



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESINA PROFESIONAL**

**ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
ANTE LA VIOLENCIA SOCIAL**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**ESLY ALEJANDRA DELGADO CAMACHO**

**ASESOR:**

**PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCIA**

**ORIZABA, VER.**

**2020**



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

*A mi mami: por creer en yo podría llegar a ser alguien de bien y así lo logro gracias a sus consejos y enseñanzas, a que nunca me dejo sola ni mucho menos rendirme, siempre estuvo al lado mío dándome aliento y siempre creyendo que en mi aun cuando ni yo misma creía que era capaz ella supo hacérmelo saber con amor. No me alcanzaría la vida para agradecerle tanto amor con el que siempre me ha cuidado.*

*A mi papi: que es el amor de mi vida porque desde que tengo uso de razón siempre me ha brindado amor, seguridad con la cual siempre me ha hecho sentir que estando el conmigo nada malo pasara y gracias a eso soy una mujer segura. También porque por su esfuerzo y dedicación hoy estoy en esta etapa terminando una carrera profesional y esto no hubiera sido así sin él.*

*Mis pequeñas: a mis hermanas que son gran parte de mi vida que igual nunca me han dejado de apoyarme y darme aliento para seguir adelante jamás me han dejado caer y si es así caen conmigo para levantarme. Les agradezco infinitamente las veces que me han apoyado.*

*Mi bebé: que aún no nace pero desde ahora me llena de valor y fuerzas para lograr todo lo que me propongo porque es mi mayor motivación para ser mejor a diario y así poder darle una mejor vida. Mi pequeño que sin querer me acompaño en mis noches de desvelo y estrés para poder terminar esto que hace 4 años comenzó.*

*A mi esposo: le agradezco el soportar mi mal humor cuando estaba estresada, que a pesar de eso siempre hiciste algo para distraerme, por darme ánimos para lograr terminar con esto, y aun cuando la situación se me salía de las manos nunca me dejaste sola.*

# ÍNDICE

Resumen.....	4
Introducción.....	5
<b>Capítulo I. Afrontamiento</b>	
1.1. Afrontamiento.....	7
1.2 Estudios sobre estrategias de afrontamiento.....	11
1.3 el papel del psicólogo.....	13
<b>Capítulo II. Violencia</b>	
2.1 consecuencias psicológicas ante la violencia.....	15
2.2 causas de la violencia estadísticas de la violencia.....	21
2.3 consecuencias psicológicas ante la violencia social.....	23
<b>Capitulo III. Enfoque psicológico</b>	
3.1	
Antecedentes.....	26
3.2 Autores y teorías.....	30
3.3 Técnicas.....	32
3.4 Área de la psicología.....	42
Conclusiones.....	58
Referencias.....	64

## Resumen

Se analizaron las estrategias de afrontamiento que las personas pueden utilizar ante la situación de violencia que como sociedad se está viviendo en la actualidad, esto con la finalidad de saber cuál de todas estas es la más segura o viable para que como individuo pueda realizar actividades cotidianas. Ya que muchas personas optan por exponerse demasiado al decir “no pasa nada” o por lo contrario se van al extremo de aislarse, todo esto depende de cada persona ya que cada quien afronta de diferente manera una situación.

Para entender todo esto se investigó cuáles eran las razones por las que se cometían actos violentos en donde se originan y porque. Se vieron varias razones o explicaciones que muchos autores usaron para explicarlo. Para concluir se estudió a como los individuos se comportan en grupos y como son impulsados o motivados por el hecho de sentirse protegidos por una multitud ya que esto dice mucho de todos los actos violentos que hoy en día se viven. Y no es que el utilizar un estrategia este mal pero se buscó saber cuál era la sana y recomendable para cada situación.

Al igual se vio que papel jugaban las actitudes en este tema y para esto se vio desde sus conceptos hasta los diferentes tipos de cada una de ellas y como es que se forman. Si bien se sabe que como individuos se tiene gran variedad de ellas pero en este tema se estudiaron desde la perspectiva social.

Es decir cómo es que los individuos adoptan actitudes de otras personas al estar en convivencia de un grupo.

## INTRODUCCIÓN

Se dio a la tarea de investigar sobre el origen de una conducta violenta o que es lo que hace que una persona o un grupo cometa actos delictivos, los diferentes actos que las personas realizan con un objetivo de causar agresión hacia otro individuo y cuales son los diferentes tipos de violencia y agresión que se cometen normalmente.

Esto con la finalidad de poder estudiar las diferentes estrategias de afrontamiento que como individuos o sociedad las personas utilizan para afrontar alguna situación de este tipo, ya que en la actualidad nadie esta exente de experimentar este tipo de situaciones. Para así poder determinar cuál era más usada pero al igual cual sería la más adecuada utilizar ante los diferentes tipos de agresión y violencia que se viven a diario, ya que al revisarlas se pudo ver que hay extremos el hecho de decir “no pasa nada” hasta el grado de “si no salgo de casa evito...” y poder encontrar un balance.

Al hablar de encontrar un balance se refiere al hecho de que muchas personas al irse a tales extremos, estas decisiones muchas veces impiden la realización de sus actividades diarias y no son benefactoras para el individuo. O al contrario como puede llevar al otro extremo de que no pasa nada y ponen al individuo a una situación de riesgo ya que al pensar eso se están exponiendo a las situaciones de violencia que se suscitan en la sociedad hoy en día. Es por eso que se busca ese balance de que anteriormente se habló. Por lo tanto el objetivo de la presente investigación consiste en analizar las estrategias de afrontamiento ante la violencia social mediante la revisión teórica.

En el capítulo I se mencionan la definición de afrontamiento, los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento y cuál es el papel que juega el psicólogo en este tipo de situaciones ya que él es pieza importante en este tema.

En el capítulo II se describe la definición de violencia, los tipos de violencia como: la violencia física, psicológica, sexual y económica al igual que sus causas es decir que es lo que lleva al ser humano a cometer este tipo de actos.

En el capítulo III se mencionan el enfoque cognitivo conductual. Sus antecedentes, así como sus principales exponentes, las técnicas propias del enfoque y por último se presentan las conclusiones y referencias utilizadas en la presente investigación.

# CAPÍTULO I

## AFRONTAMIENTO

### 1.1. Afrontamiento.

En la actualidad se están viviendo una serie de sucesos a los cuales la sociedad tiene diferentes maneras de reaccionar ante las situaciones, aunque muchas veces las formas en que lo hacen no lo es más benéfica para tener una vida digna, de seguridad y tranquilidad. Muchas veces hay acciones erróneas de actuar las cuales hacen entrar en crisis y hace más difícil la vida diaria. La manera en que buscamos sobrevivir o reducir el estrés es visto y definido de maneras distintas

“El psicoanálisis del ego en 1937 define el afrontamiento, como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y por tanto reducen el estrés” (Macías, et al, 2013, p. 126).

A nivel fisiológico los investigadores médicos sobre el afrontamiento desarrollados en los años treinta del siglo XX. Planteaban que la supervivencia dependía en gran medida de la habilidad para darse cuenta que su medio ambiente es ´predecible con el fin de impedir escapar o dominar a los agentes nocivos (Macías et al, 2013, p. 126)

En psicología, el afrontamiento ha definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984, citado por Psicología y mente, s/f, p. 1). Con base a lo anterior podemos concretar que el afrontamiento implica la forma de sobrevivir o sobre llevar la vida diaria utilizando diferentes estrategias que pueden ser cognitivas y conductuales como lo menciona los autores anteriormente mencionados.

Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento tales como afrontamiento centrado en el problema y Afrontamiento centrado en la emoción: La primera nos habla de cambiar las acciones que estamos haciendo para tratar de mejorar o solucionar la situación que se nos está presentando y nos está causando estrés (Berman y Snyder, 2013, p. 1086). Un ejemplo de ello sería ante la ola de violencia vivida en el país actualmente se cambiaría el hecho de salir a altas horas de la noche a lugares a los cuales te expongas a malas experiencias, no ser tan ostentoso refiriéndonos a nuestra vida cotidiana.

A diferencia de la segunda que hace referencia a cambiar el tipo de pensamientos que tiene referente a la situación la cual no cambia pero al individuo lo hace sentir más tranquilo y baja los niveles de estrés y angustia (Berman y Snyder, 2013, p. 1086). Se sigue sobre el mismo ejemplo pero en esta parte el sujeto ignora las situaciones y cambia completamente su pensamiento por el de “no pasa nada” “a mí no me va a pasar”.

Las estrategias de afrontamiento son para la estabilidad emocional, emoción la se entiende como sentimientos subjetivos, ya que hace sentir de una forma particular como irritada o alegre. Las emociones también son reacciones biológicas, respuestas que movilizan energía lo cual alista el cuerpo para adaptarse a cualquier situación que se encuentre (Reeve, 2003, p. 442).

Otra definición es que las emociones son “respuestas fisiológicas que se ponen en marcha ante determinados estímulos externos y surgen como respuesta al significado que otorgamos a determinadas situaciones” (Alonso, Alonso y Balmori, 2002, p. 232).

Como ser humano contamos con emociones innatas o igual llamadas básicas y ellas hacen lo siguiente:

1. Son innatas más que adquiridas
2. Surgen en las mismas circunstancias para toda la gente (una pérdida personal hace que todos se sientan tristes, sin importar la edad, cultura, etc.).
3. Se expresan de manera exclusiva y distinta (por ejemplo a través de la expresión facial).
4. Evocan un patrón de respuesta fisiológicamente distintivo.

Las emociones cambian a lo largo de nuestra vida, pero a pesar de las diferentes experiencias personales y exigencias culturales se comparte una comunidad emocional de dichas básicas. Otros ofrecen una lista de diferente de emociones básicas. A pesar de esta diversidad de opinión, ninguna lista varían tanto como para no incluir las seis presentadas aquí: miedo, ira, repugnancia, tristeza, alegría, e interés. La siguiente información descriptiva proviene tanto del teóricos cognitivos como biológicos (Reeve, 2003, p. 458). A las cuales los autores antes mencionados les dan las siguientes explicaciones:

- Miedo: surge como una interpretación del individuo de una situación como potencialmente peligrosa y amenazante. Los peligros y amenazas percibidos pueden ser psicológicos o físicos.

- Ira: es una emoción ubicua (Averill). cuando a la gente se le pide describir su experiencia emocional mas reciente, la ira es la que con mas frecuencia viene a la mente (Scherer y Tannenbaum, 1986). Una razón por la que es ubicua tiene que ver con la gran cantidad de variedades que le permiten expresarse.
- Repugnancia: implica liberarse o alejarse de un objeto contaminado, deteriorado o echado a perder.
- Tristeza: la tristeza (o afiliación) es la emoción más aversiva y negativa, surge sobre todo de experiencias de separación y fracaso.
- Amenaza y Daño: la amenaza y el daño unifican las emociones de miedo, tristeza, ira y repugnancia.
- Alegria: los acontecimientos que provocan alegría incluyen resultados deseables, como el éxito en una tarea, el logro personal, el progreso hacia la meta, la obtención de lo que queremos, lograr estima, ganar respeto, recibir amor o afecto, tener una sorpresa maravillosa o experimentar sensaciones placenteras (Izard, 1991; Shaver et al., 1987, P. 462)
- Interes: es la emoción más común del funcionamiento cotidiano de los seres humanos (Izard, 1991, P. 462).
- Inclusión y satisfacción motivacional: la inclusión y la satisfacción del motivo son los temas que unen las emociones positivas de interés y alegría.

