



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

**PAREJAS POSITIVAS DESDE LA PERSPECTIVA
DE LOS ESTILOS DE CRIANZA**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

DANIELA LETICIA SUÁREZ CASTILLO

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2021



Universidad Nacional
Autónoma de México



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 Dios por darme la bendición de la vida.

A mis padres, Rosa Isela y Franco por traerme a este mundo, ser mi guía, mi motivación y apoyo más grande. Gracias por la educación, los valores y el amor con el que me formaron, son un gran ejemplo de trabajo y esfuerzo. Los amo.

A mis hermanos, Melissa y Zachary por apoyarme, impulsarme y amarme incondicionalmente.

A Isaías, por brindarme tus consejos, experiencias y cariño durante esta etapa de mi vida.

A mis abuelos, Leticia y Luis por amarme desde el día en que llegue a este mundo.

A mis amigos, Yaritza y Miguel por brindarme su amistad, cariño y apoyo.

A mis profesores, que con dedicación me formaron profesionalmente durante mi licenciatura en psicología.

A mi asesor, el Lic. José Antonio Reyes Gutiérrez por haberme guiado con sus conocimientos y paciencia durante este proyecto.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| RESUMEN | 4 |
| INTRODUCCIÓN..... | 5 |
| CAPITULO I VÍNCULO AFECTIVO – APEGO | |
| 1.1 Relaciones interpersonales | 7 |
| 1.2 Relaciones de pareja..... | 13 |
| 1.3 Estilos de crianza | 22 |
| 1.4 Consecuencias conductuales..... | 26 |
| CAPITULO II LAS ACTITUDES | |
| 2.1 Las actitudes..... | 28 |
| 2.2 Cambio de actitudes..... | 41 |
| 2.3 Relación de las actitudes y el comportamiento..... | 45 |
| CAPÍTULO III50 MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA | |
| 3.1 Modelo psicológico: Cognitivo conductual..... | 50 |
| 3.2 Área de la psicología: social..... | 67 |
| CONCLUSIÓN..... | 74 |
| GLOSARIO..... | 78 |
| REFERENCIAS | 83 |

RESUMEN

En la actualidad las jóvenes enfrentan numerosos problemas para llevar relaciones románticas positivas. Con regularidad las relaciones de pareja entre jóvenes se vuelven tormentosas de forma rápida e inclusive durante la formación de la relación se comienzan a presentar situaciones negativas y problemas, mismos que lamentablemente no se buscan resolver a tiempo. Muchos son los motivos por los que las personas siguen en este tipo de relaciones conflictivas, en ocasiones es el apego hacia la pareja o el temor a la soledad. También, con frecuencia se cree que gran parte de los problemas dentro de las relaciones amorosas vienen de la falta de comunicación de la pareja, si bien es parte de los motivos se deben considerar todos los factores individuales que los llevaron a dicha relación. La presente investigación tiene como objetivo determinar si la influencia de las primeras relaciones humanas que un individuo tiene al inicio de su vida y que son formadas dentro de la familia, como su estilo de crianza, así como las demás relaciones interpersonales que tuvo durante su crecimiento y que podrían influir directa o indirectamente en la formación de actitudes que las personas tienen frente a las relaciones amorosas o el tipo de pareja que buscan tener.

La investigación se sustenta en la recolecta de información documental sobre los temas antes descritos, para ello se consultaron diferentes fuentes como libros y artículos con el fin de asegurar que información sea fiable y adecuada para la investigación.

La información recolectada en esta investigación se está plasmada en los siguientes tres capítulos donde se describirán los vínculos afectivos y de apego humanos, así como las actitudes desde su formación hasta como podrían ser cambiadas, en la tercera parte de esta investigación serán descritos algunos antecedentes históricos, características, exponentes y técnicas del modelo cognitivo conductual, igualmente se explicará el área social de la psicología.

INTRODUCCIÓN

Los humanos como seres sociales forman diferentes relaciones interpersonales a lo largo de su vida. En el primer capítulo de la presente investigación se describirán algunas de las relaciones sociales que los seres humanos tienen. En un primer momento, las relaciones sociales están formadas dentro del núcleo familiar, donde formarán sus primeros apegos emocionales y aprenderán a socializar con otros. La influencia de las relaciones interpersonales que un individuo tiene durante su crecimiento, así como el estilo con el fueron criados por su padres o tutores influirán en las relaciones más complejas como lo son las de pareja. Una relación amorosa es la que existe entre personas que pasaron por un proceso progresivo pasando por distintos factores que influirán en la consolidación de la pareja.

Existen distintos tipos amor en los humanos, mismos que son descritos desde distintas perspectivas, en filosofía, describen al amor en doce tipos que contienen diferentes características y pueden coexistir uno o más en una sola persona. Desde otro punto de vista, Sternberg describe tres componentes dentro del amor mismos que según el autor podrían combinarse de siete maneras diferentes y formar así la tipología del amor. A pesar de que se podría hacer hincapié en los factores tormentosos de una relación de pareja la investigación va dirigida a resaltar las características de una pareja positiva, mismos que se describen en ocho factores según Virginia Satir. Las consecuencias conductuales positivas de un individuo con una crianza saludable dentro de una relación amorosa son el asertividad, la independencia, además de ser personas conscientes y razonables.

En el segundo capítulo será abordado el tema de las actitudes humanas. Las actitudes tienen aproximadamente entre doscientos y quinientos conceptos, mismos que han ido sufriendo modificaciones derivadas del estudio de diversos autores y sus investigaciones sobre el tema. En un inicio las actitudes eran concebidas como hábitos

según el Conductismo que tomaban a las actitudes como simples comportamientos, sin embargo, la concepción de las actitudes llamo la atención de autores de la psicología social mismos que introdujeron el término a la rama. Muchas han sido las investigaciones que se han hecho sobre lo relacionado a las actitudes, como ha sido sus funciones para el ser humano, su formación y origen, algunos autores han presentado distintas teorías sobre la formación de la actitud, mismas que podrían estar influenciadas por distintos factores, así mismo se han propuesto modelos que describen desde diferentes puntos de vista la composición de las actitudes y como estas pueden ser modificadas o cambiadas.

Para concluir la investigación el tercer capítulo se dedicara al modelo Cognitivo Conductual partiendo de algunos antecedentes históricos y así mismo mencionar a los exponentes de este modelo dedicado a la intervención de factores psicológicos, como lo son el pensamiento, las emociones y conductas a través de la aplicación de modelos como la Terapia Racional Emotiva y la Terapia Cognitiva que se valen de diversas técnicas para la modificación de comportamientos maladaptativos del individuo proporcionándole los recursos para llevar una vida mentalmente más saludable. Igualmente, se abordará el área de la Psicología Social la cual está dirigida al estudio científico de la forma en que las personas piensan, influyen y se relacionan con su medio social.

CAPITULO I

VÍNCULO AFECTIVO – APEGO

1.1 Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son la interacción que surge entre dos o más personas como resultado del desarrollo social que es generado desde la infancia y que constituye algunas de las relaciones sociales que permanecerán a lo largo de la vida (Schaffer, 1996, citado por Papalia et al, 1978 p. 412).

Los humanos somos naturalmente seres sociales destinados al desarrollo de relaciones interpersonales, por tanto, desde pequeños se irán adoptando conductas y conocimientos que van contribuir a la socialización del individuo (Davidoff, 1976, p. 450).

Las primeras relaciones interpersonales se forman en el núcleo familiar, los padres serán la pieza clave en el desarrollo social del infante ya que lo conducirán a través del camino de la socialización además de ser con quienes se forme su primer vínculo social y emocional. El apego es el lazo que se da entre dos personas (el cuidador y el lactante) de forma recíproca y duradera, este lazo constituye un valor adaptativo para los bebés, ya que a través de este tendrán satisfechas sus necesidades psicosociales y físicas (MacDonald, 1998, citado por Papalia et al, 1978, p. 189).

Los padres empiezan a generar el apego emocional hacia sus hijos desde el embarazo especialmente cuando este es deseado, en el caso de los neonatos inicialmente es puramente un instinto por sobrevivir y este lazo es en un inicio principalmente con la figura materna (Robson y Moss, 1970, citado por Davidoff, 1976, p. 452).

La formación del apego en los bebés con la madre surge de varios factores, algunos estudios revelan que los bebés tienen cierta preferencia por el olor de su madre (MacFarlane, 1975, citado por Davidoff, 1976, p.453).

La madre satisface la necesidad de alimento y brinda al recién nacido protección y un contacto cercano que estimula la formación de vínculos emocionales, el tipo amor que en ese momento los bebés desarrollan por su mamá es el simbiótico, es decir se sienten en armonía, unidad y complementados con su madre (Gutierrez, 1997, p156).

Por ello que en un inicio los neonatos fabrican el apego en un inicio por la persona que los ayuda a sentirse a salvo y en confianza. El padre tiene la misma facilidad de vincularse afectivamente con sus hijos, pero con mayor frecuencia esto puede verse afectado cuando la madre asume totalmente el papel de cuidado del bebé, esto provocará que el bebé comience a generar un vínculo de apego con la figura paterna después de algunas semanas y no de forma casi instantánea como con la madre, se entiende que con los estímulos de cuidado, protección y la interacción constante producen reacciones filiales inmediatas (Davidoff, 1976, p. 456).

Ainsworth y sus colaboradores describen tres patrones de apego en niños (Ainsworth, 1970-1980, citado por Papalia et al, 1978, p. 190):

- El apego seguro en los bebés es muy importante, ya que está basado en la confianza que el recién nacido genera a partir de las atenciones que recibe de su cuidador principal, cuando se marcha puede haber llanto en el niño, pero al regresar lo recibirá con afecto. A diferencia de otros tipos de apego, en el seguro

los niños tienen más facilidad para explorar su entorno y regresan a su lugar seguro.

- Cuando los bebés no muestran llanto o reacciones cuando su cuidador se aleja y al regresar evitan su contacto se habla de un apego evasivo. En el apego ambivalente o resistente, los niños muestran incomodidad y molestia incluso antes de que su madre o cuidador se marche, al regresar a pesar de buscar el contacto con la persona también muestra conductas de resistencia como llorar o patear; este tipo de niños exploran muy poco con su entorno.
- En algunas situaciones el niño puede mostrar cierta desorientación o confusión y timidez en sus acciones para con su cuidador. Este apego se llama desorganizado o desorientado y es frecuente en bebés cuyo cuidador es poco sensible.

De igual forma a medida en que los demás integrantes de la familia interactúen de forma positiva con el niño naturalmente se formaran vínculos emocionales con distintas intensidades, como ya se ha mencionado, la única forma que los seres humanos formen vínculos emocionales y se inicien las relaciones interpersonales es la interacción constante del individuo con las personas a su alrededor.

La formación de lazos sociales y emocionales afecta directamente la conducta social del individuo. Cuando los niños no establecen ningún tipo de lazo o vínculo pueden desencadenar dos tipos de problemáticas sociales: La incapacidad o falta de interés para interactuar y generar vínculos sociales o lo contrario, un hambre insaciable y hasta enfermiza de atención.

Este tipo de situaciones pueden verse en los orfanatos, en estos institutos es muy difícil que los niños reciban la estimulación necesaria para generar lazos afectivos saludables ya que las personas que laboran o están a cargo de los cuidados de los infantes no siempre pueden o quieren interactuar de forma constante, a pesar de que los estudios hechos en huérfanos no son del todo fehacientes por los escasos datos sobre los niños, en su mayoría todos los estudios tiene coincidencias por lo que se dice que la privación social y afectiva de los niños que crecen en este tipo de institutos con frecuencia podrían desarrollar deficiencias sociales y pueden manifestarlo con conductas agresivas o antisociales(Casler et al., 1967, citado por Davidoff, 1976, pp. 455).

Las relaciones entre hermanos juegan también un papel importante; los altercados pueden presentarse entre hermanos son utilizados para entender las relaciones sociales (Dunn et al., 1985, citado por Papalia et al, 1978, p. 202) y pueden utilizar los conocimientos de la interacción entre hermanos en otras relaciones sociales externas (Brody, 1998, citado por Papalia et al, 1978, p. 202).

En su mayoría los bebés se apegan a sus hermanos mayores a pesar de que puede haber cierta rivalidad prevalece el afecto, si los hermanos tienen un apego seguro con los padres se llevaran mejor entre hermanos (Teti y Ablard, 1989, citado por Papalia et al, 1978, citado por Papalia et al, 1978, p. 202).

A medida que crece el niño puede crear más rivalidad con sus hermanos que desencadenaran algunos conflictos ya que serán más conscientes de las conductas que les gustan o disgustan de ellos, también empezaran a buscar la reconciliación cuando estos conflictos sucedan (Vadel y Bailey, 1992, citado por Papalia et al, 1978, p. 203).

Otro de los cimientos importantes para el desarrollo social en la infancia es la formación de vínculos con los pares, es decir, el desarrollo de amistades semejantes en edad al infante. Aproximadamente después de los dos años el niño encuentra más interesante experimentar el juego con niños y se vuelven más independientes de sus padres a la hora del juego (Eckerman et al., 1989, citado por Papalia et al, 1978, p. 203).

En un inicio los niños no juegan directamente entre ellos, están uno al lado de otro interactuando con los juguetes, pero a medida que crecen y su interacción es más frecuente, los niños empiezan a interpretar diferentes roles en los juegos, además de que estos juegos comienzan a ser más elaborados, al principio los niños siguen a un líder esto es porque los juegos se aprenden por imitación mutua. Alrededor de los tres años aumentan las acciones cooperativas en los juegos ya que hay mayor comprensión social (Brownell et al., 2006, citado por Papalia et al, 1978, p. 203).

Es importante resaltar la importancia del juego no solo para el desarrollo de las relaciones interpersonales, sino que este también contribuye al reconocimiento de sentimientos y pensamientos de otros, y el cómo responder a estos de manera apropiada. Hay niños que son más sociables que otros y esto se debe a la experiencia que han tenido de la interacción con otros bebés a lo largo de su crecimiento (Papalia et al., 1978, p. 203).

Durante la niñez media se forman de manera natural los grupos pares entre los niños. En los grupos pares es común que los infantes compartan ciertas características, como el origen racial o étnico, así con una posición socioeconómica igual o similar, se dice que se forman naturalmente ya que comúnmente suelen ser vecinos o asisten a la misma escuela, además de compartir las características anteriormente mencionadas, también pueden ser de una edad parecida o igual y ser del mismo sexo.

