



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

TESIS PROFESIONAL

**EL AFRONTAMIENTO Y AUTOCONTROL EMOCIONAL:
UNA RESPUESTA ANTE EL ACOSO SEXUAL EN ESPACIOS PÚBLICOS**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

URIEL TEPO PERALTA

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 mis padres:

Durante lo que llevo de vida han sido merecedores de diversos títulos, como lo es el de maestros, pues me han enseñado a caminar, hablar, comer, como debo comportarme, entre otras cosas más, han sido mis doctores particulares pues con los remedios que cada uno conocía me han aliviado un resfriado, una toz o fiebre, han sido chefs, pues con sus diferentes maneras de preparar sus platillos y su sazón particular lograron que tuviera un amor único por la comida, han sido niñeras, pues tuvieron que cuidar de mí al comienzo de mi vida, han sido policías sumamente capacitados, pues siempre sabían cuando decía la verdad y cuando no, cuando estaba triste y cuando estaba feliz, han sido psicólogos, pues cada una de sus palabras me ayudo en mis momentos de crisis o a tomar una mejor decisión, pero el título que más merece reconocimiento es el de papá y mamá y por esta razón, ni mil vidas me bastarían para devolverles todo lo que han hecho por mí, los amo, gracias por tanto.

A mi familia:

Le agradezco a mi familia, tomando en cuenta a mi hermano y hermanito, a mi tía y a mi abuela que siempre fueron un soporte y nunca me negaron su amor, ayuda, un abrazo o incluso una sonrisa, gracias por enseñarme lo que es una familia.

A mis maestros:

Le agradezco a cada uno de los maestros que tuve a lo largo de toda mi vida académica, ya sea aquellos que se desvivieron por enseñarme, se empeñaron en que aprendiera o que solo hacían acto de presencia para que así supiera qué tipo de maestro quería y no quería en mi vida.

A mí:

Me agradezco a mí mismo por nunca dejar de creer en mí, siempre serme fiel y nunca dejar de soñar en grande.

ÍNDICE

Resumen.....	5
Introducción	6
Capítulo I. Acoso sexual en espacios públicos	
1.1 Acoso sexual.....	8
1.2 Acoso sexual en espacios públicos.....	16
1.3 Estrés como repercusión de acoso sexual en espacios públicos.....	23
Capitulo II. Afrontamiento y autocontrol emocional	
2.1 Emociones.....	31
2.2 Afrontamiento y autocontrol.....	41
2.3 la salud mental como beneficio (del autocontrol).....	53
Capitulo III. Enfoque psicológico	
3.1 Modelo.....	62
3.2 Área psicológica.....	84
Capitulo IV. Metodología	
4.1 Planteamiento del problema.....	94
4.1.1 Pregunta de investigación.....	96
4.1.2 Justificado.....	96
4.1.3 Formulación de hipótesis.....	99
4.1.4 Determinación de variable y su operacionalización.....	99
4.1.5 Objetivos de la investigación.....	100
4.2 Enfoque de la investigación.....	100
4.3 Alcances de la investigación.....	101
4.4 Diseño de la investigación.....	101

4.5 Tipo.....	102
4.6 Población y muestra.....	103
4.7 Contexto.....	103
4.8 Procedimientos.....	103
4.9 Instrumentos.....	109

Capítulo V. Resultados de la investigación

5.1 Resultados generales.....	110
5.2 Resultados particulares.....	110
Conclusión.....	119
Referencias.....	124
Glosario.....	128

RESUMEN

En la actualidad así como en el pasado el acoso sexual en espacios públicos siempre ha estado presente, mayormente en la población femenina, convirtiéndose en un fenómeno con el cual tienen que luchar día a día, debido a la rapidez con la que los hechos suceden, las pocas pruebas que se pueden recaudar y en ocasiones en pésimo sistema legal es lo que ha mantenido en pie a dicho fenómeno, por sus características es implícitamente dañino para quienes lo experimentan y si no se maneja de una manera adecuada puede tener repercusiones a nivel personal presentando cambios de ánimo, sueño, apetito, conducta, en la familia, en su ámbito académico, laboral entre otros rubros. .

En esta investigación lo que se busca es sustentar teóricamente las definiciones y las teorías relacionadas con el acoso sexual en espacio públicos en mujeres y el afrontamiento y autocontrol y en segundo momento la aplicación de un curso taller que les pueda brindar a ellas mismas una serie de técnicas que permitan su crecimiento personal con el objetivo de brindar una serie de herramientas psicológicas a mujeres que han vivido situaciones de acoso sexual en espacios públicos mediante el afrontamiento y autocontrol.

