a nuestros asesores, Roberto Araute, Edgardo Ruiz y Ma. Refugio Ríos, ya que gracias a sus consejos acertados y experiencias pudimos concluir nuestra tesis; a nuestros compañeros, por haber compartido con nosotros 4 años de su vida, pero sobre todo gracias a Dios.*

*Finalmente queremos dedicarle este trabajo a nuestra obstinación, ya que sin ella, no estuviera en tus manos y a todos los psicólogos que se están formando, que ya lo son y a los que de alguna manera nos han dejado, esto es por y para ustedes.*

*Liliana y Margarita*

Quiero dedicar este trabajo a Dios, ya que si no creyera en él, quizás nunca hubiéramos terminado.

Gracias, Papi por confiar en mí, por alentarme a seguir adelante y sobretodo por guiar mis pasos, ya que sin esas enseñanzas, en estos momentos no estuviera escribiendo este párrafo dedicado a ti. Es poco, pero es un homenaje al primer maestro de mi vida.

A ti, Mami por alentarme siempre, por presionarme a ser mejor cada día, por creer en mí, pero sobretodo por ser más que madre amiga, ya que con tus consejos diarios me fortaleciste para enfrentarme a la vida y sus golpes diarios, este trabajo también es tuyo.

Agradesco todo el apoyo, regaños, insistencia y demás a la persona que ha compartido 26 años de su vida conmigo y que ha creído en mí a pesar de todos los altibajos que he atravesado, ya que sin esa credibilidad no estuviera escribiendo esto dedicado a ti, mi hermana.

Dedico este trabajo a un pequeño pero gran maestro, que desde lejos me enseña muchas cosas, entre ellas a darle valor a mi trabajo y que me motivó a salir adelante cuando creí perdida una batalla, gracias hermano.

Dedico este trabajo a Jorge Alberto, que quizás ya no me recuerdas, pero que gracias a sus enseñanzas del mundo en el que viven algunos niños, aprendí que la vida se tiene que disfrutar y que algunos tenemos más facilidades que otros.

Gracias a las familias Hernández y Maldonado por su apoyo moral.

*Agradecemos todo su apoyo y sincera amistad a una gran amiga, pues sin esto no lo hubiéramos logrado, Gracias Eliana.*

*No quisiera olvidar a nadie y en un párrafo no podría mencionar a todas las personas a las que quiero agradecer, pero dedico este trabajo a todas aquellas que ya no se encuentran entre nosotros, mi abuelita Juana, mi tío Gregorio, mi tío Rosendo, mi tío Roberto, mi tía Carmen, mi compañero Jorge, ya que sus historias indirectamente me motivaron a realizarme como profesionalista y como persona, además de fortalecer en mí ese deseo de servir y ayudar.*

*Esto es de ustedes tanto como mío, Gracias.*

*Margarita.*

*Dedico este trabajo a:*

*Dios, por todas sus bendiciones.*

*A mis padres, Marta Eugenia y Francisco por su apoyo incondicional en mi vida personal y profesional reflejado siempre en su cariño infinito.*

*A mi hija Foselin, por ser mi gran motivación y mi luz día con día.*

*A ti Alfonso por estar siempre conmigo y por tu enorme amor.*

*A mis hermanas y sobrinos, Lorena, Bianca, Dante y Magdeby por su confianza, cariño y alegría.*

*A mis abuelitas Arcelia y Luvia por su cariño y ternura que disfruto inmensamente.*

*A la familia Megchun Borrux por entregarme su entusiasmo esperando no haberlos defraudado.*

*A la familia Heras Estrada por su comprensión y estimación que siempre he tenido desde que los conocí.*

*A mi querida Magui por creer en nuestro sueño y que finalmente logramos juntas.*

*A mis inseparables amigas Adriana, Blanca, Gabby, Lili, Lucy,  
Mónica, Margarita, Norma, y Paly por su apoyo y sobretodo por su  
inapreciable amistad.*

*A todos Gracias.*

*Liana*

# INDICE

**RESUMEN.** 1

**INTRODUCCION.** 2

## **CAPITULO UNO.**

<b>Los modelos de la Psicología Clínica.</b>	7
<b>1. Los modelos Psicodinámicos.</b>	7
<b>1.1. Freud y su teoría del Psicoanálisis.</b>	7
<b>1.1.1. Etapas del desarrollo Psicosexual.</b>	10
<b>1.1.2. La teoría de Erik Erikson.</b>	12
<b>1.1.3. Las ocho etapas de Erikson.</b>	12
<b>1.2. Los modelos del Conductismo.</b>	17
<b>1.2.1. Watson y el Conductismo.</b>	18
<b>1.2.2. Skinner y el Condicionamiento Operante.</b>	20
<b>1.3. Los modelos Fenomenológicos.</b>	24
<b>1.3.1. Rogers y su teoría del Humanismo.</b>	24
<b>1.3.2. Escuela Gestalt.</b>	27

## **CAPITULO DOS.**

<b>Manejo del estrés en los diferentes modelos Psicológicos.</b>	31
<b>2.1. El Psicoanálisis y el estudio del estrés.</b>	32
<b>2.2. El estudio del estrés bajo el modelo de la Psicología Conductista.</b>	36
<b>2.3. El estudio del estrés en el enfoque Psicoterapéutico Centrado en la Persona.</b>	40
<b>2.4. El estrés en la Teoría de Fondo y Figura. Gestalt.</b>	44

## **CAPITULO TRES.**

<b>Planteamientos teóricos del Enfoque Personológico.</b>	<b>48</b>
<b>3.1. Elementos que integran la personalidad en el Enfoque Personológico.</b>	<b>49</b>
<b>3.1.1. Relación Personalidad - Sujeto.</b>	<b>50</b>
<b>3.1.2. Relación Cognitivo - Afectivo.</b>	<b>53</b>
<b>3.1.3. Relación Teórico - Empírico.</b>	<b>56</b>

## **CAPITULO CUATRO.**

<b>El estudio del estrés en el Enfoque Personológico.</b>	<b>62</b>
<b>4.1. Técnicas terapéuticas que utiliza el enfoque.</b>	<b>66</b>

## **CAPITULO CINCO.**

<b>Propuesta de trabajo.</b>	<b>75</b>
<b>Objetivos.</b>	<b>75</b>
<b>Sujetos.</b>	<b>75</b>
<b>Procedimientos.</b>	<b>76</b>
<b>Primera fase.</b>	<b>76</b>
<b>Segunda fase.</b>	<b>78</b>

<b>CONCLUSION YANÁLISIS.</b>	<b>79</b>
------------------------------	-----------

<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	<b>85</b>
----------------------	-----------

## RESUMEN

El campo que abarca hasta hoy la psicología es muy amplio; por lo que fue necesario crear y desarrollar teorías del comportamiento, que sean cada vez más explícitas al momento de intentar investigar sobre el ser humano y su entorno, lo que llevo a esta ciencia tan rica desde sus fundamentos más arraigados a convertirse en toda una filosofía de la vida. Siendo por esto una ciencia abierta al cambio y al progreso.

Así, la presente tesis no pretende ser un tratado de la historia de la Psicología, sino que, tiene como uno de sus principales fines intentar retomar aquellas teorías que han sido y seguirán siendo bases fundamentales de lo que hasta ahora se concibe. Esto con la intención de introducir al lector poco a poco a lo que proponemos como una nueva forma de concebir y estudiar la personalidad a través de la motivación, la creatividad y la autodeterminación, que son conceptos que el enfoque Personológico propone.

Con esto no negamos que también los otros enfoques psicológicos puedan hablar en algún momento de estos conceptos, pues pueden ser tratados en menor grado por otros enfoques psicológicos. Es por ello que tratamos de explicar con un lenguaje claro en que consisten para esta teoría.

Así mismo, se buscan las diferencias de las teorías tradicionales en cuanto a conceptos, metodologías y específicamente en lo que se refiere al estudio del estrés.

Una aportación de este enfoque se refiere a que el estrés puede influir de forma positiva o negativa en una persona, dependiendo de su historia, medio donde viva y principalmente de su motivación, que para esta teoría juega un papel muy importante.

A partir de esta investigación pretendemos que, por medio de este enfoque se conozca y se investigue aún más sobre el estrés en las personas y como se modifica dependiendo de la actitud ante las situaciones.

## INTRODUCCION

*La psicología en cualquiera de sus áreas o escuelas, siempre ha buscado el estudio de las conductas y el bienestar del ser humano; y por lo tanto no se ha detenido en su desarrollo creando nuevas alternativas teóricas que dan respuesta a todas las manifestaciones humanas.*

*Desde sus propios principios teóricos y metodológicos, el Conductismo, el Psicoanálisis, el Humanismo, la escuela Gestalt, son sólo algunas corrientes Psicológicas que han contribuido en el conocimiento del sujeto concibiéndolo ante todo como un ser integral.*

*Así el gran enigma de la Psicología es saber cual es la causa de que las personas se comporten de determinada manera; independientemente de cualquier teoría en particular.*

*Como consecuencia del desarrollo lógico de cada ciencia, dentro del de la propia Psicología ha surgido un nuevo modelo, el cual es nombrado Personológico.*

*Este enfoque teórico pretende dar una explicación más integral acerca del estudio de las personas, pues afirma que desde que el hombre nace está en un constante intercambio de información y afecto con su mundo; proceso que simultáneamente se va desarrollando como personalidad.*

*Anotemos que las teorías de la personalidad que han incursionado dentro de la Psicología son principalmente las de Freud; que ve al individuo en una lucha constante para dominar sus impulsos biológicos; otra es la teoría del aprendizaje social, que hace hincapié en el papel del ambiente; y por último, las que insisten en el potencial de cada persona para su autorrealización*

*Ahora bien, lo que intenta este enfoque es ir integrando las explicaciones parciales en la investigación psicológica para construir un nivel explicativo coherente y profundo utilizando para ello las diversas técnicas que se trabajan en otros enfoques y algunas veces adaptándolas o creando las suyas propias. Con esta integración no se pretende crear un enfoque ecléptico, sino más bien una teoría que contenga su propio marco teórico metodológico.*

*Básicamente el enfoque Personológico, aporta en sus principios teóricos tres tipos de relación que involucran a lo que determina la personalidad. Una de ellas se refiere a la relación cognitiva-afectivo; en donde explica que el hombre es un portador consciente de su posición ante la vida, lo que desarrolla y expresa mediante su pensamiento y reflexión, debido a que esta perspectiva es imposible representarnos un proceso o un hecho psicológico puramente afectivo o puramente cognitivo.*

Otra relación importante en este enfoque es la personalidad-sujeto, en donde la personalidad tiene un papel importante debido a que el sujeto a lo largo de su vida, por medio de las funciones de la personalidad irá enfrentando cada una de las situaciones que se le presenten.

Una última relación es la que se da entre lo teórico y lo empírico; ya que dentro de esta teoría se consideran diversas técnicas de análisis para estudiar las personas con las que se pretende conocer el nivel consciente-volitivo de la motivación. En esta relación no se niegan las pruebas psicológicas; se modifican para que respondan teóricamente al problema que se investiga.

De la misma manera en que hay diferentes teorías de la personalidad, existen también numerosos métodos que el enfoque personalológico retoma y que utiliza para realizar su diagnóstico de los diferentes problemas psicológicos aplicando algunas técnicas de tratamiento de esos modelos.

Uno de los desordenes más comunes del ser humano es el estrés, el cual se debe a la tensión diaria de la vida, sobre todo en la actualidad; pues como problema severo de nuestros tiempos sobrepasa a muchas de las distorsiones clínicas que se han diagnosticado, no necesariamente produciendo desordenes psiquiátricos, pues la mayoría de la gente ha experimentado de alguna u otra manera éste problema.

En el lenguaje psicológico el término estrés es usado para definir cualquier situación en el que la persona esta preocupada o pensativa, éste problema se produce por el cambio del medio ambiente, cuando la persona se siente impotente para controlarlo o anticiparlo, en esta situación la persona recibe muchas estimulaciones que son consideradas como experiencias amenazadoras a su bienestar (Brown y Wallace, 1989).

Se han creado diversos modelos para explicar por que algunas personas pueden enfrentar el estrés, mientras que otras desarrollan tensión en proporciones psicopatológicas, la mayor parte de los modelos toman en cuenta la interacción del agente productor del estrés, la situación y la persona.

Básicamente los modelos que identifican a este problema lo diagnostican a través de los siguientes cuatro puntos:

1. - Establecer una relación con el agente psicosocial productor del estrés.
2. - Valorar el nivel de alteración.
3. - Descartar la existencia de otros problemas mentales (salvo de la personalidad o del desarrollo).
4. - Valorar el contexto de la personalidad total del paciente.

Existen numerosas técnicas para su solución en donde el tratamiento psicosocial más común para éste trastorno es la psicoterapia individual en la que se emplean técnicas

psicodinámicas comunes de la psicoterapia de sostén o expresiva para descubrir estos significados y hacer los ajustes necesarios para poner remedio. Se pone énfasis especial en aclarar los lazos entre el agente productor de estrés actual y las experiencias previas, éste tratamiento tiene como fin contrarrestar los estados mal adaptados de reaccionar a las situaciones cargadas de estrés, ya sea que estas se encuentran bajo control excesivo (es decir no se acepta ningún impacto emocional) o bajo control pobre (es decir, los pensamientos o los sentimientos relacionados con los acontecimientos cargados de estrés son abrumadores).

En la terapia de la conducta se considera que los problemas del paciente han sido resultado de patrones disfuncionales de reacción a la situación, el tratamiento consiste en sustituir los patrones ineficaces por otros que tengan éxito, el proceso del diagnóstico se orienta a la identificación de las reacciones que producen problemas y las situaciones que desencadenan y sostienen estas reacciones, una vez identificados estos patrones se pueden emplear métodos como la modelación, dirección, presentación didáctica y programas de refuerzo diseñados cuidadosamente.

Otra forma más común de tratamiento para el estrés es la terapia familiar en la cual se cambia la orientación del diagnóstico y el sistema de relaciones en el cual se encuentra el individuo. Los problemas de la persona identificada como paciente, son sintomáticos de una red social desordenada o alterada, que afecta a todos sus miembros y que se ve afectada por ello, por lo que el tratamiento consiste en captar los problemas que dañan a toda la familia y alterar el funcionamiento de la red social.

Otro tratamiento son las reuniones de grupo de autoayuda en las cuales las personas que tienen acontecimientos de la vida semejantes cargados de estrés se reúnen con un facilitador profesional. Estas experiencias brindan un buen terreno en el cual los miembros pueden considerar y comparar sus reacciones a las experiencias de la vida logrando una tranquilización, al descubrir que son comunes muchas de sus experiencias. Dentro del grupo los miembros intercambian consejos, comparten estrategias de afrontamiento y se brindan apoyo y aliento mutuamente.

Ahora bien, muchas veces la medicación puede ser una medida terapéutica que ayude en este tipo de trastorno, pues los medicamentos se consideran auxiliares o substitutos cuando los tratamientos psicológicos son inaceptables para el paciente.

Específicamente, los medicamentos se emplean cuando los sujetos sienten que sus síntomas están fuera de control, administrándoseles para poner la tensión dentro de límites tolerables de modo que puedan movilizar con eficacia sus estrategias de afrontamiento (Goldman, 1989)

Dentro del enfoque Personológico un aspecto esencial, disparador de la integral que presupone el estrés, es la calidad de las emociones que el sujeto experimenta, las cuales están esencialmente determinadas por el proceso personológico que activamente mediatiza el mundo exterior e interior del sujeto y que descansa en la configuración psicológica de la personalidad.

La psicoterapia contra el estrés tiene, en este modelo dos niveles: Uno que va orientado a la reacción estresante en sí misma y otro orientado a las determinantes de la reacción estresante sobre las cuales el sujeto puede no haber logrado una configuración consiente. Estos niveles de acción terapéutica no se excluyen entre sí, sino que se complementan.

El hecho de que el proceso terapéutico debe ir de lo más estructurado, significa que el paso de lo general a lo particular presupone trabajar con lo que el sujeto reporta sobre las situaciones que le resultan estresantes. Cuando el sujeto está en condiciones de describir estas situaciones, es como si estuviéramos frente a un síntoma, pues resulta algo que él ha considerado completamente, siendo consiente del daño que le hace.

Cuando el sujeto puede definir directamente las situaciones que le afectan se debe aprovechar esto, tanto para cambiar su sentido psicológico como para profundizar la propia relación terapéutica, en caso de que sea necesario continuar hacia aspectos no estructurados que puedan afectar al sujeto.

En el marco de la terapia antiestrés se pone mucho cuidado en orientar los procesos de percepción y comprensión de los sujetos sobre lo que se les pide, para lo cual se utilizan distintos recursos, que van desde la repetición del sujeto sobre lo solicitado hasta la inversión de roles (González 1993).

A partir de lo anterior, el objetivo de la presente tesis teórica es identificar las aportaciones teóricas y metodológicas del enfoque personalógico en el área clínica de la Psicología y en particular en el estudio del estrés.

La secuencia de cada capítulo, es de mucha importancia, ya que cada uno, da pie para comprender el siguiente.

Es así, que en el capítulo 1, se explican los modelos teóricos más representativos de la Psicología, en donde se resaltan sus bases teóricas y metodológicas, así como sus principales precursores. Lo cual ha ayudado al enfoque personalógico a sentar sus bases teóricas, debido a que utiliza algunas ideas de estos, modificándolas a su propio interés científico.

En el capítulo dos, se muestran las diferentes concepciones que tienen cada una de las corrientes teóricas, acerca del estrés y los varios métodos de ayuda de cada una de ellas, para contrarrestar esta "enfermedad".

En lo que se refiere al capítulo tres, que es la base de la presente tesis, se exponen los principios teóricos del enfoque personalógico y los elementos que integran la personalidad según éste.

*En cuanto al capítulo cuarto, se plantea como el Enfoque Personológico concibe el estrés, desde un punto de vista y su aportación a las técnicas que se trabajan en esta perspectiva teórica.*

*En el presente trabajo, se propone, que se realice una investigación completa, con personas que presentan estrés, con la opción de crear nuevas técnicas de diagnóstico y tratamiento, para así contribuir con el desarrollo de esta teoría en particular y de la Psicología como ciencia.*

*Finalmente, se expone las conclusiones y discusión a las que llegamos al ir elaborando cada uno de los capítulos que conforman esta tesis.*

# CAPITULO UNO.

## Los modelos de la Psicología clínica.

La psicología como ciencia, se ha dividido en áreas para poder abarcar el inmenso campo de estudio que tiene, y de esta forma poder cumplir con sus objetivos. Una de estas áreas es la Clínica, con la que se pretende estudiar las perturbaciones emocionales que presenta el hombre en sus diferentes etapas de desarrollo.

Al hablar de Psicología Clínica, nos referimos también a los diferentes modelos que han tratado de estudiar la conducta del ser humano, es por esto que el presente capítulo tiene la finalidad de revisar aquellas teorías más representativas de la Psicología, que han aportado elementos para el mejor conocimiento del hombre y sus procesos psíquicos, cada modelo intenta conceptualizar las diferentes formas de ver el fenómeno psicológico e influir y trascender en los estilos de evaluación y tratamiento de sus seguidores.

### 1. Los modelos psicodinámicos.

#### 1.1 Freud y su teoría del psicoanálisis.

El modelo psicodinámico fue creado por Sigmund Freud a finales del siglo XIX, esta perspectiva es sin duda uno de los planteamientos de mayor influencia en el estudio de los trastornos mentales, su obra propone un concepto de la personalidad que ha repercutido en la cultura occidental y su impacto es tan grande que sus ideas y lenguajes forman parte de nuestra cultura.

La experiencia Clínica condujo a Freud a desarrollar su propia teoría de la personalidad y su propio sistema terapéutico: El Psicoanálisis; el cual se convirtió en una teoría de la personalidad, una técnica de tratamiento y método de investigación, con el que intentaba determinar las bases psíquicas de la conducta. Esta teoría es un sistema complejo de mecanismos psicológicos, estructuras, impulso y fases evolutivas que explican el comportamiento.

Este modelo se basa en un número reducido de principios fundamentales como el determinismo psíquico, una creencia acerca de que la conducta ocurre de acuerdo a causas identificables que en ocasiones son manifiestas y en otra están

ocultas de las personas externas como del mismo individuo. (Bernstein, D. y Nietzel, 1982).

La psicología de Freud cambio de tiempo en tiempo como resultado de observar la conducta de los pacientes y más tarde en el interés de construir un cuadro integrado de la psique humana desde la infancia hasta la vejez y muerte y como consecuencia de esto le dio una gran importancia al instinto, tratándolos como estados innatos del ser humano que dan direcciones a procesos como el pensar, el percibir, el recordar y otros similares, los cuales tienen su fuente en el tejido corporal del cual surge la energía para aquellas acciones que finalmente cumplirán su objetivo: la desaparición de los estados de excitación y las necesidades corporales (Keller, 1989).

Se le denomina instinto a las fuerzas que se supone actúan tras las tensiones de necesidades del ego, además se ha comprobado que los instintos pueden cambiar a su fin (por desplazamiento) y que pueden sustituirse mutuamente, pasando la energía de uno a otro.

Cada uno de los instintos tiene su propia fuente de energía. La libido es la energía disponible para los instintos de la vida, sirviendo para neutralizar las tendencias destructivas que existen simultáneamente, una característica importante de la libido es su movilidad, la facilidad con que puede pasar de un área a otra.

La energía del instinto de agresividad o de muerte no tiene un nombre especial, se supone que tiene las mismas propiedades generales que la libido (Freud, 1987).

Freud en un principio representaba la vida psíquica como compuesta por tres niveles: el inconsciente, preconscious y consciente; le llamó inconsciente al proceso psíquico cuya existencia estamos obligados a suponer pero de lo cual no sabemos nada, dentro de éste hay elementos instintivos que nunca han sido conscientes y que nunca han sido accesibles a la consciencia. El segundo nivel o preconscious, es donde se acumulan los contenidos psíquicos de los que no se tiene conciencia directamente, pero que con facilidad pueden hacerse conscientes, el preconscious es como un vasto dominio donde están los recursos que la consciencia, necesita para llevar a cabo sus funciones. Y por último la consciencia, que es sólo una pequeña parte de la mente, incluye todo aquello de lo cual nos damos cuenta en cualquier momento dado.

Este esquema se aplicó a la explicación de hechos clínicos, luego se recurrió a él para explicar algunas manifestaciones comunes de la vida psíquica. En todos los casos el modelo que se proponía era el mismo; una inclinación reprimida, al chocar con la censura interior de la consciencia, busca distintas vías indirectas y se

descarga en formas aparentemente neutrales, pero en esencia correspondiente a un segundo plano simbólico, en otras palabras Freud consideraba que la mente humana era un tipo de arena donde la persona debe lidiar con los dictámenes más limitantes de lo que se debe o puede hacer y donde se tiene que lograr determinadas soluciones de manera dolorosa (Yaroshevky, 1986).

Las observaciones hechas por Freud, en sus pacientes, revelaron una serie infinita de conflictos y compromisos psíquicos. Se colocaba al instinto contra el instinto mismo: las prohibiciones sociales bloqueaban los impulsos biológicos y a las maneras de competir, lo que provocaba que a menudo chocaran entre sí, por lo que Freud trató de poner en orden este aparente caos y propuso tres componentes estructurales básicos de la psique: el Ello, el Yo y el Superyo.

A la más antigua de estas instancias psíquicas le llamó Ello, su contenido es todo lo heredado, lo congénitamente establecido, es decir, los instintos surgidos de la organización somática que hallan aquí una primera expresión psíquica cuya forma se ignora. Esta estructura no conoce valores, ni el bien ni el mal, ni moralidad alguna, podemos decir que representa las pasiones indómitas.