Gracias a estos grupos se pueden generar habilidades que benefician la sociabilidad, además de beneficiar el sentido de pertenencia e intimidad y ofrecer seguridad emocional, se puede empezar a hablar de una amistad más sólida y profunda, ya que a pesar de que los niños preescolares suelen interactuar también en grupos, puede ser que su conexión emocional éste limitada al juego. El desarrollo cognoscitivo y emocional de un niño en la niñez media es diferente y su concepto sobre la amistad naturalmente cambia con la edad (Hartup et al., 1992, citado por Papalia et al, 1978, pp. 335-337).

La amistad es una fuente importante de aprendizaje y nutrimento emocional, al tener una amistad los niños aprenden de la comunicación, la comparación y complicidad. La amistad comprende un compromiso, las amistades pueden ser de gran apoyo en las situaciones adversas que el individuo puede pasar no solo en la niñez sino a lo largo de la vida. Inevitablemente como en todas las relaciones interpersonales pueden existir peleas o desacuerdos, sin embargo, estas mismas situaciones propician que las personas aprendan a resolver conflictos (Furman et al., 1982, citado por Papalia et al, 1978, p. 337).

Algunas personas no tienen una gran cantidad de amigos a lo largo de su vida esto puede ser resultado de una personalidad introvertida a diferencia de las personas extrovertidas que tienen mayor facilidad para crear amistades. Un tema preocupante es la ausencia de relaciones de amistad.

La ausencia de amigos y el rechazo entre los pares podría tener consecuencias alarmantes a futuro. La falta de los beneficios emocionales que tiene la amistad en una persona podría ocasionar baja autoestima, además de que pueden mostrar tendencia a la depresión en la adultez temprana (Bagwell et al., 1998, citado por Papalia et al, 1978, p. 337).

Todas las relaciones interpersonales que se forman en la infancia tienen grandes repercusiones a futuro. Las interacciones positivas que las personas desarrollen a través de la infancia serán beneficiosas para un buen desarrollo social en las etapas siguientes, además de ser base para relaciones sociales más complejas a lo largo de la vida humana como lo son las relaciones de pareja.

1.2 Relaciones de pareja

Las parejas están formadas por dos personas y la relación que existe ellos (Satir, 1978, p. 340) y con frecuencia las relaciones de pareja se constituyen a través de un acercamiento progresivo (Pallí et al., 2000, p. 178).

Es común que un ser humano a las largo de su vida mantenga más de un noviazgo, así mismo puede suceder que el interés o atracción que las personas sienten no termine en un noviazgo.

La atracción es uno de los primeros procesos que influyen en el establecimiento de una relación romántica y podría ser el parte aguas para que una persona se interese en otra con miras a una relación amorosa. La atracción interpersonal consiste de diferentes factores, desde un punto de vista psicológico está relacionada con la valoración positiva que le damos a otros y varía en los diferentes contextos culturales, pero siempre estará sujeta a los procesos interpretativos de cada persona (Papalia y Wendkos, 1988, p. 646).

Uno de los factores por los que se puede iniciar una atracción es la proximidad, es decir, el que las dos partes involucradas este en contacto frecuente, puede ser que vivan

en la misma ciudad o muy próximo a su lugar de residencia aunque pueden existir excepciones, gracias a las redes sociales podría ocurrir que el contacto constante sea por medios tecnológicos, también otros sitios para que se inicie este factor son las escuelas, trabajos o el tener amistades en común (Papalia y Wendkos, 1988, p. 653).

El objetivo de la proximidad es la interacción social que la persona tiene con la otra y como se percata de sus características y comienza a dar un valor a los rasgos de la persona con la que esta interactuando.

La convivencia constante con la persona también genera familiaridad, lo que provoca que la persona se sienta en un ambiente cómodo y al ya haber valorizado sus características de forma positiva crea un deseo de seguir en contacto cercano con esta persona y ser un motivante para formar una relación (Papalia y Wendkos, 1988, p. 654).

Otro factor que influye en la atracción es la apariencia física, es complejo hablar del atractivo físico ya que este factor se ve influenciado por gustos personales, es decir, lo que es bello para unos para otros no lo es.

Podría ser que una persona físicamente atractiva tenga gente a su alrededor intentando interactuar con esa persona, pero este tipo de personas generalmente reciben atención durante toda su vida lo que las hace más seguras para elegir quien les atrae de forma más libre y fácil (Huston y Levinger, 1978, citado por Papalia y Wendkos, 1988, p. 658).

Sin embargo, no se trata solo de los rasgos físicos sino de cómo estos son filtrados a través de la percepción de la persona y como son valorados de forma positiva o

negativa ya que la proximidad y la atracción física son los fundamentos de la atracción en un primer momento

Las expectativas que se tienen sobre una persona y la interpretación que se le da a las características de su comportamiento influyen en la decisión de mantener o no una relación con la persona por la cual se siente atracción.

Los factores que aún no están directamente relacionados con el amor están situados en este proceso de atracción y conocimiento inicial con la persona con la que se quiere mantener una relación. Comúnmente las personas pueden verse atraídas por una persona que catalogan como “Cálida”, esto puede estar relacionado con las características propias de la cordialidad.

La cordialidad es una cualidad humana a la que se le atribuyen comportamientos o aptitudes como lo son el buen humor, la amabilidad, la sencillez y la nobleza, es decir esta persona tiene una personalidad agradable y que hace sentir cómoda a la otra persona (Papalia y Wendkos, 1988, pp. 658).

Las características que provoquen la sensación de comodidad también estarán sujetas a la interpretación que el individuo le atribuya, en general, todos los factores que intervienen en la atracción estarán totalmente arraigados a la interpretación que la persona según la perspectiva que tenga lo que son rasgos positivos y negativos para sus gustos, los intereses o hasta experiencias que influyan la elección de pareja.

Existen personas que suelen sentirse atraídas a personas “competentes” pero esto igualmente puede ser un factor negativo. Un exceso de aptitudes competentes puede ocasionar en la otra persona inseguridades que pueden llevarle a descartar a la persona como prospecto para una relación (Aronson, 1980, Papalia y Wendkos, 1988, p. 659).

Sin embargo, se puede experimentar un efecto con las personas que tienen aptitudes competentes y que pueden resultar para las personas aún más atractivos. Cuando una persona con estas características comete errores y deja ver su lado vulnerable, se muestra menos perfecto y más humano, este efecto es llamado pratfall (Papalia y Wendkos, 1988, p. 659).

Otro factor que podría jugar un papel importante en la atracción es la similitud de pensamientos, la atracción entre personas con gustos, ideas o comportamientos similares puede ser resultado de una necesidad de recompensa derivada de la creencia de tener la razón ya que otra persona también piensa o se comporta de forma parecida (Papalia y Wendkos, 1988, p. 661).

La gratificación emocional que se obtiene puede desarrollar un sentimiento de complementación que va desarrollándose a medida que la relación avanza y se formaliza.

Por último, la estima es uno de los factores fundamentales y de mayor importancia en el proceso de la atracción. La estima que otros tienen hacia la persona influye en la valoración personal de cada individuo. En las relaciones amorosas, las personas pueden sentirse atraídas por otra persona que muestra estima por ellas (Pallí et al., 2000, p. 178).

Cuando se avanza en el proceso de la atracción no siempre se empieza una relación amorosa de forma inmediata, en ocasiones se espera a que el sentimiento por la persona sea más intenso o se esté experimentando el amor.

El amor es una de las palabras existentes con mayor número de definiciones, la filosofía define al amor como la fuerza que une y armoniza a dos o más personas, su base ontológica es la unidad (Gutierrez, 1997, p. 154).

Cuando dos personas comienzan una relación amorosa es porque la unidad que formaron a partir de sus afinidades físicas y biológicas comienza ser psicológicamente consciente. Para la filosofía existen doce tipos de amor que con regularidad pueden coexistir en un mismo individuo (Gutierrez, 1997, p. 156-169):

- El primer tipo de amor descrito por la filosofía es el simbiótico, este es la forma de amor más primitiva y es propio de los bebés. En los adultos suele tener las mismas características, la atracción, unidad armonía, complementación, pero con la diferencia de que en una pareja adulta este tipo de amor suele ser negativo ya que el que ame de forma simbiótica suele descuidar sus habilidades y cualidades lo que causaría conflictos. El amor maduro debe tener una unión y complementación, por ello que debe cortar con la simbiosis en beneficio de la persona que ama y su relación.
- El amor interesado o acto de querer está relacionado con el deseo de poseer y utilizar, este tipo de amor trabaja en función del beneficio propio y es propio de los niños pequeños, pero al igual que en el amor simbiótico se puede manifestar en adultos y a pesar de que no es completamente negativo desear el beneficio personal, es un acto de inmadurez poseer nobleza y buscar el beneficio del ser amado.

- El tercer tipo de amor es la comprensión del ser amado, la comprensión de otra persona es resultado de la tendencia unitiva que propicia el entender el interior de la otra persona.
- La empatía es el cuarto tipo de amor y consiste en hacer notar la actitud de comprensión y no juzgar. Empatizar no significa cambiar los criterios propios a los del otro sino más bien comprender y respetar las diferencias existentes con el ser amado.
- El afecto es la apertura emocional con el otro, el afecto se comienza experimentar cuando se percibe armonía y afinidad con la otra persona. El estado de intimidad emocional en este tipo de amor se percibe un cambio en los comportamientos de las personas, su voz, mirada, gestos, etc. cambian cuando esta con el ser amado.
- El cariño como sexto tipo de amor está directamente mezclado con el afecto, el cariño corresponde a la expresión del afecto con la caricia física, hay distintos tipos y grados de caricia, las parejas utilizan las caricias íntimas para compartir relaciones sexuales.
- El séptimo nivel de amor es el enamoramiento o la idealización del ser amado que es la asignación de características superiores a las reales. Las parejas enamoradas fantasean con un futuro lleno de felicidad ignorando todo lo demás, el enamoramiento es una ilusión, pero lo más saludable es que el enamoramiento sea cercano a la realidad ya que de no ser así conduce a los enamorados a ensoñaciones absurdas.

- Al amor sexual le corresponde el octavo tipo de amor, las relaciones sexuales pueden tener distintos fines, en este tipo de amor pueden estar involucrados distintos tipos de amor. En las parejas el acto de “hacer el amor” supone de la mezcla del enamoramiento, el afecto, las caricias y la amistad. Se experimenta la satisfacción y felicidad que desencadena la máxima realización de unidad y plenitud en una relación de pareja.
- En el noveno nivel se encuentra el amor de la voluntad, este es un tipo de amor profundo que está encaminado a buscar el beneficio y felicidad del ser amado de manera consiente y por voluntad propia.
- El compromiso amoroso es descrito por la filosofía como un acto permanente y estable por voluntad propia, en este tipo de amor entran los matrimonios y no necesariamente debe de existir un contrato legal de matrimonio. Los demás niveles de amor pueden disminuir su intensidad, pero el compromiso amoroso garantiza la seguridad de la pareja.
- El nivel undécimo es el amor universal, en este tipo de amor se logra percibir la unidad universal a través de un estado de relajación profundo. es una sensación de bienestar y placidez.
- El duodécimo tipo de amor es la caridad, está relacionada con el beneficiar al prójimo y transmitir el amor de Dios a otros. Las personas que experimentan este máximo nivel de amor se perciben a sí mismos como un instrumento de Dios.

Desde otro punto de vista, en 1986 el psicólogo estadounidense Robert J. Sternberg propone una teoría en la que a través de un modelo triangular propone la explicación del

amor mediante tres componentes (Sternberg, 1986, citado por Ventura y Caycho, 2016, p. 2431):

- La intimidad como primer componente es comprendida como el nivel de confianza existente en una relación.
- El segundo componente es la pasión y está relacionada con la tracción física y sexual.
- Por último, la decisión o compromiso que es la seguridad del amor recíproco y estar comprometido a una relación a largo plazo.

Estos elementos son individuales, sin embargo, se necesita de los tres para sentir amor y apego en una relación de pareja.

A demás de proponer los tres componentes del amor, Sternberg también describió 7 tipos de amor en los que se combinan los tres componentes de varias formas afín de formar cada tipo de amor (Sternberg, 2000, citado por Ventura y Caycho, 2016, p 2431):

- En el agrado solo está presente el componente de intimidad, este primer tipo de amor es el que existe en una amistad.
- El segundo tipo es el encaprichamiento y solo está involucrada la pasión, es decir, solo existe un gusto físico y sexual.
- Para el amor vacío solo existe el componente del compromiso, no existe ninguna conexión emocional o sexual con la pareja.

- En el cuarto tipo de amor están combinados los componentes de intimidad y pasión, este tipo de amor es denominado como romántico.
- El amor de compañía resulta de la mezcla de la intimidad y el compromiso; este tipo de amor está dirigido a las amistades a largo plazo.
- El penúltimo tipo de amor es el fatuo, en este coexisten la pasión y el compromiso; En este nivel de amor la pareja no desea estar separada, pero al no tener intimidad tienen pocas cosas en común además del compromiso de estar junto y el deseo, lo que resulta en una relación tormentosa o necia.
- El último tipo de amor es el que mucho esperan tener en una relación de pareja, como su nombre lo dice, en el amor completo o consumado se encuentra los tres componentes descritos por Sternberg. Aunque este tipo de amor es fuerte no existe una plena seguridad de su duración ya que pueden existir factores que afecten los componentes del amor.

El amor es complicado en la práctica de las relaciones de pareja, pero no es imposible llevar una relación amorosa positiva a pesar de las dificultades que podrían aparecer en el camino de las parejas positivas. Es fundamental para una relación estar cimentada en la igualdad de valores.

Virginia Satir describe 8 factores necesarios en una relación para ser una pareja positiva, mismos que a continuación se describen (Satir, 1978, p. 347-348):

- La autonomía en la pareja es importante, ambas partes debe valerse por sí mismas
- Las parejas deberán ser emocionalmente sinceras en su comunicación.

- Se debe ser claro y congruente al comunicar sus deseos, siendo este el tercer factor; pedir directamente lo que se desea.
- El cuarto factor es tomar de forma consiente la responsabilidad de los actos personales.
- Como quinto punto, cumplir las promesas que se realicen en la relación. Cada individuo puede tener características como la bondad, la cortesía, ser divertido, considerado y real.
- En el séptimo factor deben tener la plena libertad de expresar su pensamiento sobre la relación, por último, para que la relación sea positiva se debe apoyar en la en todo lo necesario al compañero para cumplir sus sueños, actuar en unidad y no en competencia.

Existen algunas características que podrían intervenir en las relaciones de pareja o en la forma en que se desarrolla, ya que el tener pareja es una forma de relación interpersonal esta también se ve afectada por las vivencias anteriores, lo que observo en otro e incluso la manera en que su infancia fue tratado y educado.