La metodología que se usó para esta investigación fue con un enfoque mixto pues la naturaleza de la teoría y aplicación se unifican. Por ello, se eligió un alcance descriptivo que permite ir detallando los aspectos teóricos de cada variable, características, técnicas y procedimientos que beneficiaran y fomentaran el afrontamiento en las mujeres así como el autocontrol para tener una adaptabilidad más eficaz que les permita saber desenvolverse de manera óptima ante futuras experiencias de acoso en espacios públicos. Así mismo esta investigación basa los aspectos metodológicos en la selección de una muestra y en un diseño no experimental.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existen diversidad de problemas que giran en torno a la mujer, uno de ellos se podría considerar como uno de los más antiguos y comunes, el acoso sexual en espacios públicos se puede llegar a presentar de manera implícita y explícita, en parques, calles y medios de transporte, muchas veces con tal rapidez que quien lo ha sufrido no tiene oportunidad de hacerle frente, otras tantas situaciones más por desinformación sobre el tema pasan desapercibidas y por este mismo problema se puede llegar a errar al momento de catalogarlo o hacer una denuncia. Evidentemente las mujeres que están preparadas para hacerle frente a estas experiencias son las que tiene un adecuado conocimiento de sus emociones y afrontan de manera objetiva la situación, evitando de esta manera que puedan llegar a ser afectadas a un nivel psicológico.

Es por ello, que para una mejor comprensión de este trabajo de investigación, se ha dividido en siete capítulos, que a continuación se detallan:

En el capítulo uno denominado acoso sexual en espacios públicos se analizan puntos como la diferencias de acoso sexual de entre otros conceptos, posibles orígenes, él porqué de su perdurabilidad, la incidencia que se tiene a nivel mundial y nacional, así como las repercusiones que tiene el estrés sobre las mujeres que han experimentado este fenómeno, también, las fases que tiene el estrés y de esta manera explicar las etapas por las cuales cursan ante esta situación.

En el capítulo dos se analizan las emociones primarias y secundarias para que se puedan identificar de manera adecuada las emociones que se manifiesta ante esta situación, se abordan los conceptos de afrontamiento y autocontrol, distinguiéndolos, explicándolos de manera detallada y que es lo que se necesita para que la mujer los

pueda estructurar de manera óptima y por último la salud mental que se obtiene al emplear un adecuado afrontamiento y autocontrol.

En el capítulo tres se abordan los antecedentes teóricos del modelo elegido, así como los principales representantes de este, indagando brevemente en las aportaciones de mayor relevancia y que han quedado marcadas a lo largo de la historia. De igual manera se fundamenta el área de elección la cual fue: el área social, indagando en su historia, la evolución que ha tenido al pasar de los años y su desenvolvimiento en otros rubros.

En el capítulo cuatro se aborda el planteamiento del problema, que hace referencia al porqué se considera éste fenómeno un problema, también se aborda la pregunta de investigación, la justificación del porqué se está elaborando este trabajo, la hipótesis que se formuló, las variables utilizadas, los objetivos elegidos, el tipo de enfoque que se eligió para esta investigación, el alcance que tiene esta investigación, el tipo de diseño que estructura ésta investigación para abordar el problema, la población y muestra elegida y características del programa.

CAPÍTULO I

ACOSO SEXUAL EN LUGARES PÚBLICOS

1.1 Acoso sexual.

Actualmente abordar esta problemática puede sonar tan común, tan trillado, inclusive aburrido, porque es algo que durante años ha estado presente en la vida de muchas personas, pero al tener este pensamiento es donde se sigue contribuyendo para que esto siga sucediendo ya que es un tema que pareciera siempre haber existido, contra el cual siempre se ha luchado, tanto que parece que nos hemos rendido, pero es algo delicado, que puede traer consecuencias graves; el acoso sexual se puede presentar en diferentes circunstancias, por diferentes medios, de maneras pasivas, pero para poder entender de lo que se hablará se debe tener en claro las siguientes definiciones:

Para el artículo 259 Bis del código penal federal el hostigamiento sexual es aquel que con intenciones sexuales hostigue repetidamente a personas sin importar el sexo, aprovechándose de su posición jerárquica en base a sus relaciones laborales, docentes, domésticas o cualquiera otra que tenga relación con estar bajo el cargo de alguien (un jefe, supervisor, dueño o que tenga un puesto más arriba para usar ese poder), solamente se hará valer el hostigamiento sexual, cuando se cause un daño moral o en el bienestar de la persona y a petición de la parte afectada (Código Penal Federal, 2021, p. 94).

Así mismo el abuso sexual para el artículo 260 del código penal federal menciona que se comete este delito cuando sin consentimiento de la persona, se le obligue a ejecutar para sí o para terceros actos sexuales sin el propósito de llegar a la penetración, también abarca los tocamientos o manoseos y cuando se obligue a la víctima a presenciar un acto sexual, o a mostrar su cuerpo sin su aprobación (Código penal federal, 2021, p. 94).