Con respecto a lo anterior se puede mencionar que las emociones son innatas o también se les llaman básicas y que son un tipo de respuesta ante variadas situaciones las cuales le sirve al ser humano para su adaptación en el mundo.

## **1.2. Estudios sobre estrategias de afrontamiento**

Para esto se analizaron y estudiaron diferentes programas ya puestos en práctica para conocer qué tipos de técnicas utilizaron para el tratamiento de afrontamiento en diferentes situaciones y ver si funcionaron. El Programa de intervención en estrategias de afrontamiento para la adaptación universitaria. (Meses, (Sf) programa de intervención de afrontamiento para la adaptación en estudiantes universitarios a nivel introductorio). Este programa se realizó para determinar las estrategias de afrontamiento utilizados por los grupos universitarios seleccionados. Y así implementar un programa de intervención en estrategias adaptativas de afrontamiento. La población a la cual se aplicó este programa fueron: 262 estudiantes nivel introductorio UIS Socorro. Para esto se seleccionaron a 87 estudiantes correspondientes a los grupos 2 y 5 de nivel introductorio con edades entre los 16 y los 20. Para el establecimiento de un diagnóstico sobre los recursos de afrontamiento de los estudiantes.

Se utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) (Frydenberg y Lewis,1993): la cual permite la evaluación de las distintas formas o modos que los adolescentes utilizan para afrontar sus problemas. Esta es utilizada principalmente utilizada en el ámbito educativo y social. Evalúa tres dimensiones que son: afrontamiento dirigido a la resolución de problemas, Afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y afrontamiento improductivo. El resultado da que como estrategia predominante es “preocuparse” considerada desde la escala aplicada como estrategia de afrontamiento improductiva, lo que hace necesario tener que indagar sobre la relación situación-estrategia, es decir, ante que situaciones esta estrategia es utilizada y utilización de otras estrategias más efectivas. Al final de este programa se logró el objetivo ya que su objetivo era conocer que estrategias de afrontamiento eran utilizadas por los estudiantes de tal universidad y así fue esto se logró al aplicar varias actividades.

Aunque el resultado arrojó que la más utilizada era una estrategia se podría decir errónea les permitió tener más conocimiento sobre cuál era más utilizada y así implementar las actividades antes mencionadas para así poder guiar a los estudiantes a utilizar una estrategia más razonable.

Al seguir investigando sobre los diferentes programas de afrontamiento y sus estrategias para analizarlas igual se encontró el siguiente. “Afrontamiento del estrés en las organizaciones: un programa de manejo a nivel individual/grupal”: Este programa fue desarrollado ya que como se sabe hay mucha necesidad por saber afrontar el estrés laboral, ya que según este estudio el número de empleados que han experimentado problemas psicológicos asociados con el estrés laboral han ido en aumento muy rápido a su parecer. (Amutio, 2004, pg.80)

Las causas del estrés laboral que la investigación realizadas arrojan han sido falta de seguridad y control laboral, la sobrecarga de trabajo y acometividad. La población de este programa fue a empleados a nivel individual y/o grupal. Se realizó un programa-modelo de manejo de estrés para realizar esto se realizaron investigaciones sobre los estados emocionales y las creencias a las distintas técnicas de relajación. Para así poder tener una buena base, el contenido del programa fueron un total de 12 sesiones que comenzó a definir lo que es el estrés y sus consecuencias para así partir a la explicación de cómo se llevaría a cabo como tal el programa. Hasta sesiones de reflexión, relajación y meditación. Esto se realizaba de una a dos veces por semana con un máximo de 12 semanas por 90 minutos. La eficacia de este programa de tal programa de manejo del estrés sería mucho mejor si se combina con un programa de intervención a nivel organizacional. Referente a lo anterior descrito queda claro que para cada tipo de trastorno se debe aplicar una técnica de afrontamiento diferente ya que se debe buscar cual de ella favorece más a cada situación presentada por el sujeto.

Al finalizar de analizar esta información se es claro la importancia de las estrategias que se deben utilizar para afrontar cualquier situación, al igual que mantenerse actualizado sobre estas. Pero para esto se debe conocer los focos de alerta en donde se presenten signos de estrés.

### **1.3. Papel del psicólogo**

Los psicólogos ayudan a una gran variedad de pacientes pueden darles varios tipos de tratamientos a diferentes problemas dependiendo el tipo del cual se trate. Las personas acuden a un profesional de la salud mental porque se sienten tristes, enojados o ansiosos por un periodo largo de tiempo. Muchas otras porque ya están diagnosticadas con un trastorno que ya está afectado a su vida diaria o a su salud física, al igual las personas que buscan resolver un problema que se podrían llamar a corto plazo por ejemplo el estar impactadas por la muerte de alguien o el cambio a un nuevo trabajo.

Los psicólogos al igual ayudan a resolver problemas de adicciones, a eliminar esos pensamientos que nos impiden llegar a un objetivo y por último el cual se hablara sobre este problema es a afrontar experiencias de violencia social que en la actualidad se viven a diario. Estos expertos usan diferentes terapias que ayudan a las personas a afrontar aquella situación en la que dejo como secuela un trastorno ya sea de ansiedad, angustia o estrés postraumático estas pueden ser: Técnicas de resolución de problemas: esta técnica pretende facilitar una conducta eficaz, trata de producir consecuencias positivas y refuerzo positivo así como evitar consecuencias negativas.

Esta parte del hecho de que los seres humanos son solucionadores de problemas y que hay mucha diferencia entre todos en nuestras habilidades. Modelo ABC de Ellis: se aplica dentro de la terapia racional emotiva. Con este modelo de pretender entender el

porqué de que un sujeto se comporte de una forma disfuncional ante un evento y ya que es entendida poder trabajar sobre ella. El papel del psicólogo es muy impórtate puesto que él es quien guía para obtener herramientas que ayuden al paciente a superar o saber enfrentar una situación vivida ya sea de violencia hacia su persona o un duelo por perdida de algo o alguien.

Al saber esto se analizó los nuevos métodos que los psicólogos utilizan para atender las situaciones que los usuarios necesiten ya que como se mencionó anteriormente estas son diferentes.

En la actualidad y con todas las actualizaciones que han surgido los psicólogos no se quedan atrás haciendo referencia a la “terapia en línea” esta es una nueva modalidad que al paso del tiempo es más usada por su fácil accesibilidad ya que esta funciona a través de una video llamada, chat o email en donde un usuario y una profesional de la salud mantienen contacto en tiempo real, no es muy diferente a una cita presencial la única diferencia es el método de comunicación.

Al igual se habla de la atención telefonía esta se dice que es efectiva para el tratamiento de la depresión pues es de fácil acceso haciendo referencia que en cualquier crisis es de manera casi inmediata poder comunicarse con su profesional de la salud. Como promotores de la salud mental se tiene varias formas de trabajar para darles mejor servicio a los usuarios porque cuando se habla de salud mental es importante tener en cuenta la importancia de conocer todas las formas de obtener ayuda psicológica. Como psicólogos se tiene un gran trabajo ya que es importante poder brindar ayuda de cualquier forma, ya sea con una consulta, por medio de talleres o programas que ellos mismos realizan ya sea para ayudar a salir de una situación o bien prevenirla.

## **CAPÍTULO II**

### **LA VIOLENCIA**

#### **2.1 Violencia.**

Myers (2000, pg.719) mencionan que la agresión es: “es una forma de comportamiento físico o verbal que tiene la intención de lesionar a alguien.”

La agresión se define como la intención de causar daño real a otras personas cuando va acompañada de la emoción de cólera. No es, necesariamente, una anomalía fisiológica o psicológica, o sino una conducta de adaptación a ciertas condiciones del contexto (Morales, 1999, p.120)

Por otro lado el diccionario Wedster (citado por Morales, 1999, p.110) define la agresión como “un ataque no provocado o un acto belicoso” y también “practica o habito de ser agresivo o belicoso”.

Esto excluye los accidentes automovilísticos, los tratamientos dentales y empujones y los empujones en las aceras. Incluye las bofetadas, los insultos directos e incluso los chismes malintencionados. De manera típica miden la agresión al hacer que las personas decidan que tanto lesionar a los demás; por ejemplo que tanta descarga eléctrica administrar. Otra definición sería “conducta o tendencia hostil o destructiva” (Morales,1999, p.110)

El concepto de agresión ha sido un debate ya que no se sabe si las conductas que intentan dañar a otra persona sin conseguirlo también se deben considerar como agresión. Se duda si existe realmente la agresión simbólica o verbal. “Encontraremos dos tipos de agresión diferentes. La agresión hostil es producto de la ira y su objetivo es herir. La agresión instrumental tiene como objetivo herir solo como medio para alcanzar otro fin.” (Myers, 2003, p. 186).

No existe como tal una definición concreta de violencia pero la podemos entender como el uso de la fuerza para causar daño a alguien. Blair (2016, p.9) cita alguna de estas definiciones. Retomemos tres. La primera la toma del investigador francés Jean Claude Chesnais, quien dice: “La violencia en sentido estricto, la única violencia medible e incontestable es la violencia física. Es el ataque directo, corporal contra las personas”.

Se encuentran diferentes tipos de violencia tal como violencia física: que nos dice que es el uso de la fuerza para provocar daño, no accidental; o con algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, internas o ambas (CONAPO, sf. p.1)

El consejo nacional de relación menciona que la violencia es:

Cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, puede consistir en: negligencia, abandono. Descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluaciones, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricciones de autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso suicidio.

Al igual el Consejo Nacional de Relación hace mención de la: Violencia sexual:

Es cualquier acto que degrada o dañan el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto (CONAPO,s/f. pg.3).

En el área de la psicología forense y criminalística se explican diferentes tipos de violencia tal como: psicología y mente.

- Violencia auto infligida: se trata de que la misma persona se daña a sí misma. En la violencia infligida la persona puede realizarse cortes en los brazos o piernas, se puede humillar públicamente, golpearse la cabeza contra superficies duras de manera repetidas.
- Violencia interpersonal: este tipo de violencia es donde un sujeto agrede a otro, en esta encontramos violencia doméstica, bullying o atracos con violencia.
- Violencia colectiva: este tipo de violencia la agresión es colectiva, a un grupo o comunidad contra otro colectivo. Esta se da entre grupos religiosos, económicos o ideológicos- religiosos.

En otra categoría encontramos la violencia verbal: el objetivo es dañar al otro sujeto en un mensaje o discurso.