1.3 Estilos de crianza

A pesar de que las interacciones que tienen los individuos a lo largo de la vida influyen en el desarrollo social, los modos de crianza de los padres predisponen algunas características en el comportamiento de las personas; A la vez el temperamento supone una disposición innata básica que también influye el estilo de crianza de los padres (Papalia et al., 1978, p. 272).

Según la psicóloga Diana Baumrind existe tres tipos de crianza en que influyen en el desarrollo social de los individuos (Baumrind, 1971, citado por Papalia et al., 1978, p. 272):

- Los padres que crían a sus hijos con el estilo autoritario imponen a sus hijos normas sumamente estrictas y rígidas en las que no permiten las respuestas negativas, las personas criadas bajo este modelo suelen desarrollar comportamientos antisociales, hostiles y retraídos.
- En el estilo de crianza permisivo los padres sueles educar a sus hijos de manera relajada, no tienen límites firmes y les exigen poco; los niños criados de esta forma resultan ser inmaduros, dependientes y con falta de autocontrol.
- El estilo de crianza que tienen los padres con autoridad podría ser el ideal pero se debe tener en cuenta que este también se verá influenciado por el temperamento propio del hijo. Los padres con autoridad actúan con firmeza, establecen límites claros y objetivos sin embargo se prestan al dialogo utilizando el razonamiento y fomentando la independencia. Las personas que crecieron bajo este estilo de crianza con frecuencia tienen facilidad para establecer contactos sociales saludables, tienen una buena autoestima además de ser personas agradables y con independencia.

En 1983 Eleanor Maccoby y John Martin añadieron un cuarto tipo, en la crianza negligente los padres por diversas situaciones no están involucrados con el niño y sus necesidades lo que podría desarrollar diversos problemas de conducta en niños y adolescentes como lo es la baja autoestima, además de ser poco empáticos y no acatar normas (Baumrind et al., 1991, citado por Papalia et al., 1978, p. 273).

La crianza no es un papel fácil de desempeñar para los padres, a medida en que los hijos crecen, sus ideas y comportamientos sufren cambios, los padres suelen valerse de técnicas para educar a sus hijos a fin de que crezcan con conductas que sea aceptables para la vida social.

La disciplina es un método utilizado para modelar los comportamientos, el carácter y el autocontrol. Este modelo se compone de diversas técnicas encaminadas al mismo fin.

El reforzamiento y castigo suelen ser los más comunes, en esta técnica cuando el niño presenta una conducta deseable se le ofrece un reforzador a modo de premio, los tipos de reforzadores varían de acuerdo al niño, pueden ser dulces, juguetes, paseos o dinero.

Aunque no siempre es necesario, el castigo es una técnica eficiente para disminuir comportamientos no deseados, sin embargo, debe tenerse especial cuidado al aplicar castigos, ya que un castigo severo podría ser perjudicial.

Los castigos deben de estar directamente relacionados con la falta, aplicados de forma inmediata y en privado, además de tener como objetivo la obediencia y no la culpa (Papalia et al., 1978, pp. 270).

El castigo corporal o físico es definido como la aplicación de la fuerza física con el fin de producir dolor, pero no una lesión, esto con el objetivo de corregir o controlar su comportamiento (Straus, 1994a, citado por Papalia et al., 1978, p. 270).

Los castigos corporales suelen ser palmadas, pellizcos o nalgadas. Se tiene la creencia de que si los castigos de este tipo son utilizados con moderación y para contrarrestar su efecto son aplicados por padres amorosos pueden ser exitosos, sin embargo, también provocan graves consecuencias a largo plazo ya que es difícil establecer una línea entre la disciplina a base de castigos físicos y el maltrato físico o emocional que este tipo de prácticas pueden provocar (Straus y Stewart, 1999, citado por Papalia et al., 1978, p. 270).

La agresión psicológica es otra de las formas negativas de disciplina, en este tipo se encuentran las agresiones verbales como las amenazas, insultos y gritos. Según algunos estudios realizados en EU, las agresiones psicológicas o emocionales son utilizadas con frecuencia en niños de cinco años. (Straus y Field, 2003, citado por Papalia et al., 1978, p. 271).

Dentro de las técnicas contemporáneas para la aplicación de la disciplina se encuentra la afirmación de poder, esta consiste en detener o aminorar las conductas no deseables mediante el control parental, ya sea de forma física o verbal (Papalia et al., 1978, p. 271).

Otra técnica disciplinaria es la inductiva que propone el razonamiento con el niño, el establecimiento de reglas, límites; se debe explicar al niño las consecuencias de sus actos a fin de concientizar, negociar y dialogar con el niño sobre lo que le resulta justo, esta resulta ser una de las mejores técnicas empleadas para que los niños entiendan las normas de los padres (Hoffman et al., 1970, citado por Papalia et al., 1978, p. 271).

Una última técnica es el retiro del amor, en esta se muestra al niño una actitud de desagrado hacia el niño como ignorarlo o aislarlo Hoffman et al., 1970, citado por Papalia et al., 1978, p. 271).

Las técnicas empleadas para la estimulación de la disciplina no siempre son las mismas, los padres suelen escoger una técnica según la situación que esté presente en ese momento y se adapte a su estilo de crianza, además de que las técnicas podrían estar combinadas unas con otras a fin de tener mayor eficacia.

1.4 Consecuencias conductuales.

- a) Asertividad : Walter Riso define la conducta asertiva como aquella conducta que permite a la persona expresarse adecuadamente (sin distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general) de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta (Riso,1988, p. 45).

- b) Independencia: Según Stephen R. Covey es una cualidad en la que el individuo puede hacerse cargo de sí mismo en lo físico, mental, emocional y económico de forma autodirectiva y autosuficiente. La independencia es el paradigma del yo: yo puedo hacerlo, yo soy responsable, yo me basto a mí mismo, yo puedo elegir (Covey, 1989, p. 61).

- c) **Conscientes:** El ser consiente está relacionado con el conocimiento que un ser vivo tiene de sí mismo y la capacidad que le permite analizar cómo se percibe a sí mismo como ser autónomo, interactuando con los estímulos externos que le rodean a través de sus sentidos, para después poder reflexionar e interpretar esos estímulos relacionándolos con su memoria, construir su realidad y actuar sobre su entorno. Según William James la conciencia no puede entenderse como una entidad independiente, es un proceso cognoscitivo cuya función está en la experiencia y esa función es conocer (James, 1909, citado por Rozo, 2007, p.164).
- d) **Razonables:** Es la capacidad del ser humano de ordenar sus pensamientos para generar una idea lógica (Polya, 1953, citado por Llanga et al., 2019) Ser razonable es utilizar la razón, salir de ese espacio de sensaciones para tratar de comprender abstractamente lo que sucede. La razón es el uso de la inteligencia a un nivel abstracto que permite que el individuo comprenda diversos fenómenos o situaciones más allá de las sensaciones físicas o somáticas. La razón no se guía por la emoción, la sensación, el instinto, o los impulsos. La razón se basa en una comprensión o forma de actuar lógica.

CAPÍTULO II

LAS ACTITUDES

2.1 Las actitudes.

Existen diferentes opiniones y conceptos sobre la actitud, diversos teóricos han estudiado y aportado sus propios conceptos, se dice que podrían existir entre doscientas y quinientas definiciones de actitud.

Entre los años 1918 y 1920 se llevó a cabo un estudio por William I. Thomas y Florian Znaniecki con el objetivo de estudiar la conducta de campesinos polacos en la vida diaria, derivado de los resultados obtenidos de este estudio formularon un concepto de actitud (Pallí y Martínez, 2000, pp. 188).

Las actitudes para ellos tienen una dimensión mental y subjetiva, sin embargo, su origen es social ya que las actitudes son plasmadas como resultado de los valores definidos por la sociedad hacia un objeto social. Es decir, “las actitudes son el proceso de conciencia individual que determina la actividad posible o real del individuo en el mundo social” (Thomas y Znaniecki, 1918, citado por Pallí et al., 2000, p. 188).

Este concepto elaborado por William y Florian se introdujo a la Psicología Social, dando la apertura a que esta rama de la psicología pusiera especial atención a la concepción de las actitudes sociales ya que como resultado de la hegemonía Conductista durante varios años las actitudes eran concebidas por el Conductismo como hábitos, encerrando el concepto únicamente en comportamiento, dejando de lado los procesos cognitivos y la parte afectiva.

En el año 1929 Louis Leon Thurstone estableció un concepto de actitudes en psicología social como resultado de su artículo “Las actitudes se pueden medir” en 1928 y la presentación de una escala de medición en 1929 (Pallí y Martínez, 2000, pp. 189).

Para Thurstone las actitudes son “la suma de las inclinaciones, sentimientos, prejuicios, sesgos, ideas preconcebidas, miedos, amenazas y convicciones sobre un determinado asunto” (Thurstone, 1929, citado por Pallí et al., 2000, p. 189).

Son muchos los autores que han estudiado y dado sus concepciones acerca del tema, sin embargo, Gordon W. Allport es uno de los que más ha estado en contacto con el trabajo relacionado a las actitudes (Pallí y Martínez, 2000, p. 190).

Allport reformulo el concepto, para él, las actitudes son “un estado mental y neurológico de predisposición, mediante la experiencia, que ejerce una influencia directiva o dinámica en la respuesta de los individuos en todos los objetos y situaciones con los que se relaciona” (Allport, 1935, citado por Pallí et al., 2000, p.190)

Derivado del concepto dado por Allport las actitudes dejan de verse como patrones internos dándole ahora una concepción relacionada con la predisposición mental y neurológica (Pallí y Martínez, 2000, p.190)

Sin embargo, el estudio de las actitudes no deja de ser importante para la psicología social. En concepciones más recientes se define a la actitud como el grado positivo o negativo con que las personas tienden a evaluar situaciones de la realidad, esto es denominado como el objeto social (Eagly et al., 1998, citado por Morales et al., 1994, p. 459).

Se debe entender que el concepto de las actitudes es un constructo teórico tomado a partir de conductas observables, además de ser orientadoras de la conducta por lo cual tienen una estructura cognoscitivo-emocional que da significado al objeto dando como resultado el comportamiento dirigido hacia el objeto (Pallí y Martínez, 2000, p.193)

a) Los componentes de la actitud.

No solo hay polémica relacionada al concepto de las actitudes, también ha entrado en discusión el origen o los componentes que influyen en la generación de una actitud. Uno de los modelos que explica la composición de las actitudes es el modelo tridimensional formulado por Rosenberg y Rovland en 1960.

El modelo propone tres componentes por los cuales están formadas y las reacciones que hay dependiendo del componente (Rosenberg y Rovland, 1960, citado por Pacheco, 2002, pp. 175):

- El componente cognitivo incluye los pensamientos, conocimientos, creencias de la persona acerca del objeto.
- El componente evaluativo son los sentimientos positivos o negativos asociados al objeto.
- Por último, en el componente conductual están incorporadas las intenciones o los comportamientos dirigidos hacia el objeto de actitud.

El modelo desarrollado Rosenberg y Rovland recibió numerables críticas ya que algunos autores consideran a los componentes cognitivo y conductual creencias, e intención

conductual que pueden tener cierta cantidad de relación con las actitudes, pero no forman parte de ellas.

Los autores que estaban en desacuerdo con el modelo tridimensional no descartaban el elemento evaluativo ya que consideraban que el fin de las actitudes está fielmente relacionado con la evaluación positiva, negativa o emocional del objeto social (Pallí y Martínez, 2000, pp.194).

En contraste, Azjen y Fishbein plantearon un modelo con un componente único, dejando a la actitud con solo el componente evaluativo sin descartar la existencia del componente cognitivo, pero tomándolo como un factor externo a la actitud (Azjen y Fishbein, 1980, citado por Pacheco, 2002, p. 176).

Proponían que el componente evaluativo propio de la actitud intervenía en la predisposición de la conducta hacia el objeto social.

Aún con la propuesta del modelo unidimensional había roces de opiniones entre los diferentes autores por su preferencia hacia el modelo tridimensional o unidimensional e incluso hay autores que tienen una postura bidimensional, en la que solo consideran los componentes cognitivo y afectivo, dejando de lado la conducta (Pallí y Martínez, 2000, pp.194).

A pesar de que muchos autores desechan el factor afectivo dentro de las actitudes, hay quienes consideran que para que la actitud suceda el individuo requiere tener cierta vinculación afectiva al objeto social, es decir, las actitudes tienen un inminente carácter afectivo (Baró, 1983, citado por Pallí et al., 2000, p. 195).

Es así como la actitud es uno de los pocos conceptos analizados por la psicología social en el que pueden considerarse los componentes afectivos (Pallí y Martínez, 2000, p.195).

b) Formación de las actitudes

Como se revisó anteriormente, las actitudes tienen numerosos conceptos y modelos de componentes como resultado de arduo estudio de diversos teóricos, así mismo, se han realizado investigaciones sobre como surgen o se forman las actitudes en las personas.

Hay diferentes posiciones sobre los factores que intervienen en la formación de las actitudes, algunos teóricos sostienen que la sola exposición o interacción con el objeto provoca la recolección de información para así desarrollar una actitud hacia dicho objeto (Fazio y Zanna, 1981, citado por Pallí et al., 2000, p. 201).

Muchos psicólogos sociales sugieren que las actitudes se adquieren por medio del aprendizaje, pero aun así existe cierta evidencia que propone la influencia de factores genéticos en la formación de las actitudes y, por ende, no puede ser descartada.

A) Formación de actitudes a partir del aprendizaje social: Algunos autores proponen que la formación de actitudes tiene su origen en el aprendizaje social, en este proceso el individuo recolecta la información por medio de la interacción u observación de otros descartada (Baron y Byrne, 1974, pp. 125).

Partiendo de la postura de que las actitudes se adquieren a través de procesos de aprendizajes hay teorías conductistas que exponen el surgimiento de estas (Pallí y Martínez, 2000, p. 201).

En el Condicionamiento Clásico se aprende a través de un estímulo que inicialmente es neutro pero que después de ser asociado con otro estímulo presenta reacciones a través de esta asociación. El primer estímulo pasa a ser una señal de que el siguiente estímulo aparecerá pronto provocando que se presente el mismo tipo de reacciones desde que se presenta el primer estímulo y puede también influir si el segundo estímulo provoca reacciones fuertes y automáticas.