Por otra parte el hostigamiento y el acoso sexual también lo pueden conformar aquellas acciones verbales y no verbales que atenten contra la integridad y que cuyo origen cree ambientes incómodos por medio de la atención no deseada y cierta presión ejercida al ser continuamente insistente al igual que caricias no consentidas y que generen disgusto, bromas fuera de lugar, invitaciones con un trasfondo de intención sexual (Hernández et al , 2015, p. 67).

También se puede encontrar en la ley para el acceso de las mujeres a una vida libre de violencia marca la diferencia entre hostigamiento y acoso sexual, esta radica en que en el primero existe una relación donde hay un rango (Jefe, supervisor, dueño) y en el segundo no hay una jerarquía pero se emplea un uso abusivo de poder por parte del agresor ya que las intenciones siguen siendo las mismas, poniendo a la víctima en un estado donde esta se sienta indefensa y lo perciba como riesgoso o peligroso (Frías, 2011, p. 333).

Para abordar lo que es el acoso sexual se debe partir de donde se origina y como se puede desarrollar, el punto de partida es el primer grupo al que pertenecen todos y ese es la familia (siendo conscientes de los diferentes tipos de familia que existen) se llega a un grupo con dogmas así como normas ya pre establecidas por individuos que han estado antes que nosotros y han estructurado sobre cómo se debe comportar, actuar, hablar, que reglas seguir, como se percibe el hombre ante la mujer, que significa respeto, que está mal y que está bien, entre otro sin fin de cosas (Del rRefugio et al, 2017, p.3).

Posterior a ello el siguiente grupo a que se pertenece es a un grupo escolar, aquí es donde con ayuda de terceros con otras formas de crianza nos muestran otra manera de pensar, comportarnos, de cuestionar, de hablar, razonar o de hacer las cosas, pero esto no siempre es así, si el contexto (costumbres o tradiciones) en donde el sujeto se desarrolla predomina un pensamiento machista, donde el dominante es la figura paterna y la mujer es minimizada en beneficio del hombre, las personas llegan a tomar esto como

un marco referencial incuestionable y que sobre todo es normal (Del Refugio et al, 2017, p.3).

Tanto mujeres como hombres o miembros de la comunidad LGBTI puede que llegue el día en que experimenten ser víctimas de acoso sexual, puesto que este fenómeno no discrimina, las sociedades que aun en día siguen siendo patriarcales, impulsan el sexismo, la ignorancia y por ende la heteronormatividad, son los autores que causan y normalizan las agresiones y abusos y aún más contra quienes no presentan en apariencia y conducta el ser alguien masculino, esto forma parte de una problemática social ya que de este modo se genera un estado de comodidad al mantener un poder y dominio que se proyecta en un nivel jerárquico mayor para el hombre, donde el que da las ordenes y quien cede ante ellas provoca seguir manteniéndolo y asimismo se relaciona con el uso abusivo de este poder (Del Refugio et al, 2017, pp. 4 - 5).

Si bien el concepto de acoso sexual está marcado como un delito de índole sexual tanto en aspectos internacionales como nacionales y a su vez estatales, la poca práctica de enseñar educación sexual hace este problema aún más complicado de eliminar, otro problema que se presenta de manera constante es que muchas de las víctimas no logran denunciar por miedo a su agresor ya que este haya infligido amenazas contra la víctima, esta se sienta avergonzada, a no ser escuchadas, ignoradas, culpabilizadas o señaladas por falta de preparación por parte de los servidores públicos, de tal forma que si deciden denunciar aun estando consientes de todo lo que implica, en algún momento deciden renunciar al proceso debido a la fatiga de la lucha constante por encontrar una respuesta clara y concreta (Del Refugio et al, 2017, p.5).

Teniendo en cuenta lo antes mencionado por el hecho de ser mujer o tener inclinaciones femeninas el hombre ya viene programado para ejercer control sobre la mujer (o cualquier individuo que no represente un grado de "masculinidad") y este control se puede llegar a presentar cuando por diferentes circunstancias se llegan a establecer

lazos (encaminados a una relación) para que el sienta derecho a tomar control sobre ella y de este modo ella también este programada para aceptar estar al servicio de él, esto desde una parte general, implícitamente pone a prueba la dominación masculina, lo que puede terminar por derivarse en acoso sexual (Del Refugio et al, 2017, p.5).

Actualmente existen otros medios por los cuales acosar sexualmente, por ejemplo a través de las redes sociales por medio de llamadas, mensajes, si bien no es lo mismo que el acoso sexual en espacios públicos; el acoso cibernético también se deja pasar por alto al no otorgarle la importancia necesaria y es que éste ya formará parte de las nuevas generaciones que están creciendo a la par de todas estas tecnologías y tendrán que aprender a lidiar y encontrar posibles soluciones (Hernández et al , 2015, p.67).