- Violencia económica: aquí se daña la capacidad de una o varias personas para utilizar el dinero que ganan. El robo y utilizar cuentas bancarias para un objetivo ilícito y/o estafa.
- Violencia religiosa: el uso del poder para perjudicar a las personas manipulándolas con creencias y promesas falsas.
- Cyberbullyng: se utiliza el internet o las redes sociales para publicar información que afecte a otra persona.

Por otro lado se puede encontrar que se ha intentado explicar mediante teorías como se da la agresión por ejemplo Freud propuso que la agresión humana es un impulso primitivo que va dirigido hacia la muerte. Lorenz, que estudio el comportamiento animal, nos describe la agresión como un fenómeno adaptativo y no autodestructivo estos dos exponentes estuvieron de acuerdo que la agresión es instintiva. Pero si no se le da una salida ellos mencionan que se acumula hasta que explota o hasta que un estímulo apropiado la “libera”. Lorenz también hizo mención que tenemos instintos innatos para inhibir la agresión.

Se habla que existen influencias sobre la agresión entre ellas las influencias neurales: esta nos dice que si la agresión es una manera compleja de comportamiento, en el cerebro no existe un área específica que la controle. En las investigaciones realizadas han encontrado que en los animales y en los seres humanos hay sistemas neurales que facilitan la agresión.

Las influencias genéticas nos mencionan que la herencia es influyente en la sensibilidad del sistema neural a los estímulos agresivos. Desafortunadamente muchos animales son criados para que sean agresivos muchas veces son con fines de negocio

para las personas que se dedican por ejemplo a las peleas de gallos o de perros y en otros casos son con fines de investigaciones. Esto a lo que nos lleva es que la agresión muchas veces se aprende pero también depende del temperamento con el que se nace.

El temperamento es que tan intensos y reactivos son las personas, es algo con lo que gran parte llegamos al mundo depende de nuestro sistema nervioso. El temperamento que un individuo presenta en su infancia normalmente perdura. Así que si el sujeto fue un niño impulsivo y temperamental es probable que de adolescente tenga un temperamento violento así que con la edad la influencia genética aumenta y la influencia como familia se brinda disminuye.

Para continuar se habla de las influencias bioquímicas: la química sanguínea también influye en la sensibilidad neural a la estimulación agresiva (Myers, 2000, pg.188 )

Cuando las personas son provocadas o influenciadas por el alcohol tienden a ser más agresivas. Cuando el sujeto es violento tienden a ingerir bebidas alcohólicas y cuando están intoxicados con estas suelen ser más agresivos. El sujeto que está bajo la influencias de algunas sustancia sea comprobado que comete más violaciones y delitos violentos. La mayor parte de los homicidios, el asesino, la víctima o ambos habían estado bajo dichos estados.

El alcohol estimula la agresividad al reducir el grado de consciencia de sí mismo y la capacidad para medir las consecuencias. El alcohol des individualiza y desinhibe. Se dice que la agresividad también era relacionada con la hormona sexual masculina, la testosterona, aunque las influencias hormonales afectan más a los animales que en los individuos.

- La agresión como una respuesta a la frustración:

Se sabe que la frustración es una obstrucción al momento de realizar una meta y esta aparece cuando nuestra motivación es muy fuerte para llegar a un objetivo, cuando esperamos la gratificación o felicitación por una acción realizada y estos no obtiene los resultados que se quieren. La agresividad no siempre explota contra con lo que la origino si no que busca cualquier motivo que le incomode para ahí desquitar esa acción negativa.

Si bien los medios de difusión como la televisión también tienen gran impacto sobre el tema de agresividad ya que las familias pasan varias horas mirando distintos programas en donde la de manera indirecta se está aprendiendo por los individuos y esta es de distintas maneras por ejemplo se ve en noticias, telenovelas, narco series y hasta en algunos programas dirigidos a niños. Al problema o dilema que nos lleva esto es que las familias ocupan gran parte de su tiempo en estar sentados viendo este tipo de programación y como consecuencias estos actos les parecen como acciones o comportamientos completamente “normales”

Empieza entonces la violencia en el contexto familiar y agresión la primera forma en que la violencia en el contexto familiar es a través de un aprendizaje como antes se mencionó social que indirectamente las personas lo aprenden. La consecuencia de esto es que la persona aprende que la violencia es una forma correcta de solucionar sus conflictos o problemas ya que imita comportamientos. El adiestramiento explícito está en segundo lugar ya que la misma familia como padres o hermanos explican al niño como y cuando es conveniente agredir a otros individuos puesto que ellos se justifican que en ocasiones es necesaria para defenderse a sí mismos o a los derechos como persona y que también es buena como respuesta a las provocaciones recibidas el tan común “si te pegan-pega”

Para continuar se la habla de la existencia en el hogar en discordia y la falta de afecto. El estudio de Loeber y Dishion (1984, citado en Geen, 1990, pg 48-51). Muestra que los niños conscientemente agresivos es decir que son agresivos tanto en casa como en la escuela, se diferenciaban de otros ya que en otros grupos unos niños eran agresivos en la escuela pero no en casa y el otro eran agresivos en casa pero no en la escuela con esto se puede deducir que algún contexto de los mencionados no recibían el afecto o la atención que según el niño era necesaria para su bienestar.

Esto nos lleva a que la violencia “trasciende la mera conducta individual y se convierte en un proceso interpersonal”. La violencia se aprende, de allí la importancia de estudiar los contextos violentos que la promueven. . (Veccia et al. 2012. Pg. 15)

## **2.2 Causas de la violencia estadísticas de violencia.**

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública del INEGI en la cual se encuentran distintas formas que la violencia se hace presente ante la sociedad tal como Robo/ asalto de bienes o dinero según la encuesta los delitos ocurridos han sido 1.854.591 el cual el número de víctimas es de 488,265 queda claro que en la actualidad nadie está exento de vivir una experiencia de este tipo ya no se puede con seguridad ni mucho menos el subirse a un transporte público de ni un tipo puesto que este tipo de delito se puede dar en cualquier parte de la ciudad.

Un delito que en la actualidad como sociedad se está viviendo y desafortunadamente la normalizan es la extorsión ya que las vías por las cuales se realiza este delito son muy comunes como llamadas telefónicas, mensajes de texto, internet, etc. Esta se realiza para obtener algún beneficio. La estadística de este delito marca 525,036 de extorsiones realizadas y 248,503 fueron sus víctimas. (inegi.s/f. pg. 2)

Como delincuencia económica se habla del delito por Fraude que en la estadística este se ha cometido 431,090 teniendo como víctimas 215,179 está claro que al igual que en los delitos anteriores nadie tiene la seguridad de que no pasara por una situaciones de fraude ya que este tipo de delitos afecta a cualquier tipo de sociedad desde lo que te ofrecen un préstamo en donde tienes que dar una cierta cantidad para ingresar hasta a empresas millonarias.

En tal estadística se habla de “otro tipo de delitos” en esta categoría dice incluir robo distintos a los anteriores y secuestro en el cual el número de delitos cometidos es de 71,971 y como víctimas tiene 50,863 (INEGI, 2017, s/f, pg.1).

En la sociedad las mujeres están más expuestas a sufrir cualquier tipo de violencia y aún más en estos tiempo en donde la situación para las mujeres es más crítica para el sexo femenino con base a la misma encuesta del INEGI de 1 millón de mujeres 363 mujeres de 15 años y más que hay en el estado, 68.8% (938 mil) ha enfrentado violencia de cualquier tipo y de cualquier agresor, alguna vez en su vida.

Y desgraciadamente este tipo de violencia que viven las mujeres no son de personas que anden en la calle con la intención de dañarlas o no es alguien que se propone hacerlo como una actividad normal si no de personas muy cercanas a ellas como su pareja sentimental, primos, tíos, amigos e incluso sus mismos padres.

Aunque no sea un dato confirmado la encuesta arroja que quienes más sufren violencia de su pareja son aquellas que se casan o juntan más jóvenes El 43.3% ha enfrentado agresiones del esposo o pareja actual o la última a lo largo de su relación y está más acentuado entre las mujeres que se casaron o unieron antes de los 18 años (49.4%), que entre quienes lo hicieron a los 25 o más años (38.2 por ciento). (INEGI,s/f,

p.1). En el 2018 se registraron 279 defunciones por homicidio de mujeres, el más alto se registra en 2010 con 584 defunciones. (INEGI,2019, p.1)

Al analizar las estadísticas es claro que son varias las formas en la que la violencia se presenta que va desde una llamada hasta un secuestro o un asesinato. Que cualquiera de estas que sufra una persona puede causarle consecuencias psicológicas ya que nadie está preparado para pasar una situación de este tipo.

### **2.3 Consecuencias psicológicas ante la violencia**

El vivir una situación violenta puede llegar a causar un daño psicológico con el cual los individuos que han experimentado este tipo de situaciones deben asistir con un especialista para poder afrontar el daño ocasionado y llevar una vida diaria lo más parecida a la que tenían antes de vivir este suceso o poder superarlo por completo entre estos daños se puede encontrar: Una ansiedad, lo que se sabe sobre esta es que es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. (Sierra et al, 2003. p.14)

Es decir, la ansiedad es un grado de preocupación que en un nivel normal es considerada adaptativa, comienza a ser preocupante cuando de repente aparece sin motivos aparentes. Los síntomas tienen a ser con mayor nivel. Algunos síntomas que la caracterizan son taquicardia, dificultad para respirar, mareo, tensión muscular, etc. Entonces cuando estos síntomas mencionados aparecen sin razón ante situaciones que realmente no son peligro para el individuo y se mantienen de forma elevada ahí es cuando deja de ser funcional. Igual aparece la “ansiedad generalizada” aquí es donde esta comienza a limitar las actividades cotidianas del individuo que la está presentando y es entonces cuando se debe acudir a un especialista ya que su vida no está siendo

productiva debido a la ansiedad. Otra consecuencia que se puede presentar es la “angustia” puede ser adaptativa o no, dependiendo de la magnitud con la que se presenta y del tipo de respuesta que se emita en ese momento. (Sierra et al, 2003, pg .27). Esta le llena de miedo, angustia, inquietud y una tristeza indefinible.

- Estrés Postraumático:

Según el DSM-IV (APA, 1994), este aparece cuando la persona ha sufrido o ha sido testigo de una agresión física o una amenaza para la vida de uno mismo o de otra persona y cuando la reacción emocional experimentada implica una respuesta intensa de miedo, horror o indefensión. (Belloch, 1995, pg. 172)

Existen varios tipos de acontecimientos traumáticos más habituales tales como los naturales (terremotos, inundaciones, huracanes); accidentales (incendios, accidentes aéreos y de tráfico) y los causados de acontecimientos intencionalmente por el ser humano (agresiones sexuales, secuestros, torturas, guerras, prisiones y campos de concentración).

Algunos síntomas son los siguientes: Flashbacks. Las personas que han sufrido algún tipo de estas experiencias tienden a revivir de una manera intensa la agresión sufrida en forma de imágenes y recuerdos constantes involuntarios.