Freud (1917), menciona que bajo el influjo del mundo exterior, parte del Ello a experimentado una peculiar transformación, constituyendo primitivamente una capa cortical dotada de órganos receptores de estímulos y de dispositivos para la protección contra los mismos; a este sector se le llama Yo.

El Yo controla los movimientos voluntarios, tiene el deber de autopreservarse en lo que respecta a los acontecimientos externos y cumple con su tarea al enterarse de los estímulos externos, almacenando las experiencias de ellos, evitando los estímulos excesivos, ocupándose de los estímulos moderados y aprendiendo a llevar a cabo las modificaciones adecuadas, para su propio provecho. En lo que respecta a los eventos internos en relación con el Ello, el Yo realiza esta tarea al adquirir control sobre las exigencias de los instintos, decidiendo si se les puede permitir obtener satisfacción aplazando esa satisfacción al momento y circunstancias favorables en el mundo exterior o suprimiendo totalmente sus excitaciones. El Yo persigue el placer y trata de evitar lo molesto. De este modo, conducido por el Ello, Restringido por el Superyo y rechazado por la realidad, el Yo lucha por llevar a cabo su misión; la de establecer una armonía entre las fuerzas y los influjos que actúan en él y sobre él. Cuando el Yo tiene que reconocer su debilidad, se aniega en angustia neurótica ante las fuerzas de las pasiones en el Ello.

Fadiman y Frager (1979), explican que en el periodo infantil en que el hombre en formación vive, existe en el Yo una instancia particular a la que se le ha dado el nombre de Superyo. En la medida en que se separa del Yo o se le opone, este Superyo constituye una tercera potencia, que el Yo ha de tener en cuenta.

Esta última parte de la estructura, actúa como juez y censor, respecto a las actividades y pensamientos de éste, es el depósito de los códigos morales y de los modelos de conducta de todas aquellas construcciones del Superyo, la consciencia, la autoobservación y la formación de ideales.

### 1.1.1. Etapas del desarrollo psicosexual.

Según la teoría psicoanalítica los orígenes de temores, esperanzas, peculiaridades y virtudes del adulto se remontan al desarrollo temprano del niño. Freud postuló que a medida que se desarrolla un recién nacido, el niño atraviesa por varios estados psicosexuales, el adjetivo sexual no sólo indica la estimulación de la zona genital, sino también la de otras zonas erógenas. Cada una de estas etapas obtiene su nombre a partir de la parte del cuerpo que proporciona más placer durante ese periodo, etapas que el niño atraviesa hasta que tiene cinco o seis años.

A la etapa que comprende aproximadamente el primer año se le llama etapa oral, porque en este primer año de vida es la zona erógena predominante. Los niños satisfacen el hambre por medio de la succión y suelen introducirse objetos en la boca por la agradable sensación que les procura, pues la boca es la primer área del cuerpo que el infante puede controlar. El final de esta etapa se considera después de que han salido los dientes, cuando se da la satisfacción de los instintos agresivos, como el morder.

La segunda etapa que comprende el segundo y el tercer año se llama anal, debido a que Freud juzgaba que el ano y los estímulos asociados con la eliminación y la retención de las heces se convertían en los factores más importantes. Un rasgo muy interesante en esta etapa es el entrenamiento en el control de esfínteres, parte de la confusión que puede acompañar a la etapa anal es la aparente contradicción entre la alabanza y el reconocimiento demasiado pródigos de que el comportamiento en el retrete es sucio y debe ser algo secreto.

En el cuarto y quinto año de vida el niño entra en la etapa fálica en la cual los órganos genitales se vuelven la fuente primaria del placer. El niño comienza a masturbarse y a realizar actos autoeróticos, en esta fase la sexualidad infantil precoz llega a su máximo y se aproxima a su declinación; en adelante el varón y la mujer seguirán por distintos caminos, ambos han comenzado a poner su actividad intelectual al servicio de la investigación sexual, ambos aceptan como fundamento la hipótesis de la universalidad del pene, pero ahora han de separarse los destinos de los sexos.

El pequeño empieza a experimentar deseos sexuales hacia su madre y quiere hacer a un lado la competencia de su padre, a lo que se le llamó situación edípica.

Freud (1987), comenta que el varón entra en la fase edípica cuando inicia sus actividades manuales con el pene, acompañadas con fantasías que tienen por tema alguna actividad sexual con la madre, hasta que los efectos sumados con una amenaza de castración y del descubrimiento de la falta del pene en la mujer le hace sentir el mayor trauma de su vida. La niña después de un fracasado intento de emular al varón, experimenta el reconocimiento de la falta del pene o más bien de la inferioridad de su clítoris sufriendo consecuencias definitivas para la evolución de su carácter.

Sin importar cual sea la resolución de esta lucha, la mayor parte de los niños parece modificar el apego a sus padres en algún momento después de los cinco años y orientan sus relaciones hacia otras cosas. Esta época hasta el inicio de la pubertad, se conoce como el periodo de latencia, época en la cual los deseos sexuales irresolubles de la etapa fálica, no son atendidos por el Yo y son reprimidos exitosamente por el Superyo. A pesar de esto, los apetitos sexuales pierden fuerza y surgen actitudes en el Yo como la vergüenza, aversión y moralidad, destinadas a hacer frente a las últimas tormentas de la pubertad y a dirigir el camino que deban seguir los deseos sexuales que acaban de despertar.

Los efectos de los estadios pregenitales no desaparecen por completo sino que permanecen "fundidos" con los que más tarde dan origen a la etapa genital, pues la personalidad definitiva no depende exclusivamente de ésta etapa, sino del residuo que todas ellas van dejando en el carácter del sujeto (Mueller, 1984).

Puede ocurrir que una persona no progresa normalmente de una etapa a otra y permanece demasiado apegado a una de ellas, a lo que se le llamó fijación. Cuanto es más fuerte la fijación del individuo en un estadio psicosexual el número de conductas típicas de esta será mayor y se manifestara con más regularidad.

Uno de los primeros intereses de Freud, fue el explicar la conducta neurótica de los síntomas, ya que los consideraba como gratificaciones substitutivas de los impulsos inconscientes a los que les había impedido manifestarse, es por ello que el objeto de la terapia psicoanalítica era describir las represiones y procesos inconscientes, con lo que encontró que los temas sexuales están normalmente relacionados con los problemas de los pacientes. Al principio Freud creyó que las experiencias sexuales de la primera infancia jugaban un importante papel en la psicopatología adulta. Más tarde aludiendo las fantasías que había desarrollado el paciente sobre esas experiencias formuló su teoría.

### 1.1.2. La teoría de Erik Erikson.

Freud fue variando sus ideas originales, pero permaneció comprometido con determinados principios, y precisamente fue esto lo que motivó a otras personas a crear algunas variaciones del modelo psicodinámico. Algunas de estas variantes consistieron en pequeños giros con respecto a algunos temas, mientras que otros representaron verdaderas rupturas con las nociones de Freud, una de esas personas fue Erik Erikson, quien siguió en muchos aspectos a Freud, pero a diferencia de este juzgó necesario acentuar la importancia de los factores sociales en el desarrollo humano. Su principal contribución a la teoría psicoanalítica consistió en descubrir las secuencias de las fases de desarrollo por las que pasa un individuo desde la infancia hasta la edad adulta y la identificación de conflictos y problemas asociados con cada fase.

En cada una de las ocho etapas, que identificaba Erikson, el individuo se enfrenta a una crisis social con dos opciones o los resuelve con éxito o las deja parcialmente sin resolver.

Los resultados positivos en cada etapa facilitan que la persona maneje con mayor habilidad la crisis siguiente, mientras que los problemas no resueltos interfieren en el desarrollo posterior. Dicaprio (1980), menciona que cada cultura difiere en lo que es una conducta aceptable e inaceptable, también que cada una producirá sus propias frustraciones y conflictos, con lo que cada uno de sus miembros crecerá con rasgos específicos de personalidad.

### 1.1.3. Las ocho etapas de Erik Erikson.

Estas etapas son el resultado del principio epigenético, el cual enuncia que el desarrollo o crecimiento consiste en una secuencia de etapas en las cuales determinada parte de la personalidad llega a ascender, la cual si es encontrada y vivida exitosamente agregará algo al ego.

Erikson explica que la palabra *versus* sugiere una dinámica dialéctica, en el sentido de que la fuerza final postulada no podría surgir si no existiera alguna de las cualidades en pugna.

A continuación se explican estas etapas:

◊ **Confianza versus desconfianza.** El niño afronta su primer desafío pues no sabe si confiar o desconfiar de la gente y cosas que lo rodean, la confianza se desarrolla si las necesidades del lactante son satisfechas y si se tiene seguridad en si mismo, la primera demostración de confianza social es la facilidad de conseguir su alimentación, la tranquilidad de su sueño y la regulación de sus intestinos. Las madres crean en sus hijos un sentimiento de confianza mediante el cuidado sensible de las necesidades de éste y un firme sentido de confiabilidad personal, lo que origina en el niño un sentimiento de identidad que más tarde se combinará con el sentido de ser aceptado, de ser uno mismo y de convertirse en lo que los demás esperan.

Dentro de cada etapa se presenta una ritualización, término que se utiliza para referirse a las rutinas diarias que dan sentido a la vida en una sociedad particular. Debemos tomar en cuenta que los ritualismos son anomalías, exageraciones de las ritualizaciones las cuales pueden tomar la forma de deficiencias.

Erikson llamó a la primera ritualización Numinosa la cual ocurre como resultado de las interacciones repetidas de la madre y el niño y en donde la otra persona es venerada. La distorsión de esta ritualización se llama ritualismo de la idolatría que es una exageración de la veneración y el respeto. El término Numinoso se refiere a las experiencias emocionales profundas.

◊ **Autonomía vs Vergüenza y duda.** La autonomía significa que el niño alcanzado la maduración que lo prepara para la experimentación con dos series simultáneas de modalidades sociales: aferrar y soltar. Así aferrar puede llegar a significar retener o restringir en forma destructiva y soltar puede convertirse en una liberación hostil de fuerzas destructivas, por lo tanto el niño debe llegar a sentir que la fe básica en la existencia no correrá peligro ante su súbito cambio de actitud, ese deseo repentino y violento de elegir por su propia cuenta.

La vergüenza es el sentimiento de ser inaceptable para los demás, mientras que la duda significa temor a la autoafirmación que supone que uno está completamente expuesto. Luchando por satisfacer las demandas del ambiente y encontrándose frecuentes fracasos, frustraciones y rechazos el niño puede desarrollar un sentido de sí mismo.

La ritualización de este periodo se llama sensatez, donde el ejercicio de la voluntad sirve a la autonomía, pero la afirmación de la voluntad puede crearnos problemas a menos que uno conozca las limitaciones y fronteras dentro de las que puede ocurrir la conducta. Una forma anormal de ritualismo es lo que se llama legalismo, preocuparse más por la letra que por el espíritu de la ley.

◊ **Iniciativa vs Culpa.** Entre los tres y cinco años de edad la necesidad de autonomía toma una forma vigorosa, se vuelve más coordinada, eficiente, espontánea y dirigida hacia un objetivo el principal logro del ego es el sentido de iniciativa y fracasar en esta tarea se interpreta como culpabilidad. Si la duda de sí mismo y la vergüenza son el resultado del fracaso de adquirir un sentido profundo y constante de culpa e indignidad, el sentido de iniciativa es el resultado.

Los esfuerzos por la iniciativa a menudo causan una colisión entre el niño y los adultos que pueden hacer sentir al primero culpable por entrometerse y afirmarse a sí mismo. Si los padres son demasiado rigurosos con el niño y lo reprimen por interferir en sus actividades, éste desarrollara un sentido de culpa (Dicaprio, 1980).

La ritualización de la edad de juego se denomina autenticidad y se refiere a las realizaciones de los papeles culturalmente aceptados como un medio de resolver el conflicto entre iniciativa y culpa. El ritualismo que puede ocurrir es la imitación o usurpación de papeles y actitudes falsas, en donde las personas fingen tener atributos que no poseen o no se atreven a pensar ni a tomar la iniciativa, aunque es posible que también se identifique con papeles inaceptables y dejar salir sus impulsos sin sentir alguna culpa (Cuelli, 1985).

◊ **Angustia vs. inferioridad.** El niño se ve obligado a obtener reconocimiento mediante la producción de cosas lo que lo lleva a un sentimiento de actividad competente, un niño en este estadio aprende a jugar y a amar el estudio.

Erikson sostiene que si todo va bien durante este periodo el niño comenzara a desarrollar dos importantes virtudes: método y competencia.

El peligro del niño en esta etapa radica en el sentido de insuficiencia e inferioridad, si se desespera de sus herramientas y habilidades o de su posición entre sus compañeros puede renunciar a la identificación con ellos y con un segmento del mundo aunque hay otro peligro, la autorrestricción del hombre y la limitación de sus horizontes a fin de incluir sólo su trabajo lo que puede convertirlo en conformista e irreflexivo de su tecnología y de quienes se encuentran en posición de explotarlo.

En este periodo se presenta la ritualización de la formalidad en donde el niño aprende las formas apropiadas de hacer o solucionar algo, aunque la formalidad también puede expresarse en el ritualismo del formalismo que es el fingimiento de ser competente y de preocuparse por ser eficiente y no por los resultados (Erikson, 1963).

◊ *Identidad vs Confusión de papeles.* La búsqueda de la identidad es una expresión de uso frecuente en el trabajo de Erikson, pero dice que esta búsqueda alcanza su punto crítico en la adolescencia, debido a que en este periodo se dan muchos cambios en la persona, pero especialmente en el Yo. La juventud llega a estar dotada con funciones cognoscitivas que el hombre adulto dice poseer, por lo que se encuentra atrapada en un problema de identidad, aún es un niño con necesidades de adulto; es dependiente aunque se espera que se comporte con independencia; es sexualmente maduro, pero incapaz de satisfacer sus necesidades sexuales, lo que ocasiona que el adolescente no sepa quien es en realidad, lo que se le llama confusión de papeles.

Los primeros intentos de establecer un sentido de identidad se basan en el logro que se relaciona con el manejo personal y las actividades de juego, en la adolescencia este logro se vuelve crítico, por lo que los jóvenes sienten que no son muy hábiles en ninguna actividad. Al intentarse formarse un sentido de identidad el adolescente es víctima de circunstancias que no puede controlar y experimenta tanto confusión de papeles como difusión de papeles, principalmente en el final de la adolescencia, cuando los conflictos se intensifican y es mayor la urgencia de adoptar un papel estable.

Existen tres elementos importantes para la formación de la identidad, primero, la percepción que la persona tiene de sí misma incluye la continuidad interior, segundo, las personas en su medio social perciben una continuidad del mismo en forma individual, lo que significa que los adolescentes necesitan un confidente que una su interior con el desarrollo temprano de las percepciones que de él reconozcan los demás. Finalmente, el individuo debe tener autoconfidencias en correspondencia entre las líneas de continuidad interna y externa.

La ideología es la ritualización de este periodo, que se refiere a la identificación con los ritos y patrones de la cultura, como tener edad para votar, obtener la licencia de manejo, etc.

El ritualismo es el totalismo, el cual se establece cuando el adolescente se encierra en un sistema que ofrece una forma de vida ideal, como una religión, un sistema político, etc.

En esta etapa la identidad tiene efectos importantes en el desarrollo y funcionamiento de la subsecuente personalidad, debido a que sin un sentido de identidad firme, las personas no pueden ser leales a nada ni a nadie.

◊ *Intimidad vs Aislamiento.* En esta etapa la mayoría de las personas tiene el anhelo de relacionarse íntimamente con un miembro del sexo opuesto y el matrimonio es el medio usual para satisfacer esta necesidad. La intimidad en las relaciones humanas acepta otros logros, por lo que muchas personas son incapaces

de lograrla. Nadie puede formar una relación íntima sin una confianza en el otro y como consecuencia esta relación se construye sobre la autonomía de ambas partes.

Erikson al igual que Freud acepta que uno de los signos de madurez es la capacidad de amar, debido a que amar exige compasión, simpatía, empatía, identificación, reciprocidad y mutualidad. La compasión es el sentimiento de ternura hacia otro y el deseo de ayudarlo; la simpatía es la unidad y armonía con otro; la empatía es el sentimiento de compartir una experiencia; la identificación es convertirse en una sola persona con el otro; reciprocidad significa aceptar el punto de vista del otro; mutualidad es querer lo que el otro desea dar y conceder lo que el otro desea recibir. Esto son los aspectos sociales de la personalidad, sin los cuales no puede haber intimidad.

Existen dos aspectos importantes en las personas que se han enfrentado con éxito al problema de la intimidad: Afiliación (Formación de amistades) y amor (Interés en otra persona).

La ritualización de esta etapa es la afiliativa que se refiere a los ritos asociados con la afirmación mutua de la identidad de las personas que cuidan unas de otras, en la relación hombre - mujer esta ritualización fomenta la complementariedad de las identidades. El ritualismo de la etapa es el elitismo, que se refiere a un sentido de superioridad de un tipo o de un grupo de afiliaciones, que es una forma de anormalidad resultante del fracaso en la adquisición de un sentimiento de intimidad.

◊ Generatividad vs. Estancamiento. La generatividad se refiere a la preocupación por establecer y guiar a la nueva generación y constituye una etapa esencial en el desarrollo psicosexual y psicosocial.

La falla en lograr la generatividad se llama estancamiento, que es un empobrecimiento personal, las personas sienten que su vida es monótona y vacía y que solo se están volviendo viejos sin cumplir sus expectativas, en cambio la persona que ha alcanzado la generatividad, encuentra dos virtudes importantes: la producción y el afecto.

Generacional es el nombre que Erikson le dio a la ritualización de esta etapa, ya que el adulto asume una variedad de papeles, el ritualismo se llama autoritarismo y se refiere a la suposición falsificada de la autoridad y es una forma exagerada de la ritualización generacional referente a los papeles paternos rígidos y autoritarios.

◊ Integridad del ego vs desesperación. Esta última etapa abarca de los 60 años en adelante, en ésta la integridad del ego implica una unificación de toda la

personalidad con el ego, ya que habiendo aprovechado las experiencias de la vida, el anciano encara este ultimo periodo con sabiduría, la virtud de esta etapa.

Erikson (1981) se refiere a la ritualización de la ancianidad como la integral, es decir la unificación de los objetivos de la vida. El ritualismo es el sapientismo, que es la pretensión insensata de ser sabio y que se expresa en forma autoritaria.

Indudablemente Freud es considerado como uno de los iniciadores más importantes de su época, al estudiar y preocuparse desde su perspectiva médica por la conducta humana; ya que fue él quien se interesó en los procesos psíquicos que intervenían en sus pacientes y específicamente en sus manifestaciones.

Los enormes adelantos y observaciones hechas por Freud fueron de gran trascendencia para Erikson, ya que su teoría es más elaborada, dando gran importancia a los factores sociales en el desarrollo humano.

## 1.2. Los modelos del Conductismo.

Como consecuencia esta teoría revolucionó las formas en que se vinieron estudiando los procesos mentales y sus consecuencias, teniendo gran influencia en muchos otros investigadores.

Es importante señalar que estos dos autores no son los únicos que se dedicaron a estudiar al hombre bajo este enfoque, existen muchos otros que se interesan por esta teoría y que han hecho grandes aportaciones, destacándose estos dos aún más.

A diferencia de la teoría psicoanalítica que da importancia a los conflictos intrapsíquicos y procesos no observables en el desarrollo de la conducta humana, los modelos de aprendizaje social, surgieron como una nueva propuesta de estudio.

Estos modelos conductistas no se basan en los factores internos de la personalidad, sino en aquellos elementos de la conducta que son observables, medibles, y que tienen relación con las condiciones ambientales en las que se desarrolla el hombre. Así dos grandes pensadores nos ofrecen nuevas propuestas totalmente opuestas al psicoanálisis y son los que a continuación se describen.

### 1.2.1. Watson y el Conductismo.

A Watson se le conoce como el fundador de la Psicología Conductista; pues pretendió reducir la Psicología a una ciencia natural; excluyendo de su campo la conciencia (atención, memoria, voluntad, inteligencia) para sólo admitir el comportamiento objetivo.

Watson inició su actividad en un momento en que entre funcionalistas y estructuralistas existían discusiones. Mientras que unos estudiaban la estructura de la conciencia, los otros estudiaban su función. Y guiándose por la idea de que en la conducta del hombre no hay nada innato y toda manifestación de la misma era un producto de estímulo exterior, empezó el estudio con infantes; en los cuales formaban reacciones emocionales reflejo condicionadas. Con esto demostraba que es posible crear, según un programa dado, complejos afectivos estables (Yaroshevsky, 1986).

Para 1924 en su libro *Behaviorism*, descarta los "patrones de reacciones hereditarias" afirmando que toda la compleja conducta organizada aprendidos, de respuestas (reflejos).

Incluso, tan temprana actividad como la del gateo y el caminar son descritas como un desarrollo condicionado de las respuestas reflejas de los brazos, piernas y tronco del niño; y el uso de la mano(derecha o izquierda) es tratado como una característica aprendida, más que heredada.

Afirma entonces que todo el comportamiento humano debe explicarse por el juego de los condicionamientos. Es por esto que la Psicología propuesta por él se denomina más tarde Psicología E-R.

Distinguió así entre estímulos externos como la luz, la oscuridad, el frío, el calor, el ruido, etc. Aunque definitivamente el principal interés de Watson fue el factor respuesta; pues consideraba que era una característica del organismo mismo. Por lo que decidió agruparlas en cuatro:

a) *Respuestas explícitas del hábito.*- Aquí se encuentran la mayoría de aquellas actividades de trabajo y juego en que los humanos se ocupan diariamente.

b) *Respuestas implícitas de hábito.*- Se caracterizan por aquellas reacciones glandulares de los músculos lisos que se establecen en nosotros mismos a través de algún grado de entrenamiento.

c) Respuestas hereditarias explícitas.- Están aquí las reacciones emocionales e instintivas observables en el hombre.

d) Respuesta hereditaria implícita.- Aquí se incluyen las diversas secreciones glandulares, cambios circulatorios, entre otros.

Así demostró cómo el condicionamiento amplía los controles de la emoción. Primero le mostró a un niño de once meses una rata nunca antes temida, y apareó la presencia del animal con algunas presentaciones de un súbito sonido fuerte, producido al golpear una barra de acero con un martillo. El ruido asustó al niño y sirvió como educador incondicionado. Con el tiempo, la rata educó en el pequeño un RC similar a la conducta de llorar, gemir, apartarse, etc. (Millenson, 1982).

Con lo anterior aseguraba que las emociones mismas, aunque inicialmente constituyen reacciones modelo, pronto son condicionadas de muchas maneras que oscurecen su primitiva naturaleza no aprendida. Es decir, consideraba a las emociones como reacciones somáticas producidas en respuesta a estímulos externos más que a procesos o percepciones conscientes. Las emociones podían comprenderse en términos de respuesta específicas, incluyendo respuestas visuales, cambios en la respiración y en el pulso, y otras manifestaciones fisiológicas (Kazdin, 1988).

Hay que aclarar que Watson identifica tres emociones no aprendidas fundamentalmente; el miedo, la ira, y el amor. Pensaba que todas las demás emociones evolucionaban de éstas tres básicas mediante condicionamiento.