En los grupos sociales que siguen optando por un dominio patriarcal donde claramente existe la creencia errónea sobre que el control y el dominio es un camino por el cual solo los fuertes pueden transitar y donde los débiles están totalmente descartados, bajo esta idea nace el concepto de: “el que domina y el que es sometido”, como ya se abordó antes es algo de lo cual se aprende desde el núcleo familiar y se puede llegar a mantener con nuestras diferentes interacciones sociales a lo largo de nuestra vida hasta llegar la adultez. Dentro de estos mismos grupos sociales existe la idea errónea de que las mujeres frecuentemente son las responsables de recibir hostigamiento, acoso e incluso abusos sexuales pues argumentan que estas mismas incitan este tipo de comportamientos (Hernández et al, 2015, pp. 65 - 68).

Si bien el transitar por lugares públicos es una inminente necesidad debido a que son caminos recurrentes para asistir a centros comerciales, escuela, trabajo, citas médicas entre otras más, el acoso sexual impacta gravemente en las víctimas de este ya que perturba su desenvolvimiento social, su desarrollo cotidiano, académico, profesional y a su vez ignora el derecho de cada individuo de tener una vida libre y segura, este

fenómeno al meterse con tantos aspectos de un individuo puede crear la pérdida de oportunidades en trabajos, crecimiento académico y pérdida del contacto social (Hernández et al, 2015, p. 69).

Una forma clara de respaldar uno de los puntos anteriormente mencionados son los efectos negativos que pueden generar en las víctimas de acoso sexual, al tener una hermana, amiga, prima, sobrina, etc., podemos encontrar que el problema radica primeramente en sus percepciones de seguridad, sobre si volver a transitar por ese camino, siempre estar acompañada de alguien, que hacer si se vuelve a presentar dicha situación; todo esto puede devenir en pensamientos recurrentes antes de salir de su zona de confort.

La manera en que se conforma, opera y se desenvuelve la cultura de nuestro país no resulta del todo equitativo en cuanto a las diferencias que abarcan a hombres y mujeres, si bien se menciona con anterioridad que “la familia y la escuela” moldean al individuo para crecer bajo un régimen machista, esas son solo los primeros acercamientos que tiene el individuo, pero también podemos encontrar dichas situaciones en actividades recreativas, medios de comunicación, en el deporte, la iglesia y no es que sea algo que haya existido siempre sino que es algo socialmente construido al paso de décadas y se ha ido remodelando continuamente según las exigencias y necesidades requeridas (Román et al, 2012, pp. 309).

Con la aceptación universal de los Derechos humanos se han hecho demasiados logros para acaparar cada vez más espacios en cuanto a los derechos de las mujeres ya que la responsabilidad internacional con este tema ha hecho su trabajo marcando puntos importantes durante la historia, podemos comenzar desde el año de 1981 donde se realizaron diversos congresos para impulsar la extinción de todas las formas de discriminación hacia la mujer, también el congreso interamericano para prevenir, sancionar y eliminar la violencia contra la mujer, posterior a ello la cuarta conferencia a

nivel mundial que tuvo lugar en Beijing (China) en 1995 y se obtuvo la declaración y plataforma de acción Beijing que junto doce esferas de importancia para la igualdad de género (Hernández et al, 2015, p. 64).

El objetivo de poner en marcha la libertad de los individuos por igual ante la conformación de un sistema reinante (machismo) llegando a acuerdos de ambas partes sobre que se puede ser más libre, teniendo criterios propios, es que poco a poco vaya desapareciendo la percepción de objetos en hombres como en mujeres, el primero como inspiración y el segundo como sexual y sean vistos como personas con actitudes y virtudes, seres emocionales (Palomino, 2012, p.136).

En México así como en otros países se limita el acoso sexual a víctimas mujeres pero no es porque los hombres no lo sufran si no que la mayor parte de los estudios se centran en población femenina o socialmente vulnerable, así mismo los colectivos feministas que surgen con mayor fuerza dan más importancia a estos estudios para el surgimiento de una adecuada estructuración de leyes y movimientos que den a conocer las diversas problemáticas por las cuales una mujer tiene que enfrentarse en diferentes ámbitos (Frías, 2011, p. 334).

Hasta este punto el querer eliminar el reinado del machista en la cultura, el que se deje de vivir por pensamientos y conductas autoimpuestas tiende a sonar más como algo imposible que como una realidad ya que ha formado parte de la mayoría de las familias mexicanas, quizá el mayor error es querer adoptar las soluciones que han dado resultados en otros lugares (en busca de la solución universal) en vez de sumergirse en el comportamiento "local" si le tenemos que llamar de algún (Palomino, 2012, p. 138).