Las víctimas cuando asocian un lugar o algún hecho traumático tienden a escapar o evitar de estos, rechazan el pensar por su voluntad al igual que se niegan a dialogar con sus seres queridos sobre lo ocurrido. Como tercer y último lugar, las víctimas dan una respuesta de alarma exagerada, la cual se manifiesta en la dificultad para concentrarse, irritabilidad y problemas para dormir. El estrés postraumático puede afectar

al 1 o 2 por 100 de la población adulta, que es una tasa de prevalencia similar a la de la esquizofrenia (Keane, 1989).

El 68% de la población ha estado expuesta al menos a un suceso estresante en su vida. La exposición varía por sexo (violación, acoso y abuso sexual son más frecuentes en mujeres; los accidentes y robos, entre los hombres) y por edad (niños, adolescentes, mujeres adultas jóvenes y personas de la tercera edad). El 2.3% de las mujeres y 0.49% de los hombres presentaron un trastorno de estrés postraumático. La violación, el acoso, el secuestro y el abuso sexual son los sucesos con mayor manifestación de trastornos por estrés postraumático. (Mora et al, 2005, p.1)

Al igual después se puede presentar “depresión” la cual es un trastorno del estado del ánimo en el cual se muestra apatía, tristeza y otros síntomas. Alguno de los síntomas que esta presenta son culpabilidad excesiva, sentimiento de desesperanza, deseo de morir, perdida de interés a sus actividades y dificultad en las relaciones con los demás. Queda claro que el hecho de vivir situación de violencia afecta de manera psicológica al individuo y se pueden presentar más de estos tipos de trastornos ya que nadie está preparado para afrontar una situación en donde corra peligro su vida. Lo que puede afectar más que un daño físico es el vivir con miedo, temor y desconfianza lo cual como resultado deja al sujeto en una situación crítica puesto que ya no puede realizar sus actividades cotidianas con regularidad y esto lo limitara y afectara a nivel que será un problema de salud.

## **CAPITULO III**

### **MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA**

#### **3.1 Modelo Psicológico: Cognitivo.**

##### **a) Antecedentes conceptuales.**

Últimamente han aparecido diferentes enfoques terapéuticos, tal vez las terapias cognitivas han adquirido un mayor protagonismo en el contexto de la psicoterapia actual. Son varios los factores que han contribuido a este auge. Por una parte la convergencia de las terapias cognitivas con la orientación cognitivo-conductual en terapia de la conducta. Existe un rasgo más destacable que unifica los modelos cognitivos y este consiste en la importancia que otorgan a las cogniciones, tanto en la génesis de los trastornos psicopatológicos como en el proceso de cambio terapéutico. El término “cognición” incluye ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etc. En tal sentido no hace referencia únicamente a un proceso intelectual sino a patrones complejos de significado en los que participan emociones, pensamientos y conductas.

Bruner (1990) propone “el concepto fundamental de la psicología humana es el de significado y los procesos y transacciones que se dan en la construcción de significados” (p.47). Otra característica importante es el énfasis en el método científico, que se ve presente tanto en la investigación sobre los procesos y resultados terapéuticos, como en los mismos modelos teóricos propuestos en psicopatología y psicoterapia. Como se menciona anteriormente son muchos los enfoques terapéuticos los que han aparecido, las terapias cognitivas han adquirido en un poco tiempo un protagonismo muy destacable en el contexto de las psicoterapias.

Las terapias cognitivas surgieron de pensadores independientes (Beck, Ellis, Kelly) convergieron con una particular orientación de la terapia conductual: el enfoque cognitivo-conductual. En la actualidad se siguen utilizando esas denominaciones para algunas terapias. Por otro lado, un factor igual de importante, además del socio histórico, es el resaltante nivel de sistematización que presentan estas terapias normalmente, por lo general cada terapia cuenta con una obra básica (p.ej., Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979) que contiene un manual donde se indican con precisión, además de las bases conceptuales los pasos específicos a realizar por el terapeuta con clientes de una patología concreta. (Feixas y Miró. 1993. pg. 209)

En las reconstrucciones históricas de perspectiva, los terapeutas cognitivos suelen generalmente mencionar como principal referente histórico al estoicismo. En efecto, los estoicos (desde Cicerón hasta Marco Aurelio), ellos destacaron el lado subjetivo de la realidad y el papel del pensamiento en las “pasiones” resaltaron algunos supuestos básicos para las terapias cognitivas. También se encuentran otros antecedentes filosóficos de las terapias cognitivas en Vico, Vaihinger, y, con reservas, en la concepción fenomenológico-existencial.

En el contexto de la psicología, algunos factores que propiciaron la aparición de las terapias cognitivas son los siguientes: la aparición del conductismo mediacional o covariante. El conductismo covariante de Homme (1965) propuso que los contenidos mentales o los sucesos privados deben ser considerados conductas encubiertas que contienen los principios de aprendizaje que la conducta manifiesta contiene.

Al igual que el descontento existente con los tratamientos conductuales y psicoanalíticos. Las limitaciones de los primeros tratamientos eran en los trastornos con notables correlatos conductuales. Y por último fue la aparición de la psicología cognitiva

como paradigma. Así la terapia cognitiva no se puede considerar como un desarrollo tecnológico de la psicología cognitiva. Las terapias cognitivas han nacido de diferentes autores pioneros que a pesar que diferían en algunos puntos, coinciden en el enfoque de los sobre el papel de los procesos mentales y se pueden entender en tres orígenes principales de las terapias cognitivas:

- Kelly (1955) es el primer teórico que presenta una teoría de la personalidad, y un enfoque de la clínica y de la terapia que se puede considerar cognitivo. (Weishaar y Beck, 1987). Según su propuesta principal, la anticipación es la responsable principal de los procesos psicológicos del individuo.
- Albert y Ellis (1962) en su enfoque se dice que la creencia de que la persona puede sustituir conscientemente los pensamientos irracionales por otros más razonables.
- Beck (1967) la insatisfacción que tenía con la terapia psicoanalítica

Mucho de los líderes en la terapia de la conducta desarrollaron modelos terapéuticos hasta volverlos cognitivos es por eso que se habla más de terapias cognitivo-conductual en las obras previas a 1985. Mohoney y Arnkoff mencionaron a Bandura como el primero que inicio la tendencia cognitiva en el enfoque conductual. Posteriormente, Bandura (1977<sup>a</sup>) volvió a mencionar la importancia de la expectativa de esfuerzo, un concepto claramente cognitivo, para controlar la conducta. Mohoney y Meichenbaum le dieron lugar al autocontrol. (Feixas y Miró, 1993. p. 213)

Lazarus (1971) empezó a presentar la importancia de los componentes cognitivos en la forma de afrontamiento. Así fue como en los años setentas las terapias cognitivas

conocieron un auge importante al confluír en trabajo de autores independientes (Beck, Elli, Kelly) con el enfoque cognitivo-conductual (Feixas, Miró, 1993. Pag. 213) Posteriormente en la década de los ochentas autores como Guidano y Liotti contribuyeron junto con el giro conceptual adoptado por Mohoney donde hacen más relevantes la orientación constructivista de nuevas terapias cognitivas.

El hecho de encontrar diversos modelos cognitivos dejó un panorama más complejo. Las terapias cognitivas carecen de un marco teórico unificador, o de un genio inspirador que otorgue unidad al modelo. Es por eso que al momento de delimitar conceptos básicos de los distintos modelos de psicoterapia cognitiva existe un panorama general y con lenguajes diversos. Se ha intentado realizar una formulación más íntegra de los conceptos de los modelos terapéuticos cognitivos basándose en conocimientos que existentes disponibles desde la psicología cognitiva.

## **b) Principales exponentes.**

El enfoque cognitivo-conductual no habla de “enfermedades mentales” si no intenta mantener, modificar o disminuir una conducta al igual aborda problema conductuales. Esta hace mención que si un sujeto no presenta deterioro orgánico no es considerado un “paciente” y no necesita curarse. Este enfoque llama cliente a quien busca ayuda la cual se describe como una persona con problemas, que presenta una conducta desadaptada esta se caracteriza por defecto o por exceso de rasgos presentes en una conducta normal.

Hace mención que como terapeutas no se deben emitir juicios morales sobre las conductas con problemas del sujeto si no que nos enseñan ha como afrontar los problemas de la vida. Al igual se preocupan de los problemas de aprendizaje y/o

congnitivos y falta de habilidades emocionales y sociales. Algunas de sus características: dicen que para modificar una conducta se debe investigar las causas por las cuales el sujeto actúa así, no solo en “quien fue”. En esta terapia solo se centra en lo que el individuo está pasando en el presente y no se le es necesario revisar que paso en su pasado.

La terapia cognitivo-conductual se centra en estudiar como el individuo adquiere una conducta, como es que la hace suya y como la elimina al igual que los procesos cognitivos. Para que los terapeutas logren obtener tal información utilizan entrevistas, auto registro, cuestionarios, registros psicofisiológicos y la observación conductual. En las fases del análisis conductual se debe: medir detalladamente la conducta que está causando el problema. Ya localizada la conducta que se requiere modificar, se detallan las variables que la mantienen y se dan los objetivos de la terapia. El tratamiento que modificara la conducta problemática se basa en diferentes técnicas. Al final se valorara los resultados obtenidos (Alonso, Alonso y Balmori. 2002 p. 284.)

Uno de sus principales exponentes fue Albert Ellis que desarrollo la terapia racional emotiva él creía que los problemas del individuo eran resultado de como él se sentía al igual Ellis decía que la forma en que se piensa y se cree determina de como el sujeto se ajusta a su medio ambiente. (Worchel, Shebilske.1998.Pg.572). Al igual argumentaba que la forma en la que una persona se siente depende de la forma en la que interpreta los sucesos.

Ellis (1977) ha identificado un número de pensamientos o creencias que puede provocar que el individuo se sienta ansioso o deprimido:

1. Es necesario de que el sujeto sea querido por todas las personas significativas en su medio ambiente.
2. Es absolutamente necesario de que el individuo sea completamente, competente, suficiente, y lo lleve a cabo en todas las áreas o es un inútil.
3. Si algo es peligroso, el estaría constantemente preocupado por ello.
4. Es un desastre terrible si las cosas no nos cierran el camino, yo quiero él quiere que se lo cierren (Alonso et al, 2002 p. 284.)

Ellis argumento que el tipo de pensamiento “mal hecho con la cabeza” era la raíz del estrés psicológico. Así que la meta de la terapia es ayudar a las personas a reestructurar la forma en que las personas piensan. Para esto el psicólogo debe confrontar las creencias irracionales de la persona acerca de las circunstancias o sucesos y los puntos más racionales de forma de pensar.

La terapia racional emotiva se practica con sujetos que sufren de trastornos basados en ansiedad. La ventaja de esta terapia propuesta por Ellis es que trabaja más rápido que las terapias que se centran en desarrollar lo profundo y la relación calidad entre terapeuta y cliente. Ellis señalo que hay más de 500 estudios que demuestran la efectividad de la terapia racional emotiva tratando una variedad de trastornos psicológicos.(Worchel, Shebilske.1998.p.572.)