Por consiguiente para Watson el método general a ser utilizado sería indudablemente la observación objetiva aunque menciona algunas técnicas importantes como la observación con y sin control experimental donde incluye todas aquellas observaciones, necesariamente crudas del hombre en su mundo cotidiano, junto con las más refinadas observaciones del laboratorio. En cuanto a los métodos del reflejo condicionado propone aplicarlos al estudio de la conducta humana como una forma de control o como un sustituto de procedimientos clásicos y en aquellos estudios en los que los métodos del lenguaje son imposibles o no se aconsejan (por ejemplo con niños pequeños, con sordomudos y ciertos casos de "hospitales para enfermos mentales"). Otro método más es el de informe verbal el cual sustituyó Watson por el método de introspección. Cuando, por propósitos de mayor eficiencia, los laboriosos y demorados métodos del reflejo condicionado no se recomiendan, o cuando las respuestas no pueden ser registradas de otra manera que no sea por las propias palabras del sujeto, éste método puede ser de gran valor, sin embargo, a causa de su inexactitud, deben emplearse lo menos posible.

Y por último los métodos de prueba, los cuales Watson consideraba como conductuales los diversos "test mentales" (tests de inteligencia, de destreza específicas, etc.) ya que según este el real interés del psicólogo se inclina hacia los "haceres" (verbales, manuales) de un sujeto con respecto a ciertos problemas de los tests.

Al definir el comportamiento por " lo que el organismo hace o dice " consideraba que la palabra era una acción como las demás. Decir es " hacer simbólicamente y, por tanto, comportarse. El pensar en el esquema de Watson, cae bajo el encabezado de " respuesta implícita del hábito" y es primariamente un asunto de actividad del "lenguaje", sin embargo, el lenguaje no esta enteramente confinado a las respuestas vocales (reacciones laringeas o de la ceja de la voz), sino que incluye movimientos de tipo gestural como encogimiento de hombros, el ademán de la mano, el parpadeo de un ojo. El pensar difiere del hablar en que es implícito, más que explícito; es, en un sentido muy real, un hablar subvocal y un hacer gestos subgesturales y puede aún implicar reacciones más amplias, en la medida en que estas reacciones se hayan condicionado para servir como sustitutos para otras reacciones y estímulos. Es así que el pensar y el hablar (hacer gestos) son una sola y misma cosa. (Keller, 1989).

### 1.2.2. Skinner y el condicionamiento operante.

El gran impacto que se desprendió a partir de los postulados por Watson, fueron de gran importancia, pues su teoría marco un nuevo camino para el estudio del comportamiento, a pesar de las dificultades que se hacían presentes en esa época de grandes controversias científicas. A partir de esto, otros autores siguieron esta tarea de investigación siendo Skinner uno de esos grandes científicos que se interesó no sólo en las causas y conductas de toda persona, sino que incluyó un elemento nuevo llamado consecuencia.

El desarrollo de las ciencias biológicas, influyó de forma considerable a la Psicología, la que se debió en parte a los intereses comunes de la Biología y la Psicología, este mutuo interés estaba relacionado con la teoría de la evolución de Darwin, que mencionaba entre otras cosas la adaptabilidad de los organismos a su ambiente.

A pesar de que los objetivos y niveles de análisis eran diferentes en estas ciencias; el enfoque mecanicista y el materialista de las ciencias biológicas del siglo XIX, junto con el método objetivo en el desarrollo de los fundamentos del conocimiento funcionó como impulsor del objetivismo en la Psicología en el movimiento que se conoce como Conductismo.

La modificación de la conducta se interesó por la forma en que los organismos se adaptan a su ambiente y es un campo de desarrollo relacionado con la investigación llevada a cabo dentro de la tradición metodológica del conductismo (Kazdin, 1988)

Para algunos investigadores la piedra angular del condicionamiento fue la contingencia, de hecho las investigaciones de Pavlov y Skinner se centraron en el paradigma de la contingencia, para que a partir de los trabajos de este último surgiera el movimiento llamado " Condicionamiento Operante", cual se refiere al procedo en el cual la frecuencia con que ocurre una conducta se modifica o se altera debido a las consecuencias que esa conducta produce.

La conducta de un organismo esta determinada por la acción del medio ambiente presente y por la historia previa con ese medio o medios similares; el Condicionamiento operante trata de determinar a través de la observación y experimentación, cual es el ambiente responsable de la conducta.

Al medio ambiente se le divide en varias clases de estímulos, uno es el estímulo evocador, el cual está compuesto por eventos ambientales que van antes de las respuestas. Estos estímulos provocan respuestas fijas y estereotipadas.

Los estímulos están compuestos por los eventos ambientales que van después de las respuestas. Los estímulos reforzantes incrementan la ocurrencia de las respuestas.

Los estímulos discriminativos acompañan o van antes de las respuestas e incrementan la probabilidad de las operantes que han sido reforzadas en el pasado; básicamente lo que un estímulo busca es fortalecer una conducta

Estas divisiones de la conducta y del medio constituyen los conceptos fundamentales de la aproximación de la conducta llamada Condicionamiento Operante.

El reforzamiento es esencialmente descriptivo, es decir, no implica ningún mecanismo conductual hipotético, sino que se refiere al hecho de que cuando a una respuesta le siguen ciertos tipos de estímulos como consecuencia la primera se fortalece.

Aunque el fortalecimiento operante puede medirse de distintas formas se dio énfasis especial a la tasa de ocurrencia de la respuesta.

Una variable fundamental que con frecuencia se manipula en la investigación es el programa de reforzamiento. Los reforzadores pueden seguir a

cada respuesta, lo que produce un reforzamiento continuo (RFC) o puede seguir a las respuestas en forma intermitente (RFI).

No obstante, en sus estudios con ratas, Skinner, utilizaba pelotitas de comida (pellets), que el mismo producía, esta producción era tardada y laboriosa y como trabajaba con grupos la comida se acababa rápidamente. Intentando resolver este problema, se preguntó por qué debían reforzarse cada una de las respuestas, por lo que decidió reforzar solo una respuesta cada minuto, esta decisión aparte de resolver temporalmente el problema de la comida dio lugar a lo que hoy se conoce como programa de intervalo fijo (IF), que da el reforzamiento a la primera respuesta después de un intervalo fijo de tiempo a partir del último reforzamiento.

Por otro lado, Skinner reforzó a sus sujetos solo después de que complementaban un número de respuestas que ordinariamente presentaban en un minuto y a pesar de que no fue exitoso este procedimiento se dio cuenta que los sujetos presentaron ejecuciones ordenadas en la conducta, a lo que llamo programa de razón fija (RF), el cual proporcionaba el reforzador después de un número fijo de respuestas.

De los anteriores programas se desprenden otros dos; el de Razón Variable (RV) que da el reforzador después de un número variable de respuestas y el de intervalo variable (IV) que lo ofrece a la primera respuesta que ocurra después de intervalos de tiempo variables a partir del último reforzador. Estos programas se identifican con números que representan el proceso de los valores que se usan.

Cabe señalar que un programa de reforzamiento puede definirse como una regla particular para identificar las respuestas que van a ser reforzadas, aunque es importante mencionar que todos los programas intermitentes dan como resultado una mayor resistencia a la extensión en comparación con el RFC.

Una variación que introdujeron los investigadores del Condicionamiento Operante es el moldeamiento, el cual se refiere al uso deliberado del reforzamiento selectivo con el fin de desarrollar nuevas respuestas y combinaciones de respuestas. El proceso básico del moldeamiento consiste en las "aproximaciones sucesivas", que significa reforzar al sujeto hasta que este produzca una conducta similar a la que se desea desarrollar.

La extinción en el Condicionamiento Operante involucra una reducción en la frecuencia con que ocurre una operante cuando esta deja de ser reforzada, cuando por primera vez deja de reforzar una respuesta, ocurre que esta se incrementa temporalmente antes de comenzar a declinar.

Es importante señalar por último que los eventos ambientales tienen dos tipos de relación con la conducta, se dice que un evento ambiental es dependiente de la conducta si dada la naturaleza de la situación del evento debe ocurrir después de la conducta, y un evento es contingente si este va después de la conducta, aunque no forzosamente debe ir después. Un claro ejemplo de esto es la conducta supersticiosa que resulta del reforzamiento accidental o casual de una conducta.

Como se mencionó anteriormente, este nuevo enfoque psicológico no solo trascendió en la historia de la Psicología, sino que por sus nuevas formas de estudio causó gran impacto en nuevos investigadores, para los cuales era más importante estudiar las diferencias conductuales de los individuos, que se atribuyen en gran parte a la historia única de aprendizaje de cada persona en relación con el medio en el que se desenvuelven y no a la "enfermedad mental". Por lo tanto ésta teoría tiene como fin comprender las inconsistencias individuales y otros fenómenos impredecibles en términos de la especificidad conductual, dando importancia a variables cognitivas.

Es por ello que la teorías del aprendizaje social y cognoscitivo se derivan del trabajo experimental y del mismo modo que las teorías de la personalidad las variables de la personalidad se usan como recursos explicativos y se deducen de la conducta, lo que se debe a que gran parte del aprendizaje puede describirse como por observación; es decir aprendemos observando la conducta de un modelo. Este aprendizaje abarca cualquier tipo de conducta de igualamiento como la imitación. Según Bandura y Walter (op.cit. Dicaprio, 1980) la simple observación de la conducta del modelo parece ser suficiente para promover el aprendizaje a la cual llamo Aprendizaje "sin ensayo", debido a que el observador aprende sin emitir ninguna actividad abierta, y de este tipo de aprendizaje dependerá el éxito o el fracaso en muchos aspectos de la vida; ya que podemos aprender formando representaciones cognoscitivas de los acontecimientos que nos rodea y de los que están en nosotros mismos.

Dentro de esta teoría el aprendizaje vicario y el reforzamiento vicario, juega un papel importante, ya que el primero significa experimentar lo que el otro hace a través de la observación; mientras que el segundo experimenta los beneficios del reforzamiento por medio de la observación de un modelo que esta siendo reforzado. También el castigo vicario es un elemento muy importante en esta teoría, el cual se refiere al como se experimenta a través del aprendizaje por observación, los efectos del castigo administrados a otros o por otros. En este punto cabe resaltar que se pueden aprender vicariamente temores, enojos, afectos y muchas otras emociones positivas o negativas.

Para investigadores de esta teoría, la conducta adquirida mediante el aprendizaje por observación se divide en tres categorías: la primera, la adquisición

de respuestas nuevas; la segunda el fortalecimiento o debilitamiento de respuestas inhibitorias, como adquirir mayor o menor temor por la observación y tercero la estimulación de respuesta ya existente.

Como consecuencia de lo anterior, se dio pie a que algunos autores más contemporáneos dieron gran importancia a esto último creando nuevos modelos psicológicos, a los que conocemos con el nombre de Fenomenológicos.

El papel y el alcance obtenidos por las teorías psicoanalíticas y conductistas fueron trascendentes en el cambio de la Psicología; ya que sus principios e investigaciones, siendo totalmente diferentes dieron la pauta para que se reconceptualizara el objeto de estudio de esta ciencia, que es la conducta y sus manifestaciones.

Estas bases teóricas permitieron que algunos autores como Rogers, Kelly o la llamada escuela Gestalt, por mencionar algunos, se centraran un poco más en aquellas emociones, percepciones, sentimientos, funciones sensoriales, etc. que tienen que ver desde su propia perspectiva con la conducta y la personalidad que cada individuo posee; dando pie a la creación precisamente de las teorías fenomenológicas.

### 1.3. Los modelos Fenomenológicos.

#### 1.3.1. Rogers y su teoría del humanismo.

La Psicología Humanística es también llamada "tercera fuerza" pues como señala Coleman 1980 (citado en Whittaker, 1985) este enfoque representa una reacción contra la teoría psicoanalítica y conductista; pues los partidarios de esta corriente piensan que estos dos sistemas no toman en cuenta los problemas existenciales ni las posibilidades del ser humano.

Carl Rogers puso en primer plano la vida subjetiva del individuo y se ocupó sobre todo de la idea de autorrealización. Aunque es fundamentalmente un teórico del yo, su planteamiento muestra una visión optimista de la naturaleza humana y por consiguiente de la experiencia individual.

Se puede asegurar que esta teoría inicio en la Clínica de Rochester, donde Rogers encuentra a psicólogos de muy distintas escuelas trabajando todos en forma parecida, a lo que posteriormente describió como psicoterapia.

Las observaciones que realizó en esta clínica y de las situaciones terapéuticas lo llevó a interesarse por saber más sobre algunos factores comunes y a decidirse por una investigación que duraría diez años (Lafarga, 1989).

Lo que descubrió en esta clínica era que los psicólogos que tenían más éxito eran capaces de "escuchar". El escuchar dentro de este enfoque, señala Lafarga (ibem); significaría no sólo oír mecánicamente, sino mantener la atención no dividida en lo que la otra persona está diciendo, sino también tratar de reproducir en forma proyectiva lo que la otra persona vive.

Así mismo descubrió que aquellas personas que eran capaces de mantener una actitud positiva incondicional hacia la otra persona eran las que tenían más éxito, pues valoraban a la persona como tal independientemente de los distintos valores que pudieran aplicarse a sus conductas específicas. Un último factor que encontró es que aquellos psicólogos con más éxito eran más sinceros, más claros, más transparentes, y más honrados con ellos mismos.

Una vez que Rogers descubrió esto; se puso a la tarea de entrenar psicólogos a "escuchar, mantener actitudes positivas incondicionales y a manifestarse cada vez más congruentes". Esto lo aplicó junto con aquellas personas que asistían en ese entonces al Centro de Orientación Psicológica de la Universidad de Chicago.

Los resultados encontrados en esta psicoterapia fueron los que en la actualidad experimentan aquellas personas que se han involucrado en este enfoque en particular.

Descubrió entonces que las personas se hacían más flexibles, más adaptables, más creativas y más abiertas a aprender. Esto lo llamaría Rogers "abierto a la experiencia". Otra característica era que las personas estaban más satisfechas consigo mismas; lo que significa que una gente que había sido escuchada y a quien se le había manifestado una actitud positiva incondicional; se hacía sentir mejor consigo misma, puesto que nunca se le enjuicio ni rechazó por nada de lo que hacía. También se empezaron a mejorar las relaciones interpersonales debido a que una persona que se sentía escuchada aprendía a escuchar y por consiguiente a comunicarse. Se observó igualmente que las personas fueron más capaces de manifestar afecto, intimidad y ternura. Esto se encontró en las descripciones que las personas hacían de sí mismas después del proceso terapéutico y de las personas que convivían con éstos pacientes; por consiguiente se mostraban más seguros de sí mismos. Por último estas personas vivían más el presente, el aquí y ahora (Lafarga, 1989).

Rogers observó que a través del proceso terapéutico la persona avanzaba de la experiencia de sí misma como persona digna e inaceptable a la sensación de ser respetada, aceptada y amada, adquiriendo esta comunicación fundamentalmente

en niveles pre-verbales, subliminales o subconscientes, a través de las actitudes de empatía, aprecio positivo incondicional y autenticidad del terapeuta, en una relación interpersonal que refuerza consistentemente la estima por el yo único, irrepetible y distinta del cliente (Prometeo, 1994).

Para cualquier persona y específicamente para la que esta afligida con trastornos emocionales es importante comprender los orígenes y la gestación de su problema, pero esencialmente es descubrir formas adecuadas de tratamiento y optimización de sus recursos, con la mayor brevedad posible.

Como modelo psicoterapéutico el enfoque centrado en la persona a tenido el propósito empírico de identificar aquellos factores que facilitan el cambio favorable y duradero tanto en la persona como en el terapeuta.

Así Rogers, y Kinget en 1971 reafirman que esta teoría es de tipo condicional; puesto que para que el proceso terapéutico se lleve a cabo, hacen falta seis condiciones, las cuales son:

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona que se llama cliente este en un estado de desacuerdo interno, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona llamada terapeuta este en un estado de acuerdo interno, al menos durante la duración de la entrevista y en relación con el objeto de la terapia.
4. Que el terapeuta experimente sentimientos de consideración positiva incondicional respecto del sujeto.
5. Que el terapeuta experimente una del marco de referencia interno del cliente.

Señala Lafarga (1992) "La actitud empática puede ser descrita como un captar la experiencia de la otra persona en la interacción psicoterapéutica del presente en todos los matices de experiencia que tiene para dicha persona".

6. Que el cliente perciba, aunque sea en un grado mínimo la consideración positiva incondicional y la comprensión empática del terapeuta.

Por último y con base en estos principios; Mearns y Therne en 1988 (Citado en Prometeo, 1994) presentan las 11 consideraciones que llaman el "Credo del terapeuta del Enfoque Centrado en la Persona".

1. Todo individuo posee los recursos internos para su crecimiento.
2. Cuando el orientador ofrece las condiciones medulares de congruencia, aprecio positivo incondicional y comprensión empática, tendrá lugar un movimiento terapéutico.
3. La naturaleza humana es esencialmente constructiva.
4. La naturaleza humana es esencialmente social.
5. La autonomía es una necesidad humana vital.
6. La persona humana se mueve en búsqueda de la verdad.
7. Las percepciones determinan la experiencia y la conducta.
8. La persona debe ser el punto de referencia primordial en cualquier relación de ayuda.
9. Se debe hacer referencia al individuo como una Persona Total en proceso de "llegar a ser".
10. Se debe tratar a la persona en la inteligencia de que esta desempeñando todo lo que puede ser en el momento, en vías de su preservación, dadas las circunstancias particulares internas y externas.
11. Es importante rechazar la consecución de autoridad y/o control sobre otros y la búsqueda de poder.

Dentro de los modelos fenomenológicos también la escuela Gestalt, surgió como innovadora y como una corriente totalmente opuesta a los modelos conductistas y psicoanalíticos, ya que al igual que el humanismo busca la autorrealización de las personas tomando en cuenta a los individuos en su totalidad, debido que para esta escuela un análisis por partes no proporciona una comprensión de todo.

### 1.3.2 Escuela Gestalt.

La teoría de la Gestalt se presentó por primera vez hacia finales de 1800 en Alemania y Austria. Surgió como una protesta contra los intentos de entender la experiencia por medio de análisis atomísticos, análisis en el cual los elementos de

una experiencia se reducen a sus componentes más simples; se analiza cada componente por separado y se entiende la experiencia, sencillamente como la de tales componentes (Fadiman y Frager, 1979).

Wertheimer, Kohler y Koffka son los fundadores de esta escuela los cuales publicaron centenares de artículos sobre la percepción del movimiento de objetos que se diferenciaban por su situación, su forma, su color, etc.

Estimaban los gestaltistas que el principio del isomorfismo, según el cual los elementos y las relaciones en un sistema se corresponden recíproca y unívocamente con los elementos y relaciones en otro, permitiría resolver el problema psicofísico conservando para la conciencia un valor independiente y afirmando a la vez la correspondencia de la misma con las estructuras materiales (Yaroshevsky, 1986).

El gestaltismo, lo mismo que el behaviorismo, con el que rivalizaba, aspiraba a construir una teoría general de la vida psíquica en su totalidad. Pero sus resultados reales se agruparon dentro de los límites de la investigación de una de las partes de lo psíquico, precisamente de aquella que esta indicada por la categoría de imagen (aspecto conceptual e imaginal de la actividad psíquica).

Aplicando al comportamiento, por obra de Koffka inicialmente el gestaltismo condujo entonces a opiniones que coinciden en cierta medida con las de los fenomenólogos (intencionalidad de la conciencia) y aún de los "existencialistas" (ser en el mundo) mediante el reconocimiento de un "campo total", donde el organismo y el medio entran como dos polos correlativos; y que constituye el medio real de la acción humana, considerándose el medio geográfico, como científico y derivado (Mueller, 1974).

El concepto de campo total para un psicólogo se referiría solo a ciertas relaciones antecedentes, consecuentes y a la descripción verbal o matemática de un estado de cosas que permitan la derivación de las observaciones.

Hay que señalar que la psicología de la Gestalt recoge la mayor parte de sus datos de la experiencia inmediata, no analizada, que se obtiene mediante la introspección ingenua. Lo dado como llamaron los gestaltistas a esa experiencia se utiliza como dato (Marx y Hillix, 1974).

Al rechazar la artificialidad del análisis psicológico tradicional promovió colateralmente el interés por problemas más cercanos a la experiencia cotidiana. Wertheimer quería destacar que la estructura de la experiencia es importante como lo es la estructura de una casa. Afirmaba que la "naturaleza" del ser humano esta en que nuestra percepción aunque pueda basarse en agregados inestructurados de ítems esta en sí misma y hasta cierto punto estructurada.

Afirmaban así, que la experiencia presente solo puede explicarse sobre las bases de su relación con el estado presente del campo fisiológico. Esto es, se muestra poco interés por la experiencia pasada aunque no niegan que esta puede desempeñar un papel en la percepción y en la conducta aunque se le concede poca importancia.

Ahora bien, para que la experiencia pasada pueda ejercer algún efecto se debe modificar la condición presente del organismo, de modo que el conocimiento completo del presente no deja nada sin explicación casual, mientras que el estudio del pasado tiene la desventaja de que los sucesos posteriores distorsionan los anteriores y además la participación del efecto histórico en el campo presente aumenta la complejidad.

Por consiguiente el principio fundamental del enfoque es indicar que un análisis de las partes nunca puede proporcionar una comprensión del todo, puesto que este se define por las interacciones e interdependencias de las partes. Las partes de una Gestalt no mantiene su identidad cuando son independientes de su función y de su lugar en el todo (Fadiman y Frager, 1979).

Prestan más atención a las relaciones entre los antecedentes y la percepción que a las relaciones entre la percepción y la conducta.

Por último, es sabido que esta teoría tiene toda clase de repercusiones en la Psicología Contemporánea pues no existe uno solo de sus aspectos donde no haya ejercido alguna influencia (Psicología de la inteligencia, psicología infantil, psicopatología...). Es indudable que sus prolongaciones pueden ser fecundadas en los campos más diversos. En pedagogía por ejemplo favoreciendo una enseñanza que no sea la simple yuxtaposición de disciplina, sino que este constituida por conjuntos coherentes mucho más asimilables; en el terreno social, incitando a pensar la influencia ejercida sobre los individuos por estructuras determinadas, particularmente con la obra de Kurth Lewin. Las preocupaciones globales y dinámicas introducidas por la Gestalt tienden igualmente a imponerse en el campo médico donde la medicina llamada "Psicosomática" surgida en E.E.U.U. hace un cuarto de siglo, gana terreno cada día. La inspiración de esa medicina se orienta indudablemente hacia la consideración de los equilibrios y desequilibrios globales del individuo en su totalidad psi-orgánica (Mueller, 1974).

Cada uno de los modelos vistos en el presente capítulo nos demuestra como los psicólogos a través del tiempo han conceptualizado desde sus propias perspectivas el comportamiento humano.

El enriquecimiento de cada modelo es innegable, ya que a través de las experiencias personales y profesionales que enfrentaban los científicos de esa

época, se crearon teorías como el Psicoanálisis, el cual se interesaba por todos aquellos elementos subjetivos que integran a la personalidad; diferenciándose del Conductismo para el cual ésta se forma a través de los comportamientos observables y medibles que se realizan como consecuencia de la interacción con el medio.

Así la teoría humanista reconoce que cada persona es única y responsable de lo que hace, piensa y dice, ya que cada una posee un potencial humano para su desarrollo personal; mientras que la teoría Gestalt impone la exigencia de estudiar al hombre en su totalidad y su relación con los demás y con las cosas que lo rodean.