La manera de pensar, la crianza y desarrollo de los ciudadanos, centrarse concretamente en nuestro país, para buscar verdaderas soluciones y no compararnos

con otros países, otras maneras de pensar, de reaccionar, de vivir, cuesta avanzar ya que se están exportando propuestas de otras culturas que muchas veces no encajan a un mundo tercermundista (aunque duela aceptarlo) ya que no serán aceptadas por las diversas variantes que ya se mencionaron (Palomino, 2012, p. 138).

Al poder imaginar o tratar de comprender a una víctima que sufrió acoso sexual y que quiere sentir apoyo de su núcleo familiar para proceder legalmente, pero este mismo acredita que la situación vivida debe ser su culpa por una infinidad de probabilidades no respaldadas, la situación no cruzo ni siquiera los muros de su hogar, es decir, las limitaciones no siempre tienen que ser externas, a veces nos rodean a diario y sin salir de casa (Palomino, 2012, p. 138).

Por otra parte se puede llegar a imaginar a una profesionista, con un panorama más amplio de las problemáticas actuales, teniendo conocimiento de los aspectos legales y los caminos a seguir ante diferentes situaciones que se puedan presentar, con un criterio amplio y un razonamiento estructurado, siendo víctima de acoso sexual, quedándose callada ante la intimidación de su agresor, al conocer el funcionamiento del sistema legal que la “respalda” (siendo estos factores predominantes en estos casos) y que elige no hacer nada y ser un número más de quien ha sufrido esto, pone a reflexionar sobre aquellas tantas víctimas que no saben siquiera cuáles son sus derechos (Palomino, 2012, p. 139).

Al parecer los antecedentes también señalan que los hombres acosan a las mujeres debido a que están acostumbrados a relaciones donde existen mujeres que tienen un carácter dócil y por consiguiente son manipulables; quizá sin siquiera ellos desearlo o requerirlo, tienen la necesidad de aprovechar esas oportunidades, ser dominados por el poder de tener el control sobre un tercero y, ya sea que se presenten en aspectos familiares, escolares, laborales o sociales quieren replicar estas mismas conductas donde quiera que vayan, dejando de lado que no todos tienen o han tenido las

mismas experiencias, estilo de vida, relaciones y es donde surge este conflicto (Frías, 2011, p. 336).

También se pueden llegar a encontrar algunos estudios realizados donde las mujeres que no han contraído matrimonio tienden a denunciar más el acoso sexual laboral que las mujeres que si han contraído matrimonio y esto nos deja con una hipótesis que se puede considerar la más asertiva y es que puede ser que estas no estén siguiendo el marco tradicional donde se tienen que casar, formar una familia y servir a la misma y por lo contrario al no seguir esa guía podría tener un pensamiento donde tanto ella como el hombre tienen igualdad de responsabilidades, habilidades, aptitudes y por esto no tiene que estar al servicio de este a su vez esto podría reflejarse en porque muchas de las mujeres que son víctimas de acoso sexual en lugares públicos deciden hacer algo al respecto (Frías, 2011, p. 337).

Existe otra hipótesis llamada “doble discriminación” o “doble riesgo” señala que las mujeres pertenecientes a minorías que se pueden distinguir con facilidad de otras debido a las características tales como el sexo, raza, clase social, orientación sexual o alguna discapacidad en conjunto hacen que sean objetivos primarios tanto para el acoso como para la discriminación, en otras palabras sería ver la vulnerabilidad de la persona en cuestión para saber si sería una víctima factible al momento de ser acosada sexualmente (Cuenca, 2014, p. 128).

Algo que apoya lo anterior mencionado es que al terminar la esclavitud (terminara por prohibirse) las mujeres en su totalidad afroamericanas fueron canalizadas a servicios domésticos, aunque ya no existiera la esclavitud seguían estando al servicio de familias blancas, teniendo poco sustento económico o incluso al tener pocas opciones de cualquier tipo estas estaban más expuestas al acoso sexual y aquí podemos encontrar los aspectos que se abordaron antes: grupos específicos, raza, estatus económico, una población vulnerable, aunque en la actualidad ya no existe la esclavitud podemos ver

esta vulnerabilidad con mujeres de escasos recursos o inmigrantes que están de paso o que llegan aquí para formar una vida desde cero (Cuenca, 2014, pp. 128 - 129).