En la siguiente lista se encontraran algunas de las técnicas específicas utilizadas por los terapeutas racional- emotivo (Ellis; adaptado por Lotto, 1992): Ganar prosélitos, reformular, referente, semántico, distracción cognitiva, parada de pensamiento, resolver problemas, humor, rol-playing, imaginación racional emotiva.

### c) Técnicas

Cada enfoque se caracteriza por manejar dentro de sus recursos técnicos para la terapia, un conjunto de técnicas específicas de intervención. En específico el enfoque cognitivo conductual maneja las siguientes técnicas (Feixas y Miró, 1993, p.229).

- Modelado: de la misma manera en la que aprendemos algunas conductas y habilidades complejas, como realizar problemas de matemáticas, las personas también aprenden a aceptar estímulos a los cuales les temen y manejar situaciones de ansiedad. Esta técnica es útil en el tratamiento de fobias y obsesiones.
- Entrenamiento asertivo: en las sesiones terapéuticas, individuales o de grupos, la persona poco asertiva puede aprender, a través de ensayos de conducta, nuevas formas de pensar y comportarse, que luego puede aplicar en su contexto social.
- Asignación gradual de tareas: asignar tareas de forma controlada la ejecución de ciertas conductas tiene la ventaja cognitiva de contrarrestar la idea que tiene el paciente de que no podía llevarlas a cabo.
- Técnica de distracción: la propuesta de actividades agradables para el individuo o entretenidas en momentos de depresión o ansiedad permite dirigir los procesos de atención hacia otro tipo de estímulos, incrementando la posibilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.

- Relajación: la ventaja cognitiva de este procedimiento clásico es su valor en cuanto incrementar la percepción que el propio autocontrol tiene el cliente.
- Programación de actividades: establecer una agenda concreta de actividades a realizar por parte del cliente tiene la ventaja cognitiva de evitar la inercia, la dificultad para tomar decisiones. Recomiendan este procedimiento en caso de depresión moderado o grave.
- Valoración del dominio y grado: consiste en pedirle al cliente que registre mediante una escala de 1 a 5 el nivel de grado o de dominio con que realiza sus actividades diarias.
- Autoobservación: (self-monitoring): equivalente a la línea base conductista, permite obtener observación más precisa sobre las actividades del cliente y su estado de ánimo. A partir de la perspectiva cognitiva, este procedimiento no solo proporciona una evaluación conductual sino que permite iniciar otras intervenciones destinadas a cuestionar el procesamiento de la información que lleva a cabo el cliente.
- Uso de auto aserciones: se trata de la preparación de mensajes de enfrentamientos adaptativos que el cliente debe repetir antes, durante y después de situaciones estresantes o ansiosas. La repetición de tales mensajes ocupa la mente con un material pre-programado que compite con un procesamiento negativo de la información.
- Entrenamiento de habilidades específicas: cuando la evaluación del problema identifica déficit específico la mayoría de los modelos cognitivos introducen

elementos de entretenimiento adecuado para incrementar las habilidades del cliente. Dicho entrenamiento introduce un sentimiento de confianza y puede modificar el esquema del self sugiriendo una imagen más positiva y competente de sí mismo.

- Ensayo conductual y role playing: tiene la función de practicar en la consulta conductas que el cliente deberá realizar en su contexto natural. Permite activar los esquemas anticipatorios o bien proporcionar pruebas favorables en cuanto a las posibilidades de ejecución del cliente.

En esta técnica al usuario se le enseñan nuevas conductas que debe practicar lo que dure la sesión. Sirven para enfrentar problemas conductuales y preparan al sujeto para situaciones nuevas

- Ensayo cognitivo: consiste en pedirle al paciente que imagine sucesivamente cada uno de los pasos que componen la ejecución de una tarea. Ello le lleva a fijar su atención en los detalles potencialmente problemáticos y evitar la divagación.
- Registro de diario de pensamientos disfuncionales: se trata de un registro de Beck et al. (1979), que constituye la esencia de la terapia cognitiva para la depresión, aunque se puede emplear también en otros trastornos.
- Identificación de errores cognitivos: característico del enfoque de Beck, supone enseñar al paciente a reconocer sus errores de procesamiento. La identificación de tal procesamiento en uno de los tipos de error cognitivo es un paso previo fundamental para el cuestionamiento de sus pensamientos automáticos de las técnicas en la terapia cognitiva.

- Disputa racional: es el principal instrumento de la terapia racional-emotiva, y consiste en el cuestionamiento abierto y directo de las creencias del cliente. (¿Cuál es la evidencia de que dispone para creer esto? ¿Es racional creer esto? Etc). En esta discusión el terapeuta utiliza toda su suerte de argumentos para demostrar la irracionalidad de las creencias del cliente. Como afirman Dryden y Ellis (1987) " el terapeuta persiste en este cuestionamiento hasta que el cliente reconoce la falsedad de su creencia irracional y, además, reconoce la verdad de su alternativa racional" (pag. 150).
- Análisis de costes y beneficios: supone plasmar en una hoja de papel un análisis de las ventajas y desventajas de recurrir a un determinado pensamiento automático o creencia, o bien realizar una determinada conducta. Al final el cliente distribuye 100 puntos entre la columna de ventajas y la de desventajas, quedando así visible si es racional o no mantener tal creencia o conducta.
- Técnicas de retribución: consiste en un análisis detallado, sobre el papel, de las suposiciones del paciente acerca de las causas o responsabilidades de determinados acontecimientos. Se pretende una atribución más realista de responsabilidades. Especialmente indicado en casos donde predominen sentimientos de culpabilidad.
- Trabajo con imagen: muchos clientes evocan imágenes intensas, por ejemplo, ante situaciones ansiosas, en lugar de pensamientos automáticos. En esos casos, el trabajo con imágenes de enfrentamiento, o bien con la evocación voluntaria de otras más placenteras, relajantes o positivas, puede tener un efecto positivo.

- Búsqueda de soluciones alternativas: estas características de la mayoría de modelos cognitivos, desde Kelly hasta Beck, y es un elemento muy importante de la resolución de problemas. Se anima al cliente a “inventar” nuevas soluciones suspendiendo el juicio crítico durante el ejercicio (brainstorming); a continuación, terapeuta y cliente analizan cuidadosamente las soluciones anotadas.
- Identificación de esquema: después de la detección y discusión de un cierto número de pensamientos automáticos se puede observar un predominio de ciertos temas que reflejan el control que determinados esquemas supra ordenados tienen sobre el patrón idiosincrásico de procesamiento de información del cliente.
- Técnica del rol fijo: es un procedimiento complejo diseñado por Kelly (1955) en el que el cliente escribe una descripción de sí mismo (auto caracterización) y luego el terapeuta la reescribe de forma que permita la exploración de otros esquemas alternativos. Se pide entonces al sujeto que ejecute el nuevo rol en su vida cotidiana durante dos semanas con la debida preparación y entrenamiento. Al cabo de este intenso periodo la nueva perspectiva adquirida permite que el cliente, con la ayuda del terapeuta, reestructure alguno de sus viejos esquemas supraordenados.
- Biblioterapia: algunos modelos cognitivos (en especial el enfoque de Beck y la terapia racional emotiva) son proclives a recomendar la lectura de textos específicos que refuercen el conocimiento cognitivo del problema por parte del cliente.
- Ganar prosélitos. El terapeuta intenta transformar al cliente hacia una forma más racional de pensar

- Reformular. El terapeuta redefine una mala situación hacia una buena.
- Referente. El terapeuta ayuda al cliente a ver el cuadro completo antes que solo una parte del cuadro.
- Semánticos. El terapeuta ayuda al cliente a cambiar su lenguaje básico en orden más positivo.
- Distracción cognitiva. El terapeuta estimula al cliente a buscar alivio del estrés o de su irracionalidad estando ocupado en alguna actividad distractora como deportes, pintura o alguna otra clase de hobby.
- Parada de pensamiento. El terapeuta actúa para frenar o bloquear un pensamiento irracional como una medida para devolver al cliente un alivio temporal.
- Resolver problemas. El terapeuta define las opciones para resolver los problemas basándose en los pensamientos racionales en vez en vez de los irracionales.
- Humor. El terapeuta intenta reducir la irracionalidad a la absurdidad.
- Rol-playing. Al cliente se le invita un rol playing de ciertas conductas y formas de pensar o interactuar.

- Imaginación racional-emotiva. El terapeuta impulsa al cliente a imaginar, de una forma irracional, lo peores pensamientos que podría tener en cierta situación, después debe cambiar la sensación mediante una inversión hacia un modo más racional de pensar.
- Modelo ABC de Ellis: se aplica dentro de la terapia racional emotiva. Con este modelo de pretender entender el porqué de que un sujeto se comporte de una forma disfuncional ante un evento y ya que es entendida poder trabajar sobre ella.
- Auto observación: esta le permite al terapeuta obtener información más confiable y precisa de las actividades del cliente y su estado de ánimo.
- Restructuración cognitiva: ayuda a hacer que el individuo sea capaz de modifica su manera de pensar y de interpretar las cosas a favor que establece su terapia.
- Uso de autoasersiones: se trata de preparar mensajes de enfrentamiento que el sujeto debe repetir antes, durante y después de situaciones que le causen estrés.
- Registro diario de pensamientos disfuncionales: (registro de Beck) se puede aplicar de forma gradual a dos, tres o cinco columnas.
- Primera: situaciones y emociones.
- Tercera: registro de pensamientos automáticos que influyen en el estado racional negativos.
- Cuarta: se pone la respuesta racional al pensamiento automático.

- Técnicas de retribución: Se debe hacer un análisis detallado, sobre el papel, de las suposiciones del paciente acerca de las causas o responsabilidades de los acontecimientos
- Técnica de distracción: se proponen actividades agradables o entretenidas. Cuando el paciente este en momentos de depresión o ansiedad.

#### Condicionamiento clásico

- Desensibilización sistemática: es una técnica de reducción de ansiedad. Implica la exposición del paciente a grado de situaciones aversivas, mientras él está desempeñando actividades que sean incompatible con la ansiedad. (Gonzalez, 1999. P. 59)
- Implosión: dice que la ansiedad puede extinguirse. Esta técnica se lleva acabo creando una situación amenazante (en vivo o en la mente del paciente), donde el terapeuta lo lleva al máximo nivel.

Cuando el paciente alcance el máximo nivel de ansiedad, debe mantenerlo hasta que ocurra una disminución del valor que produjo la ansiedad de la situación.

- Autovigilancia: la observación de la propia conducta (adaptavida y desadaptativa) y el registro de dichas observaciones proporciona información más precisa acerca de la frecuencia, la ansiedad y duración del programa.

#### Condicionamiento operante

Programas de reforzamiento. Estos programas hacen el intento por modificar la conducta mediante la manipulación de sus consecuencias, ya que el organismo actúa y el ambiente responde de una manera que influye sobre la conducta futura.