Las aportaciones echas por estas perspectivas han sido de gran importancia en la evolución de la Psicología y Psicoterapia; ya que sus investigaciones no se concentraron solo en la aparición de los fenómenos psíquicos; sino en como éstos se van transformando en cada caso en particular y como se presentan en el transcurso de la vida del individuo.

## CAPITULO DOS

### Manejo del estrés en los diferentes modelos psicológicos.

Desde la existencia del ser humano éste se ha encontrado expuesto a una infinidad de situaciones productoras de estrés, mismas que se han incrementado como resultado del estilo de vida actual de nuestra sociedad.

El estrés es un estado en el que se encuentra una persona después de haber vivido un acontecimiento que altera su modo de vida. En cierto grado todos afrontamos acontecimientos productores de tensión y los interpretamos y reaccionamos a ellos de forma diferente, dependiendo del significado que cada persona le dé.

Es por eso que no estamos libres de padecer alguna enfermedad somática o psicológica. Entre los signos de estrés más frecuentes son: dolores de cabeza, insomnio, irritabilidad, presión arterial baja o alta, diarrea e indigestión; problemas en relaciones sociales como el consumo de drogas, alcoholismo, etc.

Goldman (1989), menciona que son muchos los sentimientos que retroalimentan un mensaje sobre el estado de las cosas en el sistema psíquico y como consecuencia de esto las tendencias de reacción al estrés ocurren por fases. No es anormal la capacidad de reacción al estrés, sin embargo las reacciones excesivas pueden ser patológicas; éstas fases son las siguientes:

**Negación:** En esta fase se combinan el embotamiento emocional, la evitación ideacional y la construcción de la conducta. El primero es una sensación positiva, es decir, el individuo se percata de que su reacción no es normal. La evitación ideacional significa no tener una cadena de pensamientos implicada directamente por un acontecimiento productor de tensión. Por último la construcción de la conducta, consiste en realizar un grupo de actividades más estrecho.

**Intrusión:** Es el periodo en el que sobreviven las ideas y los tormentos espontáneos, los cuales están contruidos por pesadillas, imágenes recurrentes y reacciones de sobresalto ante los recuerdos.

A partir de todas estas reacciones que se dan cuando se presenta un evento estresor los diferentes los diferentes modelos psicológicos han realizado diferentes trabajos tanto teóricos como metodológicos para explicar al estrés y como controlarlo y reducirlo.

## 2.1. El Psicoanálisis y el estudio del estrés.

"Desde que mi pobre persona ha adquirido para mí una gran significación por haberte conquistado a ti, comienzo a preocuparme un poco más por mi salud y no quiero desgastarme demasiado. Prefiero más bien, renunciar a mi ambición, hacer menos ruido, tener menos éxito, que poner en peligro mi sistema nervioso..." Esto escribía Sigmund Freud, fundador del Psicoanálisis a su esposa Marta Bernays. De esta manera formulaba mucho tiempo antes de que el estrés fuera descubierto, el problema central del "Stress y personalidad: los procesos psíquicos provocan efectos corporales nocivos" (Tronch, 1982).

Una primera y muy superficial relación de las investigaciones freudianas sobre el concepto del estrés consiste en poner atención a los procesos fisiológicos del cuerpo, donde Freud menciona que una persona se encuentra bajo estrés cuando se siente en conflicto, es decir, cuando se prepara para atacar o huir, lo que para el análisis freudiano es una teoría de conflicto, en donde se demuestra que no solamente la contraposición entorno - individuo es fuente de conflicto, sino también el entorno interior que emite estímulos que ponen en peligro la personalidad y a los que no se priva de su peligrosidad huyendo, sino mediante las medidas defensivas del yo.

Efectivamente en una parte del frente luchan los contenidos inconscientes en busca de una salida y en otra parte, el Yo coloca toda una serie de mecanismos defensivos para impedir la solución. La solución adecuada a este conflicto sería la sublimación por la que se lleva a cabo una descarga de los contenidos reprimidos.

El síntoma neurótico representa un compromiso que puede ir desde la conversión histérica, pasando por los síntomas de obsesión y angustia, hasta las rigurosas limitaciones del Yo (Freud, 1987).

Puesto que la neurosis es tan solo un compromiso el conflicto continuará, el peligro se perpetuará y con él el estrés. Estos conflictos pueden ser investigados en el modelo de fases, ya que dependen de los estadios que la organización libidinoso haya recorrido con éxito y de las posibles fijaciones y regresiones, como se explica a continuación:

La primera organización sexual pregenital es la oral, en donde la boca realiza dos funciones, una ser el conducto de la alimentación, la otra el de la percepción. Una persona que se encuentra fijada en éste estadio vive situaciones de peligro y emergencia con todas sus consecuencias psíquicas y físicas.

En la segunda organización, la zona anal, las fijaciones nacen en el transcurso de la educación en el aseo, cuando el niño entra por primera vez en

conflicto con las exigencias que le plantea su entorno, por lo que el niño toma la convicción de ser perfecto o nada, lo que hace que las personas sean presas del estrés cada que se les presente una situación de emergencia.

En la fase fálica juega un papel importante únicamente un genital, el masculino; naturalmente el conflicto es diferente para ambos sexos; las personas que no resuelven este conflicto presentan rasgos de carácter como vanidad, orgullo, etc., además de que no son capaces de entablar contactos o relaciones personales.

Como se menciona el estrés es un mecanismo de acomodación que posibilita a la persona dominar repentinos cambios del entorno, por lo que la meta de la teoría psicoanalítica es que el paciente pueda dominar las situaciones cambiantes de la vida, lo que Freud expresó como: "Poder amar y trabajar" y que explicó como carácter genital.

El carácter genital es aquel que puede hacer frente a la presión externa, puede soportar situaciones sin solución, sin quedar paralizado por la angustia, caer en la depresión, ni ser presa de la cólera. Naturalmente las personas que se encuentran en este carácter son presas del estrés, pero únicamente en la medida en que lo requiere, aunque en el desarrollo hacia la genitalidad también aparecen los trastornos (Tronch, 1982).

El término trastorno es entendido por el Psicoanálisis como conflicto, los cuales se presentan en las etapas del desarrollo de cada persona, las cuales se investigan bajo diferentes aspectos: el económico, el cual comprende las características de la energía psíquica; el tópico que se refiere a la organización interna del aparato psíquico y el dinámico en el que se coloca en primer plano el juego de fuerzas entre instintos e instancias.

En el primer aspecto se da importancia a la estructura del concepto de pulsión, la cual se caracteriza por su fuente, meta, empuje y objeto.

La fuente se encuentra en lo somático como representante psíquico de los estímulos que se originan en el interior del cuerpo y van a parar al alma.

La pulsión alcanza su meta, al descargar la energía almacenada, lo que Freud llamó "Principio del placer".

El empuje es el trozo de actividad que se da en cada pulsión.

El objeto es aquel en el que el instinto alcanza su meta (Freud, 1992).

En lo que se refiere al último aspecto del conflicto (el dinámico), es importante señalar que cuando una persona se siente en peligro, se ponen en marcha los mecanismos de defensa, los cuales se encuentran en el Yo y tienen como visión, que las situaciones de desagrado duren lo menos posible y los más comunes son:

- ❖ **Negación:** Consiste en evitar la percepción de alguna realidad dolorosa.
- ❖ **Represión y supresión:** La primera se refiere a las interrupciones de la percepción consciente a una idea o sentimiento. La expulsión consciente de los pensamientos se llama supresión.
- ❖ **Proyección:** Aquí el impulso o idea apartados de la mente se atribuyen al mundo externo.
- ❖ **Regresión:** Consiste en volver el reloj de la maduración y retroceder a modos anteriores de afrontar el mundo.
- ❖ **Aislamiento:** Este proceso consiste en separar las ideas y los sentimientos.

Estos mecanismos interesan en relación con el estrés en la medida en que representan intentos patológicos de dominar las situaciones de peligro (Goldmand, 1989).

Al presentarse estos intentos patológicos, es cuando se dan las neurosis, las cuales son el objeto específico del Psicoanálisis. Freud decía (op. Cit. Tronch, 1982), que las neurosis nacen mediante los conflictos del Yo con sus diversas instancias dominantes... aunque no todo conflicto conduce a una neurosis, esto dependerá de otras circunstancias. Por lo tanto la tarea de cada persona consiste en tratar de solucionar de manera adecuada los conflictos específicos que se presentan en cada una de las etapas del desarrollo, ya que una solución no adecuada significa permanecer estancado en un estadio del desarrollo, lo que pone fin a la movilidad de la pulsión y eventualmente prepara el camino a una regresión a estadios pasados.

El estudio del estrés en el Psicoanálisis es interesante por dos motivos; primero porque considera los procesos psicofisiológicos y segundo, porque describe los procesos psíquicos que acontecen al sentirse en peligro la persona. Sobre esto Freud, señaló que toda neurosis tiene la consecuencia de empujar al enfermo fuera de la realidad, por lo que los mecanismos de defensa entran en juego, para aminorar el estrés del individuo que no está suficientemente preparado para enfrentarse a estos peligro, aunque por otra parte son fuente de mayor estrés

debido a que se ven obligados a estar constantemente al acecho de los peligros que se suponen pueden dañar al Yo.

En lo que se refiere a este modelo psicoterapéutico, la terapia es un procedimiento intensivo y a largo plazo que ayuda a descubrir los recuerdos, pensamientos, miedos y conflictos reprimidos, ya que liberada de esta carga amenazante y de los esfuerzos por mantenerlo fuera de la conciencia, la persona puede llegar a una mejor integración de la personalidad, para que en la fase terminal de la terapia, se reeduce emocionalmente al paciente y se le ayude a generalizar de manera segura los nuevos problemas que se le presenten (Coleman; Butcher y Carson, 1990).

En este modelo psicológico existen cuatro técnicas básicas que se utilizan para ayudar a una persona que se encuentra en estado de estrés, las cuales son las siguientes:

1. **Asociación libre.** Aquí la persona debe decir lo que le pase por su mente, sin importar que tan personal, doloroso e irrelevante parezca, para que de este modo la persona exponga los motivos y conflictos que le ocasionan problemas.
2. **Interpretación de los sueños.** Freud creía que cuando sé esta dormido las defensas represivas se reducen y permiten la salida por medio de los sueños, cumpliéndose los deseos y sentimientos inhibidos. Por lo tanto al interpretar los sueños se intenta descubrir los significados disfrazados, por medio del estudio de los símbolos que aparecen en los sueños.
3. **Análisis de la resistencia.** La persona da muestras de una falta de voluntad o incapacidad para hablar de ciertos pensamientos, motivaciones o experiencias.
4. **Análisis de la transferencia.** En ésta técnica se analizan las actitudes y sentimientos que toman los pacientes hacia su terapeuta, los cuales pueden ser los mismos que tienen hacia sus padres o personas cercanas a ellos.

Por ejemplo en su libro "Tratado de Psiquiatría", Kaplan y Sadock (1989), mencionan que trabajos recientes dan más énfasis a estos procedimientos, debido a que proporcionan más apoyo por parte de una figura de autoridad durante un periodo y tienen por objeto la restauración o el esfuerzo de las defensas y capacidades integradoras que han resultado dañadas. Además, esta psicoterapia proporciona un periodo de aceptación y dependencia a los pacientes que tienen

una extrema necesidad de ayuda para enfrentarse con su culpabilidad, su vergüenza, ansiedad o para enfrentarse a las frustraciones o presiones externas demasiado fuertes para poder manejarlas ellos mismos.

Al llevar a cabo esta psicoterapia se utilizan técnicas tales como una dirección cálida, cordial y enérgica a la vez; una gratificación de las necesidades de dependencia; apoyo en el desarrollo de una independencia legítima; ayuda al desarrollo de aficiones y de sublimaciones placenteras y no destructivas; descanso y diversión adecuados; anulación de una excesiva tensión externa si ello representa un avance productivo; hospitalización en caso indicado; medicación capaz de aliviar los síntomas y de producir otros efectos; además guía y consejo en las cuestiones ordinarias. La finalidad de estas técnicas es conseguir que el paciente se sienta seguro, aceptado, protegido, alentado, menos ansioso y solo.

No cabe duda que con el movimiento psicoanalítico, surgido a partir de las ideas de Sigmund Freud, el desarrollo de la Psicología dio un gran paso, ya que quizás fue uno de los primeros en interesarse en la influencia que tiene lo psicológico sobre algunas enfermedades. Aunque el gran éxito que tuvo en su tiempo este modelo, fue opacado por la aparición de otro enfoque psicológico que hizo que el desarrollo de esta ciencia fuera creciendo, como veremos en el siguiente apartado.

## 2.2. El estudio del estrés bajo el modelo de La Psicología Conductista.

Como se explicó anteriormente, no sólo el Psicoanálisis se ha interesado en crear métodos para trabajar el estrés, los investigadores conductistas han realizado trabajos sobre como reducirlo y controlarlo, mediante la modificación de la conducta de manera directa por medio de la manipulación de las contingencias del medio ambiente, en vez de explorar los eventos traumáticos pasados o los conflictos internos para propiciar un cambio cognoscitivo, como lo hace el Psicoanálisis.

En años recientes las potencialidades terapéuticas de las técnicas de la terapia de la conducta han sido demostradas en el tratamiento de conductas desadaptadas, debido a que las personas son vistas como diferentes a las demás por haber fallado en la adquisición de las aptitudes que se necesitan para enfrentar los problemas y por haber aprendido patrones defectuosos de aprendizaje. Por lo tanto el terapeuta conductual debe especificar aquellas conductas que deben modificarse y aquellas conductas que deben lograrse, así como los principios de aprendizaje específicos a los procedimientos que deben utilizarse (Coleman, Butcher y Carson, 1990).

Como se mencionó en el apartado anterior el estrés es un estado que altera el patrón de conducta de una persona que a semejanza de la motivación y la emoción excita e influye en el comportamiento.

Smith y Sarason (1984), mencionan que la naturaleza del evento estresor y la capacidad para evitarlo dependen de la interacción de factores de índole biológico, situacional y personal.

En las variables personales cuando se presenta el evento estresor y no se sabe que hacer, aunque las personas no se dejan controlar por su ansiedad, las que las sufren más intensamente se ocasionan más desgaste físico y psíquico, ya que el ajuste al estrés se basa en las habilidades y recursos de cada persona.

En lo que se refiere a las variables situacionales, estas se basan en el tiempo y lugar en que ocurre el evento estresor y en lo grave y controlado que puede ser.

Finalmente las variables biológicas, se refieren a la respuesta del organismo a las exigencias que se le imponen lo que puede originar daño físico, mejor conocido como trastorno psicósomático.

Dentro de este enfoque se han elaborado una gran variedad de técnicas o métodos para controlar el estrés y que gracias a sus resultados rápidos y observables han tenido éxito, precisamente debido a esto sólo mencionaremos las más representativas.

Una técnica muy usada es la desensibilización sistemática, en la cual se enseña a la persona a relajarse y a comportarse de otra manera en presencia del estímulo que produce la angustia, esta técnica fue desarrollada por Wolpe (op. Cit. Coleman, Butcher y Carson, 1990), el cual elaboró un procedimiento de entrenamiento que a continuación se describe:

1. Entrenamiento en relajación. Consiste en hacer que la persona tense todo su cuerpo y después vaya soltando los músculos de manera gradual, hasta llegar a un estado de relajación total.
2. Construcción de jerarquías. Aquí se realiza una lista de los estímulos que se relacionan con la ansiedad de manera descendente de acuerdo con la cantidad de ansiedad que provoca.
3. Procedimiento de desensibilización. En esta fase mientras el paciente se relaja el terapeuta describe una serie de escenas que vienen descritas en la lista del paciente, hasta llegar gradualmente a la que le causa más

ansiedad y tan pronto como el paciente informa que esta experimentando ansiedad se termina la sesión.

De esta técnica se han realizado diversas variantes en una de ellas el proceso de desensibilización, se aplica en grupo aunque la variación más importante es la desensibilización in vivo, en la que se le pide al cliente que penetre en situaciones reales de la vida.

Otra técnica que se utiliza para poder reducir o controlar al estrés es el entrenamiento asertivo, el cual se ha usado como medio para enfrentar los problemas más eficazmente en esta técnica la conducta asertiva es guiada primero por el terapeuta, mediante el juego de roles y después por medio de la práctica en las situaciones de la vida.

El entrenamiento de inoculación al estrés, de Meichenbaum, es un tipo de autoinstrucción, en donde se llevan a cabo tres etapas:

La primera es la preparación cognoscitiva en donde el paciente y el terapeuta exploran juntos las creencias y actitudes del primero a cerca de la situación problema y de las autoafirmaciones a la que éstas lo conducen, para que juntos se pongan de acuerdo en las nuevas autoafirmaciones que serán adecuadas.

La segunda etapa es la adquisición de habilidades y los ensayos en donde se aprenden y se practican las autoafirmaciones realizadas en la fase anterior.

Por último se aplican y practican las autoafirmaciones, además de que se incluyen nuevos patrones de enfrentamiento en situaciones reales lo que es gradual a medida que el paciente se va sintiendo más fuerte.

McKay y col. (1988), mencionan al moldeamiento encubierto como una buena técnica para el tratamiento del estrés, esta técnica es una forma efectiva de alterar una secuencia negativa de conducta o de aprender un nuevo patrón, ya que cualquier persona puede pensar en un cierto número de patrones de conducta que considera insatisfactorios y que desea cambiar aunque también puede suceder que se quieran añadir conductas. Esta técnica permite identificar, refinar y practicar en la imaginación los pasos necesarios para la realización de la conducta deseada.

El primer paso para realizar esta técnica es practicar la imaginación, para que cuando el paciente logre imaginar fácilmente escenas esté preparado para empezar a practicar el propio moldeamiento encubierto.

Para la aplicación de la técnica se deben seguir los siguientes pasos:

1. Escribir la conducta problema.

2. Escribir la conducta deseada.
3. Practicar la visualización del contexto, en el que se da la conducta problema.
4. Imaginar a alguien diferente de sí mismo, en edad, sexo y forma de vestir para que lo imagine en el contexto en el que ocurre la conducta problema y así la observe realizar la conducta deseada con todos los problemas que se presentan.
5. Imaginar a alguien similar al paciente para que de este modo la persona realice la secuencia de conducta deseada.
6. El paciente deberá imaginarse así mismo realizando la conducta deseada y aprendiéndola gradualmente, para que finalmente se imagine haciéndolo perfectamente.
7. El paciente deberá realizar la conducta deseada, si realmente se siente preparado.
8. Se deberán preparar algunas frases apropiadas para afrontar la situación.
9. Finalmente se deberá realizar la conducta deseada en la vida real.

Esta técnica y las anteriores sólo son algunas de las que pertenecen a este enfoque y a diferencia del anterior han tenido gran éxito por sus rápidos y observables resultados, lo que no significa que sean los mejores pero si las que más convencen a los pacientes quienes siempre esperan una recuperación "rápida".

Una de las muchas investigaciones realizadas bajo este modelo psicológico es la de Morera, Fernández, Valenciano, Henry y Morales (1993), los cuales realizaron un estudio de las características psicométricas de un instrumento psicológico, para realizar una adecuada aplicación del mismo en la clínica; ya que en la actualidad existe una amplia variedad de instrumentos desde cuestionarios de la personalidad hasta escalas psicopatológicas (dentro de estas existen algunas escalas que valoran la ansiedad-rasgo).

Estos autores consideran que el cuestionario de reactividad al estrés (CRE) es un instrumento realizado con la ansiedad-rasgo.

Dicho cuestionario se compone de cuatro subescalas referidas al tipo de respuesta que una persona puede presentar en una situación de estrés, siendo estas: repuestas vegetativas, cognitivas, emocionales y conductuales.

El cuestionario fue aplicado a 70 estudiantes del segundo curso de la facultad de Medicina de La Laguna, a los que también se les dio el cuestionario de estado/rasgo de Spielberger y colaboradores en su versión española.

Después de un periodo de tres semanas se les volvió a pedir que contestaran el CRE. El estudio de la fiabilidad fue realizado con el método test-retest mientras que la validez concurrente fue estudiada utilizando el STAI-Rasgo como variable de criterio. Se encontró que el CRE es un instrumento válido para cuantificar la ansiedad-rasgo aunque la baja correlación entre el CRE y el STAI-Rasgo indica que el primero no es un buen instrumento para el estudio de la ansiedad estado.

Ahora bien, existen algunos pacientes que acuden al psicólogo para resolver rápidamente sus problemas debido a que muchas veces les hace falta tiempo o simplemente por su desconocimiento de nuevas opciones terapéuticas; algunos otros esperan que se les tome más en cuenta como seres humanos y que puedan expresar libremente lo que sienten y lo que piensan. A consecuencia de esto los modelos fenomenológicos apoyan a estas personas dando paso a sí a la creación de nuevas técnicas y nuevas teorías dentro de la psicología, como son la rogeriana o humanista.

### 2.3. Estudio del estrés en el enfoque Psicoterapéutico Centrado en la persona.

Aunque quizás las terapias más concurridas sean las derivadas del Psicoanálisis y del Aprendizaje Social por tener más difusión o por la rapidez de solución de un problema, existen también otras opciones que son interesantes y que provienen de las teorías que apoyan ante todo el crecimiento del ser humano sin negar su propia conciencia, dándoles oportunidad de cambiar y de decidir su vida a través de su conocimiento personal y su sentir en ese momento de su experiencia. Tal es el caso de las teorías fenomenológicas que a continuación revisaremos.

La terapia Centrada en la Persona es un proceso y no un conjunto de técnicas; ya que está dirigida a proporcionar al cliente experiencias nuevas que reincidan en el proceso de crecimiento.

Como modelo psicoterapéutico, este enfoque tiene el proceso empírico de identificar aquellos factores que facilitan el cambio favorable y duradero tanto en la persona que busca ayuda como en el terapeuta (Lafarga y Gómez del Campo, 1992).

Al profesional rogeriano le importa más el factor humano que el técnico, por lo que concibe las condiciones de su trabajo en términos de actitudes.

Desde esta perspectiva el organismo humano es humano en cuanto es capaz de percibir tanto de su experiencia del medio interno y externo, como la experiencia de sí mismo percibiendo estas realidades. Esta percepción tiene influencia determinante en la dirección y características de su crecimiento, así como en sus relaciones con el medio (Lafarga y Gómez del Campo, 1992).

A medida que la experiencia se va ampliando, el aprendizaje y la conducta del organismo humano van siendo producto no sólo de la satisfacción de las necesidades biológicas de crecimiento y de los factores ambientales que satisfacen o niegan estas necesidades, sino de la preservación y enriquecimiento de la propia imagen del Yo. Esto significa que para que una experiencia sea asimilada por el organismo es necesario que produzca un mínimo de placer asociado con la experiencia perceptual del Yo mismo.

Como consecuencia de este proceso de selección de experiencias que pueden ser asimiladas e integradas -pero también distorsionadas o negadas en función del agrado o desagrado que producen en la experiencia perceptual del Yo mismo- la percepción de la realidad tiene características distintas para cada organismo.

Así por ejemplo, la experiencia de sentimientos de cólera ante la frustración importante puede ser expresada por una persona con toda claridad, si dichos sentimientos le producen una imagen favorable de sí misma, pues al reconocer la frustración y aceptar los sentimientos de cólera, el grado de satisfacción consigo misma le permite una mayor o menor expresión de sus sentimientos. Otra persona podría estar experimentando la misma frustración y los mismos sentimientos de cólera, pero al no sentirse complacida con la experiencia, expresa que sólo siente "una pequeña molestia". En este caso y para mantener una imagen aceptable de sí misma, explica la negación parcial de los sentimientos.