Otro factor importante a tomar en cuenta es si las acciones cometidas por los acosadores sexuales hacia las víctimas (mujeres) en verdad son tomadas por estas como acoso, ya que cada sujeto sufre repercusiones diferentes, puede pasar que también no sufran ninguna repercusión y ni siquiera sea tomado como algo que afecte su integridad y es algo que hay que entender, ya que si México tiene su propia cultura distinta al resto del mundo, dentro de este mismo existen muchas subculturas (hablando de cada una de las familias que se desarrollan dentro del mismo) que si bien de alguna forma sirven para afrontar el mundo exterior, algunas son más eficaces que otras aplicadas en la vivencia de distintas situaciones que sufran o puedan experimentar (Frías, 2011, p. 360)

Entendiendo lo anterior no se le puede obligar a una persona a tomar el papel de víctima ante una situación de acoso en un lugar público (aunque se haya presenciado) si esta misma no lo toma como una problemática, inclusive podría llegar a tomarlo como un halago, ya que desde nuestra perspectiva sociocultural globalizamos el acoso como una ofensa y lo catalogamos como una falta de educación, respecto y límites cuando aunque somos originarios de un mismo lugar somos completamente distintos, ya que para algunas personas el estar expuesto a tanto acoso sexual que puede llegar a tomarlo con normalidad.

1.2 Acoso sexual en espacios públicos.

Hoy en día se presentan situaciones de incomodidad para las persona que comúnmente transitan por lugares públicos como parques, centros recreativos, inclusive caminando por la calle, esta incomodidad tiene lugar cuando un tercero o terceros perturban con palabras de connotación sexual, miradas lascivas (tomando como pretexto

nuestra forma de vestir, caminar, hablar, inclusive la forma de comportarnos) o cualquier situación que ellos generen para respaldar su conducta o conductas, realizándolo de una manera constante sin consentimiento y pasando por alto el daño que se le puede generar a la víctima ya que parecieran no saber distinguir lo que es un no de un sí o una cara de desagrado y desprecio.

La adolescencia puede ser el comienzo de una larga travesía confrontando este problema ya que en esta etapa existe el riesgo de sufrirlo y si, la trayectoria del camino que se recorre de la casa a la escuela y de la escuela a la casa puede bastar, se realizó un estudio con estudiantes de secundaria donde el 69.5 % de las que han sido víctimas han sido mujeres y el 25.4 % son hombres y en ambos casos tuvo repercusiones negativas, esto puede ser un problema aún más grande ya que esta parte de la población es más vulnerable por como ellos se perciben así mismos (una mala autoevaluación) una mala autoeficacia (como afrontar las problemáticas presentadas de la manera más sutil y adecuada) y una disminución de autoestima (debido a factores externos) (Meza, 2013, p. 177).

Muchas veces el acoso sexual en espacios públicos es visto como “no tan dañino” por cómo se presenta pero se han encontrado síntomas negativos en mujeres estudiantes, tales como ansiedad, inseguridad, culpa, problemas del sueño pero en especial la depresión fueron repercusiones que se presentaron al estar expuestas al acoso sexual, esto nos hace ver la magnitud del impacto que tiene en la población joven y es una muestra de las afectaciones que podría tener una mujer adulta (Llerena, 2016, P. 64).

La incidencia de acoso sexual es alto, en especial para las mujeres en quienes se torna con aspectos sexuales, alrededor del 8 de cada 10 mujeres sufre acoso ocasional, el mismo porcentaje tiene que mantenerse alerta cada que camina por la calle, 5 de cada 10 mujeres prefiere cambiar su camino habitual para llegar a sus destinos, mientras que

4 o 5 de cada 10 mujeres no puede ir solas a lugares públicos, al momento de encontrarse con individuos insistentes en llamar su atención 3 de cada 10 mujeres prefiere mentir sobre la existencia de alguna pareja para que se le deje tranquila y 2 de cada 10 mujeres ha tenido que renunciar a su trabajo para poder evitar la zona donde ha sido acosada o se han presentado estas experiencias (Meza, 2013, P. 178).

También se han encontrado características desfavorables de quienes provienen de familias inestables con padres irresponsables, agresivos, que crecieron con limitaciones emocionales (por no tener figuras paternas nutricias), estos son más propensos a aceptar el acosos, a no decir nada, a dejarlo para por alto, incluso a pensar que es de lo más normal ya que su entorno desde su infancia fue así, el ser sometido, ser dominado, no lo observa como algo nuevo, lo ha internalizado a tal grado que se podría decir que es parte de él (Meza, 2013, p. 183).

Bandura menciona lo siguiente: “ La incapacidad para influir en los acontecimientos y las condiciones sociales que afectan significativamente la vida de uno puede dar lugar a sentimiento de inutilidad y desanimo así como a la ansiedad “ lo cual tiene demasiada relación con un autodesprecio, inseguridad, impotencia teniendo una percepción durante su desenvolvimiento de que el contexto en donde se desarrollan es un lugar hostil, inseguro, donde no se puede salir a la calle sin estar tranquilos y todo esto solo en la adolescencia, comienzo abordando la incidencia que tiene en los adolescentes porque es una parte importante en nuestro desarrollo y un gran impacto psicológico (Meza, 2013, p. 183).