La aplicación sistemática de estas condiciones de consecuencia para modificar la conducta, se conoce como manejo de contingencia, es decir, cuando estas se aplican el comportamiento se modifica en la dirección deseada. (González, 1999, P.60)

Dentro de estas técnicas se encuentran las siguientes:

- Reforzamiento: se encuentran dos tipos el “positivo” que es un condicionamiento que al ser presentado al individuo incrementa la conducta en cuestión; y el “negativo” se logra el mismo fin pero al ser retirado.
- Castigo: es una consecuencia aversiva que suprime un comportamiento. Las técnicas del castigo se utilizan con relativa frecuencia y solo como herramienta de automanejo
- Reforzamiento diferencial: hace referencia a la aplicación de consecuencias positivas para la conducta deseada y de falta de atención desadaptativa o no deseada. Es una combinación de reforzamiento positivo y el negativo.
- Autoreforzamiento: se utiliza cuando ocurren mejorías en el funcionamiento adaptativo.

- **Formulación de contratos:** se deriva del manejo de contingencias. Y se ha utilizado de manera extensa en varios contextos institucionales, progenitor-hijo y entre conyugues.
- **Economía de fichas:** aplicada en instituciones cerradas y familias atra vez de dar fichas a pacientes, niños o internos cuando realizan conducta adaptativas y se retiran cuando es una conducta desadaptativa.
- **Modelamiento:** la observación de otra persona que realiza o evita una conducta conducirá. Con frecuencia a la imitación o evitación de tal conducta en el paciente.

### **3.2. Área psicología social**

La psicología social es una rama importante de la ciencia en la modernidad de la psicología. Se dice que la psicología es la ciencia de la mente y que la psicología social es la ciencia de los aspectos sociales de la vida mental. En la segunda mitad del siglo XIX comenzó la psicología como ciencia pero formalmente inicio en 1879 en este año se fundó el primer laboratorio de Psicología por Wilhelm Wundt en Leipzig, Alemania. Este autor no solo mostro interés por la estructura y por los contenidos de la conciencia individual sino también por la psicología social y todo lo que esta conlleva por ejemplo el lenguaje, religión, leyes, costumbres y tradiciones aunque escribió mucho sobre la psicología social nunca hizo estudios en su laboratorio.

La psicología social se define como el estudio de la conducta social se sabe que hay muchas ciencias que estudian la conducta de la sociedad tal como biología, historia, la lingüística, antropología, sociología, economía, etc. Pero lo que hace sobresalir a la

psicología es que estudia la conducta en relación con la actividad mental, en un intento por proporcionar un conocimiento de la mente.

El tema central de la psicología, incluyendo dentro de esta la psicología social no es la conducta sino la mente o si se prefiere la conducta como expresión de la mente. Pero aun así la psicología social no es el estudio de la sociedad o de las instituciones sociales. Posiblemente una mejor definición y breve de la psicología social sería que es: la ciencia de la mente y la sociedad. Dice la psicología que los seres humanos son animales sociales que viven en sociedad, grupos y culturas, se organizan de forma natural en su vida con otros seres humanos y están influidos para juntarse por su historia social, sus instituciones y actividades. (Morales et al, 1999, Pag.2)

Al igual que los grupos o comunidades se juntan u organizan porque tienen en común intereses o por el hecho de hablar la misma lengua, les interesa la misma ciencia, les agrada la misma música, el mismo arte, comparten la cultura, están de acuerdo todos con la misma ley, comparten moralidad, etc. y así se pueden mencionar mucho gustos y actividades en común que hacen que los seres humanos formen grupos sociales. A todo lo antes mencionado se entienden como productos y actividades sociales que definen de diferente manera a la vida humana. Muchas de estas actividades son definitorias de los humanos si no es que todas son exclusivas de ellos o bien son adoptadas por las diferentes sociedades.

La psicología social adopta la idea que según existen procesos psicológicos (percibir, sentir, pensar, recordar, evaluar, etc.) de definen el hecho de cómo es la función de una sociedad y en la forma en la que sus integrantes interactúan con la sociedad. Al igual adopta el supuesto que dice que según los procesos sociales determinan las características de la psicología social. Esta es la determinación mutua de la mente y la sociedad lo que los psicólogos sociales estudian. (Morales et al, 1999, pg.3)

Existirá una psicología de grupo. En muchas ocasiones los seres humanos sienten, piensan y actúan en colectivamente como miembros de grupos. Los grupos actuarán como si existiera una sola mente o conciencia, directriz que sea capaz de controlar a las acciones de las personas, como si el grupo fuera un súper organismo único. Esto solo demuestra la idea errónea que se tiene ante los grupos ya que se piensa y se actúa ante ellos como si el grupo se tratara de algo unitario. Ya que cuando se habla de ellos se hace en unidad por ejemplo “el partido es malo”, “los alumnos son...”, etc. No es necesario que se haga una encuesta para saber las actitudes de cada miembro del grupo y pronosticar como va a reaccionar ante una situación.

El hecho de que el sujeto este en un grupo se es fácil ver cómo va actuar en diferentes ocasiones, condiciones y ante diferentes personas. Se dice que los grupos “sienten”, “piensan”, “ven”, “planifican” y así sucesivamente. Estas actividades no son conductuales si no mentales es por eso que mucho teóricos se preguntaban si existía algo que afirmara que como grupo tienen mentes separadas o diferentes a los de cada individuo.

En 1896 LeBon, por ejemplo, utilizo el ejemplo de las muchedumbres ya que comparaba la conducta que existía de los ciudadanos pacíficos, decentes y cumplidores de la ley cuando actuaban estando solos y cuando esos mismos ciudadanos estando como miembros de muchedumbre. Decía que el sujeto civilizado, moral y racional se convertía en un ser primitivo, amoral, violento y destructivo en compañía de la muchedumbre.

Él explicaba que la mentalidad de la muchedumbre daba lugar a la mente grupal o colectiva en la cual se reflejaba sus cualidades fundamentales, compartidas e consientes de la “raza” la cual es diferente a la mente normal del individuo. Ya que solo como individuo no realizaría un acto violento como estando en compañía de su grupo. En una

muchedumbre la personalidad consciente se pierde, ya que el sujeto es absorbido por el grupo y el inconsciente racial prevalece. Es por eso que se dice que la muchedumbre actúa por instinto, es inferior desde el punto de vista intelectual, esta se mueve por emociones y no tiene los frenos de una vida civilizada y mucho de menos de la razón.

Al no estar convencido de tales afirmaciones realizadas LeBon propuso mecanismos psicológicos para así explicar la importancia de la unidad psicológica de los miembros tales como: “desindividuación”, “contagio” y “sugestión”.

La desindividuación habla de que el individuo pierde su yo individual cuando se encuentra en grupo, y por consiguiente el sentido de la responsabilidad personal de sus acciones como individuo al sentirse protegido por la muchedumbre se atreve hacer cosas que normalmente no haría estando solo. Continuando con el contagio este describe el proceso por el cual los sentidos y acciones cambian imitando a la muchedumbre. Los miembros de estas se parecen entre sí más por la conducta que adoptan y así pierden sus diferencias personales como quien dice dejan de ser ellos mismos.

Para finalizar con los mecanismos esta la sugestión o sugestibilidad que es la base del contagio. La cual nos dice que es la disposición de los miembros de influirse mutuamente sobre la base de una sumisión irracional y emocional a la muchedumbre. Aun con todas estas propuestas la psicología moderna rechaza el concepto de una mente grupal en un sentido literal al igual rechaza las ideas de “mente de raza” o “inconsciente colectivo” sin embargo, LeBon y sus hipótesis acerca de la desindividuación y de influencia social dentro de la muchedumbre ha sido más duraderas.

Se consideraba que la conducta de los grupos en conjunto era una forma de expresión de fuerzas colectivas que superan la psicología del individuo. Pero aun así en

la década de 1920, F. Allport en 1924 dio una segunda respuesta el abogaba por el individualismo como solución al problema individuo-grupo y defendía la aplicación de la teoría conductista del aprendizaje.

Se rechazaba la idea de la mente grupal al igual que la realidad grupal. Creía que solo eran reales los individuos y que los conceptos grupales no eran más que los resúmenes de las actividades de los miembros como individuos. Así que como tal la psicología social no existía. . (Morales et al, 1999, pg.5)

No se negaba que las personas cambiaban su forma de comportarse al estar en grupo pero en su opinión era que toda conductuales función de un aprendizaje de respuestas discriminativas a estímulos. Se decía que las otras personas solo eran estímulos sociales a lo que las personas han aprendido a responder de forma apropiada, exactamente igual aprenden a comportarse en ambientes no sociales

Queda claro que como antes se mencionó la psicología social no existía en esos tiempos solo era simplemente un tipo de respuesta particular a un tipo particular de estímulos evocados por otras personas.

Se habla de una tercera respuesta que se da en los años treinta y cuarenta. Quienes la proponían estaban influidos por la psicología Gestalt y que adoptaban un punto de vista cognitivo en lugar que uno conductista.

Existían dos ideas que significaban la liberación de la psicología de del grupo. La primera según el eslogan de la psicología Gestalt, el todo es mayor que la suma de todas

su partes. En segundo lugar, reacciones de las personas ante el mundo, son una función de cómo perciben, comprenden o interpretan al dicho mundo.

La primera implica que es absolutamente normal y verosímil que la interacción de grupo entre individuo pueda producir procesos y productos psicológicos que son diferentes a la psicología del individuo. La perspectiva en psicología social sostiene la idea que la conducta individual es una función de cómo el individuo interpreta o define las situaciones. Sherif en 1936 hace investigación sobre “normas sociales”. Claramente seguía las ideas de la Gestalt, definía que cuando dos personas convivían entre ellas en algún tipo de sistema cerrado, estos se convierten en un sistema funcional en su totalidad, desde el punto de vista de la percepción y de la conducta ya que producían propiedades del todo esto se refiere a valores, experiencias, eslóganes, etc.

Una norma social es definida normalmente como una creencia compartida por los miembros de un grupo social que especifica la conducta adecuada, esperada, o deseable para el grupo. Este autor define a las normas como “costumbres, tradiciones, estándares, reglas, valores, modas y todos los criterios de conducta que como grupo se estandarizan entre ellos. Sherif creía que las normas eran estándares que los grupos utilizan para juzgar la conducta y que estos estándares se desarrollan en la interacción social y luego el individuo lo internaliza psicológicamente. La perspectiva interaccionista acepta que la psicología individual se caracteriza por regularidades sociales pero no reduce la psicología individual a un epifenómeno de la vida social. (Morales et al, 1999, pg. 6)

Como ya se vio la psicología social ha atravesado por muchas dudas ya que los autores que exponían sobre ella no estaban seguros de que un grupo tuviera “mente propia” por esto mismo y para obtener una definición o información clara se han dedicado a investigar a muchos de sus exponentes.

Otro concepto que la psicología social tiene es que es el estudio científico de la influencia recíproca entre las personas es decir interacción social y del proceso cognoscitivo que es generado por la interacción. Todos los seres humanos viven en constante proceso de dependencia e interdependencia en relación con los demás individuos. El hecho de dar la mano, una sonrisa o una simple mirada de un individuo a otro se obtiene una respuesta y a esto se le conoce como algo social.