En cambio, otra persona al experimentar la misma frustración y los mismos sentimientos, manifiesta que no siente cólera y expresa otros sentimientos que también están en su campo perceptual, pero no admite la cólera y por consiguiente, la necesidad de expresarla. Así mantiene la estima de sí misma admitiendo la existencia de tales sentimientos.

Por lo anterior resumimos que este proceso de manejo de la experiencia explica en parte la diversidad de reacciones en los individuos ante los mismos acontecimientos.

Es así, que por ejemplo el estrés que se llega a presentar en un individuo tiene una relación directa con la propia percepción que el sujeto vivió en el momento preciso de la situación o de los agentes estresores y dependiendo de cómo vivió o experimentó tal momento van repercutir en su salud y por consiguiente en su entorno y relaciones sociales.

Lafarga (1992), afirma que toda experiencia visceral, sensorial o cognoscitiva que es percibida como amenaza a la imagen de uno mismo, genera un estado de ansiedad que pone en movimiento todos los recursos del individuo para transformar dicha experiencia en favorable a la propia imagen. Si los esfuerzos resultan inútiles, la propia imagen se deteriora. Si la amenaza resulta intolerable es negada o distorsionada.

Hay que resaltar que la comunicación es la pieza fundamental dentro de esta terapia, ya que a través de ésta se anima al cliente a expresarse tan libremente como le sea posible y mantiene al orientador alerta para refrenar cualquier actividad o respuesta que pueda marcar la dirección de la entrevista o el contenido de la misma, debido a que la mayoría de los problemas son de índole emocional y se llegan a comprender más fácilmente cuando el proceso de las entrevistas reconoce y sigue la pauta marcada por los sentimientos del cliente (Rogers, 1984).

El uso del reflejo es de valor particular para comunicarse, ya que tiene el propósito de manifestar el deseo del terapeuta por lograr la comprensión emocional y hacer que el cliente tenga más conciencia de sus propios sentimientos.

La respuesta-reflejo como se conoce en esta terapia, presenta tres modalidades; la primera llamada de reiteración o reflejo simple, es estrictamente breve y consiste en resumir la comunicación del cliente, poner de manifiesto un elemento importante o simplemente en reproducir las últimas palabras para facilitar la continuación del relato; el llamado reflejo de sentimiento tiene un carácter más dinámico pues trata de sacar a la luz la intensión, la actitud o el sentimiento inherentes a sus palabras, proponiéndolos al cliente sin imponérselos.

Por último el reflejo de elucidación; el cual trata de poner de manifiesto sentimientos y actitudes que no se derivan directamente de las palabras del sujeto, sino que pueden deducirse razonablemente de la comunicación o de su contexto, resaltando por su agudeza intelectual.

Retomando el factor estrés, cuando el esfuerzo psicoterapéutico se concentra en la experiencia del "aquí y ahora" es decir en establecer las condiciones que impliquen una ausencia total de amenazas para la estructura de la imagen que de sí misma tiene la persona, de tal manera que pueda explorar y expresar con creciente libertad lo que para ella tenga importancia y significado -el proceso tiene resultados inmediatos- no tanto por los contenidos conceptuales que hayan sido manejados o aclarados durante la sesión, sino por la experiencia de bienestar; la disminución de la ansiedad, la amplitud y la profundidad de la experiencia vivida y la mejor imagen que de sí misma se lleva la persona.

Es así, que el objetivo inmediato, operacionalmente formulado del proceso psicoterapéutico es el de modificar la percepción que la persona en busca de ayuda tiene de sí mismo, a través de la experiencia "aquí y ahora" de la relación terapéutica, más bien que alcanzar una comprensión intelectual de la dinámica que generó las distorsiones perceptuales. Esta modificación es posible cuando las reacciones de rechazo, ansiedad y temor asociadas con la autoimagen son sustituidas por reacciones de aceptación y aprecio, en una relación interpersonal (Lafarga y Gómez del Campo, 1992).

En contraste con los otros enfoques terapéuticos Bernstein y Nietzel (1980), informan que el enfoque centrado en la persona no tiene una manera específica de trabajar algún problema, para ellos el tratamiento es el mismo para todos los clientes y todos los problemas, el contenido varía, pero la naturaleza del proceso y los resultados generales son los mismos.

Por lo tanto y como señala acertadamente Casanova (1993), es a través de esta terapia no directiva que el cliente encuentra la posibilidad de indagar y descubrir en sí mismo sentimientos extraños, desconocidos y peligrosos. Y sólo en la medida en que el hombre reconoce todas las emociones que lo constituyen de manera inconsciente, será capaz de comprender que todo ello forma parte de sí mismo y que ha de aceptarlo como la fuerza motriz que empuja su conducta y su pensamiento.

En definitiva, esta alternativa psicoterapéutica, concibe el crecimiento de un individuo a través de situarlo como ser humano ante todo y como tal con potencialidades propias para identificar y resolver su propio problema a través de su propio conocimiento y su esfuerzo por salir adelante. Este principio teórico también se llega a identificar en otra teoría que llamada Gestalt ó Teoría de Fondo y Figura.

## 2.4. El estrés en la Teoría de Fondo y Figura. Gestalt.

La teoría Centrada en la Persona y la Teoría de la Gestalt son muy similares en sus principios teóricos; pues ambas fundamentan antes que todo el respeto al sentimiento ajeno, a partir de percibir los sentimientos del cliente o paciente tal y como se presentan en el momento en que surge y de las distintas maneras en que se pueden expresar.

La Gestalt, más allá de una simple psicoterapia se presenta como una verdadera filosofía existencial, un "arte de vivir" y una manera particular de concebir las relaciones del ser vivo con el mundo (Ginger y Ginger, 1993).

Se considera en esta terapia que las personas tienen huecos o vacíos existenciales que evitan deliberadamente y en los cuales son específicamente vulnerables. Conscientes o no de esos vacíos, surge una serie de mecanismos los cuales evitarán el contacto con esos huecos. Y es a partir de aquí que se construyen muchas estructuras personales que permiten al individuo sobrevivir, defenderse y andar por la vida sintiéndose seguro. En principio esto no es ni bueno ni malo y esta en función de lo útil o no que le sea a cada cual. El único problema es que a la larga la estructura se hace más y más rígida pues tiende a evitar más que a disponibilizar a la persona (Sánchez, Casoo, Pelayo, Peñarrubia, Guijarro y Morales, 1979).

Es así, que se ayuda a los pacientes a tomar conciencia de su propia personalidad, principalmente mediante apelaciones directas al yo físico y emocional más que al yo intelectual.

El terapeuta tiene una mayor participación que en otros tipos de terapias, pues actúa como catalizador al ayudar al paciente a vencer la evitación y los obstáculos; pues busca activamente que el cliente sé de cuenta de las contradicciones en sus acciones, normalmente haciendo resaltar la manera en que la conducta del sujeto contradice lo que él mismo dice. Se pone en énfasis en la idea de que cada persona asuma la responsabilidad de sus actos insitándola a hablar en términos de "yo hice" y no de "sucedió".

El concepto de "darse cuenta" es inseparable del proceso de crecimiento y desarrollo personal, el cual se refiere a tomar conciencia de todo lo que uno mismo está pasando y por lo tanto es personal e intransferible (Sánchez, 1979).

El tomar conciencia de la experiencia actual del individuo en el proceso terapéutico va a ser importante, ya que rehabilitará el sentimiento emocional y corporal que generalmente es censurado dando lugar a la no expresión pública de la tristeza, angustia, la ternura, el amor, la cólera, la alegría, etc.

Al hacer presente y conscientes estos fenómenos se pueden disponer de ellos e integrar la información que aporte desintegrado el carácter atemorizante que conlleva. Sin embargo, cuando no se tiene conciencia clara no se podrá actuar con estos y por consiguiente, los fenómenos harán sufrir al individuo, cayendo en la autotortura.

En los grupos de terapia, el trabajo sobre el cuerpo, las emociones y los sentimientos son valiosos por ser puntos donde la integración suele encontrar mayores dificultades (Martín, 1988).

Específicamente con el fenómeno estrés, la Gestalt subraya que cualquier trastorno del equilibrio orgánico constituye una gestalt incompleta; es decir una situación inconclusa. Esto significa que las manifestaciones de estrés tienen como causa a las emociones.

Las emociones y sentimientos se llegan a percibir de manera positiva o negativamente y cuando el cliente en la terapia llega a "darse cuenta" de aquellos sentimientos que están infiltrándose en su interior y en su conducta de forma conflictiva, el objetivo del terapeuta es situar a esta persona en lo que se conoce desde esta perspectiva "ciclo de la experiencia".

El ciclo de la experiencia es una forma de evaluación o identificación en el cual se fundamenta que toda persona atraviesa por un ciclo psicofisiológico que se lleva a cabo continuamente y que esta relacionado con la satisfacción de necesidad (Salama, 1992).

Las etapas de este ciclo son las siguientes:

1. **Reposos o retrainimiento:** En esta etapa el individuo ya ha resuelto una gestalt o necesidad anterior y se encuentra sin ninguna necesidad apremiante. Su conducta puede ser de total relajamiento o total concentración.
2. **Sensación:** La persona es distraída de su estado de reposo anterior, al sentir físicamente "algo" que en esta etapa no logra definir o diferenciar, por ejemplo, siente movimiento y percibe ruidos en su cavidad estomacal, pero aun no sabe si se trata de un malestar estomacal provocado por la comida ingerida esa mañana o si lo que sucede es que simplemente ya tiene hambre de nuevo.

3. **Darse cuenta:** En esta fase el individuo concientiza o comprende a que se debe la sensación que tiene y en ese momento le da un nombre, por ejemplo, hambre, tristeza, enojo, etc.
4. **Energetización:** La persona moviliza energía, es decir, reúne la fuerza la concentración necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda.
5. **Acción:** Es decir, el individuo moviliza su cuerpo y hace lo que sea necesario para satisfacer su necesidad.
6. **Contacto:** La culminación del proceso se logra al llegar a esta etapa, pues la persona encuentra satisfacción y disfruta el haber alcanzado lo que se proponía. Se culmina cuando el individuo experimenta satisfacciones y se siente bien.

Ahora bien, a partir de esta identificación que hace el terapeuta, a través de la comunicación verbal y no verbal proporcionada por el paciente, se puede descubrir en que "etapa" se encuentra este; consistiendo el trabajo del terapeuta en pedirle al paciente que experimente esa emoción, sentimiento o preocupación que le molesta en ese momento, haciendo que éste perciba su problema tal y como lo siente. Recordemos que desde esta perspectiva no es tan importante preguntarse el porque surgen los problemas.

Es así, que la Gestalt, integra y combina de manera original, un conjunto de técnicas variadas, verbales y no verbales como: el despertar de la emoción, el trabajo de la energía, la respiración, el cuerpo o la voz, la expresión de la emoción, el trabajo a partir de los sueños, la creatividad-diseño, modelado, música, danza, etc. (Ginger y Ginger, 1993).

Para las personas estresadas existen métodos y técnicas psico-corporales que permiten canalizar la energía y armonizar el sentir, el pensar y el hacer en busca de una mejor calidad de vida, elección que únicamente puede ser tomada por su organismo en su totalidad, ya que el cuerpo no olvida y acumula a lo largo de su existencia pérdidas y decepciones que se quedan guardadas en él. Anotemos por ejemplo, que el miedo, la tristeza o el coraje son emociones que se han quedado estructuradas como tensiones musculares y que determinan nuestra forma de relacionarnos con los demás y que impiden el crecimiento individual.

Básicamente, este problema se trabaja con técnicas de relajación y respiración, pues se le enseña al paciente (Una vez identificado y "asimilado" su problema emocional que le provoco el estrés), ejercicios específicos de cada parte

del cuerpo, logrando así que el problema emocional sea visualizado positivamente con el único fin del bienestar total del individuo.

Por lo tanto, dentro de esta terapia la tarea no es ayudar al paciente a adaptarse a su entorno social, sino enseñarle a descubrir y expresar los sentimientos y necesidades que son reprimidos en razón de las exigencias de su sociedad. Específicamente con el problema del estrés las técnicas incluyen diversos ejercicios sensorio motores que tienen por objeto aumentar la consciencia del estado físico del paciente y de sus necesidades reprimidas a través de ejercicios psicológicos.

Individualmente, este enfoque terapéutico es muy difícil de asimilar al Centrado en la Persona, pues se enfoca aún más en el "aquí y ahora", con el único fin de tener un contacto más directo y real con uno mismo y las emociones y sentimientos presentes en ese momento.

Es importante señalar que una persona en nuestra época actual es concebida como un mecanismo sin emociones y sentimientos, lo que conlleva a tener poco conocimiento de sí mismo y de su potencialidad de crecimiento. Así esta alternativa es una más que se interesa por aquellos individuos con problemas tan comunes como el estrés, desde un punto de vista más introspectivo.

Como se puede entender cada uno de los modelos teóricos de la Psicología, tiene su particular forma de tratar algún padecimiento, específicamente para ayudar a controlar el estrés se explica primero cómo conciben a éste cada una de las alternativas y cómo proponen se controle, cabe resaltar que todas tienen como fin el bienestar del ser humano.

Al analizar el concepto estrés, se estudia igualmente su relación con la personalidad, lo que significa que el tratamiento debe ser apropiado a cada persona que lo requiera. Por lo tanto las diferentes alternativas que se retomaron en éste capítulo nos dan la oportunidad de conocer y reconocer aquellas técnicas que actualmente se trabajan contra el estrés y que dan facilidad a los individuos de hacerse más conscientes de los cambios que sufre su organismo, haciéndolos por lo tanto partícipes de su bienestar.

## CAPITULO TRES

### Planteamientos Teóricos del enfoque Personológico.

Si bien es cierto, que la Psicología es una ciencia relativamente nueva, también es cierto que se han realizado innumerables investigaciones desde muy diferentes concepciones teóricas que han contribuido para el conocimiento de una categoría llamada personalidad; la cual en los últimos años a pesar de sus diferentes y múltiples reconceptualizaciones la ha llevado a convertirse en un concepto cada vez más interesante.

El presente capítulo retomara algunas definiciones de lo que es la personalidad desde las distintas teorías psicológicas; mencionando solo aquellas que han llegado a ser las más representativas de la Psicología, también se plantearan los conceptos teóricos que cimientan el enfoque personológico y su relación con aquellos aspectos más importantes para la formación de la personalidad de un individuo.

Como sabemos, en los últimos años la definición de personalidad ha sido reconceptualizada desde distintas posiciones teóricas.

Desde la concepción Humanista más que definir unidades aisladas de la personalidad como pueden ser rasgos, factores, instintos, intentan caracterizar formas integrales de la regulación psicológica que diferencian a unos individuos de otros.

La Psicología Humanista esta dirigida a comprender al hombre como un ser activo, complejo y orientado a la autorrealización.

Es así, que en esta concepción para el hombre autorrealizado los motivos forman orientaciones estables, proyectadas al futuro, que implican sistemáticamente las potencialidades de la personalidad en su consecución. (González, 1989).

Por otro lado, el enfoque cognitivo no se orienta a la definición de estructuras de la personalidad da mayor énfasis a la comprensión de las operaciones cognitivas en los procesos de regulación y autorregulación del comportamiento. Desde esta perspectiva, los constructos personales que maneja el sujeto en sus distintas interrelaciones posibilitan definir sus principales valores y conflictos.

Mientras que desde el punto de vista del conductismo, algunos investigadores, por ejemplo Ribes; (op. cit. González, 1989) enfatizan los aspectos funcionales del comportamiento destacando que un mismo contenido tiene expresiones funcionales diferentes en cada sujeto. Esto es, la personalidad tiene una relación con la estabilidad de las interacciones del sujeto frente a contingencias externas diversas.

En otras palabras, comprende lo funcional sólo en términos de atributos objetivos de la conducta; es decir, se expresa linealmente en forma de conductas concretas, que aparecen como unidades estandarizadas de la expresión individual.

Por su parte, en el Psicoanálisis, la personalidad va estar determinada por los factores intrapsíquicos, que son los que permiten que la persona se comporte de determinada manera, estos factores se van formando en la infancia a través de frustraciones o satisfacción de las necesidades o impulsos básicos.

A diferencia de las posturas anteriores, desde el modelo Personológico, es prácticamente imposible representar un proceso o hecho puramente afectivo o puramente cognitivo, es decir, todos los elementos que se integran en las funciones de la personalidad tienen una naturaleza cognitivo-afectivo (Ibib).

Esto significa que en esta alternativa psicológica los procesos cognitivos y afectivos no son estudiados por separado, lo que la hace ser ya una propuesta interesante en comparación con aquellas en las que se ha logrado con facilidad separar estos dos factores por el mismo desenvolvimiento de cada vertiente psicológica.

Aunque también es cierto que no se ha logrado tener una sola definición concreta y universal del concepto de personalidad, las ricas aportaciones realizadas por las diferentes perspectivas han abierto paso a nuevas alternativas como la personológica, la cual involucra afectos, emociones, motivaciones, actitudes, creatividad, etc. que es parte desde esta corriente, de una personalidad sana.

### 3.1 Elementos que integran la personalidad en el enfoque personológico.

El enfoque personológico involucra en el estudio de la personalidad tres partes de elementos que forman la parte medular de esta teoría, la cual se fundamenta a través de una primera relación llamada afectivo- cognitivo; otra más la relación personalidad-sujeto y por último la relación teórico- empírico.

Los conceptos que se mencionan en estas relaciones involucran además otros elementos como la comunicación, la familia, la educación, y el empleo que forman parte de una personalidad sana.

### 3.1.1. Relación Personalidad-Sujeto.

El problema del sujeto y de la personalidad ocupa cada vez más la atención de los psicólogos.

Desde esta teoría el sujeto expresa activamente su personalidad ante las situaciones cambiantes y contradictorias de la vida, tomando decisiones y configurando proyectos sobre la base de esta misma, es así, que la personalidad se va desarrollando en este cambio con la realidad, sus mecanismos, formaciones y recursos constituyen los contenidos y las operaciones mediante las cuales el sujeto define a nivel consciente sus propósitos, sus acciones y le atribuye un sentido psicológico a sus diferentes experiencias y vivencias.

Las personas tienen un papel activo en su modo de vida, condicionado por el desarrollo de su personalidad, cultura y experiencia, lo que aumenta sus potencialidades de convertirse en un sujeto activo de su comportamiento. Dentro de su modo de vida tiene una gran importancia para el individuo las actividades en las que se siente realizado, en las que siente placer y disfruta su realización, ya que de estos dependerá en gran parte su salud; pues entran en juego su autodeterminación, su sistema de capacidad y sus características personales, factores que van a reforzar este comportamiento saludable de la personalidad (González, 1989).

Por lo tanto, la personalidad constituye una configuración sistémica de los principales contenidos y operaciones que caracterizan las funciones reguladoras y autorreguladoras del sujeto, quien en los distintos movimientos de su comportamiento, tiene que actualizarlas ante las situaciones concretas que enfrenta mediante sus decisiones personales, así la configuración psicológica de la personalidad se establece por la integración de dos aspectos llamados funcionales y estructurales.

A) Aspectos funcionales.- Se refiere al como un contenido psicológico se manifiesta en las funciones reguladoras y autorreguladoras de la personalidad. Y se denomina indicador funcional a las características cualitativas que diferencian a los sujetos entre sí en la manera en que realizan sus operaciones psicológicas.

1. - **Rígidez—flexibilidad:** Se refiere a su capacidad para cambiar decisiones, proyectos y adecuarlos a nuevas exigencias y situaciones, así como cambiar alternativas y estrategias de comportamientos concretos.

2. -**Estructuración temporal de un contenido psicológico:** Este indicador se refiere a la capacidad para organizar y estructurar los contenidos en una dimensión futura, de forma tal que sean efectivos en el ejercicio de las funciones reguladoras presentes de la personalidad.

3.- **Meditación de las operaciones cognitivas en las funciones reguladoras.** Es la capacidad del sujeto para utilizar de forma activa y consiente operaciones cognitivas en la regulación del comportamiento. En donde se hace uso de la reflexión, el proceso valorativo, las posibilidades de valoración compleja del sujeto, etc., que permiten el planteamiento individualizado y consiente de las direcciones esenciales en que la personalidad se expresa.

4.- **Capacidad de estructurar el campo de acción:** Este se refiere a la capacidad del sujeto para organizar alternativas diversas de comportamiento ante situaciones nuevas y ambiguas.

5. -**Estructuración conciente-activa de la función reguladora de la personalidad:** Esto es, ante las vivencias negativas o inexplicables, el individuo se esfuerza por establecer un criterio explicativo que le permita estructurar su campo de acción.

Aunque estos indicadores se identifican en este enfoque existen muchos más; por ejemplo, la psicología humanista ha resultado muy productiva en la comprensión de la personalidad saludable; enfatizando ante toda necesidad de superar al síntoma como unidad esencial de la diferencia entre salud y enfermedad.

Las indicaciones que esta teoría menciona son: capacidad de asumir sus propias decisiones, capacidad de amar, la creatividad, capacidad de realizar un buen trabajo, capacidad de integrar experiencias negativas en el yo, visión hacia nuevas ideas y nueva gente, y la preocupación por uno mismo, los demás y el mundo natural.

Es importante anotar que la ausencia de los indicadores además de reflejar una personalidad no saludable, expresa una vulnerabilidad al daño de la salud somática: por lo que el nivel de desarrollo de la personalidad es un elemento fundamental en la expresión del proceso de salud.

Ahora bien, existe una amplia gama de mecanismos psicológicos; y en cuanto a los indicadores funcionales de la personalidad neurótica se encuentran

los siguientes: elevada rigidez, ausencia de perspectiva temporal futura, incapacidad de reconceptualizar o reevaluar situaciones, y bajo el nivel de autodeterminación y autorregulación sobre el comportamiento (González, 1990).

Por lo que sus contenidos se caracterizan por presentar una autonomía relativa con relación a la expresión del sujeto, una expresión ansiosa incontrolable, y un contenido neurótico fuera de regulación consciente del sujeto quien se vuelve objeto de la tensión compulsiva.

Anteriormente se mencionó que la integración necesaria de los indicadores funcionales de la personalidad no neurótica; es decir, sana, se llama nivel de regulación de la personalidad. Existiendo dos niveles; los cuales se llaman el consciente volitivo y el de normas, estereotipos y valores.

En el primero los indicadores expresan los valores positivos elevados, es decir, elevada flexibilidad, alto desarrollo de las operaciones cognitivas, que mediatizan el comportamiento, elevada capacidad de estructuración del campo de acción, etc. Mientras que el segundo nivel se caracteriza por su manera inconsciente y su rigidez.

**B) Aspectos estructurales.-** Se refiere a la forma en que los contenidos se organizan y se estructuran para participar en una u otra forma en el sistema de sentidos psicológicos de la personalidad.

Se definen tres niveles de integración de los contenidos psicológicos en su constitución estructural:

1.- **Unidades psicológicas primarias.-** Estas constituyen una integración cognitivo-afectiva que actúa de manera inmediata sobre el comportamiento ante las situaciones vinculadas a su acción reguladora. Algunas de estas son los motivos, las normas, los valores, las actitudes, los rasgos, etc.

2.- **Formaciones psicológicas.-** Se define por una formación motivacional compleja. Estas pueden ser por ejemplo, las intenciones profesionales, los ideales morales, y la autovaloración.

Hay que anotar que la formación psicológica siempre tiene carácter motivado. Es decir, que se define por que en su naturaleza las operaciones cognitivas del sujeto tienen un papel importante.