Una forma de entender este proceso sería mediante este clásico ejemplo, un niño observa en su madre reacciones negativas como el desagrado hacia un grupo étnico en específico. Inicialmente este niño es neutral hacia este grupo étnico, pero después de observar las mismas reacciones en su madre en más ocasiones identifica las características visibles del grupo y comienza a asociarlas con las reacciones que tiene su mamá y es así como el niño comienza a reaccionar de la misma forma hacia ese grupo étnico.

Algunos estudios señalan que el proceso de adquisición de actitudes por medio del Condicionamiento Clásico puede ser incluso de forma inconsciente, lo que sugiere que estas actitudes podrían estar formadas a partir del condicionamiento subliminal, es decir, los estímulos son presentados por debajo del umbral de atención consciente de la persona (Baron y Byrne, 1974, pp. 125-126).

También, algunos autores aseguran que hay mayor facilidad para aprender respuestas afectivas a estímulos con los que no se ha interactuado previamente que con lo que ya se ha estado interactuando (Morales et al., 1994, p. 465).

En un estudio donde se presentaban palabras conocidas o desconocidas y se asociaban con estímulos negativos, se observó que las palabras desconocidas presentaban mayor condicionamiento (Cacioppo et al., 1992, citado por Morales et al., 1994, p. 465).

Insko en 1965 encontró que las actitudes podrían estar formadas a partir del condicionamiento instrumental ya que observó que las respuestas en una encuesta de actitudes fueron influenciadas por una llamada telefónica realizada a los sujetos una semana antes de la encuesta, lo que el investigador hacía era reforzar ciertas actitudes y respondía de forma positiva las opiniones de las personas (Insko, 1965, citado por Pallí et al., 2000, p. 202).

El Condicionamiento Instrumental consiste en reforzar comportamientos que producen reacciones positivas o evitar los que provocan resultados adversos.

Algunos niños alrededor de los tres años tienden repetir o descartar ciertas actitudes después de ser recompensados o castigados por ella, por ejemplo, cuando un niño dice que apoya a cierto equipo de fútbol que resulta ser el equipo favorito de sus padres el niño recibirá halagos o en una situación contraria, que el equipo no sea del agrado de sus padres las reacciones de sus padres serán negativas.

En realidad, los niños de esta edad aun no entienden bien estas afirmaciones, pero tienden a repetir las o evitarlas a partir de los resultados positivos o negativos que obtuvieron.

En este tipo de condicionamiento los padres y los adultos con los que el niño suele convivir jugaran un papel importante en el modelamiento de sus actitudes, se ha encontrado que por lo menos hasta los diez años, los niños suelen tener actitudes muy parecidas a las de sus padres hacia diferentes temas.

Otro de los procesos por el que se forman las actitudes es el aprendizaje observacional, en la adquisición nuevas formas de comportamiento o pensamiento a partir de la observación de esas características en otro individuo (Baron y Byrne, 1974, pp. 127).

Bandura con su teoría de la noción de modelado plantea que para aprender una actitud solo se necesita la observación de las actitudes del modelo (persona) y los resultados que estas tienen para que sean aprendidas (Bandura, 1971, citado por Pallí et al., 2000, p.202).

En ocasiones los padres piden a sus hijos no tengan ciertos comportamientos, sin embargo, los padres si reproducen estos comportamientos y son observados por los hijos. Los niños tienden a aprender lo que sus papás hacen y no lo que les dicen que hagan.

También la formación de actitudes puede estar influenciada por la exposición del individuo a la televisión, series, películas revistas, etc. (Baron y Byrne, 1974, pp. 127).

Hay un mecanismo muy común en niños y adultos en el que hay una tendencia a adoptar actitudes o comportamientos de otros. Esto es la comparación social, el compararse con otros para saber si nuestro punto de vista sobre la realidad social es o no valido (Festinger, 1954, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 128).

Se piensa que, si tenemos actitudes similares o iguales hacia cierta cosa, nuestros pensamientos o conductas son correctos, esto ocasiona que a menudo se cambien las actitudes por otras más cercanas al pensamiento de los demás.

Es por ello que la comparación social puede influenciar la formación de nuevas actitudes. Por ejemplo, si se tiene una actitud neutra hacia la comunidad LGBTTTI+ pero personas a las que se les tiene aprecio y respeto se muestran con actitudes negativas hacia ellos puede influir en un cambio de actitudes ya que podría considerarse que su actitud no es correcta porque no es igual que a la de los demás. En ese sentido, las actitudes están determinadas por la información que se recibe de otros, tanto lo que hacen como lo que dicen junto con el deseo de ser similares a las personas por las que se siente admiración o respeto.

B) Formación de actitudes a partir de factores genéticos: Las estructuras cerebrales donde ocurre el pensamiento además de otros factores están bajo las influencias de la herencia genética, sin embargo, parece extraño considerar que la formación de actitudes puede estar determinada o influenciada por factores genéticos (Baron y Byrne, 1974, pp. 128).

A pesar de esto no se puede descartar esta idea, aunque hay pocas investigaciones relacionadas con este tema, se tienen interesantes datos que podrían apoyar la idea de la influencia de los factores genéticos en las actitudes humanas.

En su mayor parte los datos sobre la influencia de los factores genéticos en las actitudes vienen de las investigaciones hechas en gemelos idénticos y los no idénticos o mellizos. Partiendo de que los gemelos idénticos tienen la misma herencia genética y los mellizos no, estudios sugieren que hay mayor relación de actitudes entre los gemelos idénticos que con los no idénticos (Waller et al., 1990, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 128).

Incluso hay evidencia relacionada con los gemelos idénticos que fueron separados desde la infancia presentan aún más afinidad de actitudes que los mellizos, esta evidencia proporciona que los factores genéticos sí podrían en cierta medida influir en la formación de actitudes (Baron y Byrne, 1974, p. 129).

También, algunos resultados que algunas actitudes pueden ser más heredables que otras, por ejemplo, las preferencias musicales o la comida, están muy influenciadas por factores genéticos; Mientras que las actitudes de origen cognitivo presentan poca o nula influencia genética (Tesser, 1993, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 129).

Las actitudes que están firmemente influenciadas por la herencia genética son más difíciles de modificar y podrían ejercer mayores efectos en los comportamientos (Crelia y Tesser, 1998, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 129)

Asimismo, existe evidencia que señala la preferencia por las personas que muestran actitudes parecidas a las propias cuando estas son de carácter hereditario en contraste con las que no lo son (Tesser, 1993, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 129).

c) Función de las actitudes.

Las personas no pueden ser indiferentes al mundo en el que viven, las actitudes frecuentemente sirven como una forma de reacción hacia diferentes aspectos del mundo. Algunos estudios actuales señalan que el cerebro humano clasifica los estímulos como positivos o negativos inmediatamente después de que dichos estímulos son recibidos (Ito et al., 1998, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 130).

Pareciera que la funcionalidad de las actitudes son útiles únicamente individuales, sin embargo, las actitudes están íntimamente relacionadas con la necesidades e ideologías del grupo al que el individuo va remitir dichas actitudes (Pallí y Martínez, 2000, p. 206).

Las actitudes actúan como esquemas o marcos mentales que sirven para interpretar y procesar información (Baron y Byrne, 1974, p. 129).

Como resultado de la enorme cantidad de información que recibe el individuo del exterior, la mente debe estar lista para estructurar, organizar y dar sentido a dicha información con el fin de lograr una adaptación al mundo que lo rodea (Allport y Sherif, 1935, citado por Morales et al., 1994, p. 460).

Las actitudes actúan como apoyo para la necesidad de básica de conocimiento y control, cuando se presentan situaciones nuevas las actitudes proporcionan información para saber que esperar ellas dando una sensación de control (Brehm et al., 1966, citado por Morales et al., 1994, p. 460).

Según Frey y Rosch los individuos tienden a exponer a información relacionada con su actitud y a alejarse de la que no concuerda con ellos para mantener una consonancia cognitiva (Frey y Rosch, 1984, citado por Pallí et al., 2000, p. 210).

También cuando se percibe información contraria a las actitudes propias, se clasifica esa información como errónea o con poca veracidad (Giner-Sorolla y Chaiken, 1994, 1997, p. 130) A pesar de esto, se presenta mayor facilidad para recordar información que desacredita las actitudes del individuo en contraste con la que las apoya (Munro y Ditto, 1997, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 130).

El conocimiento recolectado del mundo se organiza de forma evaluativa, se codifica mediante la percepción y el juicio, y esta información es recuperada por la memoria en base a las actitudes (Morales et al., 1994, p. 460).

Las actitudes son de apoyo para la recolección de información importante, acercando al individuo a la información congruente con sus actitudes y alejándolo de la que no lo es (Morales, et al., 1994, p. 460). Esta exposición selectiva es común cuando el individuo tiene fuertemente arraigadas sus actitudes (Pallí y Martínez, 2000, p. 210).

En algunas investigaciones se ha encontrado evidencia que señala una aparente tendencia a alterar información para ajustarla a actitudes actuales, con el fin de que esta información resulte congruente (Morales et al., 1994, p. 461).

Las actitudes tienen una función adaptativa o instrumental, es decir, acercan al individuo a lo que le resulta agradable y alejarse de lo que le resulta positivo.

Asimismo, guían a la persona al cumplimiento de objetivos que le generen una gratificación o recompensas y evitar los que provoquen castigos o situaciones adversas, además de promover la sensación de libertad y competencia del individuo (Katz, 1960, p. 462). Las actitudes instrumentales están relacionadas afectivamente con experiencias anteriores (Pallí y Martínez, 2000, pp. 208).

Una de las formas de expresión de lo que es el individuo se da a través de sus actitudes, cuando expone su opinión o valoraciones sobre el mundo social. Es así como las actitudes influyen también en formación y fortalecimiento de la identidad personal (Morales et al., 1994, p. 462).

La expresión de los principios y valores del individuo a través de las actitudes le permiten la identificación con personas con las que comparte actitudes similares (Katz, 1960, p. 462) Esta expresión de actitudes contribuye a que la persona cumpla con la necesidad humana de aceptación y pertenencia grupal (Baumeister et al., 1995, citado por Morales et al., 1994, p. 462).

También, las actitudes actúan como una autodefensa del yo al defender de información que amenaza el concepto de sí mismo a (Katz, 1960, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 131).

Las actitudes además cumplen una función de motivación, es decir, regularmente las personas tienden a tener la necesidad de agradar o causar una impresión positiva en otros y una manera de conseguirlo es cuando expresa sus actitudes de forma correcta (Chaiken et al., 1996, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 131)

Nienhuis, Manstead y Spears plantean que el deseo de provocar esta impresión motiva al sujeto a generar argumentos sólidos que fundamenten sus actitudes y si la actitud ejerce un alto nivel de motivación, los argumentos serán aún más fuertes (Nienhuis et al., 2001, citado por Baron y Byrne, 1974, p.131).

Las actitudes están enfocadas al cumplimiento de distintas funciones, tanto individuales como externas, ayudando así al cumplimiento de necesidades psicológicas básicas, el fortalecimiento de la identidad, así como la adaptación del individuo en la sociedad y el equilibrio de conocimiento y congruencia interna (Morales et al., 1994, p. 462).

2.2 Cambio de actitudes

Una vez adquiridas las actitudes su modificación resulta ser complicada ya que estos forman parte de la personalidad y para realizar un cambio de actitudes deberán utilizarse los mismos factores que influyeron en su creación (el afecto, la asociación, el ejercicio, la identificación, la transferencia, etcétera.) sin embargo estos deberán ser con mayor intensidad y en sentido contrario.

El factor de afecto se modifica cuando las reacciones satisfactorias obtenidas se ven afectadas por las negativas, por ejemplo, cuando se crea un vínculo afectivo con otra persona que produce actitudes positivas se modifica por otras como desconfianza o distanciamiento al ya no obtener las reacciones positivas que en un inicio le producía el trato con esa persona.

En el factor de asociación los cambios de actitud se producen cuando el individuo cambia de contexto en el que puede que se realicen las mismas actividades pero de

distinta forma y actúa por el principio de asociación modificando su conducta de forma positiva o negativa, esto ocurre comúnmente en un ambiente escolar, donde se está en un grupo y después se cambia a otro en el que las tareas se realizan de distintas formas lo que hace que modifique las actitudes que tenía en el grupo anterior adaptándolas al grupo nuevo.

La influencia de un grupo también podría ser un detonante para un cambio de actitudes, cuando un individuo es integrado a un medio en el que prevalecen actitudes diferentes a las suyas este las modifica en función de las que ve comunes en el nuevo medio.

Otro factor importante en el cambio de actitudes es la transferencia, es común que una persona modifique su conducta después de verse influenciado por nuevas orientaciones que pueden ser leídas o escuchadas frecuentemente, cambiando así sus actitudes hacia ciertas situaciones. Esto frecuentemente sucede cuando una persona está expuesta a los medios de comunicación masiva constantemente lo que podría modificar o afectar su conducta original (Myers, 1983, pp. 173-174).

Como resultado de las investigaciones sobre el cambio de actitud fueron desarrollados dos aproximaciones teóricas, el Modelo de aprendizaje del mensaje y el Modelo de la respuesta cognitiva.

Los resultados de las investigaciones sobre el Modelo de aprendizaje del mensaje estuvieron enfocados en la teoría de que el cambio de actitud estaba determinado por la medida en que un individuo comprendía, retenía y aceptaba la información que le llegaba a través de una comunicación persuasiva (Hovland et al, 1953, citado por Myers, 1983, p. 495).

Para este modelo un factor importante era el aprendizaje sin embargo después de varias investigaciones determinaron que el cambio de actitud no está totalmente relacionado con el aprendizaje sino con las respuestas que el receptor genera activamente en la comunicación persuasiva (Brock y Greenwald, 1967-1968, citado por Myers, 1983, p. 495).

A partir de estas investigaciones se dio una aproximación a la respuesta cognitiva, en esta se le daba importancia a la forma en que se interpretaba y respondía ante la información persuasiva (Petty et al, 1981, citado por Myers, 1983, p. 495).

El Modelo de la respuesta cognitiva tuvo muchas aportaciones al estudio de los procesos psicológicos que intervienen en el cambio de actitudes, sin embargo, dado que su estudio está enfocado en la persuasión únicamente en situaciones donde el receptor procesa la información persuasiva de forma motivada y activa, descuida otras situaciones en las que el individuo no actúa en función de estas características (Petty y Cacioppo, 1981, citado por Myers, 1983, p.495).

Como resultado de los contradictorios resultados de esta investigación se postularon dos teorías para corregir este déficit en las investigaciones, El Modelo de probabilidad de elaboración (MPE) y el modelo Heurístico-sistemático (Morales et al., 1994, p. 495).