Pero cuando las concepciones del conocimiento propio son las correctas y los y las menores desarrollan una percepción del mundo como un lugar seguro que les permite desarrollarse adecuadamente podrán desarrollar empatía, comportamientos respetuosos, dignos de recibir y brindar amor, un individuo competente para el mundo y socialmente funcional, un individuo que a futuro será el ejemplo para otras generaciones

dentro de su contexto y podrá delimitar que comportamiento seguir para no caer en desarrollos hostiles o negligentes (Meza, 2013, p. 183).

Hay muchos lugares dentro del país (como las grandes ciudades) donde es más fácil que se propague el desarrollo del acoso sexual en lugares públicos, debido a su estructura, la cantidad de habitantes dentro de estos estados, la población de mujeres que existe comparada con la de los hombres, la seguridad, más aun con multitudes en estos espacios (ya sea lugares históricos, centros turísticos, avenidas demasiado transcurridas) que es difícil tener un control total, de este problema (Gaytan, 2007, p. 14).

La prevalencia de estos actos puede ser debido a que es más fácil justificar dichas acciones que confrontarlas, por lo que puede ser que por este motivo pase desapercibido el acoso sexual en lugares públicos, en primer lugar se puede encontrar que se puede confundirse con coqueteo pero, ¿cuándo el coqueteo se convierte en acoso sexual?, se convierte en acoso sexual cuando se traspasan los límites puestos por la persona, de una forma irrespetuosa (piropos ofensivos de índole sexual), insistente, intimidante y con acciones fuera de contexto, sin importar que tan atractiva sea la persona, como valla vestida nunca será un pretexto para no poder respetar un “no” (Gaytan, 2007, p. 14).

Para aclarar la diferencia entre un halago y una palabra vulgar (que casi siempre es de connotación sexual) es esencial saber qué es lo que sentimos al escucharla, en el primero podemos referirnos a estos como halagos, con la intención de que alimenten el autoestima, haga sentir bien, saque una pequeña sonrisa, alegre el día, donde en realidad la incomodidad no exista, por otra parte el segundo casi siempre es ofensivo, se refieren a la persona como un objeto a disposición de cualquiera, sin contemplar sentimiento u emociones por parte del destinatario, muchas veces el sentimiento es de rechazo, inseguridad, intimidación, porque lo que se busca no es hacernos sentir bien, si no que busca la propia satisfacción individual del remitente (Gaytan, 2007, p. 15).

Al momento de hablar de sujetos que practican el acoso sexual en lugares públicos se habla siempre a sujetos provenientes de una familia con ausencia de empatía, falta de límites, respeto por las mujeres, de aspectos económicos bajos, pero la verdad es otra, ya que no necesariamente es así, el acoso sexual puede provenir de cualquier individuo sin importar su lugar de origen, apariencia física, estatus económico, nivel académico, nivel social, en otras palabras el nivel socioeconómico no tiene relación con que el sujeto sea un acosador sexual o no (Gaytan, 2007, p. 15).

Otra problemática que se puede encontrar es que las víctimas no están relacionadas con la definición de “acoso sexual” por lo que al momento de tratar de definirlo se refieren a este como, hombres que molestan a mujeres, piropos mal intencionados, hombres morbosos, personas sin respeto, sin educación, por este motivo muchas veces no saben expresar lo que en realidad están viviendo día a día, y que son parte de un sinnúmero de mujeres que en realidad no son víctimas de “hombres sin algo mejor que hacer” si no de acoso sexual en lugares públicos y que sobretodo está penado por la ley y por muchas organizaciones (Gaytan, 2007, p. 15).

Una de las piezas importantes por la cual no se ha logrado combatir adecuadamente el acoso sexual en lugares públicos es por la poca duración que pueden tener estos actos y la escasa materia en pruebas que se puede recolectar ya sea por la víctima o por representantes de la ley, pero aun con esto y las diferentes limitantes que existen en torno a este fenómeno, si se ha podido catalogar el acoso sexual en espacios públicos por niveles. (Comisión permanente del H. congreso de la unión, 2016, p. 4).

Se pueden encontrar tres niveles distintos, partiendo del número uno que es el más grave de los tres, aunque si bien el acto ya es por sí solo “grave” en cada nivel el agresor tendrá acciones diferentes y así como la victima acciones distintas. En el nivel uno (que es catalogado como grave) se encuentran discursos sexuales dirigidos al cuerpo o partes de este, así como a la mujer solo por ser mujer o con connotaciones

racistas u homofóbicas, en el nivel dos (que se cataloga como semi-grave) los discursos pueden tener referencias sexuales menos implícitas y en el tercer lugar (que es catalogado como menos grave) están las miradas lascivas, silbidos o contenido innecesario que repercuta de una forma molesta o incómoda para la persona. (Comisión permanente del H. congreso de la unión, 2016, p.4).