El contenido de la información motivacional siempre aparece elaborada por el sujeto, constituyendo un sistema de información personalizada relevante que permite a la personalidad operar conscientemente.

3. - Síntesis reguladora.- Esta se refiere a que el propio carácter sistemático de la personalidad determina que sus elementos y formaciones se integren en distintas configuraciones psicológicas de forma simultánea. Las cuales tienen una particular relevancia en la regulación del comportamiento; a estas configuraciones se les llama subsistema, que son unidades sistemáticas parciales como la conformada por la relación ideal, autovaloración, sistema de objetivos y capacidad de anticipación. Otra síntesis reguladora es el llamado afecto de inadecuación, que es la interrelación necesaria entre el nivel de aspiración artificial elevado, y la inseguridad no consciente del sujeto en sus posibilidades. (González, 1989).

Con lo planteado anteriormente se dice así que los aspectos funcionales y estructurales son inseparables en el funcionamiento de la personalidad. Analizando los indicadores que definen el nivel consciente - volitivo es posible explicar que los individuos que integran sus manifestaciones funcionales en este nivel expresan elementos estructurales más complejos y a su vez más flexibles en sus funciones reguladoras, lo que significa que los contenidos de la personalidad tienen un mayor nivel de individualización y elaboración.

Mientras que el nivel de normas, estereotipos, y valores los sujetos se orientan más por unidades parciales que aparecen bien definidos en su conciencia, las que trata de aplicar a cada situación que enfrentan aún cuando la situación trascienda el potencial de dichas unidades para el logro de respuestas adecuadas ante ella. Es así que los contenidos de la personalidad expresan un alto potencial emocional y formas muy concretas de comportamiento, lo cual constituye uno de los elementos que influye en su rigidez.

Por lo tanto todos los sujetos tendrán normas, valores, estereotipos u otras unidades psicológicas primarias en su personalidad, sin embargo la forma en que estas participan en la regulación del comportamiento será diferente de acuerdo al nivel de regulación funcional que caracterice la personalidad.

### 3.1.2. Relación cognitiva- afectivo.

Como se mencionó en el apartado anterior y al inicio del capítulo, otra relación importante dentro de este enfoque, es la cognitivo- afectivo, en donde se menciona que estos dos factores no deben separarse para que de esta manera se logre desarrollar una teoría de la personalidad y una lógica diferente en la comprensión de lo psíquico en el hombre.

En todas las corrientes psicológicas el hombre ante todo es un ser social, y en esta teoría no es la excepción, pues aunque el sujeto se considera expresión de "personalidad", esta no pasa por alto las reflexiones, valoraciones, decisiones, y

comportamiento que el sujeto activamente debe asumir frente a las exigencias del medio ambiente. Es decir, existe una estrecha vinculación entre sus operaciones psicológicas, las influencias externas y su propia actividad.

Como consecuencia de estos, los contenidos y operaciones intelectuales de la personalidad permanecen unidos y es así que dentro de esta unión lo cognitivo y lo afectivo son indisolubles, construyendo de esta manera un principio teórico que tiene consecuencias metodológicas en el estudio de la personalidad, debido principalmente a que el hombre es un portador consciente de posición ante la vida, la que desarrolla y expresa mediante su pensamiento y reflexión sobre sus concepciones, convicciones, valores, etc. por las que se orienta en su relación con el mundo y con quienes lo rodean. Esta concepción de la personalidad como sujeto de su actividad constituye la expresión psicológica del papel activo del hombre oponiéndose a aquellas corrientes teóricas que lo conciben como instrumento de fuerzas externas o internas ajenas a su conciencia, como lo son el conductismo y el psicoanálisis. (González, 1987).

Es importante señalar que todos los elementos estructurales que configuran la personalidad tienen una naturaleza cognitivo-afectiva, lo que por ejemplo le ayuda al niño a reaccionar, al tono de los adultos, debido a que es muy sensible a los estados emocionales. Esto se debe a que desde que nace está implicado en dos sistemas que se integran entre sí: el de la comunicación y el de la actividad.

En la comunicación el individuo se enfrenta con tres sistemas que le ayudaran a desarrollarla.

a) El primer sistema social con el que se encuentra el individuo es la familia, en la cual se expresa la mayor intimidad y espontaneidad de este, pues se define su propio sistema de normas y estilo de vida, aunque siempre mediatizado por el funcionamiento de la sociedad. La comunicación en este sistema es de gran valor, ya que junto con la seguridad y el afecto que proporciona la familia se desarrollan patrones sanos de respuesta emocional, sentimientos y expectativas positivas que serán factores decisivos para un desarrollo emocional sano de la personalidad.

González (1993), menciona que las dificultades en la comunicación, la incapacidad para expresar lo que se siente y confundir lo que el otro siente, conduce a un conjunto de problemas concretos en las relaciones, que se convierte en fuente permanente de tensión psicológica para los implicados en ellas.

b) El siguiente sistema social con el que se enfrentan las personas, es la escuela, la cual es el complemento de la educación familiar, además de enseñar conocimientos nuevos y de formar individuos seguros, creativos e interesados que utilicen su conocimiento para hacer de él un sistema personalizado que puedan aplicar a las exigencias y problemas que se le presenten a lo largo de su vida. En este proceso la educación debe orientarse a la formación de criterios

propios, a ser capaces de expresar lo aprendido con las palabras propias, a fomentar la capacidad de formarse interrogantes a través de juicios y reflexiones que deberán aprender a defender; ya que el desarrollo de estos estimulará la autonomía, la seguridad, la flexibilidad y el interés por buscar y aprender nuevas cosas lo que caracteriza una personalidad sana.

c) Por último, el ser humano se desarrolla en el sistema laboral, en donde la comunicación es imprescindible, pues debe crearse un vínculo real con los trabajadores, los cuales al sentir que su actividad es valiosa y necesaria desarrollaran un bienestar emocional con ellos mismos y con sus superiores.

En el sistema de actividad, González (1989) menciona que el desarrollo de los procesos sensoriales del niño a través de su interacción con el medio y el desarrollo de su actividad motriz van determinando la formación de sus distintas percepciones sobre el medio que lo rodea.

Con la investigación y diagnóstico de la personalidad no se intenta dar una descripción simple de contenido pasivo de la misma como rasgos, necesidades, motivos u otros, sino más bien ofrece un conjunto de nexos y leyes de las diferentes dinámicas psicológicas que caracterizan el comportamiento integral de la personalidad por medio de sus principales motivos y formaciones psicológicas resaltando el carácter necesario de sus relaciones y sus niveles de jerarquía y otros aspectos cualitativos de su comportamiento (González, 1985).

Por lo tanto como todos los elementos que forman la personalidad tienen una naturaleza cognitiva-afectiva la motivación jugará un papel muy importante en esta relación, debido a que esa es una expresión conceptualizada y sistematizada del sujeto. Es por ello que la motivación humana no puede estudiarse como una unidad médica aislada que estimule de forma inmediata el comportamiento, sobre la base de la vivencia de la necesidad; debe asociarse a un contenido relevante para el sujeto, estructurado en forma de conceptos, reflexiones, y valoraciones que poseen una carga emocional sobre la que el sujeto garantiza en todo ese potencial. Es por esto que un tipo esencial de la motivación humana se configura en operaciones cognitivas mediante las cuales estos motivos adquieren su carácter consiente.

Dentro del enfoque en cuestión, el estudiar la motivación conduce a la unidad necesaria de lo cognitivo y lo afectivo como atributo esencial de la regulación motivacional humana, esta unidad no se expresa en forma aislada sino que se integran con una determinada organización y jerarquía por la acción activa de la personalidad.

Y así, como la motivación es un aspecto importante en esta relación, la creatividad también es otra expresión que forma parte de la relación cognitivo-

afectivo; en donde la creatividad será " el proceso de descubrimiento o producción de algo nuevo, que cumple exigencias de una determinada situación social, en el cual se expresa el vínculo de los aspectos cognitivos y afectivos de la personalidad " (González, 1989). Aunque también el desarrollo de las habilidades y capacidades estimula interés hacia una actividad determinada, realizándose a través de los mecanismos integradores y reguladores del funcionamiento de la personalidad y como consecuencia de esto el sujeto es creativo precisamente en aquellas áreas donde se concentran sus principales tendencias motivadoras.

En esta teoría existen diferentes niveles o grados de desarrollo que representan las mayores potencialidades creativas del sujeto, las cuales son:

➤ La flexibilidad del sujeto para reorganizar y reconceptualizar las distintas alternativas y estrategias de comportamiento, es decir la facilidad que tiene el sujeto para modificar puntos de vista, reorganizar las alternativas que se plantea y modifican su comportamiento en función de unas u otras exigencias.

➤ La individualización que hace el sujeto de la información que recibe a partir de reflexiones y elaboraciones altamente personalizadas generando una postura activa y no adaptativa ante la realidad.

➤ La dimensión y proyección futura de los contenidos psíquicos, es decir, el planteamiento por parte del sujeto de metas a alcanzar a largo plazo, lo que expresa un sólido impulso motivacional en una dirección determinada, permitiéndole afrontar las dificultades de la actividad creadora.

Será erróneo relacionar a la creatividad con éste único nivel de regulación de la personalidad, pero es cierto que es en este nivel en donde se presentan las mayores potencialidades creativas. Esta consideración ha hecho que se abran un conjunto de interesantes trabajos, para profundizar en el estudio de esta concepción y de hecho enriquecer lo que hasta ahora se conoce y precisar que tiene un estrecho vínculo con los resultados científicos- investigativos, es decir, que también se pueda llegar a comprender mediante la siguiente relación que se presenta en este enfoque, la relación teórica- práctica.

### 3.1.3. Relación Teórico- Empírico.

Al comienzo de este capítulo se señalaba que para este enfoque existen tres relaciones indisolubles, con las que se puede estudiar de una manera más contemporánea a la personalidad.

Esto se debe a que las diferentes problemáticas teóricas y prácticas que la psicología va enfrentando a hecho que los investigadores vayan rompiendo con los marcos metodológicos tradicionales. (González, 1985).

Cabe mencionar que el metodológico está integrado por todas las ideas, métodos y técnicas que definen la manera de abordar el objeto de estudio, tomando en cuenta que la teoría expresa su consistencia a través de la interrelación constante con la realidad, donde se expresan elementos que se deben progresivamente asimilar en una lógica interpretativa sobre el objeto. Es así que los lineamientos y vías que permiten la interacción de la teoría con la realidad, se expresan en la metodología. Además, el planteamiento metodológico en el estudio de la personalidad tiene que responder a una lógica nueva y diferente orientada a la comprensión dinámica de los diversos valores que puede tener un mismo elemento psicológico en sus distintas configuraciones; que a la determinación de valores estándar de los elementos psicológicos en abstracto. (González, 1993).

Como consecuencia de esto se han planteado nuevos tipos de técnicas en la investigación psicológica independientemente de su conciencia a la transformación de tipo metodológico que esto implica, afectando a la parte teórica haciendo necesario que se elabore una teoría que permita ir integrando los niveles parciales de síntesis demostrados en la investigación para que se pueda alcanzar a la personalidad y su desarrollo por conflictos o contenidos generales, pues adquirirán sentidos diferentes en cada configuración Personológica en el ámbito individual. Con respecto a esto, la corriente Personológica ha intentado ser una teoría flexible y abierta que permita la modificación de técnicas y pruebas utilizadas por las otras teorías logrando que la investigación de cierta problemática tenga otra alternativa. (González, 1985).

Para esta teoría, la Psicología debe encontrar la especificidad que se deriva del carácter de su objetivo, sin el cual se mantendrá forzando éste para ubicarlo en marcos teóricos y explicativos que no expresan su esencia, o que sólo la expresan parcialmente, ya que el estudio de la personalidad no puede prescindir del caso individual, pues en él están contenidas las regularidades que resultan generales a la personalidad y que permiten el enriquecimiento de la teoría general sobre ésta. (González, 1993).

En cada momento de la investigación psicológica el caso individual exige una construcción única, lo que presupone el papel activo del investigador; quien necesita una labor singular en la abstracción de la información relevante que cada caso aporta a los objetivos de la investigación en cuestión. Esta es una diferencia esencial entre la investigación configuracional y descriptiva; pues en esta última lo investigable aparece como respuesta externa, conductual; cuya definición se observa o no, sin mediatizar para ello ninguna labor de interpretación (González, 1989).

A consecuencia de lo anterior, el enfoque Personológico plantea como criterio de objetividad que las técnicas que se utilicen para el estudio de la personalidad deben considerarse de tal forma que le permitan al sujeto la expresión de su conocimiento, reflexiones, vivencias y experiencias personales de una forma espontánea, para así orientarse a los aspectos rectores que se integren en el nivel consciente-volitivo de su motivación.

Recordemos que la teoría sirve de base para definir el tipo de material que se pretende obtener así como para definir los indicadores relevantes, portadores de información para la elaboración teórica. El instrumento no es un desprendimiento inmediato de la teoría, es el resultado de una experiencia y una elaboración activa del investigador a partir del momento empírico del conocimiento.

Es así, que la teoría aporta los conceptos que permiten la abstracción de los indicadores, pues brinda el espacio conceptual para el establecimiento de alternativas configurativas, pero nunca contiene la síntesis final del caso individual, la cual es única, aún cuando en su esencia se expresen elementos de elevada potencialidad a la generalización.

No olvidemos que la personalidad no es un resguardo estático de contenidos que se expresan en conductas, sino una compleja organización de unidades psicológicas de diferente complejidad que se organizan en diferentes configuraciones dinámicas. Así la personalidad se expresa de formas diversas en el sujeto psicológico quien actualiza y organiza éstas en su proyección individual (González, 1990).

Desde esta perspectiva, los recursos, procesos, formaciones y potencialidades de la personalidad, solo podemos conocerlos y generalizarlos a través de la comprensión profunda de su expresión dinámica en el sujeto psicológico concreto. De ahí, el valor heurístico del caso individual tanto para la investigación de la personalidad, como para su diagnóstico.

Ahora bien, las diversas técnicas de análisis de contenido que se manejan para el estudio de la personalidad no niegan la utilización de pruebas psicológicas, pero si exigen una transformación en los contenidos mismos de la prueba y un cambio en las categorías de interpretación de tal manera que responda teóricamente al problema que se investiga. Para ello es necesario trabajar en la elaboración de distintas técnicas concretas, que permitan estudiar la motivación superior del hombre desde posiciones metodológicas nuevas que respondan a los principios teóricos de la psicología de la personalidad. (González, 1987).

Lo anterior no significa que los instrumentos utilizados por las otras teorías sean desechables, solo que los índices a tomar son significativos para el

conocimiento que nos proponemos, no pueden ser obtenidos por una vía empírica; sino a través de una posición teórica sobre la personalidad, respaldada por la investigación empírica; es por ello que los instrumentos utilizados por las otras corrientes, tienen un valor indiscutible para el estudio de la personalidad y las probabilidades de empleo por la psicología dependerán de la transformación tanto del fundamento psicológico como de los objetivos y fines que de esta fundamentación se deriven (Ibid).

No olvidemos que una técnica o un método determinado no son una realidad científica, adquieren ese carácter sólo dentro del sistema teórico general que lo utiliza, lo que sucede tanto para los test, como para las vías cuantitativas del estudio de la conducta.

Para este enfoque los instrumentos que devengan en técnicas para estudiar la personalidad deben implicar:

a) Que el sujeto se motive en su expresión hacia ellos, lo cual dependerá de la comunicación con el investigador, proceso previo a la aplicación de las técnicas y que posteriormente acompañara de forma permanente esta aplicación.

b) Las técnicas para el estudio de la personalidad deben ser abiertas o semiabiertas; pues el sujeto tiene que construir y elaborar la información que expresa, lo cual es una de las funciones personológicas esenciales, por lo que en dicho proceso no sólo aparecen contenidos personológicos relevantes, sino operaciones de la personalidad, poniéndose de manifiesto cómo la personalidad regula el comportamiento, proceso donde se expresan indicadores que permiten construir configuraciones personológicas relevantes.

c) Las técnicas para el estudio de la personalidad deben implicar operaciones pensantes del sujeto; Pues éstas integran los procesos cognitivos y afectivos.

Desde esta perspectiva el instrumento debe ser un inductor adecuado para la implicación del sujeto, pero no un medio para estandarizar sus manifestaciones.

Anotemos, que las técnicas utilizadas permiten al investigador trascender la descripción de los conflictos que aparecen y penetran en el sentido que tienen para el sujeto estudiado, dándole al diagnóstico un carácter explicativo que se torna fundamental en la investigación psicológica de la personalidad.

Para González, los test de personalidad lo mas que evalúan es la autopercepción del sujeto sobre un conjunto de indicadores, esencialmente comportamentales, que pueden estar asociados a distintas formaciones

psicológicas. En este caso el test sería una técnica más, que ayudaría a integrar la auto percepción del sujeto sobre un conjunto de tendencias psicológicas esencialmente asociadas al comportamiento.

Así también se refiere a las técnicas proyectivas las cuales son objeto de muchos análisis simbólicos que distorsionan el material fáctico que ofrece tratándose a través de su análisis de forzar todo contenido a esquemas totalmente preestablecidos desde la teoría que le sirve de base.

En muchas de las técnicas proyectivas se busca un contenido integral estructurado, que se supone existe totalmente configurado en el inconsciente y que el sujeto proyecta simultáneamente en los distintos canales de su expresión individual.

Sin embargo, más que de interpretar proyecciones totalmente configuradas desde el inconsciente, esta perspectiva apoya las técnicas abiertas, pues de lo que se trata es de configurar y darle sentido a un conjunto de indicadores de la subjetividad que son representativos o relevantes para descubrir diferentes configuraciones de la personalidad y su expresión dinámica en el sujeto, lo cual, si bien no es asequible como un todo a la conciencia, tampoco forma un contenido organizado, que se conserva totalmente en el inconsciente portador de una carga energética estable (González, 1990).

En lo que se refiere a las técnicas no estandarizadas, han sido procedimientos importantes para estudiar a la personalidad, sin embargo se han utilizado fuera de una teoría congruente de la personalidad que aporte índices concretos para validar la recogida de información y precisamente la ausencia de tal teoría es lo que determina que éstos métodos sean utilizados en el estudio de casos individuales y que no expliquen regularidades sobre los sujetos examinados que puedan regirse en leyes de la personalidad (González, 1985).

Para efectos del diagnóstico, la investigación psicológica diferencia las técnicas de los instrumentos. Este último es cualquier inductor de información, mientras que la técnica esta considerada por el instrumento más por un conjunto de categorías y reglas para darle sentido a la información inducida por el instrumento. En este sentido, ningún instrumento es patrimonio absoluto de ninguna teoría psicológica pudiendo ser base de técnicas psicológicas diferentes.

No hay que olvidar que durante muchos años, los instrumentos en Psicología se mantuvieron asociados a las técnicas que originariamente los utilizaron, lo que fue una expresión de la fragmentación del conocimiento psicológico, donde cada escuela se apropiaba de una parte del objeto desarrollando técnicas que pasaban a identificarse con la posición teórica que las

creaba, las que a su vez se rechazaban por el resto de las escuelas psicológicas perpetuándose así la fragmentación teórica y metodológica de la ciencia.

Por lo tanto, desde esta relación personológica se pretende el conocimiento de un fenómeno, a través del uso de técnicas de otras teorías que ayuden a diagnosticar un mejor tratamiento de ciertas problemáticas, ya que simplemente propone que las técnicas a utilizar en cualquier diagnóstico estén respaldadas por una teoría bien conceptualizada.

Algunos de los instrumentos vinculados a esta teoría y que menciona González (1989), son el completamiento de frases, el conflicto de diálogos, composición y la técnica de alternativas múltiples, las cuales se explicaran con más detenimiento en el siguiente capítulo, es importante señalar que estas técnicas solo son algunas de las que se usan en las diferentes problemáticas. Uno de estos problemas, al que nos enfrentamos los seres humanos es el estrés, el cual como se vio en capítulos anteriores, puede ser investigado y controlado de diversas formas y por distintas corrientes teóricas, siendo el enfoque personológico uno más que ha contribuido a estos estudios como se analiza en el siguiente capítulo.

## CAPITULO CUATRO

### El estudio del estrés en el enfoque Personológico

A lo largo de los años el estudio del estrés ha despertado un gran interés en las corrientes psicológicas y el enfoque Personológico no es uno menos, ya que ha surgido como una propuesta diferente para trabajarlo y controlarlo, a pesar de que, como se explicó en el capítulo anterior, retome ideas y técnicas de otras corrientes metodológicas.

Cabe decir que el interés por estudiar la salud y el modo de vida desde este enfoque, lo ha llevado a investigar enfermedades psicosomáticas.

Desde sus inicios, la medicina ha planteado el problema de la relación entre lo somático y lo psíquico; pese a los grandes avances en la precisión del examen del paciente en el laboratorio y en la clínica, el médico no tiene derecho a ignorar el estado psíquico de su paciente y una carente consideración con respecto a la personalidad del enfermo tiene siempre como consecuencia un diagnóstico imperfecto, un pronóstico inexacto y un tratamiento inadecuado. Más aún cuando se descuida el estado psíquico del paciente, pueden aparecer y desarrollarse nuevas enfermedades, lo que fue señalado por el padre de la medicina Hipócrates. Por lo tanto el movimiento psicosomático ha aspirado y pretende obtener la *integración médica en sus aspectos somáticos y psíquicos* lo que se está logrando al plantearse de manera concreta el estudio de numerosas afecciones en las que la unión de estos factores se pone de manifiesto de modo más señalado constituyendo de esta manera los denominados trastornos psicosomáticos.

Esto se debe en su mayoría, a que la velocidad de los cambios socioculturales obligan al individuo a situaciones de aceptación en las que el organismo tiene que vencer con rapidez, viéndose necesitado de potenciar al máximo todos sus recursos para el mantenimiento adecuado de su equilibrio psíquico. Las presiones del trabajo, el aumento del ruido ambiental, el aumento de la tensión intelectual sobre la física, la aceleración del ritmo de vida, unida a las contradicciones del medio en que vive el hombre, la coherencia e incoherencia de su personalidad y de sus valores crean una dinámica que puede tener como producto lo que ha sido llamado *estrés*, lo cual hace referencia a los estados de tensión estables, que exceden la capacidad del sujeto para dar una respuesta satisfactoria a las numerosas exigencias que se presentan.

Históricamente, la teoría Psicoanalítica incorporó el concepto, refiriéndose al nivel psicológico, de modo que ante el estrés el organismo de no lograr el equilibrio tiende a la compensación en forma de síntomas histéricos de conversión, de fobias y de mecanismos de defensa.

Franz Alexander, en 1935, propuso una teoría para explicar los trastornos psicosomáticos, en la cual considera que estos trastornos son causados por conflictos y traumas.

Aunque se reconoce que en 1936 Hans Selye, fue con quien apareció el término estrés; pues lo definió técnicamente como un conjunto interrelacionado de reacciones ante un estímulo nocivo, incluidos los psicológicos. Este ubico al estrés en las respuestas fisiológicas o en las demandas ambientales, llamándole a esta reacción síndrome general de adaptación (González, 1993).

Sin embargo antes que Selye, Walter Cannon sugirió que existen componentes fisiológicos y psicológicos, pues lo enfoca como una causa potencial de problemas médicos y reconoce que el estrés emocional puede afectar la naturaleza fisiológica.

En la década de los 70's Mason plantea al estrés como una respuesta fisiológica específica, cuya expresión exige el conocimiento psicológico del evento nocivo. Específicamente en 1972, Marianne Frankenhauser y sus colegas revelan un fuerte componente psicológico en el estrés demostrando que las secreciones de adrenalina y noradrenalina están afectadas por el funcionamiento cognitivo y emocional, siendo segregadas en respuestas a eventos puramente psicológicos.