El Modelo de probabilidad de elaboración (MPE) propone que la persuasión surge mediante procesamiento cuidadoso y sistemático de la información obtenida de los mensajes persuasivos (ruta central) o a través de una ruta periférica basada en heurísticos o atajos mentales. Es decir, se da la importancia al procesamiento sistemático

cuando el mensaje es de interés para el individuo y cuando se tienen los recursos cognitivos o el tiempo para reflexionar sobre ello cuidadosamente. A diferencia del procesamiento sistemático, el procesamiento heurístico es utilizado por el individuo cuando el mensaje no es importante o no se tienen los recursos cognitivos y el tiempo para ocuparlos en este tipo de pensamiento atento (Petty y Cacioppo, 1986, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 144).

Existen personas que modifican sus actitudes con extrema facilidad, otras que realizan cambios en sus actitudes en un grado razonable o otras que se muestran inmunes a las influencias que tratan de hacer el cambio.

Existen algunos factores que podrían intervenir para que una persona se resista a un cambio de actitudes (Myers, 1983, p. 174):

- Cuando la actitud ha sido aprendida a temprana edad.
- Cuando se ha aprendido la actitud a través de la exposición consiente a diferentes factores, como el efecto de experiencias propias de identidad, de grupo, de asociación o de transferencia.
- Cuando intervienen en la satisfacción de una o varias necesidades reales del individuo.
- Cuando la actitud está fuertemente arraigada a la personalidad del sujeto.

Otro de los factores que podrían intervenir en la facilidad o dificultad de cambio de actitudes está relacionado con el tipo de personalidad que tenga el individuo. Por ejemplo,

hay personas que se ven vulnerables ante las influencias y no tienen la resistencia suficiente para repeler los estímulos externos que intentan cambiar sus actitudes u opiniones propias.

Las personas que tienen una posición firme ante sus actitudes se resisten al cambio aunque esto suponga un rechazo en su medio social, en un punto medio hay personas con flexibilidad discriminatoria, es decir, realizan un cambio de actitudes cuando es objetivamente razonable, este tipo de individuos tienen interés por su ambiente social y están dispuestos a atender nuevas ideas procedentes de los demás, pero al mismo tiempo pueden distinguir la importancia de los estímulos externos (Myers, 1983, pp. 174).

2.3 Relación de las actitudes y el comportamiento.

Durante muchos años el centro de estudios de la Psicología Social estaba en la investigación de la actitud y todo lo relacionado a ella, en las investigaciones realizadas por la psicología social se tenía la creencia de que la actitud influenciaba directamente la conducta, sin embargo, a finales de la década de los sesenta una gran crisis golpeo a la psicología social.

A partir de nuevos estudios parecía que la idea de las actitudes interviniendo en la conducta estaba perdiendo fuerza, estas investigaciones señalaban que la relación entre actitud y conducta era débil, además de que la conducta no era tan eficaz para predecir la conducta (Baron y Byrne, 1974, pp. 132).

Uno de los estudios que fue detonante para que surgieran estas dudas fue el realizado por La Piere en 1934. Esta aplico en un contexto en el que muchos habitantes de Estados Unidos tenían muchos prejuicios hacia la comunidad china. La Piere visito

doscientos cincuenta y un establecimientos en dicho país en compañía de una pareja de amigos chinos. La Piere esperaba ver reacciones negativas de parte de los trabajadores y dueños de los establecimientos, sin embargo, no fue así, la visita transcurrió sin ningún inconveniente.

Tiempo después La Piere envió un cuestionario a los dueños de los establecimientos con la pregunta de si estarían dispuestos a recibir clientes chinos y de las ciento veintiocho respuestas recibidas un 90% dijo que no.

La validez y utilidad de la actitud fue especialmente cuestionada por autores con una posición conductista ortodoxa y continuaron postulando que para entender el comportamiento solo eran necesarios los estímulos y las respuestas. Otros autores decidieron mantener el concepto y relacionar las dudas a problemas metodológicos.

Algunos otros criticaron las investigaciones realizadas señalando que para estas habían asumido la intervención de solo una actitud en el comportamiento, cuando en realidad no se podría negar la existencia de varias actitudes y otros factores interviniendo en el comportamiento (Pallí y Martínez, 2000, pp. 212-213).

Existen diferentes aspectos podrían intervenir en la expresión de las actitudes a través del comportamiento. Las restricciones situacionales por ejemplo impiden o moderan al individuo la expresión de sus actitudes de forma explícita (Ajzen et al., 1980, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 134)

También existe evidencia de como la influencia social podría interferir en la expresión de actitudes, esta influencia en ocasiones podría ser tan fuerte que podría atentar contra las convicciones del individuo (Myers, 1983, p. 168).

Sin embargo, las personas suelen tener preferencia por participar en situaciones donde pueden ser libres de expresar sus actitudes a través del comportamiento, es decir, donde lo que se dice está en equilibrio con lo que se hace (Snyder y Ickes, 1985, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 134).

La preferencia por este tipo de situaciones sugiere que la expresión explícita de las actitudes las fortalece y sirven como un predictor de la conducta (DeBono y Snyder, 1995, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 135).

En conclusión, las presiones situacionales provocan una moderación en la expresión de actitudes en conductas explícitas y también determinan si el individuo participa o no en ciertas situaciones.

Diferentes evidencias sugieren que la conducta esta moderada o determinada por algunos aspectos propios de las actitudes, uno de estos aspectos tiene que ver con el origen de las actitudes.

Según algunas investigaciones cuando las actitudes están formadas a partir de la experiencia directa tienden a tener mayor efecto en la conducta ya que es más fácil recordar las actitudes si fueron formadas de esta manera (Baron y Byrne, 1974, pp. 135-136).

Uno de los factores más importantes es la fuerza de actitud ya que a mayor fuerza de actitud hay un mayor impacto en la conducta del individuo (Petkova, et al., 1995, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 136).

Dentro de la fuerza de actitud existen cuatro componentes que están relacionados entre sí (Krosnick et al., 1993, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 136):

- La intensidad está relacionada con la fuerza que tiene la reacción emocional provocada por el objeto de la actitud.
- La importancia es la medida en que un individuo se preocupa de forma consciente por la actitud y cuán personalmente está implicado con ella.
- El conocimiento es que tanto sabe la persona acerca del objeto de la actitud.
- La accesibilidad tiene que ver con la facilidad que tiene el individuo para recordar la actitud en diferentes situaciones.

Hay teorías que proporcionan información de cómo se piensan y razonan las actitudes dirigidas a un comportamiento. Una de estas teorías es la teoría de la acción razonada, esta se refiere que la decisión de comprometerse con una conducta en particular es provocada por un proceso racional en el cual son consideradas las opciones de la conducta, posterior a esto se consideran los resultados de cada una y se llega a una decisión de si es conveniente actuar o no. Esta decisión es reflejada en las intenciones conductuales, las cuales intervienen fuertemente en la conducta (Baron y Byrne, 1974, p. 137).

Una extensión a esta teoría es la propuesta por Ajzen y Fishbein en 1980, esta teoría es la de la conducta planeada. Plantea que la decisión de llevar a cabo cierto comportamiento es la consecuencia de proceso racional dirigido hacia una meta siguiendo una secuencia lógica y en la decisión de actuar o no se encuentra la intención conductual que predice el comportamiento del individuo a (Ajzen, 1987, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 138).

Estas dos teorías están destinadas para situaciones en las cuales hay tiempo de reflexionar de manera profunda. Sin embargo, en situaciones en donde se necesita actuar de manera inmediata las teorías antes explicadas no serían útiles. El modelo del proceso "de-la-actitud-a-la-conducta" explica cómo actúan un individuo en situaciones donde no existe el tiempo para la reflexión profunda.

El proceso se inicia a partir de una situación o evento que activa una actitud y después de activada influye en las percepciones que se tienen acerca del objeto de la actitud, a su vez el conocimiento que el individuo tiene sobre lo apropiado de la situación basándose en normas sociales moldea la definición de la situación influyendo en el comportamiento (Fazio et al., 1989, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 139).

Al parecer en lo que respecta a la influencia de las actitudes sobre el comportamiento interfieren estos dos procesos. Si se tiene el tiempo para analizar la situación y considerar todas las opciones se actúa de forma intencionada. En situaciones de acción inmediata las actitudes moldean las percepciones de la situación y las reacciones conductuales de forma inmediata (Bargh, et al, 1997, citado por Baron y Byrne, 1974, p. 140).

CAPÍTULO III

MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA

3.1 Modelo psicológico: Cognitivo conductual.

El modelo de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) viene de la Psicología Cognitiva especialmente está centrada en el efecto que tiene el pensamiento sobre la conducta, así mismo este modelo viene también del conductismo tomando su metodología y orientación hacia la conducta observable (Butcher, 2006, p.587).

La Terapia Cognitivo Conductual está destinada a la intervención de tres factores psicológicos importantes: pensamientos, emociones y conductas (Álvarez et al, 2016, p.51).

Este modelo ha ganado relevancia a partir de los resultados positivos que se han obtenido en su práctica clínica y está dirigida a modificar comportamientos y pensamientos de forma sincrónica y sinérgica, a pesar de que la TCC está centrada en el presente también se requiere de una historia clínica y se pone especial atención en los aspectos disfuncionales actuales de pensamientos y conductas que están presentes en el paciente (Sánchez, 2008, p. 307).

La TCC está caracterizada por ser un modelo breve, enfocado en la problemática actual y la solución a esta, así como la prevención de futuros trastornos psicológicos. Este enfoque proporciona un acercamiento importante a estructuras muy profundas y con ello a su modificación (Álvarez et al, 2016, p.53).

Isabel Caro clasifica en tres los modelos básicos utilizados en la terapia cognitiva (Caro, 2006, citado por Álvarez et al, 2016, p.52):

- El Modelo Cognitivo Comportamental pretende enseñar habilidades cognitivas específicas ya que los teóricos conductistas que participaron en el desarrollo de este modelo proponen que los pensamientos son conductas disfrazadas que están influenciadas por leyes del condicionamiento.
- El Modelo de Reestructuración cognitiva le da importancia las creencias del paciente y está enfocada en llevar los pensamientos de la persona con la realidad. Es un modelo con límite de tiempo, enfocada al problema y en el que el se trabaja en conjunto (terapeuta y paciente) para detectar las cogniciones distorsionadas.
- El Modelo Construccinista está más relacionado con un contexto filosófico en el que se ve al ser humano como el participante que actúa a niveles tácticos y a las personas como los que buscan la coherencia en la construcción social de los sistemas de creencia para encontrar el conocimiento.

La TCC se vale de mediciones psicométricas y pone especial atención en la cuantificación y la identificación de indicadores concretos de progreso y su medición. El proceso de medición se realiza durante el proceso de terapia y hasta finalizar con el tratamiento con el objetivo de evaluar los resultados de las técnicas aplicadas y su funcionamiento.

A causa de que este tipo de terapia cuyo objetivo es lograr que el individuo actúe de forma independiente, se centra en el aprendizaje, así como el cambio de conducta, las

actividades de autoayuda y el entrenamiento de habilidades intervención reforzando así el comportamiento autosuficiente.

Dado que este modelo está centrado en la resolución de los síntomas, el objetivo más importante de la terapia es aumentar o reducir conductas específicas y disfuncionales para el sujeto con la finalidad de no solo la solución de los síntomas sino también crear una mejora en otras áreas que igualmente pueden estar siendo afectadas poniendo así un énfasis en el cambio o modificación.

Durante la terapia se pone en disputa las creencias y conductas irracionales del paciente, a través de una confrontación clara y directa con el fin de explorar opciones para sus patrones de conducta y pensamientos mal adaptativos, cuando la sesión se da por terminada se cuestiona al paciente sobre ha notado cambios en sus problemáticas (Sánchez, 2008, pp. 307-308).

En un inicio los modelos cognitivos fueron creados en un ámbito clínico y psicoanalítico por lo tanto estaban apartados de la psicología experimental, sin embargo, después fueron sustentados por investigaciones experimentales que las incluyo en el grupo de terapias psicológicas científicas y efectivas (Álvarez et al, 2016, p.53).

a) Antecedentes

A pesar de la aparición de diverso modelo en los últimos años, la Terapia Cognitivo Conductual ha tenido especial popularidad, esto derivado del contexto histórico en que fue creada, así como los resultados favorables que ha tenido en su aplicación psicoterapéutica.

Cada terapia de origen cognitivo tiene una obra teórica que funciona como un manual que indica al terapeuta con bases conceptuales y pasos claros el trabajo que deberá llevar con su paciente. Este modelo está caracterizado por su interés en el estudio y verificación de sus terapias por lo cual cuenta con numerosas investigaciones empíricas a pesar de ser un modelo terapéutico relativamente nuevo. (Feixas y Miró, 1993, p. 209).

Los teóricos de este modelo mencionan su primer referente histórico en la antigua Grecia con el filósofo Epíctero (Siglo I d. C.) el cual postula que “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de ellos” (Álvarez et al, 2016, p.54).

A partir de esta idea los estoicos recalcaron el papel de los pensamientos y tomaron en cuenta algunos de los supuestos que resultan básicos para el modelo cognitivo. Con el paso del tiempo Hume y Spinoza indicaron la importancia del pensamiento sobre las emociones de un individuo.

Kant señalaba que uno de los factores de los trastornos mentales se encontraba en la pérdida del sentido común y en consecuencia también se ausentaba el desarrollo de un sentido privado (Feixas y Miró, 1993, pp. 209).

En un contexto psicológico existen algunos factores que determinaron el desarrollo de la las TCC (Feixas y Miró, 1993, p. 210):

1. La aparición del conductismo mediacional o covariante. En un principio el enfoque cognitivo constituye un desarrollo del modelo S-O-R que fue propuesto por el psicólogo norteamericano Robert Woodworth en el que postula que la O de organismo hace referencia a términos cognitivos, este modelo además cuenta con importantes

aportaciones de Homme, Osgood y Tolman. La propuesta de Hommen en 1965 fue que un solo estímulo podría provocar dos tipos de respuestas diferentes, una encubierta y la manifiesta, las cuales cavarían entre sí, siendo así, los contenidos mentales también muestran una relación con estímulos y conductas. Homme postula que las conductas anormales vienen de la discrepancia que pudiera existir entre la conducta y el pensamiento al no cumplir con su función adaptativa. También muchos autores consideran como un antecedente importante al aprendizaje social de Rotter.

2. El descontento existente con los tratamientos. Existía cierta problemática con especialistas conductuales y psicoanalistas, esto derivado de la eficacia de los tratamientos dado que muchos estaban limitados a los trastornos que tenían notorias connotaciones conductuales, igualmente la duración de la terapia y la falta de evidencia de la eficacia de los tratamientos psicodinámicos.