De una manera u otra estas acciones mutuas afecta los pensamientos, las emociones y los comportamientos de las personas involucradas. Hasta ahora se ha visto que la psicología social estudia los fenómenos sociales de comportamiento y cognoscitivos que se dan a partir de la interacción entre las personas y que este estudio lo hace por medio del método científico.

- Psicología social y sociología

Con dificultad se encuentra a un psicólogo social o a un sociólogo que afirme categóricamente que la psicología social y la sociología son completamente diferentes o que sean dos conjuntos diferentes por completo. Ya que ambas tienen por lo menos un objeto distinto pero reconocen la manera de relacionarse. Igual pasa con la antropología pero la distinción es más clara entre la psicología social y la antropología. No hay duda que los descubrimientos antropológicos y las investigaciones aportan interesantes y valiosos datos para poder entender el comportamiento del individuo en diferentes tipos de culturas antes otros individuos. Sin embargo, la psicología social estudia al individuo desde sí mismo, así como su comportamiento, su forma de expresión, etc. Al igual que como actúa ante estímulos sociales o como se conocen normalmente “situaciones” Es así como las diferencias son muy claras.

- Psicología social y filosofía social

Estas se comparan si poseen una característica en común que es que todos pueden ser considerados como ciencias del primer grado. Todo estudia las características propias de su objeto material teniendo algunas variaciones. Aun así la psicología social considera el dato objetivo, y cuando lo especula utiliza hipótesis empíricas que son comprobables a diferencia de la filosofía social que por otro lado especula y no comprueba empíricamente como lo hace la psicología social con tales especulaciones.

La psicología social contemporánea, como tal, se abstiene de la filosofía social. No le interesa al psicólogo social especular sobre cuál sería la reacción de una persona de la clase obrera en cuanto a su nivel de aspiración, tendencia asociarse con otros, así como fenómenos de agresividad. Al psicólogo social si le interesa saber cómo el individuo reacciona al saber que hay diferentes clases (Rodríguez, 2002,Pg.25).

El desarrollo de la psicología social encaja en el tiempo con el reconocimiento de la existencia de dos procesos: el de la diversidad y el de la uniformidad social. Esta surge como una respuesta ante de la necesidad de poder estudiar la consecuencia de los conflictos provocados por la diversidad de presiones sociales, por las oposiciones de normas y valores que ocurren en un mismo ámbito sociocultural. (Morales, 1999, p. 14).

El gran auge de la psicología social parece estar asociado al hecho de que existan normas, valores, expectativas y comportamientos que por el asegurar que haya una diversidad y diferencia social, ponen a los individuos o a los grupos y en último lugar a los sistemas sociales en un conflicto al buscar una uniformidad social. Para delimitar el campo de estudio de la psicología social consiste en decir que la psicología social debe solo centrarse en analizar la relación que tiene el individuo y la sociedad.

Su trabajo sería la de describir el cómo es el proceso de socialización del individuo y/o como otros individuos poder llegar a producir ideologías, valores y normas, y en definitiva la organización de la sociedad. La reducción psicología consiste en establecer una igualdad o equivalencia entre estímulos físicos y estímulos humanos y si se ve de esta manera la interacción no es más que una simple respuesta que forma el comportamiento del otro. Es así como el papel de la psicología social se reduce a estudiar solo las pequeñas variaciones que se introducen en el contexto social de las leyes.

Por otra parte se ha estudiado la psicología social desde el punto de vista biológico y así varios científicos y psicólogos sociales han dado sus puntos de vista. Son pocos los científicos que en la actualidad se atreverían a rechazar la idea de que la conducta humana tiene alguna base biológica ya que hay raíces las cuales lo demuestran como por ejemplo la succión del bebe, el contagio del bostezo o la salivación cuando estamos hambrientos.

Estas son solo algunas de las numerosas respuestas fisiológicas o reflejos con las cuales se puede lo anterior mencionado. Ahora bien cuando en vez de este tipo de acciones más o menos simple se puede tratar de comportamientos o fenómenos que encajan en el ámbito cognitivo, social o cultural. Existe razones para rechazar el planteamiento biológico o evolucionista en la explicación de la conducta social humana se citan las siguientes (Rodríguez, 2002. Pg. 24)

- Dichos planteamientos se consideran reduccionistas, en el sentido de que intentan explicar la conducta humana compleja reduciéndola a efecto de los genes y recombinación.
- Las explicaciones biológicas o evolucionistas, al apelar a la influencia de los genes en la conducta pecan de determinismo genético.

- Es argumentado que la cultura es más importante y está muy por encima de los mecanismos psicológicos simples a la hora de explicar la conducta humana.
- Muchos psicólogos sociales afirman que sus explicaciones y la de los científicos evolucionistas están en distintos niveles y por tanto son incompatibles o irrelevantes entre sí.
- Algunos más tolerantes aceptan que los principios evolucionistas pueden ser relevantes o aplicables a ciertos fenómenos estudiados por la psicología social, pero solo unos pocos de carácter muy básico, como la agresión o la conducta sexual y nunca por otros más complejos como los procesos grupales o la cognición social.
- Se critica a los modelos evolucionistas que sus explicaciones son de sentido común, que solo dan cuenta de los hechos una vez que han ocurrido porque carecen de poder predictivo y no son sometibles a pruebas.

Para entender y comprobar estos puntos es necesario saber cuál es la explicación biológica de la conducta social. Es imposible decir que la conducta social no tiene una explicación científica puesto que ya se sabe que el comportamiento humano, su estructura física y las funciones fisiológicas que estos tienen no se dan de la nada.

Al explicar la conducta en términos biológicos no quiere decir que todo lo que los seres humanos hacen viene en sus genes y por consecuencia es algo que pueden evitar. Se tiene en cuenta que las tendencias o predisposiciones con las que se nacen y otra muy diferentes las acciones que adoptan del medio y que cada ser humano desarrolla en su

entorno social. Ya que si los humanos actuaran con instintos con los que nacieron el proceso de la evolución estaría siendo ignorada para eso es importante abordar el siguiente tema

Esto conlleva a hablar de la base biológica que la conducta social humana tiene si bien está evolucionando al igual que las estructuras anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano. El hecho de que el ser humano se ha desarrollado en un ambiente social siempre ha existido. Como ya se sabe el vivir en sociedad es una gran ventaja, en cuanto a la protección, la localización de alimentos y agua, la crianza de los hijos, etc. Esas son algunas de las muchas razones del porque el vivir en sociedad es favorable para el ser humano. Esas se podrían llamar exigencias las cuales han impulsado la evolución de estrategias y mecanismos de funcionamiento en un ambiente social. Los seres humanos que no se adaptan a la vida en grupo tendrían menos posibilidades de sobrevivir y reproducirse. (Morales et al, 1999, pg. 30)

Pero también se ve una desventaja ya que por las convivencias en un grupo es complicada y la razón es porque hay gran variedad de intereses de todos los miembros y muchas veces entran en competencia. La competencia dentro de un grupo es, por tanto, lógica, dada la cantidad de intereses que entran en conflicto. A pesar de esto debe ser controlada tal competencia entre los integrantes del grupo para que este no se vea en la necesidad de ser desintegrado.

Para esto deben existir jerarquías de dominancia y una buena estabilidad dentro del grupo es decir para que haya un buen balance en las decisiones y todo sea parejo. A pesar de todos estos estudios los científicos sociales rechazan que haya una perspectiva biológica de la conducta social. Se mencionaran algunas razones por la que ellos rechazan tal idea. (Morales et al, 1999, pg. 32)

- a) Los científicos evolucionistas explican la conducta humana exclusivamente en el plano genético y la atribuyen a la acción directa de los genes. Lo que se hereda no son las conductas, sino las tendencias o los mecanismos que permiten que determinadas conductas sean activadas por variables ambientales.
  
- b) Según la perspectiva evolucionista, la conducta está totalmente determinada por los genes y no por el ambiente de manera que es inevitable. Este es el argumento donde más claramente se pone de manifiesto el conocimiento que se tiene de los planteamientos evolucionistas.
  
- c) La cultura desempeña un papel mucho más determinante en la conducta humana que los mecanismos psicológicos simples que hayamos podido heredar. Este argumento al igual que el anterior implica que solo puede haber una causa para la conducta: o genes o ambiente; o genes o cultura. Los evolucionistas no creen en la monocausalidad, si no en la interacción de factores causales.
  
- d) Las explicaciones de los psicólogos sociales y las de los biólogos evolucionistas son incompatibles o irrelevantes entre sí.
  
- e) Con muchos, los principios evolucionistas serían aplicables solo a aspectos muy básicos de la conducta social humana.
  
- f) Las explicaciones que proponen los modelos evolucionistas son de sentido común, carecen de poder predictivo y no son científicamente contrastables.

El enfoque evolucionista de la conducta social es especial y de interés porque trata de explicar el porqué de la conducta, pero no porque de inmediato como hacen las teorías

psicosociales, sino las causas ultimas, la función de la conducta. . (Morales et al, 1999, pg. 33)

Un claro ejemplo seria que psicólogos sociales explican muchas veces la conducta de las personas diciendo que hacen lo que hacen porque les resulta reforzante, o les produce una reducción del malestar psicológico, o aumento de autoestima positiva. Pero estos no explican porque algunas cosas son más reforzantes que otras o elevan la autoestima más que otras o porque hay situaciones que son más relevantes que otras y que llaman nuestra atención.

Es por eso que se puede que el enfoque evolucionista no es incompatible ni irrelevante para la psicología social sino al contrario es complementario y dependiendo de nuestra curiosidad científica por entender. Hablando en este sentido se debe tener en cuenta la perspectiva evolucionista puede evitar a los psicólogos sociales cometer errores, como el atribuir un determinado fenómeno social a una cultura o a los medios de comunicación. Cuando ese mismo fenómeno está ocurriendo una cultura diferente y en muchas ocasiones en otras especies. Es por eso que no se debe descartar la idea que la influencia biológica en la conducta social humana. (Morales et al, 1999, pg. 32)

Para finalizar tal tema es que no solo hay incompatibilidad entre el enfoque evolucionista o biológico o biológico y el psicosocial, si no ambos se necesitan mutuamente para llegar a una de forma de comprensión mejorada y a fondo de la conducta social humana. Para que todo el tema mencionado anteriormente sea posible se debe hablar sobre las actitudes tanto de su concepto, su formación y su cambio esto refiriéndose como individuo e ir viendo cómo van cambiando conforme a la unión con otras personas creando grupos.

Las personas al entrar en contacto con su ambiente social crea impresiones sobre otras personas y lo que busca son medios económicos para adquirir conocimiento de su ambiente. Las actitudes se forman durante el proceso de socialización. Estas surgen a partir de procesos comunes de aprendizaje como refuerzo y moldeado, como respuesta a ciertas funciones como consecuencia de características individuales de personalidad o determinantes sociales. (Rodríguez et al, 1976, pg. 86)

La actitud social se define como la organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de carga afectiva a favor o en contra de un objetivo social definido, que dispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos. Las definiciones tienden a caracterizar a las actitudes sociales como variables interferentes. Estas están compuestas por tres elementos:

El componente cognoscitivo. Para que haya una actitud hacia un objeto se debe tener una representación cognoscitiva de tal objeto. Esto se refiere a que un individuo debe estar relacionado con el objeto en mención y tener conocimiento del contexto. El componente afectivo. Es el sentimiento a favor o en contra de un objeto social único realmente característico de las actitudes sociales. Se dice que este elemento es el más característico de las actitudes.