Esta orientación psicofisiológica se ve completada con la investigación de Patkai, señalando que el incremento de la adrenalina y la noradrenalina, está asociada no sólo con los eventos nocivos, sino también con encuentros placenteros que resultan incontrolables.

La línea cognoscitiva menciona al estrés como la consecuencia de la combinación de tres elementos fundamentales: el ambiente, los pensamientos negativos y la respuesta física, en donde la interacción de estos tres son los responsables de que una persona se sienta ansiosa, colérica o reprimida.

Dentro del enfoque Personológico el estrés psicológico refleja un estado de tensión sostenida del organismo, que provoca una respuesta psicológica estable. Este estado puede resultar positivo si la tensión se expresa en sistemas de actividades o relaciones que despierten el interés permanente y activo del sujeto, encontrando su expresión en forma de comportamientos organizados de la

personalidad en esa esfera, o en su sistema de objetivos y aspiraciones más inmediatas.

Sin embargo, esta tensión puede ser también perjudicial; lo que se conoce como *distrés*; ya que se deriva de una carga que el individuo percibe como excesiva y no puede personalizar en su expresión aspectos que determinan una vivencia permanente de tensión, unida a desinterés e incapacidad para expresarla en formas organizadas de comportamiento.

La tensión fisiológica resultante del *distrés* aparece asociada a alteraciones de riesgo para distintos tipos de enfermedad, destacándose las cardiovasculares (*Hipertensión, elevación del colesterol y los triglicéridos, etc.*)

Es importante señalar que dos elementos esencialmente psicológicos que determinan el carácter positivo o negativo que para el organismo tiene la tensión experimentada por el sujeto, son: la implicación del sujeto en el sistema externo o interno que determina la tensión y las posibilidades de expresión del mismo en este sistema, sea en el comportamiento concreto o en los sistemas de proyección mediada de la personalidad.

En este enfoque los estudios del estrés se encaminan a la determinación del papel del sujeto activo, portador de una personalidad que mediatiza y regula su relación con su medio exterior y no como han intentado algunos investigadores al hacer depender directamente un estímulo exterior con una *afección*, puesto que todas las influencias del medio van a estar mediatizadas por una serie de formaciones psicológicas que le darán un sentido personal a estas situaciones, es decir, estarán determinados por el grado de desarrollo alcanzado por la personalidad, expresado en su nivel de regulación y en su configuración subjetiva integral.

Es por esto, que para González, R. todos los factores que actúan sobre el sistema cardiovascular están mediatizados por el nivel de desarrollo alcanzado por la personalidad, su grado de autodeterminación, motivaciones esenciales, modo de enfrentamiento a los conflictos, estructuración del futuro, ya que dependiendo de lo anterior el individuo será capaz o no de enfrentar situaciones estresantes y tendrá por lo tanto mayor o menor vulnerabilidad a las enfermedades cardiovasculares o a cualquier otra enfermedad.

Así, los sujetos que se caracterizan por el nivel consciente-volitivo expresan una tendencia activa a conscientizar los aspectos que le provocan vivencias negativas, manteniéndose permanentemente elaborando hipótesis y reflexionando sobre las posibles causas de dichos estados, orientados a la autodeterminación.

Los sujetos de normas y estereotipos tienden a negar cualquier vivencia que pueda afectar los principios inmóviles que caracterizan su estabilidad emocional, siendo propensos a determinar su comportamiento por factores externos; esta tendencia tiene una importante significación en la génesis de las emociones negativas, que están en la base de muchos trastornos y enfermedades.

Ahora bien, el distrés no se produce sólo por exceso de estimulación, sino por la falta de ésta, es decir, cuando alguna persona no le encuentra sentido a lo que hace y no es capaz de formar planes sobre los cuales organizar su vida presente y aún cuando su régimen de actividad sea descansado, experimentará fuertes tensiones internas que definirán el estado de distrés.

La ocurrencia de hechos relevantes, que el sujeto experimenta con una elevada carga emocional, es un factor que se relaciona con el estrés, aunque como afirma González, R. (1993) "ningún hecho o cambio, por relevante que parezca, tiene un sentido estresante en sí mismo, fuera del sentido psicológico que adquiere para el sujeto", hay que agregar que los propios eventos o cambios vitales no pueden verse como unidades de acción estresora, pues dependerán del lugar que ocupan en el sistema de hechos y relaciones en que el individuo desarrolla su actividad vital.

Hay que resaltar que el control es uno de los elementos que facilita que una situación se torne estresante para el hombre, pues la forma en que un sujeto activamente elabora y construye sus reflexiones y sus convicciones presentes sobre la base de su información personalizada, es decisiva en la aparición de muchas formas de estrés.

Desde esta perspectiva teórica, se señala que un factor importante de resistencia al estrés tiene que ver con las llamadas formas de regulación que el mismo sujeto desarrolla con su personalidad individual; pues estas formas son los contenidos en que la personalidad expresa su potencial regulador en cada momento de su devenir histórico.

Esto significa que el hombre fija su potencial regulador o sus recursos psicológicos en distintos aspectos de su vida y en cada momento de su desarrollo.

Anotemos que las formas de regulación siempre se expresan a través de motivos que resultan esenciales para la personalidad, así, por ejemplo un sujeto con alta motivación profesional, puede simultáneamente expresar varias formas de regulación vinculadas a esta esfera como sería la participación en un curso de postgrado, la realización de su propio trabajo profesional, la escritura de un libro,

etc., lo mismo ocurriría en cualquier otra esfera motivada del sujeto (González, 1993).

Sin embargo, como bien aclara, la presencia de un motivo relevante, no siempre se acompaña de formas de regulación vinculadas a este, pues la forma de regulación representa la máxima implicación del individuo en su conducta concreta; o en su reflexión, elaboración y mundo vivencial, en aspectos vinculados con la motivación sobre las que ellas se apoyan.

En este sentido, un individuo puede tener una elevada motivación profesional y sin embargo debido a un conflicto muy agudo en otra área relevante para él, no poder disfrutar, ni aprovechar su actividad en un momento dado de su vida. En esta caso, el individuo participa en sus distintas actividades profesionales, pero de forma despersonalizada, concretando todos sus recursos en el conflicto que le afecta. En este sujeto concreto puede que la fijación en su conflicto sea la única forma de regulación activa en un momento dado de su vida.

Cuando esto ocurre en una personalidad rica, portadora de múltiples motivaciones esenciales, el sujeto experimenta una elevada tensión unido a un bajo control de ella, pues sufre tanto el conflicto por su propia naturaleza, como su incapacidad para implicarse en esferas muy relevantes para él, en las cuales, a pesar de un esfuerzo volitivo estable, no logra concentración. De ahí el bajo control sobre la situación, pues a pesar de su intervención consciente en ella es incapaz de mejorar su ejecución personal.

Por lo tanto, la capacidad de expresarse simultáneamente en diferentes formas de regulación, en calidad de sujeto de comportamiento, es importante factor de resistencia al estrés

## 4.1 Técnicas terapéuticas que utiliza el enfoque.

Debido a lo anterior, se han elaborado diversas formas de ayuda para las personas, dependiendo de la corriente teórica en que se basen; aunque la psicoterapia es la más utilizada. Este tipo de tratamiento tiene como fin educar a las personas implicadas para lograr un cambio en ellas, en aquellos aspectos que los limitan y afectan, aun al margen de su propia conciencia.

Los enfoques psicoterapéuticos desarrollados hasta ahora se centran unos en lo intrapsíquico y otros en lo interpersonal; para el enfoque en cuestión la psicoterapia es necesaria y útil a cualquier individuo en que los factores psicológicos forman parte del proceso de afectación psíquica y/o somática.

En el campo de la salud, la orientación y la psicoterapia son dos procesos íntimamente relacionados, siendo ambos importantes en la labor de prevención.

González (1989), menciona que todo instrumento psicológico tiene dos planos de análisis estructuralmente relacionados entre sí: uno en que se definen los indicadores relevantes de lo que vamos a diagnosticar y un segundo momento de carácter interpretativo, donde se integran e interrelacionan los distintos indicadores obtenidos en los instrumentos, para reflejar el caso individual.

Un problema común que se presenta al usar una técnica, es el sistema de categorías mediante el cual pueden ser interpretados los resultados, en el enfoque Personológico se plantean tres categorías generales:

*1. Conocimiento expresado por el sujeto con relación al análisis que realice.*

En esta categoría se integran los conocimientos que el sujeto posee sobre el contenido que analiza, la profundidad y la amplitud de los mismos debido a que un contenido mientras más conocido y manipulable sea para el sujeto podrá tener un mayor papel regulador en su personalidad. El conocimiento de ninguna forma implica la aparición inmediata de la motivación hacia lo conocido, sin embargo constituye una pieza importante en el desarrollo de las formas más complejas de regulación de la personalidad.

*2. Orientación emocional afectiva hacia el contenido expresado.* Esta orientación se produce en aquellos aspectos que resultan significativos para el sujeto, expresándose por medio de experiencias emocionales. El valor emocional que un contenido tiene se determinará utilizando valoraciones afectivas mediante diversas categorías como amor, odio, deseo, etc. Lo que indica que el contenido tiene un valor emocional para la persona, encontrándose a veces sentimientos de admiración de un sujeto a otro que se acompañan de la convicción de no poder desarrollar esos mismos atributos.

*3. Nivel de elaboración personal.* Esta categoría indica cuando un determinado contenido conciente representa una fuerza motivacional, que se ha convertido en una tendencia de autodeterminación de su personalidad, la cual se puede determinar por el siguiente índice: Cuando expresa juicios y valoraciones propias del sujeto relacionadas con sus necesidades y proyecciones personales en la vida.

Un elemento que debe tener en cuenta en la elaboración personal es el nivel de compromiso afectivo con el contenido expresado, pues este compromiso determina los intereses concretos del sujeto hacia el contenido expresado (González, 1987).

A partir de las limitaciones objetivas que se presentan al utilizar técnicas concretas, se ha usado el método clínico debido a que su esencia se encuentra en el estudio integral de la personalidad mediante formas diversas de expresión de las mismas, lo que permite estudiar sus regularidades principales a través de un complejo y profundo análisis de la personalidad.

Con este método se puede realizar un estudio profundo de un caso individual debido a que permite usar todo el repertorio de técnicas psicológicas que se desee incluyendo el experimento, es por ello que este método constituye un medio indispensable para conocer las leyes y regularidades del mundo psicológico del hombre, ya que permite estudiar tanto su comportamiento como analizar el contenido de las formas más complejas de su expresión y buscar en estas fuentes los nexos y relaciones que nos aproximen a la complicada explicación de los factores psicológicos que determinan la conducta.

A diferencia de los demás métodos utilizados por la Psicología este nos posibilita profundizar sobre los resultados obtenidos, pues su fin es apoyar el conocimiento sobre las regularidades a estudiar proveniente de la teoría que se utiliza (González, 1985).

Aunque este método no es el único utilizado por esta teoría, como se ha mencionado a lo largo del capítulo, se usan también técnicas que provienen de otras teorías, solo que algunas veces es necesario cambiar el procedimiento mismo de construcción de la técnica o cambiar los contenidos que se usan como inductores de las pruebas.

Dentro de esta posición teórica, se utilizan instrumentos que se han asociado tradicionalmente con técnicas definidas como el completamiento de frases (Rotter), la expresión de los 10 deseos (MIM), las láminas (TAT) y otros, en combinación con nuevos instrumentos que este enfoque ha creado en su práctica investigativa. Los distintos instrumentos han sido modificados, en algunos casos en su propio contenido inductor, y en todos los casos, en el sistema de categorías y los principios utilizados para la interpretación de la información brindado por las técnicas.

Los aspectos que permiten unificar distintas técnicas en un sistema diagnóstico y confirmar la validez de las mismas, se derivan del proceso del conocimiento real del objeto, mediante el cual se van alcanzando indicadores metodológicos sobre sus regularidades y funcionamiento, que se complementan y confirman entre sí, en un proceso de relación necesario dentro del sistema de información brindado por las técnicas (González, 1989).

Como se explicó anteriormente, en esta perspectiva es muy importante la explicación de la aparición del síntoma y la definición de los mecanismos individuales de este proceso.

Un error que se observa con frecuencia en los terapeutas, es que desechan las acciones terapéuticas derivadas de un enfoque conceptual y tienden a perpetuar solo aquellas acciones e interpretaciones del enfoque que comparten, con lo cual desarrollan generalizaciones inadecuadas, orientándolas a tratamientos similares para sujetos con necesidades terapéuticas diferentes.

Las acciones terapéuticas dependerán mucho del sujeto que se tiene frente al terapeuta, de su desarrollo de la personalidad y del tipo de inadecuación a que nos enfrentamos.

Es por ello que el enfoque Personológico considera como acciones terapéuticas la desensibilización progresiva, la hipnosis, la utilización de situaciones paradójicas, la reconfiguración de determinados aspectos de la personalidad, la asociación libre, la inoculación de estrés y muchas más procedentes de las otras escuelas.

Un primer momento exige de explicaciones precisas y comprensibles por parte del terapeuta, quien deberá comprometer el esfuerzo volitivo del sujeto con los cambios de modo de vida, personalidad y forma de organizar la vida que exige su recuperación.

Con la explicación del papel de lo psíquico en la enfermedad, el terapeuta utiliza distintos ejemplos sobre diversas formas de aparición y manifestación de la tensión psicológica, procurando implicar al sujeto quien posiblemente se vea representado en algunos de los ejemplos expuestos por el terapeuta.

El diagnóstico debe orientar el terapeuta sobre la naturaleza de los conflictos más estresantes para el sujeto, sobre los aspectos de la personalidad que generan distrés sobre el sistema actual de relaciones y sobre el estado actual del sujeto, para formar los objetivos de su intervención terapéutica.

Otro recurso que se utiliza es el orientar los procesos de percepción y comprensión de los sujetos sobre lo que se les pide, para lo cual se utilizan distintos recursos, que van desde la repetición del sujeto sobre lo solicitado hasta la inversión de roles. También se hace uso del autorregistro con el que se obtiene información útil que ayuda al terapeuta a educar la orientación conciente y volitiva del sujeto hacia la situación donde se genera el distrés y hacia los propios mecanismos que le genera dicha situación, el cual es un importante auxiliar en el tratamiento auxiliar del sujeto. A partir de los reportes de esta técnica se pueden

desarrollar acciones terapéuticas orientadas a la reconfiguración de las situaciones expresadas por el sujeto, profundizar en las determinantes de dichas situaciones, así como entrenarse alternativas ante cada situación concreta de tensión.

Otras acciones terapéuticas pueden ser la desensibilización progresiva y la inoculación del estrés, las cuales presuponen un dominio precedente de la autorrelajación para el desarrollo de las operaciones específicas de estas acciones terapéuticas.

La primera va orientada a la inhibición de situaciones concretas generadoras de ansiedad intensa en el sujeto, sobre las cuales no puede actuar a través de la regulación voluntaria, mientras que la inoculación del estrés se presupone de tres momentos: elaboración de una lista personal de situaciones de estrés ordenadas desde las menos estresoras a las más estresoras; después se aprende a evocar cada una de estas situaciones en la imaginación y a relajar la tensión mientras se visualiza claramente la situación estresora, es decir se respira profundamente aflojando los músculos y utilizando pensamientos de afrontamiento al distrés.

Cabe añadir que la acción de inoculación del estrés debe desarrollarse acompañada de todo un trabajo terapéutico en el plano racional emotivo, en el que se reconceptualicen deformaciones del sujeto en sus sistemas valorativos habituales, sabiendo de antemano que estas acciones son aquellas operaciones concretas orientada a modificar pensamientos, valores, conceptos y otras formas concretas de la cognición, que portadoras de un valor emocional generan en el sujeto reacciones de distrés y/o ansiedad por su inadecuación a las demandas de la vida y de la propia personalidad del sujeto (González, 1993).

En 1989, González menciona al completamiento de frases como otra técnica psicoterapéutica que se utiliza en este enfoque, la cual se compone de 70 frases incompletas, con las cuales se pretende que revelen tanto información de contenido, como funcional. Este instrumento no puede calificarse frase a frase, sino que debe componerse en unidades relevantes de información, de cuya interrelación saldrán los resultados integrantes del diagnóstico. Cada diez frases se forman unidades de análisis de información a partir de las cuales se hace una síntesis interpretativa de aquellos elementos más reveladores.

La evaluación general se apoya en una búsqueda activa de indicadores directos e indirectos sobre los cuales se va configurando el diagnóstico: los primeros revelan de forma inmediata características funcionales y de contenido, considerados en la teoría. Los indirectos son aquellos que no tienen un valor por el contenido que expresan, lo que no permite hacer una lectura directa de los mismos, pero encuentran un sentido en su integración con otros indicadores alcanzando en estas interrelaciones su carácter relevante para el diagnóstico.

El sentido de los contenidos revelados por el instrumento no se hace significativo solo por un criterio de frecuencia, sino también por su valor para la construcción de un proceso interpretativo, en el cual se inserta como elemento necesario.

La composición también se utiliza para realizar un diagnóstico, aquí son necesarios los vínculos afectivos y la elaboración personal como criterio para definir el sentido psicológico del material: con esta combinación no sólo se obtiene información relevante, sino que también ubica el contenido psicológico estudiado de acuerdo a un criterio de jerarquía y afectividad de su potencial regulador y de esta forma diferenciar el papel de las operaciones cognitivas.

Los motivos más relevantes de la personalidad, tienden a estructurarse en formaciones psicológicas para expresarse en la regulación del comportamiento, por lo que la composición es importante en las investigaciones sobre los ideales morales, la autovaloración y las intenciones profesionales, además de tener la ventaja de ser un instrumento totalmente abierto, lo que permite obtener una información individualizada portadora de múltiples indicadores relevantes.

Con la necesidad de crear instrumentos que exijan toma de posición del sujeto en situaciones de conflicto, la presente teoría creó este instrumento, en el cual se presenta al sujeto situaciones elaboradas en donde aparecen dos personajes, con cualidades tanto positivas como negativas, ante la que se exige una posición al sujeto.

Este instrumento permite juzgar la esfera moral del sujeto no sólo por lo que ésta declara, sino por la forma en que utiliza su información para enjuiciar una situación de implicaciones moral, a partir de la cual se determinan indicadores importantes de su función reguladora en esta esfera.

La utilización de esta técnica implica un conjunto de indicadores relevantes para el proceso diagnóstico, que son:

- \* Tipo y amplitud de los valores y las cualidades utilizadas en el análisis.
- \* Orientación hacia el juicio y la reflexión en el análisis o hacia el establecimiento de un resultado final, que divida la situación en lo bueno y en lo malo.
- \* Expresión de indicadores funcionales en el análisis, como flexibilidad, meditación intelectual de las motivaciones y otro.

La técnica de alternativas múltiples fue realizada esencialmente para enfermos hipertensos o infartados y esta orientada al estudio de los indicadores funcionales: la flexibilidad y la capacidad de estructuración del campo de acción, lo

que permite realizar un análisis de contenido, así como la carga emocional asociada a esta.

Aunque quizás la técnica más utilizada en todas las corrientes teóricas es la entrevista, la cual es sin duda una técnica de gran valor para el diagnóstico, pues se logra crear una relación afectiva, adecuada, que permite su implicación en las tareas que debería realizar en sujeto, así como su colaboración motivada con este proceso.

La entrevista inicial es un paso indispensable del diagnóstico que no debe ser estructurada; debe tener sus objetivos y el investigador debe ir llegando a ellos en los marcos de una conversación abierta, dirigida por él en cada paso.

Por último, es importante mencionar que en esta perspectiva teórica, en el proceso terapéutico es fundamental dirigir al paciente al desarrollo de la autodeterminación y de la seguridad en sí mismo.

El momento del sujeto, el sentido que su mundo tiene sus valoraciones y proyecciones es fundamental en el diagnóstico psicológico que orientará la labor terapéutica con él.

Como hemos visto a lo largo del trabajo se han realizado muchas investigaciones para controlar el estrés. En el enfoque Personológico existe un trabajo inédito que representa un nuevo paso que pretende desentrañar la compleja relación personalidad - sujeto, además de continuar el proceso de conocimiento sobre las diferentes regularidades generales que mediatizan el proceso hipertensivo y el infarto al miocardio.

Los objetivos del trabajo son:

- ✦ Constatar la expresión de los factores psicológicos en las enfermedades cardiovasculares y su organización diferenciada en los individuos analizados.
- ✦ Demostrar las diferentes combinaciones de contenidos psicológicos que se constituyen en agrupaciones funcionales personológicas inadecuadas.
- ✦ Trazar una estrategia psicoterapéutica orientada a transformar indicadores psicológicos de regulación de la personalidad que favorecen el desarrollo de indicadores de riesgo cardiovascular.

\* Comprobar si la estrategia seleccionada fue efectiva en la modificación de los contenidos psicológicos que influyen en la propensión de estos tipos de trastornos.

Para llevar a cabo este trabajo se utilizó el método clínico para realizar un estudio individual de cada caso con el fin de ubicarlos en el nivel de la regulación de la personalidad, caracterizando sus contenidos psicológicos a través de la aplicación de diferentes metódicas.

El trabajo se dividió en dos fases:

En la primera se realizó un estudio clínico-psicológico aplicando diferentes técnicas que determinarían las combinaciones de los contenidos psicológicos de la personalidad en estos sujetos, además de continuar con una estrategia psicoterapéutica, que correlacione con el diagnóstico de personalidad, estableciendo regularidades para el tratamiento individual.

La segunda fase, psicoterapéutica constó de los siguientes procedimientos:

⊗ Lograr que los sujetos tengan una representación adecuada de su enfermedad.

⊗ Trabajar en un plano racional emotivo para crear necesidades orientadas al cambio del estilo de vida, así como el sistema de hábitos.

⊗ Enseñar la relajación su importancia y utilidad.

⊗ Identificar y reconceptualizar la existencia de mecanismos psicológicos inadecuados autogeneradores de tensión, que se presentan ante situaciones de conflictos.

⊗ Enfrentar al sujeto a sus creencias irracionales y errores de conceptualización que son portadores de un alto contenido emocional y por tanto generadores de estrés.

⊗ Trabajar el desarrollo de la autodeterminación y la seguridad en sí mismo.

Estos pasos siguieron este orden para el tratamiento de todos los sujetos, aunque el mismo pudo alterarse según las particularidades de cada caso.

La población se dividió en tres grupos:

En el primer grupo se integraron aquellas personas con indicadores patológicos en el funcionamiento de la personalidad.

En la segunda agrupación se colocaron los sujetos que regulan a un nivel de normas, estereotipos y valores clásicos, caracterizados por la presencia de un fuerte determinismo externo en su conducta y una adecuada rigidez.

El último grupo se constituyó por individuos impulsivos, con bajo control emocional.

El estudio se realizó con personas de 55 años, hipertensas o que han sufrido infarto al miocardio de sexo indistinto.

Se utilizaron técnicas como la completamiento de frases, técnica experimental autovalorativa, cuestionario de estados emocionales, entrevista, etc.

Los resultados obtenidos en los distintos estudios realizados y en este en particular, revelan que la forma en que un individuo personaliza y se implica en sus relaciones y motivaciones relevantes, depende de múltiples factores, conformados a través de su historia individual de relaciones con el medio, los cuales deben ser objeto constante de estudio y búsqueda, por diferentes vías, de forma que permitan acercarse cada vez más al conocimiento de las determinantes psicológicas en el desarrollo de la personalidad.