3. La emergencia de la Psicología Cognitiva como paradigma, así como el continuo desarrollo de modelos clínicos relacionados con el procesamiento de la información. Tous (1988a) e Ibáñez (1988) afirman las palabras de Ingra (1986) en relación a la falta de evidencia real de las terapias cognitivas en la psicología cognitiva, siendo así, las terapias cognitivas no se podrían considerar como un avance tecnológico de la Psicología Cognitiva, por esto, solo se puede hablar de una contribución convergente a la formación de un Zeitgeist que da un papel principal a la cognición.

Las TCC se han desarrollado a partir de las investigaciones de varios autores que aunque no comparten exactamente las mismas ideas coinciden en la importancia del modelo sobre los procesos mentales. A partir de esto se consideran tres los orígenes de las TCC (Feixas y Miró, 1993, p. 211):

1. Se toma a Kelly (1955) como el primer teórico en proponer una teoría de la personalidad con enfoque clínico y que podría considerarse cognitivo. (Weishaar y Beck, 1987, p.211). Su teoría está centrada en la anticipación como la responsable de los procesos psicológicos de las personas. Su propuesta está enfocada en que el individuo comprenda en sus propios términos el significado de sus estructuras mentales y su sistematización. La modificación en términos psicológicos se espera mediante la adquisición de estructuras alternativas que den sentido al sí mismo y al medio en el que vive. Se toma a Kelly como una influencia débil o poco reconocida en las TCC, sin embargo, se le considera a su trabajo una de las influencias más antiguas en lo que al modelo respecta, así mismo en las últimas décadas ha influenciado la orientación cognitivo-constructivista (Mahoney, 1991, citado por Feixas y Miró, 1993, p. 211).

2. Así mismo se toma a Albert Ellis y Aaron T. Beck como los exponentes más importantes y fundadores de las terapias cognitivas. Los dos autores tuvieron sus inicios y formación en el psicoanálisis, sin embargo, trayectoria e investigaciones los condujo a cuestionar los conceptos y resultados de la terapia psicoanalítica por la falta de evidencia empírica y eficacia. En 1962 Ellis sustituyó la escucha pasiva por una actitud activa y directiva, su teoría está enfocada en la idea de que el individuo tiene la capacidad de sustituir conscientemente los pensamientos irracionales por otros más razonables y saludables. Beck realizó estudios empíricos a las terapias psicoanalíticas mismos que tuvieron resultados contradictorio con los postulados freudianos, lo que hizo que se alejara del modelo tomando una posición diferente. El enfoque que desarrolló Beck propone la tríada cognitiva en la que los pensamientos irracionales pueden identificarse y modificarse con la obtención de datos que cuestionen su validez.

3. Muchos de los exponentes de la terapia de conducta formaron sus modelos terapéuticos llevándolos a ser cognitivos. Esto dio paso a que se estableciera el término terapias cognitivo conductuales en gran parte de las obras que abordaban el tema antes de 1985. Tanto Mahoney como Arnkoff (1978) establecen a Bandura (1969) como el

introdutor de la corriente cognitiva dentro del enfoque conductual. Las aportaciones de Bandura dieron la aprobación de un determinismo recíproco entre el organismo y su entorno, dejando de lado las posturas clásicas del Conductismo, así como y las propuestas de procesos básicos de cambio conductual que implican mecanismos centrales de tipo cognitivo-simbólico. A demás de otros autores como Mahoney (1974) y Meichenbaum (1969) que dieron un papel importante al autocontrol. Meichenbaum se vio influenciado por psicólogos principalmente de origen soviético que habían dado relevancia al papel autorregulador del lenguaje. A si mismo Lazarus (1971), postuló la importancia de los componentes cognitivos e imaginativos en esta forma de tratamiento. Es así como en los setenta las terapias cognitivas tomaron relevancia al juntarse con las investigaciones de teóricos independientes (como Aaron T. Beck, Albert Ellis y Kelly) con el enfoque cognitivo-conductual.

b) Principales representantes

- Albert Ellis: El psicoterapeuta Albert Ellis nacido en Pittsburgh, Pennsylvania, en el año 1913. Curso el Doctorado en Psicología Clínica en la Universidad de Columbia, se desempeñó como consejero matrimonial y familiar.

Así mismo fue un sexólogo y escritor dedicado a abordar temas familiares, de matrimonio, sexo, psicoterapia racional emotiva y fue editor más de 50 libros y 600 artículos profesionales. Grabó alrededor de 100 cintas de audio y videos de divulgación. Fue el fundador del Instituto para la Vida Racional y el Instituto para el estudio avanzado de la Psicoterapia Racional (González, 1999, p. 67).

Es en 1955 cuando Ellis da inicio a la nueva corriente de terapias cognitivas con orientación conductual. Del modelo Cognitivo Conductual surgieron diversas propuestas

terapéuticas, Ellis es reconocido por ser el fundador de una de las más importantes y sobresalientes de este modelo, la Terapia Racional Emotiva (Álvarez et al, 2016, p.52).

Ellis postula que las personas que cuentan con un funcionamiento saludable tienen una forma de actuar racional y de acuerdo con la realidad empírica (Butcher, 2006, p.587).

La Terapia Racional Emotiva (TREC) parte de la teoría del aprendizaje cognoscitivo y social, este enfoque pone especial atención en las variables que participan en la conducta, así como sus determinantes cognoscitivos (González, 1999, p. 67).

Ellis propone cuatro procesos básicos en los humanos: percepción, movimiento, pensamiento y emoción. Estos procesos según Ellis están relacionados entre sí, es decir, que cada uno de ellos influye en el otro. La principal premisa de la terapia racional emotiva determina que pensamiento y conducta están complementados, por lo cual las emociones irracionales obtendrán una mejora positiva al modificar los pensamientos (Ellis, 1958, citado por González, 1999, p. 68).

Ellis representa de forma sintética y gráfica su teoría, resumiéndola en lo que denominó el "ABC". La A representa el evento activador, es decir, una situación o acontecimiento interno o externo que resulta en un activador de conductas, pensamiento, emociones, etc. La B simboliza el sistema de creencias, lo que abarca todo el contenido cognitivo del individuo. La C representa las consecuencias, son las reacciones de todo tipo (emotivo, cognitivo y/o conductual) que el individuo puede presentar ante un evento. A esto se le agrega la D, que simboliza el debate que existe entre terapeuta y paciente sobre el punto B (creencias irracionales) con el fin de llegar a la parte E del esquema que

serían las creencias racionales con el objetivo de conseguir emociones más adaptativas (F) y con esto el individuo llegue a la G que son sus metas (Álvarez et al, 2016, p.55).

La teoría de Ellis afirma que es primordial hacer ver al paciente las creencias irracionales que tiene y cuáles serían los pensamientos racionales más adecuados por los cuales debería sustituir dichas creencias, ya que, de no ser así, con el tiempo el individuo terminara por tomar otro grupo de ideas ilógicas.

El actuar del terapeuta en la TREC es de dos maneras, en un primer momento el terapeuta deberá estar constantemente recordando al paciente las creencias ilógicas como la base de sus temores y en segundo lugar el animar y persuadir al individuo para llevar a cabo las actividades y técnicas que contrarresten las ideas irracionales (González, 1999, pp. 68).

- Aaron Temkin Beck es un psiquiatra y profesor estadounidense nacido el 18 de julio de 1921, Beck se inicia en la psiquiatría cuando durante su residencia en Neurología en el Cushing Veterans Administration Hospital en Framingham, Massachusetts, en un momento de la residencia un superior ordena a todos los residentes a hacer una rotación en la sala de psiquiatría (Korman, 2013, p. 473).

Los compañeros de Beck en el departamento psiquiátrico en el que estaba ubicado eran de orientación psicoanalítica, algo a lo que Beck se mostraba un tanto escéptico al inicio, ya que él opinaba todo era interpretado a partir de fuerzas invisibles, sin embargo, después de seis meses decidió continuar en el departamento psiquiátrico.

Beck llevó formación psicoanalítica, en Austen Riggs y en el Philadelphia Psychoanalytical Institute, donde se impartía una mezcla de psicoanálisis freudiano y técnicas más directivas en relación con el conocimiento que obtuvo como residente. En un inicio la formación psicoanalítica de Beck está relacionada con un Psicoanálisis más pragmático y enfocado a la resolución de problemas psiquiátrico.

En la década de 1950 fue becario postdoctoral en el Austen Riggs Center donde tomó diversos seminarios, a lo que Beck se ve inmerso en diversos enfoques de la práctica psicoterapéutica como el Psicoanálisis Freudiano, la psicología del yo, la higiene mental la terapia de grupo, teorías de la cognición e investigación experimental. Esta nueva exposición tendría mucha influencia en Beck el desarrollo de la terapia cognitiva.

Como fue antes mencionado, la formación psicoanalítica de Beck es de origen pragmático y orientado a la integración de técnicas. La terapia cognitiva desarrollada por Aaron T. Beck propondría ideas un tanto influenciadas por esta formación, este interés en Beck por el área cognitiva marcaría más que una ruptura con el Modelo Psicoanalítico, una seguimiento mediado por los cambios en la investigación en psicoterapia (Korman, 2013, pp. 473-481).

Es en el año de 1962 cuando Aaron T. Beck propone un nuevo enfoque de psicoterapias, mismo que sería parte de las escuelas fundadoras del Modelo Cognitivo conductual y reconocida por su eficacia en el tratamiento de trastornos depresivos y de ansiedad (Álvarez et al, 2016, p.52).

La Terapia Cognitiva (TC) de Beck estaba inicialmente centrada en el tratamiento de la depresión, sin embargo, después de un tiempo se implementó a los trastornos de

ansiedad, los trastornos de la alimentación y la obesidad, así como el trastorno de conducta en los niños, los trastornos de personalidad y el abuso de sustancias.

Un postulado básico de este enfoque viene de la idea de que ciertos problemas o trastornos como la depresión vienen de los pensamientos ilógicos que los pacientes tienen en relación a sí mismos, el mundo en el que viven y a su futuro.

En las primeras sesiones de terapia, se pretende que los pacientes se vuelvan conscientes de la relación que existe entre sus patrones de pensamiento y sus respuestas emocionales. En un inicio únicamente el objetivo es que aprendan a identificar sus pensamientos automáticos y a tener un registro del contenido tanto de sus pensamientos como de sus reacciones emocionales.

Posteriormente en conjunto con el terapeuta, se comienzan a enseñar al paciente a que identifique los errores lógicos de su pensamiento, y así aprenda a hacer un análisis de la validez de esos pensamientos automáticos.

Como resultado de estos análisis, los errores que el paciente y el terapeuta encuentran están en la lógica de su pensamiento, lo que les conduce a reconocer de manera selectiva el mundo como algo nocivo y negativo, ignorando así cualquier evidencia que pudiera estar en contra.

También el paciente tiende a sobre generalizar, por ejemplo, verse a sí mismo como alguien totalmente inútil porque lo despidieron de su trabajo, lo que hace que engrandezca el significado de algunos acontecimientos negativos, con el ejemplo anterior podría ser que el individuo vea la pérdida de su trabajo como el fin del mundo, y con ello desarrolle un pensamiento absolutista.

Durante las terapias y el trabajo en casa el paciente y el terapeuta aplican principios del aprendizaje para la modificación de los pensamientos ilógicos y disfuncionales del individuo, se evalúa constantemente su progreso en sus conductas, pensamiento y emociones, a diferencia de la TREC, en la Terapia Cognitiva no se aplican técnicas como el debate o la persuasión, la TC motiva al paciente a recopilar información sobre sí mismos, descubrir sus ideas irracionales, los esquemas poco funcionales, que podrían estar desarrollando las conductas insanas y las tendencias de auto-devaluación.

Derivado de que los esquemas poco funcionales hacen vulnerable al paciente esta parte del tratamiento es de suma importancia para prevenir una recaída ante cualquier acontecimiento estresante al que el individuo pudiera estar expuesto, de no haberse modificado los factores de vulnerabilidad cognitiva subyacentes y a pesar de que el paciente muestre mejora, el individuo seguiría siendo propenso a la depresión.

A pesar de que básicamente se aplica el mismo esquema de terapia para otros trastornos, las ideas, creencias y pensamientos automáticos son diferentes, mismas que serán exploradas por el terapeuta (Butcher, 2006, pp.558-589).

c) Técnicas

La importancia de las técnicas en psicoterapia permitirá que las relaciones positivas generen cambios de actitudes, como por ejemplo las expuestas en Alvarez y otros (2016, pp. 60-62):

- Biblioterapia: Esta está destinada a generar conciencia y conocimiento del tratamiento psicoterapéutico con el fin de que el paciente tenga un adecuado entendimiento y hacer más fácil el compromiso con la terapia y el padecimiento, todo esto se logra a través de la recomendación de material escrito relacionado con la TREC o con la propia problemática que presenta el individuo.
- Imaginación racional emotiva: Consiste en generar una imaginación vivida de un acontecimiento activador que provoque en el paciente reacciones de forma alterada, ya sea con ansiedad, pánico, depresión o rabia, y cambiar ese sentimiento por otro igualmente negativo, pero más apropiado.
- Proyección en el tiempo: Está destinada a generar una reestructuración cognitiva, a través de percibir el problema como algo no tan "terrible" y ver que las consecuencias de un hecho no son tan malas como podrían ser; aceptar lo peor que pudiera pasar, para cambiar lo que se pueda modificar.
- Implosión: Se refiere a las tareas en vivo, el permanecer en una situación desagradable o negativa. En esta técnica los cambios surgen de manera más rápida y drástica que con la desensibilización gradual. Se debe tomar en cuenta que podría tener algunos riesgos para ciertos tipos de pacientes o problemas.
- Técnicas de condicionamiento operante y contratos conductuales: En este tipo de técnica se aplican refuerzos o premios por realizar algún tipo de conducta deseada, o castigos por no tener conductas que se esperan o volver a tener conductas inapropiadas. Los contratos conductuales se realizan con el fin de que el paciente se comprometa en el cambio de conducta, tomando en cuenta las consecuencias de refuerzos o penalizaciones si se lleva a cabo o no.
- Aceptación incondicional: Esta técnica no solo está relacionada con aceptación incondicional que tiene el terapeuta hacia el individuo, sino que el paciente también

aprenda a aceptarse a pesar de sus errores y defectos. Que no se juzguen como personas sino por sus hechos.