Rosenberg (1960) con un experimento demostró que los componentes cognoscitivos y afectivos de las actitudes tienden a tener coherencia entre sí. El componente conductual. Este es la posición más aceptada por los psicólogos sociales ya que creen que las actitudes es un componente más activo.

De tal modo Thomas y Znaniecki definieron a la psicología social como “el estudio científico de las actitudes” pero a pesar de esto no existe unanimidad en lo que se refiere

al papel psicológico. Al hablar de actitudes abarca el tema de los valores y es que los valores son categorías generales que también tienen componentes cognoscitivos, afectivos y son capaces de adoptar una determinada conducta. Con pocos valores contienen un gran número de actitudes. Un ejemplo sería el valor de la religión ya que involucra actitudes en relación con dios, con la iglesia, con las recomendaciones específicas con la religión, etc. (Rodríguez et al, 1976, pg. 94)

Allport, Vernon y Lindzey propusieron una escala para clasificar a las personas de acuerdo con la importancia que las actitudes le otorgan a los siguientes 6 valores:

- Teórico: énfasis en los aspectos racionales, críticos, empíricos y búsqueda de la verdad.
- Estético: énfasis en la armonía, la belleza de las formas y la simetría.
- Práctico: énfasis en la utilidad y pragmatismo, predominancia de enfoques de naturaleza económica.
- Social: énfasis en el altruismo y en la filantropía.
- Político: énfasis en la influencia, la predominancia y el ejercicio del poder en diversas esferas.
- Religioso: énfasis en los aspectos trascendentales, místicos y búsqueda de un sentido a la vida.

Estas características son de generalidad de los valores y de especificidad de las actitudes hacen que una sola actitud pueda tener dos valores distintos. Un ejemplo de esto sería el que un sujeto puede tener un actitud favorable a la donación de una ayuda a un pobre con un objeto de valor de caridad y otra con objeto de demostrar poder y de ser superior (Rodríguez et al, 1976. p. 95).

Para que todo lo anterior se pueda obtener se debe saber cómo es la formación de las actitudes y cuáles son sus funciones si bien ya se sabe que las actitudes pueden ser aprendidas. Un sujeto que es reforzado para demostrar una actitud favorable a cierto objeto se hace que tal actitud se mantenga pero si es castigado ese sentimiento es eliminado o por lo menos retenido. Las actitudes sirven para ayudar a los individuos a lidiar con el medio ambiente social. Katz y Storland, Smith, Bruner y White hacen destacar varias funciones para las que sirven las actitudes. (Rodríguez et al, 1976, pg.95)

- Para permitirnos obtener recompensas y evitar castigos.
- Para proteger nuestra autoestima y evitar ansiedad y conflictos.
- Para ayudarnos a ordenar y asimilar informaciones complejas.
- Para reflejar nuestras convicciones y valores
- Para establecer nuestra identidad social.

Si bien estos autores tienen razón ya que el individuo tiene una gran variedad de actitudes para las diferentes esferas que conforman su vida y las utiliza dependiendo la situación la cual se le presente.

## CONCLUSIONES

Como resultado en el tema abordado nos demuestra que la violencia está afectando la vida de una gran parte de la sociedad puesto que muchas que la conforman han vivido una experiencia violenta. Como resultado de estas experiencias las personas pueden presentar distintos trastornos a los cuales el experto en la salud mental debe hacer un análisis detallado tanto del tipo de trastorno que presenta el individuo como del tipo de estrategia que debe utilizar.

Ya que existe una variedad de estrategias pero a pesar de eso el psicólogo debe encontrar cuál de ellas se adapta mejor al paciente. Para esto él las debe conocer y analizar. Dentro de esta investigación además de tener conocimiento de las diferentes tipos de violencia que hoy en día se viven en la sociedad se investigó que es lo que origina este tipo de comportamiento.

Mucho de estos son cometidos por diferentes tipos de influencias tanto biológicas, genéticas y aprendidas por la sociedad. Es evidente que los sujetos que realizan algún acto delictivo en la mayoría de los casos los agresores están influenciados y apoyados por personas con que comparten los mismos ideales. Con esto se tiene una idea que como individuos casi siempre es influenciado o motivado por un grupo o colectivo es por eso que actualmente las escalas de violencia social han estado arrojando como resultado mayor números de delitos.

El hecho de abordar esta parte es para tener una idea de cómo todo al final se une y de cómo es que surgen tanto las víctimas como agresor. Al final no se puede evitar que este tipo de sucesos ocurran ni mucho menos que la sociedad tenga que experimentarlos, pero lo que se puede hacer como psicólogo es el hecho de apoyar a como aquella

personas que pasen por experiencias violentas aprendan a afrontarlas. Para esto se analizaron y se estudiaron las diferentes técnicas de afrontamiento que existen en el medio, al igual que los estudios que muchos especialistas hay realizado de las estrategias que existen para abordar este tipo de trastornos.

Al realizar mencionados estudios se encontraron diferentes estrategias o técnicas las cuales se pueden utilizar con los sujetos que han pasado por una experiencia violenta pero aun así no con todos de pueden utilizar las mismas técnicas. Y al ver los diferentes tipos de violencia se a claro este punto puesto que hay gran variedad y no todos pasan por un solo tipo de estas y como consecuencia se debe estudiar igual el caso del individuo para así saber cuál de las técnicas lo favorece mejor. Con toda esta investigación se pudo conocer más sobre como la sociedad actúa y que los influye tanto a víctima como a victimario ya que existe un porque para todo. También el ver como las personas afronta la violencia en la actualidad.

Al realizar este trabajo se pudo percatar que las personas afrontan de distintas maneras las diferentes situación de violencia unas de una forma errónea ya que se van por los extremos ya sea “no salgo ni a la puerta” hasta “no pasa nada” a mí no me va a pasar”. Y no es que sean malas si no que cuando se toman ese tipo de extremos ya comienza a interferir con la vida diaria y sus actividades cotidianas y es ahí cuando esto comienza a no ser benéfico para las personas.

Es por eso que se puede concluir con que las personas deben buscar ayuda profesional ante este tipo de situaciones ya que no son experiencias de las cuales se pueden superar eso para las personas que han vivido algo así. Pero por otro lado las personas que no han pasado por situaciones de ese tipo deben estar consciente de que no se está exento de pasar algo así y se debe tener conocimiento de que se puede hacer ante estas situaciones.

Al igual de cómo actuar ante las situaciones vividas en la actualidad ya que se sabe que no es nada fácil llevar una vida “normal y tranquila” ante toda esta ola de violencia en la que se está viviendo.

Así como anteriormente se habla de las técnicas de afrontamiento no se pueden dejar de lado los programas de prevención ya que estos son estructurados por psicólogos, ellos deben estudiar a la población que va dirigido el programa para así tener una idea de que temas abordar.

Si el tema va dirigido hacia las mujeres el tema podría ser el detectar focos de alerta que les indiquen que están viviendo violencia en sus hogares, relaciones o lugares de trabajo. Este tipo de programas además de prevenir la violencia también cuenta con herramientas para afrontar ciertas situaciones y hacer sentir seguras a las personas que están pasando por una situación así para que se atrevan a denunciar y pedir ayuda.

En este tema como en muchos el psicólogo juega un rol muy importante ya que está presente en la prevención de las situaciones, durante y después. Todo esto nos lleva a un punto y es lo importante que es buscar ayuda profesional, cuando sea crea necesaria, ya que hay situaciones en las que no es sencillo vivirlas. Así que se debe ser consciente de que muchas cosas que vivimos sobre pasa el hecho de poder afrentarlas sin ningún tipo de ayuda.

Después de estudiar lo antes mencionado está claro que en la vida actual y ante todo lo que se vive en sociedad se debe estar abierto y dispuesto al hecho de buscar ayuda dejando de lado todos los tabús sobre asistir con un profesional de la salud mental.

## REFERENCIAS

Alonso, J. I., Alonso, A. y Balmori, A. (2002). Psicología. México: Mc Graw Hill.

Alvarez, S.M., Escoffie, E.M., Rosado, M., Sosa, M. (2016). Terapia en contexto. México: el manual.

Belloch, A. Ramos, F., Sandin, B. (1995): Manual de psicopatología. España: Mc Graw Hill.

Berman, A y Snyder, S. (2013). Fundamentos de Enfermería. México: Pearson.

CONAPO.sf. <https://www.gob.mx/conapo/documentos/que-onda-con-los-tipos-de-violencia> recuperado el 09 de diciembre del 2019.

Diane, E.P. y Sally, W.PSICOLOGIA.1998.Mexico

Diccionario de psicología y pedagogía. (2004). México: Euromexico

Feixas, G. y Miró, M. T. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia. México: Paidós.

Inegi.(2019).incidencia delictiva. Mexico. Recperado de <https://www.inegi.org.mx/temas/incidencia/> el 07 de diciembre 2019

Jose de Jesus, G. Psicoterapia de grupos.1999.manual moderno. México

González de Jesús José (1999), Psicoterapia de grupos,

Macías, M. A, Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de -  
afrentamiento individual y familiar ante situaciones de estrés psicológico.  
Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf> el 2 de  
noviembre del 2019.

Mayers,D.G.,(2003). Psicología social. México: Mc Graw Hill

Medina, M.E., Birges, G. Lara, C., Ramos, L. Zambrano, J. Fleiz, B. (2005). Prevalencia  
de sucesos violentos y de trastorno por estrés postraumático en la población  
mexicana. Recuperado de  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342005000100004&ln](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342005000100004&ln) el ....

Mente y psicología . (s/f). Estrategias de afrontamiento ¿Qué son y para qué sirven?.  
Recuperado de [https://psicologiymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20C2%BAfrontamiento%C2%BB,\(Lazarus%20y%20Folkman%201984\).](https://psicologiymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20C2%BAfrontamiento%C2%BB,(Lazarus%20y%20Folkman%201984).) el 4 de noviembre del 2019.

Mente y psicología. 11 tipos de violencia (y las distintas formas de agresión) recuperado  
de <https://psicologiymente.com/forense/tipos-de-violencia> el 17 de diciembre del  
2019

Morales, J.F., Moya, M., Pérez, D., Marques, J. (1999). Psicología social. España: Mc  
Graw Hill.

Rodrigues, A., Assmar, E., Jablanski, B, .2002. Psicología social. México: trillas

Reeve, J (2003). Motivación y emoción. México: Mc Graw Hill.

Shebilsk, W. Worchels, S. (1998). Psicología fundamentos y aplicaciones. España: Pearson

Veccia, T., Levin, E., Waisbrot (2012). Agresión, violencia y maltrato en el grupo. Buenos aires. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ripsi/v15n2/a02.pdf> el 20 de noviembre del 2019.