## CAPITULO CINCO

### Propuesta de trabajo

De acuerdo a la información revisada para la presente tesis, podemos comprobar que el estrés es un factor de riesgo que tiene diferentes manifestaciones en la personalidad individual, por lo que en esta propuesta de trabajo se sugiere una alternativa para su estudio.

#### OBJETIVOS :

- Identificar los diferentes contenidos psicológicos que se presentan en las personas que manifiestan altos grados de estrés, es decir, que se presenten enfermedades psicosomáticas, tales como dolores de cabeza, cuerpo, diarrea, etc.
- Elaborar un programa psicoterapéutico que ayude a cambiar los indicadores psicológicos de regulación de la personalidad.
- Comprobar si el enfoque Personológico se ajusta a las problemáticas psicológicas que presentan estas personas en esta etapa de su vida, motivándolas para que sean más positivas, creativas y controladoras de su estrés.
- Identificar los cambios que se presentan en los sujetos, una vez aplicadas las técnicas que este enfoque propone para controlar el estrés.

#### SUJETOS :

Se trabajara con 50 personas de 20 años en adelante, de sexo indistinto, las cuales presentan estrés, baja autoestima negatividad hacia el futuro y enfermedades psicosomáticas.

## PROCEDIMIENTOS :

Para el estudio de esta problemática se utilizará el método clínico con el que se pretende realizar un análisis individual que ubique el nivel de regulación de la personalidad de estas personas y así reconocer sus contenidos psicológicos, para ello se utilizarán diferentes técnicas.

El programa se dividirá en dos fases:

### PRIMERA FASE.

La primera fase será la aplicación de diferentes técnicas que proporcionen información personal sobre los efectos que les este causando esta situación, también en esta fase se les explicará a las personas la influencia que tiene este problema en la tensión psicológica (Estrés).

Las técnicas a usar serán:

#### Entrevista.

Se utilizará la entrevista semi-estructurada con el fin de obtener datos personales, las principales causas que le estresan a la persona y de esta manera poder realizar los expedientes.

#### Completamiento de frases.

Esta constará de 70 ítems donde se examinarán diversas áreas de la vida de los sujetos y sus expresiones afectivas hacia esas áreas; a través de estas frases se pretende analizar las principales motivaciones de las personas, su sistema de objetivos, fuerza, temporalidad, y posibles áreas de conflicto.

Con el uso de esta técnica se puede obtener también algunas actitudes generales que expresan diferentes contenidos como son: optimismo-pesimismo, solidez o debilidad de las aspiraciones, reflexión o pasividad, presencia o ausencia de juicios propios y rigidez-flexibilidad en lo expresado; para el análisis de estas actitudes se utilizarán las siguientes categorías:

- a) Nivel de consciencia del conflicto. Si este es planteado en forma clara y reflexiva, profundizando en posibles causas y vías para enfrentarlos o si lo evaden o tratan de disminuir.
- b) Generalizaciones absolutas. Son generalizaciones que realiza el sujeto a través de experiencias personales, las cuales muestran desajustes en su sistema de interrelaciones con la realidad.
- c) Actitud activa o pasiva ante los contenidos expresados. Se demuestra como la personalidad asume sus principales conflictos, motivaciones, necesidad, como maneja su problemática y de esta forma se proponen o no alternativas para el alcance de los objetivos.
- d) Autovaloración. Es la forma en la que la personalidad se implica en las esferas de su actividad y que poseen un alto significado, evaluando sus potencialidades y capacidades para la realización de sus objetivos.
- e) Actitud hacia el futuro. Muestra el grado de reflexión que la persona tiene de su vida futura, en el sentido de logros de objetivos importantes para él, su grado de precisión, evasión de frases que inducen al futuro, etc.
- f) Presencia de estados anímicos negativos. Son los estados emocionales que el sujeto refiere de forma negativa como frustración, depresión, ansiedad, etc.
- g) Determinismo externo. Se reconoce a través de los siguientes indicadores:
  - 1.-Excesiva sensibilidad por la valoración de los otros.
  - 2.-Orientación personal desmedida a cumplir con expectativas y con criterios valorativos externos.
  - 3.-Realización personal en dependencia de hechos y resultados ajenos a su actuación.

### Técnica de los 10 deseos.

Con esta técnica se pretende conocer las áreas motivacionales del sujeto, en que grado y en que ocasiones se presenta. También se puede conocer la actitud que asume ante estos.

## Cuestionario de estados emocionales.

Se usará para definir los estados emocionales que se presentan en estas personas, el tipo de elemento del medio que altera estos estados.

### SEGUNDA FASE.

A partir de los resultados obtenidos en la fase anterior, se formaran dos grupos, el primero conformado por pacientes cuyo nivel de regulación es consciente-volitivo y el segundo formado con sujetos cuyo nivel de regulación procede de normas, estereotipos y valores.

Para cada grupo se realizará un programa psicoterapéutico que será flexible, ya que si en determinado momento algún paciente requiere del uso de alguna otra técnica, podrá integrarse a su programa.

En el grupo uno (Pacientes con regulación consciente-volitiva), se hará uso de la relajación, inoculación del estrés y de la técnica de autorregistro de situaciones distresantes.

En el segundo grupo se usará la técnica racional-emotiva, relajación, inoculación del estrés, técnica de autorregistro de situaciones distresantes y la terapia asertiva.

## CONCLUSION Y ANÁLISIS

Durante muchos años se identificaba inmediatamente a la Psicología con el Psicoanálisis, lo que se debió al prestigio y reconocimiento de esta teoría por los conceptos creados por Freud quien definitivamente contribuyo al nacimiento de esta ciencia tan importante hoy en nuestros días.

Como ciencia reconocida uno de sus fines es construir teorías cada vez más precisas y elaboradas conceptualmente que permitan conocer más sobre el ser humano y sus procesos de crecimiento, que modifican su conducta, por lo que los modelos psicológicos que hasta el momento se conocen nos dan la oportunidad de comprender como el individuo refleja su realidad y complejidad natural.

De esta forma las diferentes alternativas que se han construido en la Psicología han creado diversos esquemas con los que se pretende ayudar y comprender al ser humano, logrando que nuevos modelos surjan a la par de la vida moderna desarrollándose así un enfoque llamado Personológico.

A pesar de ser un modelo psicológico joven, demuestra que el conocimiento del hombre no solo se obtiene a través de la observación, como lo hace el Conductismo; ni por medio de los procesos inconscientes, como en el Psicoanálisis; para este modelo es fundamental conocer al hombre por medio de sus afectos y cogniciones determinados por su creatividad y motivación ante la vida y su medio, además de percibir al individuo como único, con un repertorio compuesto de actitudes, palabras, gestos y acciones constituidos en una estructura particular.

Este modelo concibe a la personalidad como un conjunto de mecanismos y formaciones que se ramifican en diferentes niveles que representan alternativas en el comportamiento. Esto significa que un individuo puede poseer dos niveles básicos de regulación hacia los que definirá su personalidad, uno situándose en el consciente - volitivo (Donde el individuo expresa en forma compleja y elaborada su manera de elegir) y otro donde se sitúan aquellas personas que se rigen a través de normas, valores y actitudes con formas concretas de comportamiento.

En esta perspectiva el individuo posee la capacidad de elegir y comportarse de la manera que él decida ante cualquier situación colocándose en un presente constante y cambiante en todas y cada una de las situaciones a las que se enfrenta.

Amparados en esta propuesta, estamos de acuerdo en señalar que el estudio de la personalidad, se ubica en primer lugar fuera de los marcos tradicionales en que esta categoría se ha desarrollado en la Psicología y en

segundo lugar no se reduce a la expresión de su comportamiento, sino que involucra todas aquellas subjetividades que posee de sus diferentes vivencias.

Esto es importante mencionar pues como sabemos el estudio de la personalidad se ha centrado más en perspectivas Psicoanalíticas y factoriales.

La importancia de efectuar este trabajo, se deriva de que consideramos que existen limitaciones que si bien no pueden ser resueltas por esta teoría, nos da la oportunidad de conocer otras concepciones de lo que es la personalidad.

Coincidimos con González Rey (1989), al afirmar que el interés y el afecto que una persona tenga por su medio, específicamente por alguna meta o situación, llevará a esta a una construcción o reconstrucción de su propia realidad, logrando que el nivel de reacción del hombre ante situaciones diversas sea más objetivo y preciso, pero sobretodo más sana. Lo que significa que el hombre busca su salud y bienestar por medio de la motivación y la creatividad que el mismo construye durante su crecimiento y los cuales van a ser determinantes en su personalidad.

Desde esta perspectiva los conceptos de creatividad y salud son básicos para conformar la personalidad individual; por lo que no se pueden dejar como unos conceptos más dentro de una amplia gama.

González (1993), señala que mientras es más fuerte la motivación del sujeto hacia algo, más elaborados serán los objetivos en esta dirección, más seguro de sí es el sujeto y mayor capacidad tendrá para mantener su expresión creativa.

Lo anterior queda claro, al entender que el sujeto se implica con todas sus potencialidades personalógicas y organizadas en sus diferentes motivaciones, las cuales configura a su bienestar, logrando ser esenciales en su proceso de salud. Debido al gran poder de actividad del propio sujeto, tiende a implicarse en las distintas relaciones donde se involucra teniendo como consecuencia una participación ilimitada y creativa respondiendo a su autodeterminación.

La creatividad desde este modelo no significa la producción de algo nuevo; si no la expresión de lo cognitivo y lo afectivo en la personalidad. Esto significa que las personas independientemente del nivel de regulación en que se encuentren tienden a concentrar su creatividad en aquellas áreas donde se sienten más motivadas y en donde creen que se pueden desarrollar satisfactoriamente.

Específicamente entendemos a la creatividad como un conjunto de "estrategias" que puede desarrollar el individuo y que contempla la originalidad y motivación hacia las tareas que se pretende, como la flexibilidad, audacia, reflexión, capacidades cognitivas y en especial la autodeterminación.

El sujeto desde esta perspectiva asume decisiones y estrategias ante la vida para las cuales dispone de una personalidad cuyo desarrollo facilita o dificulta esta función, aunque jamás sustituirá el momento activo y presente que vive, lo que corresponde con lo postulado en el Conductismo al afirmar que el medio donde se desenvuelve el sujeto influye en sus decisiones. Mientras que con el Humanismo se relaciona, en que conciben al individuo con potencialidades propias que tienen como fin su autorrealización.

Cuando el hombre es portador de una orientación activa es gestor de su propia cultura individual, asume la responsabilidad de sus actos, desarrollando una sólida orientación volitiva hacia los diferentes aspectos de su vida. Es capaz de autoregular todos sus sistemas de hábitos en función de sus fines personales y del sentido de los mismos en su concepción del mundo.

Por tal motivo creemos que es importante desde esta teoría estudiar más a fondo los niveles de regulación que puede desarrollar cada individuo; pues de esto dependerá que conozcamos más del concepto personalidad.

Como mencionamos antes al hablar de salud, desde esta teoría es indispensable pues recordemos que de esta dependerá que una persona este en equilibrio con uno mismo y por consecuencia con su entorno. Lo que nos llevo a introducirnos a un concepto actual y sobretodo muy aprendido por nosotros mismos, el estrés.

No olvidemos que al enfrentar problemas o situaciones incómodas todas las personas entran en un estado llamado estrés, el cual ha sido estudiado por las diversas teorías psicológicas, aportando métodos y técnicas para eliminarlo y controlarlo de forma rápida y dirigida a las consecuencias psicósomáticas.

En otras épocas, cuando se comenzó a utilizar este termino, Freud a lo que se refería era al nivel psicológico, es decir, cuando el organismo no lograba una compensación, esta se daba en forma de fobias, histerias, etc. Actualmente el estrés para el enfoque personológico no solo es dañino a las personas, sino que también puede ser positivo dependiendo de la historia, personalidad y medio donde haya crecido cada persona.

Gracias a estas investigaciones, específicamente a las llevadas por los conductistas, el enfoque Personológico, utiliza muchas de sus técnicas debido a que han demostrado ser muy efectivas en la práctica como aseguran Coleman, Butcher y Carson (1990) al mencionar que las técnicas de la terapia conductista son efectivas en conductas desadaptadas o en la adquisición de nuevas conductas.

Al efectuar nuestro trabajo encontramos que Goldman (1989), corresponde con las ideas de González (1993) al mencionar que todas tenemos diferentes formas de reaccionar al estrés y que dependen de la historia y patrones de carácter de cada persona; aunque para Goldman estas reacciones aparecen por fases no importando un orden y para González aparecen como contenidos psicológicos.

Una similitud del enfoque personológico con la teoría Centrada en la persona es la que afirma que cada persona cuando ve amenazada su imagen recurre a todos sus recursos para sentir esa experiencia en favorable, recursos que para el enfoque en cuestión dependerán de la personalidad, motivación y experiencia de cada individuo logrando que se vuelva flexible al cambio y abierto a aprender.

Específicamente Lafarga nos dice que cuando una persona entra en estado de estrés, todos los recursos del individuo se utilizan para transformar esta experiencia en favorable y si no se logra esa experiencia puede negarse o distorsionarse; para González puede resultar favorable pues en ocasiones permitirá que los sujetos se sientan motivados a realizar actividades o cosas que antes no se atrevían a realizar; aunque también esto depende de cada sujeto, ya que se puede convertir en distres, entrando los sujetos en un estado donde las cosas en lugar de mejorar empeoran. Por esto para esta teoría la motivación juega un papel muy importante.

En relación con la teoría de la Gestalt, son similares porque se interesan en como el individuo toma conciencia de su experiencia actual y personal, ya que la personalidad se va desarrollando de acuerdo a las experiencias diarias que cada persona tenga. Aunque difiere en el sentido de que la Gestalt tiende a hacer uso de técnicas que se dirigen a la relajación corporal, pues no olvidemos que para esta teoría el estrés tiende a concentrarse en el cuerpo.

Para el enfoque Personológico el utilizar técnicas y métodos de otras teorías le permite conocer las configuraciones y niveles de regulación que proyecta un individuo ante sus relaciones sociales, adaptando su propio sistema de categorías y cambiando en ocasiones el contenido inductor para interpretar sus resultados, así al hacer uso de técnicas como el completamiento de frases, diez deseos, composición, etc. se tiene la ventaja de hacer pensar al individuo sobre los sentimientos, emociones, deseos; que no se pueden generalizar en la investigación y que al usarlas nos ayudan a seguir una dirección para poder identificar los malestares y las formas incorrectas de manejar los problemas de cada persona.

Aunque no hace a un lado el método clínico, ya que este le permite estudiar tanto comportamientos, como contenidos para hallar relaciones que expliquen determinadas conductas, así considera al individuo como una unidad esencial de

análisis, teniendo contacto comunicativo permanente entre este y el investigador, además de no limitarse por la utilización de ninguna técnica ni conjunto de técnicas, ya que tiene en cuenta la situación en que el estudio transcurre como un elemento activo que interviene en el sentido del resultado.

Hay que afirmar que entre más activos sean los sujetos en direcciones concretas y más motivados hacia sus proyectos de vida inmediata, éstos tenderán a eliminar la fatiga, el tedio y la improductividad que, como sabemos, son factores que producen tensión; por lo tanto al desarrollar actividades sanas que ocupan el tiempo libre del sujeto, éste ejercitará su autodeterminación y por ende reforzará el comportamiento saludable de su personalidad.

Apoyándonos en lo anterior, podemos decir que los sujetos pasivos tienden a presentar estrés en mayores proporciones y tienen dificultad para poder solucionar sus conflictos con el medio, pues su nivel de autorregulación no les permite desarrollar una orientación volitiva en función de sus fines personales. Mientras que los sujetos activos se caracterizan por tener iniciativa propia, asumiendo responsabilidades y decisiones que no le permiten caer en situaciones de distrés.

Así, González (1993) resalta la idea de que genera mucho más estrés la falta de afecto, los patrones agresivos de relación, la inseguridad, la indiferencia y otras manifestaciones del hombre que se expresan en su comunicación.

De acuerdo al tema de estudio de la presente tesis consideramos que las aportaciones teóricas del enfoque a la Psicología son en primer lugar estudiar al individuo como un ser ante todo social que se configura con relación a su sentir, con la posibilidad de regir y modificar sus experiencias que al fin y al cabo son las que de alguna manera influyen en su proceso de salud y desarrollo personal. Esto tiene que ver con los niveles de regulación que juegan un papel importante en la forma en que cada persona se mueve en su medio y decide las acciones que definirán su personalidad. En segundo lugar es importante mencionar que en esta perspectiva la autodeterminación es quizá la piedra angular pues el sujeto se va planteando actividades y relaciones donde participa activamente y como consecuencia determina su conducta.

Específicamente con el estrés afirmamos también que cada individuo responde a su medio con sus propias potencialidades y recursos personológicos decidiendo como actuar en los distintos momentos de su vida.

Esto es importante pues el estrés esta relacionado con las distintas interrelaciones en que el hombre simultáneamente participa lo que significa que cada situación que pueda presentar el individuo sea positiva o negativa este podrá

elegir, y sobre todo inducir su propio bienestar emocional y como consecuencia su bienestar psicofisiológico

No olvidemos que mientras más fuerte es la motivación del sujeto hacia algo o más elaborados sean sus objetivos, más seguro de sí será el individuo y tendrá mayor capacidad para mantener su expresión creativa soportando niveles elevados de tensión.

Resaltemos que los niveles de regulación juegan un papel importante en la forma en que cada persona se mueve en su medio y decide las acciones que definirán su personalidad.

Lo anterior significa desde esta teoría psicológica, que el individuo tiene la posibilidad de regir y modificar sus experiencias que al fin y al cabo son las que de alguna manera influyen en su proceso de salud y desarrollo personal.

Estamos de acuerdo en que la metodología a pesar de no ser propia nos ayuda a identificar los diferentes aspectos que están afectando al sujeto y que le están generando estrés; además de observar el nivel de expectativas que tiene hacia su futuro (motivación) lo cual es importante saber ya que se tomara en cuenta para su tratamiento desde este marco conceptual.

Podemos decir que la ventaja en este sentido, es que el conocimiento del hombre se hace más profundo; pues se toma en cuenta no sólo los aspectos conductuales, sino también aspectos emocionales, sentimentales, motivacionales y cognitivos.

Finalmente, encontramos que el enfoque Personológico es una nueva alternativa, que requiere de mayor difusión, ya que es poco conocido en la ciencia Psicológica, lo que puede deberse a que es una teoría relativamente joven; además de que sus estudios y aplicaciones, debieran llevarse a cabo en nuestro país, pues las investigaciones que hasta el momento se han realizado, provienen de su país de origen (Cuba). Esto no significa que no aporte nada a la Psicología, sino por el contrario nos ofrece un marco conceptual y metodológico con ideas novedosas, cualitativamente diferente al de otras escuelas psicológicas que nos permite abordar aspectos particulares para el estudio de la personalidad desde otro punto de vista.

Con la información anterior se pretende tener un esbozo general acerca de la presente teoría, que permita la aplicación de futuros estudios, como el que esta tesis propone en su última sección.

## BIBLIOGRAFIA

1. Bernstein, D. y Nietzel, M., *Introducción a la Psicología Clínica*, Edit. McGraw-Hall, México, 1982, Cap.3.
2. Casanova, E., *El desarrollo de sí mismo en la teoría Fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers*, *Revista de Psicología General Aplicada*, 46, (2) 1993, pag. 177-186.
3. Coleman, J., Butcher, J. y Carson, R., *Psicología de la anormalidad y vida moderna*, Edit. Trillas, México, 1990, Cap. 14.
4. Cuelli. *Teorías de la personalidad*, Edit. Trillas, México, 1985, Cap. 4.
5. Dicaprio, N., *Teorías de la personalidad*, Edit. Interamericana, México, 1980, Cap. 5.
6. *Estudio de los mediatizadores personológicos en enfermedades cardiovasculares. Intervención psicoterapeutica. Trabajo inédito.*
7. Erikson, H., *Sociedad y adolescencia*, Edit. Siglo XXI, México, 1993, Cap. 1.
8. Erikson, H., *La adultez*, Fondo de Cultura Económica, México, 1981, Cap. 1.
9. Fadiman y Frager, *Teorías de la personalidad*, Edit. Harla, México, 1979.
10. Freud, S., *Esquema del Psicoanálisis*, Edit. Paidos, México, 1987.
11. Freud, S., *Obras Completas, nuevas lecciones introductorias al Psicoanálisis. Ensayo LXVI, Vol. 18, 1987.*
12. Ginger, S. y Ginger A., *La Gestalt: Una terapia de contacto*, Edit. El manual moderno, México, Cap. 2.
13. Goldman, M., *Psiquiatría General*, Edit. El manual moderno, México, 1989, Cap. 35.
14. González, F., *Psicología de la personalidad*, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1985.
15. González, F., *Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad*, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1987.

16. González, F., *La Personalidad: su educación y desarrollo*, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1989, Cap. 1 y 2.
17. González, F., *Personalidad, Salud y Modo de vida*, UNAM, México, 1993.
18. González, F., *Personalidad*, UNAM, México, 1993, Cap. 2.
19. Kazdin, A., *Modificación de la conducta*, Edit. D.D.B., Bilbao, 1988, Cap. 3.
20. Kaplan, H. y Sadock, B., *Tratado de Psiquiatría*, Tomo II, Edit. Salvat, Barcelona, España, 1989.
21. Keller, F., *La definición de la Psicología*, Edit. Trillas, México, 1989.
22. Lafarga, J., *¿Es posible una Psicología no Humanista? Conferencia presentada en la ENEPI*, 1989.
23. Lafarga, J. Y Gómez del Campo, J., *Desarrollo del potencial Humano*, Vol. 4, Edit. Trillas, México, 1992.
24. Marx, M. y Hillix, W., *Sistemas y teorías Psicológicas contemporáneos*, Edit. Paidós, Buenos Aires, 1974.
25. Martín, G. A., *Psicología Humanista, Animación Sociocultural y Problemas Sociales*, Edit. Popular, España, 1988.
26. McKay, M., Davis M. y Fanning, P., *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, Edit. Roca, México, 1988.
27. Millenson, J. C., *Principios de análisis conductual*, Edit. Trillas, México, 1982, Cap. 18.
28. Mueller, F., *La Psicología contemporánea*, Fondo de Cultura Económica, México, 1974, Cap. III.
29. Rogers, C. Y Kinget, M., *Psicoterapias y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*, Vol. 1, Edit. Alfara, Madrid, 1971, Cap. 9.
30. Rogers, C., *Orientación Psicológica y Psicoterapia*, Edit. Narcea, España, 1984, Cap. 6.
31. Salama, H. y Villarreal, R., *El enfoque Gestalt. Una psicoterapia Humanista*, Edit. El manual moderno, México, 1992.

32. Sandoval, M., Como a ti mismo. La formación de un psicoterapeuta, Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento, 1994, (5), pag. 19-28.
33. Sánchez, R., Casso, G., Sánchez, A., Pelayo, R., Peñarrubia, L., Guijarro, M. y Morales, V., Integración emocional y Psicología Humanista, Edit. Marova, España, pag. 43 - 59.
34. Smith y Sarason, Fronteras de la Conducta, Edit, Edit. Harla, México, 1984.
35. Troch, A., El estrés y la Personalidad, Edit. Herder, Barcelona, España, 1982, Cap. 3.
36. Whittaker, J. Y Whittaker, S., Psicología nueva, Edit. Interamericana, México, 1985.
37. Yaroshevsky, M., La Psicología en el siglo XX, Edit. Grijalbo, México, 1986.