- **Métodos humorísticos:** Estos métodos tienen como objetivo desdramatizar las situaciones por medio de la exageración y tomando con humor las cosas negativas, esto sin olvidar que la burla o el sarcasmo nunca están dirigidos hacia el paciente, únicamente hacia la situación, también la efectividad de la técnica estará sujeta a el estilo propio del terapeuta y su conocimiento, ya que su personalidad puede no favorecer esta técnica.
- **Inversión del rol racional:** Consiste en argumentaciones fuertes y dramáticas entre el sí mismo irracional y el sí mismo racional, con el fin de hacer ver al paciente las polaridades, ya que en muchas ocasiones las personas suelen tener pensamientos totalmente contrarios ante un mismo evento.
- **Ejercicios de ataque a la vergüenza:** Estos ejercicios están destinados a que el individuo sienta vergüenza, aunque estos ejercicios son inofensivos hacen que el paciente se acostumbre a esa situación y dejar de juzgarse a sí mismo. Este tipo de ejercicios están centrados en la idea que el sujeto puede tener acerca de ser perfecto y que podría desencadenar consecuencias negativas, por lo que, esta técnica conduce al paciente como paradoja a lo que quiere evitar para ver que es capaz de soportarlo.
- **Ejercicios de riesgo calculado:** Realizar ejercicios experimentales con el fin de modificar alguna conducta o sentimiento mediante acercamientos prácticos, que no sean de excesivo riesgo.

- Tareas para casa: Estas tareas pueden estar centradas en cogniciones, conductas y/o emociones. La lógica de las tareas se puede explicar en dos partes. La primera es que se mantienen las intervenciones en el consultorio durante la semana, y ya que la naturaleza del modelo terapéutico es breve, los resultados positivos se verán en poco tiempo con el trabajo intenso del paciente. Por otra parte, el lugar terapéutico no es visto como un microuniverso del mundo real, como en el psicoanálisis, más bien es un espacio de trabajo y gestión de cambios enfocados fuera del consultorio.

Igualmente, Gonzáles (1999, pp.76-78) expone algunas técnicas para la modificación de conductas que pueden ser de gran utilidad para modificar creencias irracionales que afectan dentro de las relaciones de pareja:

- Refutación de creencias irracionales: Para la técnica de refutación existen tres categorías: La detección, que está enfocada en buscar creencias irracionales, sobre todo debeismos que conducen a conductas y emociones autocastigadoras. La refutación, que consiste en que el terapeuta haga una serie de preguntas al paciente con la intención de que deje las creencias irracionales. Por último, la discriminación, en esta categoría el terapeuta orienta al paciente a ver con claridad sus valores no absolutos, preferencias, gustos y deseos, para así distinguirlos de sus valores absolutistas, necesidades, demandas e imperativos.
- Sugestión y autosugestión: La psicoterapia es propensa a contener una gran dosis de sugestión ya que con regularidad los humanos tienden a creer lo que desean creer, en lugar de confiar en la verdad apoyada de manera empírica. La sugestión es comúnmente eficaz ya que las personas la convierten en autosugestión al aceptar en forma activa lo que alguna autoridad les ha dicho que es verdad. Es así como el terapeuta puede, de forma autoritaria y en ocasiones dogmática, utilizar la sugestión para hacer que sus pacientes cambien de modo radical su pensamiento negativo, una vez que se les haya mostrado cómo reemplazarlo por un pensamiento positivo.

- Interpretación de defensas: Los humanos tienen tendencia a ponerse a la defensiva y a recurrir a diversos mecanismos de escape, tales como: la racionalización, la proyección, la evitación, el olvido y la mentira; esto mismo hace que no puedan reconocer algunos de sus síntomas y en resultado tengan pocas oportunidades para librarse de ellos. En la TREC, la alternativa para sobreponerse a los síntomas inicia con un proceso en contra de los debeismos, para hacer ver al paciente los errores que tuvo y que por ello se frustró en muchas ocasiones.
- Presentación de elecciones y acciones alternativas: La TREC postula que el origen de los trastornos tiene elementos biológicos, pues cuando los pacientes son llevados a sus tempranas y últimas experiencias, presentan predisposición a alteraciones sin importar en qué condiciones (buenas o malas) fueron educados. También, el ser humano cuenta albedrío por lo que puede determinar, después de mucha práctica, cómo sienten y actúan. Desde este punto de vista el terapeuta trata de convencer a sus pacientes de que tienen muchas más alternativas de las que creen, ya que tienden a pensar que sus elecciones son limitadas. En muchas ocasiones hay pacientes que tienen muchas más potencialidades y capacidades de las que utilizan, pero al encontrarse inmersos en el conflicto o la indecisión sólo se dedican a pensar en pocas soluciones o ninguna. El terapeuta debe ayudarlo a abandonar su inflexibilidad, proporcionándoles varias opciones y caminos a seguir, o incentivándolos a encontrarlos por sí mismos.
- Terapia de re-atribución: Los individuos en muchas ocasiones tienden a atribuir motivos, razones o causas, a los demás y a las situaciones. Esta atribución es muchas veces falsa e influye de manera significativa en sus emociones y conductas, contribuyendo de forma negativa a sus propios trastornos. A partir de esto se propone que cuando los pacientes presenten quejas porque alguien les hace algo o de que las condiciones están dispuestas para que sufran sin merecerlo, el terapeuta deberá revisar el asunto. Si las suposiciones del paciente fuesen infundadas, se debería trabajar con él para acabar con esas atribuciones y tratar de que haga algo práctico por solucionar sus quejas.

Feixas y Miró (1993, pp. 230-231) describen otras técnicas importantes para la modificación de actitudes y conductas como apoyo para la inducir al cambio dentro de las relaciones de pareja:

- Técnicas de distracción: Esta técnica consiste en proponer al paciente actividades agradables o entretenidas (rompecabezas, ejercicio físico, escribir, escuchar música, etc.) en momentos desagradables a fin de dirigir los procesos de atención hacia otro tipo de estímulos, para así incrementar la probabilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.
- Relajación: Esta técnica tiene como ventaja cognitiva su valor en cuanto a incrementar la percepción en el paciente de su propio autocontrol y con ello mejorar su autoimagen.
- Programación de actividades: Esta consiste en tener una agenda concreta de las actividades a realizar por parte del cliente, con el objetivo de evitar la inercia, la dificultad para tomar decisiones y la rumiación excesiva y de esta forma incrementar la probabilidad de que de terminadas conductas deseadas se lleven a cabo.
- Valoración del dominio y agrado: Se debe pedir al cliente un registro a través de una escala del 1 a 5 el nivel de agrado o de dominio con que realiza sus actividades diarias. Esta técnica facilita el darle valor a los éxitos parciales y niveles bajos de agrado, contrarrestando así el pensamiento absolutista dicotómico de todo o nada.
- Autoobservación (self-monitoring): Esta técnica permite obtener información más clara sobre las actividades del cliente y su estado de ánimo (puntuado, p.ej., de 1 a 100). Desde la perspectiva cognitiva, esta técnica además de proporcionar una evaluación conductual, también permite iniciar otras intervenciones destinadas a cuestionar el procesamiento de la información que lleva a cabo el cliente.

- Ensayo conductual y role playing: Esta técnica tiene la función de practicar en la consulta conductas que el cliente deberá realizar en su contexto natural, de tal manera que se activen los esquemas anticipatorios (comúnmente negativos) o bien proporcionar pruebas favorables en cuanto a las posibilidades de ejecución del cliente.
- Ensayo cognitivo: En esta técnica se le pide al paciente que imagine sucesivamente cada uno de los pasos que componen la ejecución de una tarea, de esta forma se le lleva a fijar su atención en los detalles potencialmente problemáticos y evitar la divagación.

3.2 Área de la psicología: social.

Los seres humanos están constantemente expuestos a procesos de dependencia e interdependencia en relación con las personas que los rodean. Cualquier tipo de contacto de una persona a otra provoca una reacción que servirá de estímulo para la persona que lo provocó y como resultado se dará una interacción social.

La interacción humana y sus respuestas cognoscitivas y de comportamiento integran el objeto material de la psicología social. La Psicología Social se vale del método científico para el estudio de su objeto material (Rodrigues et al, 2002, pp.20).

La Psicología Social constituye una ciencia que estudia la influencia de las situaciones, con énfasis en la manera en que los seres humanos se perciben y afecta unos a otros, es decir, es un estudio científico de la forma en que las personas piensan, influyen y se relacionan con los demás (Myers, 1983, p. 4).

En los inicios de la Psicología Social las temáticas que se trataban estaban relacionadas con los instintos sociales, la imitación, la sugestión y los fenómenos colectivos, para después destacarse en temas como lo son la identidad social, los procesos de normalización y socialización, la formación y cambio de actitudes, la violencia y la agresión social, y los procesos de influencia, conformidad y obediencia (Pallí et al., 2000, p. 53).

En un principio Wundt mostro interés en la Psicología Social, los productos y actividades colectivas a nivel mental que constituyen a la sociedad. Sin embargo, a pesar del interés de Wundt por la Psicología Social y haber escrito mucho sobre el tema no llevo este trabajo a sus laboratorios por lo que no fue hasta principios del siglo XX que se empezaron a implementar estudios empíricos en relación a la psicología social y que a su vez este campo obtuviera su forma moderna.

La investigación experimental de la Psicología Social inicio entre los años veinte y treinta, especialmente fue estudiada en los Estados Unidos de Norteamérica y tanto el psicólogo evolucionista inglés W. McDougall, como el sociólogo estadounidense E. A. Ross publicaron en 1908 textos muy influyentes, igualmente Allport lo hizo en 1924.

La Psicología Social tiene el supuesto de la existencia de procesos psicológicos que determinan la forma en que funciona la sociedad y el lugar que tiene la interacción social. Así mismo adopta la teoría de que estos mismos procesos sociales determinan la psicología humana. Es así como el estudio de los psicólogos sociales está en la determinación mutua entre la mente y sociedad (Morales et al., 1994, pp. 2-3).

Fueron varios los eventos sociales a nivel mundial como la expansión del comunismo, la depresión económica ocurrida en los años treinta, la segunda guerra mundial y una posible guerra nuclear los que dieron el impulso para la Psicología social.

Es así como la Psicología Social fue puesta como un movimiento institucionalizado en universidades a partir de la necesidad de respuestas a las necesidades y problemáticas actuales que no podían ser resueltas con los conocimientos que estaban vigentes. La relación entre individuos y grupos habían cambiado.

Derivado de estos cambios y de la existencia de normas, valores, expectativas y comportamientos que tenían la necesidad de tener una diversidad y diferenciación social, se pone a los individuos, grupos, en incluso a los sistemas sociales, en un conflicto por el deseo y búsqueda de uniformidad social. De este modo, esta realidad social pone en evidencia las necesidades y limitaciones que tenían tanto modelos psicológicos como los de la sociología para darle explicación a los fenómenos psicosociales.

Comúnmente se dice que la Psicología Social solo debe centrarse en el estudio de la relación entre el individuo y la sociedad, es decir, su trabajo solo estaría relacionado en explicar el proceso de socialización de los individuos y como a su vez crear ideologías, valores, normas y así constituir la organización de la sociedad, sin embargo, en la actualidad, la psicología en gran medida es caracterizada por un reduccionismo que viene de la psicología y sociología. El reduccionismo es la explicación de ciertos fenómenos a un nivel más profundo.

En este caso, el reduccionismo de la Psicología está relacionado con el establecimiento de la igualdad entre los estímulos físicos y humanos. En este sentido, la interacción se considera más que solo una respuesta al estímulo que forma el

comportamiento del otro y al individuo que participa en la interacción solo se le toma como propiedad específica el ser relativamente más complejo que otros objetos físicos, sin embargo, no se considera que provoque una diferencia cualitativa en la interacción.

En este proceso existen una gran cantidad de reacciones y contra-reacciones, mismas que son explicadas con mecanismos psicológicos generales e independientes al tema de interacción. Derivado de que la naturaleza psicosocial es consustancial al objeto-estímulo estudiado, la psicología social es el apéndice que estudia las pequeñas excepciones que hay en una ley psicológica general.

En cuanto al reduccionismo de la Sociología, sucede algo similar al de la psicología, negando la autonomía del individuo ya que tiene dependencia al establecer la cultura y estructura social. Esta idea viene del que el individuo en si no existe y es producto de lo que la sociedad le trasmite o le impone. En este caso, el papel de la psicología sería estudiar a nivel micro las leyes generales que imperan en el campo macro- social, es así como según Moscovici en 1970 señala que la psicología social es una sociología para los psicólogos y en una psicología para los sociólogos (Morales et al., 1994, pp. 14-15).

Los psicólogos sociales cuentan con teorías basadas en sus observaciones que incluyen hipótesis y predicciones prácticas que pueden experimentarse, es decir, sus investigaciones se realizan a través de estudios correlacionales, que comúnmente se hacen en espacios naturales. Igualmente, utilizan distintos factores en un espacio controlado para así explicar mediante la experimentación el comportamiento humano (Myers, 1983, p. 20).

En comparación a otras disciplinas, la Psicología Social tiene un aproximado de seis mil millones de practicantes aficionados. La observación fenómeno universal que se da en diversas situaciones o lugares, a través de la observación se puede formar un supuesto sobre las ideas de los seres humanos, como influyen y se relacionan. Los psicólogos sociales realizan esta misma actividad, sin embargo, esta se lleva a cabo de una forma más sistemática y minuciosa al utilizar teorías y experimentos, mismos que constantemente se están realizando. Alrededor del 2003 se realizó un conteo que indicaba alrededor de 25 mil estudios a ocho millones de personas (Richard y cols, 2003, citado por Myers, 1983, p. 20).

Comúnmente surge una dicotomía entre la investigación básica y la aplicada a la hora de hablar sobre la utilidad práctica de la psicología social. La investigación básica está relacionada con la acumulación de conocimiento en relación a algunos principios principalmente de la conducta, y la investigación aplicada se dedica a dar algún tipo de ayuda a la solución de un problema.

El psicólogo social Kurt Lewin afirmó que nada es más práctico que una buena teoría. Lo que, de ser así, se despeja la barrera que hay entre las actividades que llevan a crear conocimientos y las actividades dirigidas a resolver problemas prácticos de la vida cotidiana a través de la intervención activa en la resolución de estos problemas se pueden constituir ciertos conocimientos teóricos (Pallí et al., 2000, pp. 84).

Lewin proponía a través de un planteamiento, con el nombre de investigación/acción, instigaba a los psicólogos sociales a implicarse en la resolución de los problemas sociales para que como resultado se avanzara en el conocimiento teórico (Tirado, 2000, p. 84).

La Psicología Social desde el inicio estuvo interesada en no solo crear conocimientos sobre los fenómenos psicosociales, sino también en la creación de instrumentos para poder intervenir en la realidad social y cooperar a la resolución de algunos de sus problemas. Un ejemplo de este interés y preocupación de los psicólogos sociales se ve plasmada en la intención que tienen de intervenir para facilitar la disminución de la hostilidad entre los grupos humanos y para aminorar los fenómenos de discriminación que vienen de los prejuicios sociales (Pallí et al., 2000, p. 85).

Los conocimientos desarrollados por la psicología social tienen un extenso campo de aplicación que no pueden explicarse con una simple enumeración de temas. El resultado de los conocimientos sobre la dinámica de grupos humanos ha permitido influir sobre el fortalecimiento de la cohesión de los grupos, determinar el modelo de liderazgo que se adapta más a los objetivos que se marquen los grupos, y en otra instancia decidir cuáles son los mecanismos de toma de decisión promueven mejores resultados.

A través de los estudios sobre la influencia social se ha facilitado la creación de técnicas adecuadas para persuadir a las personas a tomar puntos de vista que estén más en sintonía con las normas de una convivencia social en la que no hay discriminación a aquellos que son diferentes de la mayoría (racismo, estereotipos, prejuicios, etc.), e igualmente puede ser utilizada como estrategia de marketing para poder convencer a la gente de que tal marca es mejor que la otra o en otras circunstancias que candidato da más confianza en un proceso electoral.

En otras circunstancias los resultados que han proporcionado las investigaciones sobre los fenómenos colectivos han ayudado en la intervención sobre los efectos del pánico que desencadenan consecuencias de graves cuando se producen en situaciones de aglomeración o para saber cómo actuar en el núcleo de las poblaciones que se

encuentra en una situación compleja o dramática derivada de fenómenos naturales como terremotos, inundaciones, etc.

De esta manera, los conocimientos que ha otorgado la Psicología Social junto con otras disciplinas han beneficiado al establecimiento de nuevas orientaciones que al adoptar conocimientos de otras disciplinas han hecho que se diversifiquen las especialidades en el campo de la psicología (Pallí et al., 2000, pp. 87-88).

CONCLUSIÓN

Desde hace algunos años es común escuchar en conversaciones, medios de comunicación o redes sociales hablar sobre los problemas en las relaciones de pareja de manera más abierta. Muchos jóvenes les han dado distintos nombres o términos a las problemáticas que existe dentro de sus relaciones amorosas, algunos tomando con humor, pero también en muchos otros casos refiriéndose verdaderamente a una problemática seria dentro de las parejas jóvenes.

El tema de las problemáticas dentro de las relaciones de pareja y las conductas irracionales que se desarrollan dentro de éstas es una temática común de abordar en podcast, debates informales o simplemente contando experiencias a modo de historia en distintos medios populares de la web como Facebook, YouTube, Tiktok, etc. Esto mismo, ha dado la apertura para que este tema sea más libre de hablar. Si bien las problemáticas en las relaciones amorosas han estado presentes siempre, en la actualidad cada vez existe más gente buscando respuestas, soluciones o solo un medio para hacer catarsis sobre los problemas que rodean su relación o para sanar después de una ruptura. El incremento de personas hablando del tema ha impulsado a otras más a compartir su experiencia y a buscar ayuda profesional, ya que antes las relaciones de pareja, y lo que rodeaba a esta, era muy privada y no había tanta oportunidad para hablar de ello con otros, especialmente con un profesional de la Salud Mental.

Con frecuencia se piensa que todas las causas que afectan a una relación de pareja están relacionadas o fueron desencadenadas por situaciones del presente y que únicamente están relacionadas con los individuos que conforman a la pareja; si bien, las situaciones negativas que se presentan dentro ya de una relación podrían ser por

problemáticas del ahora, es importante explorar las vivencias pasadas de los individuos, la forma en que fueron criados y como se desarrollaron sus primeros vínculos afectivos y sociales, esto con la finalidad de identificar si existe algún impacto negativo dentro de la relación derivado de las actitudes y conductas disruptivas que un individuo pudo haber formado durante su infancia.

Si bien, es importante revisar los aspectos negativos o incluso irracionales de una relación de pareja, también es de especial interés tratar de darle un enfoque positivo a una relación amorosa. Resaltar las características y conductas que se requieren para lograr tener una relación lo más sana posible, como lo indica Sternberg en su teoría, el alcanzar el amor completo donde hay intimidad, pasión y compromiso, suena difícil de alcanzar cuando existen situaciones negativas en la pareja. Se debe promover la información para que jóvenes y adultos puedan darle la importancia que merece a una relación y ser capaces de detectar cuándo algo no está funcionando dentro de una relación de pareja de forma temprana y buscar la orientación adecuada para modificar lo negativo tanto en pareja como individualmente, esto es sin duda de gran importancia cuando se quiere continuar una relación. Igualmente, es importante hacer conscientes a los individuos cuando una relación ya no es saludable y no existe la cooperación de ambas partes para encontrar soluciones y modificar las aptitudes que está dañando la relación.

No sólo se debe de procurar la Salud Mental cuando ya se está en una relación, es necesario estar en un estado saludable a nivel emocional para ser un individuo que cuente con las herramientas necesarias para tener un correcto desarrollo social, con independencia, racionalidad, asertividad y conciencia. Es por ello que los padres o tutores a cargo de la crianza de las nuevas generaciones deben ser especialmente cuidadosos con la forma en que están llevando la educación y crianza de los niños y niñas, las infancias deben ser respetadas y llevadas de una forma saludable en lo físico, lo psicológico y en lo social. Sin duda, hay situaciones que no se pueden evitar, por ello es

importante tener una buena comunicación entre padres e hijos con el fin de dar la apertura para atender inquietudes y buscar soluciones junto a ellos, e igualmente buscar orientación si es necesario de un profesional.

Las parejas positivas vistas desde la perspectiva de los estilos de crianza fue una investigación que presentó limitantes en relación con la bibliografía, ya que fue complejo encontrar información que estuviera directamente relacionada con el tema, por ello fue necesario abordar diferentes temas como las relaciones interpersonales y de pareja desde su desarrollo, los estilos de crianza y las actitudes, esto con el fin de relacionar la información que rodea al tema principal y llegar al propósito de la investigación.

A pesar de las dificultades en la recolección de información y después de revisar los temas seleccionados los cuales fueron abordados a lo largo de tres capítulos, se concluye que las relaciones de pareja pueden tener influencia según la forma en la que se fue criado. Durante la infancia es que se van formando las actitudes que se podrían tener frente a diversas situaciones; según diversas investigaciones, la formación de actitudes puede estar influenciada por factores como la herencia genética y el aprendizaje social.

Tomando esto en cuenta la influencia social sobre los individuos y recordando que las primeras relaciones interpersonales y lazos emocionales se forman con los padres o tutores se puede inferir que al haber estado expuesto a cierto tipo de crianza se formaron actitudes y sistemas de creencias que podrían predisponer a un individuo a tener preferencia por algún tipo de persona o la forma en que se desenvuelve dentro de una relación de pareja. Lo ideal sería que si la forma de crianza fue negligente se busque lo contrario, sin embargo, al haber formado sus actitudes y tener un sistema de creencias tan arraigado el sujeto podría haber normalizado una relación problemática contribuyendo a las conductas disruptivas dentro de esta.

Son muchas las formas en que los estilos de crianza pueden influir de manera negativa o positiva una relación de pareja. Sin embargo, dentro del Modelo Cognitivo Conductual utilizado en la consulta psicológica se abre una ventana de oportunidad para que las personas encuentren la orientación que requieren y las técnicas adecuadas para la modificación de las conductas disruptivas que afectan tanto a la relación como a la persona, el modelo cuenta con una amplia gama de técnicas dirigidas a la modificación de los sistemas de creencias mismas que contribuyen a la disminución de conductas poco sanas, sustituyéndolas por las que sean más sanas y adaptativas para la persona permitiéndole vivir estable tanto en lo individual como en las relaciones de pareja que tenga durante su vida.

GLOSARIO

Actitud: De acuerdo a la psicología la actitud es una tendencia psicológica o modo de expresión que se da ante una situación determinada, es decir es un estado interno personal que puede heredarse o aprenderse.

Amistad: Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Amor: Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Apego: Afición o inclinación hacia alguien o algo.

Atracción: Atracción física/sexual se refiere al proceso de generación de actitudes positivas hacia una persona, favorecida porque tal persona posee o muestra determinadas características físicas y sexuales deseables.

Autonomía: Condición de quien, para ciertas cosas, no depende de nadie.

Comparación social: Acto de comparar las actitudes, capacidades y emociones propias con las de otras personas, con el fin de evaluar su corrección y adecuación y, también, de mejorar la autoestima. En contextos intergrupales, cuando la autoevaluación se hace en términos de identidad social, la comparación con otros grupos sirve para conseguir o mantener una identidad social positiva.

Compromiso: Obligación contraída.

Comunicación: Trato, correspondencia entre dos o más personas.

Conducta: Manera con que las personas se comportan en su vida y acciones.

Conductismo: Teoría y método de investigación psicológica basados en el estudio y análisis del comportamiento o conducta. según John B. Watson es el estudio experimental objetivo y natural de la conducta, excluyendo la conciencia y la introspección.

Creencias: Firme asentimiento y conformidad con algo.

Crianza: Se denomina crianza al acto y la consecuencia de criar: cuidar, alimentar y educar a un ser vivo.

Dependencia: Situación de una persona que no puede valerse por sí misma.

Disciplina: Doctrina, instrucción de una persona, especialmente en lo moral.

Emociones: son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante.

Empatía: Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Estima: Consideración y aprecio que se hace de alguien o algo por su calidad y circunstancias.

Estimulo: Hacer que alguien quiera hacer algo o hacerlo en mayor medida.

Herencia genética: Conjunto de caracteres que los seres vivos reciben de sus progenitores.

Ideología: Conjunto de ideas fundamentales que caracteriza el pensamiento de una persona, colectividad o época, de un movimiento cultural, religioso o político, etc.

Intimidad: implica mostrarnos al otro tal y como somos, despojados de nuestras inhibiciones y pudores para revelar lo oculto, lo doloroso, lo que quieres que nadie sepa.

Método científico: Procedimiento que se sigue en las ciencias para hallar la verdad y enseñarla.

Norma: Regla que se debe seguir o a que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades, etc.

Pasión: La pasión es una emoción definida como un sentimiento muy fuerte hacia una persona, tema, idea u objeto.

Pensamiento: Conjunto de ideas propias de una persona, de una colectividad o de una época.

Percepción: Sensación interior que resulta de una impresión material producida en los sentidos corporales.

Psicología cognitiva: es el estudio de los procesos mentales que subyacen a nuestra habilidad para percibir el mundo, entender y recordar nuestras experiencias, comunicar con otras personas, y controlar nuestro comportamiento.

Relación de pareja: Es un vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas.

Relaciones interpersonales: es una interacción recíproca entre dos o más personas y se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.

Socializar: Adaptar a un individuo a las normas de comportamiento social.

Sociedad: Conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes.

Valores: Son los principios, virtudes o cualidades que caracterizan a una persona, una acción o un objeto que se consideran típicamente positivos o de gran importancia para un grupo social.

Vínculo afectivo: Es un lazo de amor, empatía y cuidado mutuo que une a las personas entre sí, proporciona bienestar y seguridad y es la base y el motor del desarrollo de los seres humanos.

REFERENCIAS

Alvarez Cuevas, S., Escoffié Aguilar, E. M., Rosado y Rosado, M., Sosa Correa, M. (2016). *Terapia en contexto: una aproximación al ejercicio psicoterapéutico*. Editorial El Manual Moderno.

Baron, R. y Byrne, D. (1974). *Psicología social*. Pearson.

Butcher, J. N., Mineka, S., Hooley, J., (2006). *Psicología clínica*. Pearson.

Covey, S. R. (2012). *Los 7 Hábitos de La Gente Altamente Efectiva*. Planeta Publishing.

Davidoff, L. L. (1976). *Introducción a la psicología*. McGraw-Hill.

Feixas, G. y Miró, M. T., (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia: una introducción a los tratamientos psicológicos*. Paidós.

Fernández Sotelo, J. L. D. (1990). *La comunicación en las relaciones humanas*. Trillas.

González Núñez, J. (1999). *Psicoterapia de grupos: teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas*. Editorial El Manual Moderno.

Gutiérrez Sáenz, R. (1997). *Introducción a la Filosofía*. Editorial Esfinge.

Korman, G. P. (2013). El legado psicoanalítico en la terapia cognitiva de Aaron Beck. *Arquivos brasileiros de psicologia*, 65(3), 470–486.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229029496011>

Llanga Vargas, E. F., Montesdeoca Mozo, D. M., & León Pérez, S. F. (2019). El pensamiento y razonamiento como un proceso cognitivo en el desarrollo de las ideas. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/06/pensamiento-razonamiento-ideas.html>

Maisto, A. y Morris C. (2005). *Psicología*. Pearson.

Morales, J. F., Moya, M., G, E., Cuadrado, I., (1994). *Psicología Social*. McGraw-Hill.

Myers, D. (1983). *Psicología social*. McGraw-Hill Companies.

Pacheco Ruiz, F. (2002) *Actitudes*. *Eúphoros*, 5, 173-186.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1181505.pdf>

Pallí, C., Tirado, F. J., Samuel-Lajeunesse, J. F., Martínez, L. M., Llombart, M. P., Botella, M., Miquel Domènech, M., Ibáñez, T., *Introducción a la psicología social*. (2000). Editorial UOC.

Papalia, D. y Wendkos, S. (1978). *Psicología del desarrollo*. McGraw-Hill.

Papalia, D. y Wendkos, S. (1988). Psicología. McGraw-Hill.

Riso, W. (1988). Entrenamiento asertivo: aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Ediciones Rayuela.

Rodrigues, A., Assmar, E., Jablonski, B., (2002). Psicología social. Trillas.

Rozo, J. A. (2007). El problema de la conciencia. El aporte de una visión estratégica en el siglo XXI. Avances en Psicología Latinoamericana, 25(2), 163-178.
<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v25n2/v25n2a11.pdf>

Sánchez, P. (2008). Psicología Clínica. Editorial El Manual Moderno.

Satir, V. (1978). Nuevas Relaciones Humanas En El Núcleo Familiar. Editorial Pax México.

Ventura León, J., y Caycho Rodríguez, T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. Acta De Investigación Psicológica, 6(2), 2430–2439.