Así como se presentaron los niveles anteriores, para ahondar un poco más en el acoso sexual en espacios públicos debemos saber que también se pueden presentar persecuciones, que se puede dar cuando un individuo no se aparte de alguien y lo siga contantemente, no es necesario que diga o haga algo, sino simplemente no persigue a donde quiera que vayamos y el exhibicionismo que es este acto por parte del individuo en mostrarnos sus partes íntimas en público, sin solicitarlo, sin tomarlo en cuenta, solo por imponer su poder o satisfacer su deseo individual (Gaytan, 2007, p. 15).

Para que el acosos sexual en espacios públicos sea considerado como tal deberá cumplir con algunas de las siguientes características: dirigirse con palabras con connotaciones sexuales, a partes del cuerpo, insistencia después del rechazo o miradas lascivas, pueden ser proporcionadas por conocidos, personas desconocidas o ajenas a nosotros. Claramente ocurre en espacios públicos donde no existen reglas establecidas que proporcionen seguridad. Es unilateral, Produce incomodidad a nivel personal como con su alrededor, generando poca asertividad emocional, conductual y cognitiva. (Comisión permanente del H. congreso de la unión, 2016, p. 5)

Enmarcando diferencias, el acoso sexual en espacios públicos debe relacionarse con los aspecto de seguridad a nivel cívico ya que delimitando los diferentes acosos que se pueden presentar (como en los aspectos laborales o académicos sin retribuir su valor) el acoso en espacios públicos es una interacción mínima que afecta de diversas formas la calma, lo emocional, la seguridad, de las mujeres que lo sufren al trasladarse de un lugar a otro. (Comisión permanente del H. congreso de la unión, 2016, p. 7)

Esta problemática también puede reflejar el apropiamiento de los espacios públicos por individuos o grupos de individuos, ya que el caminar por una avenida, usar el transporte público o andar por la ciudad muestra que no son puntos donde exista parcialidad en cuanto a hombres y mujeres, es muy difícil que se dé una igualdad en cuanto a fuerza física con la cual se sientan seguras de poder defenderse o repeler alguna agresión, puede llegar a sonar cruel pero es una realidad, físicamente e inclusive genéticamente cada individuo es distinto, el miedo que sufra la víctima en cuestión puede hacer que observe el acoso como un posible intento de asalto, violación, secuestro lo que podría crear repercusiones aún peores a corto y largo plazo (Observatorio de igualdad de género de América latina y el caribe, 2015, p. 1).

En relación con lo anterior se toma en cuenta si la población vulnerable en esta problemática es mayormente femenina y dentro de esta se pueden catalogar por edades, entonces mientras menos edad menos madurez, menos experiencia y por ende menos capacidad de poder o saber afrontar estas situaciones, las principales víctimas son jóvenes, comparando estadísticas nos podemos situar en Lima donde las víctimas son 9 de cada 10 y oscilan en edades de entre 18 y 29 años, en Bogotá 6 de cada 10 mujeres son víctimas de agresión sexual en el transporte público y por lo consiguiente en Chile 5 de cada 10 mujeres entre edades de 20 a 29 años han vivido acoso sexual en espacios públicos, sin mencionar todas aquellas víctimas que se quedan calladas (Observatorio de igualdad de género de América latina y el caribe, 2015, p. 1).

La forma de afrontar estas problemáticas por parte de las víctimas puede ser impredecible, muchas veces los agresores no esperan una confrontación directa por parte de la víctima, incluso no esperan que hagan público, de esta forma la víctima puede cambiar los papeles en ese momento, donde él que se sienta señalado, amenazado inclusive agredido sea el agresor, afrontando la situación de una forma objetiva y adecuada.

Entre las distintas formas de reaccionar ante el acoso sexual se puede presentar más comúnmente la resistencia, el aguantar sin decir nada, pero tampoco el aceptar una derrota como tal, evitarlo, siendo directos y manifestarle la incomodidad generada o el nulo interés, no hacer nada, simplemente pasarlo por alto sin prestar atención, hacer unión con otra u otras mujeres en el lugar, responder con críticas, reprobar las acciones del individuo, regresarlo en forma de chiste y por ultimo unirse a él y manejar la situación a su beneficio, todo esto parte en base a cada una de las experiencias que se han generado con estas situaciones, evidentemente no toda forma de actuar es la adecuada para cada individuo, en ese momento se trasforma en un duelo de poder y de experiencia (Gaytan, 2007, p. 15).

No es un tema propio de un lugar, que se halla globalizado o que sea propio de un colectivo, pues son muchos los factores que pueden contribuir a que el sujeto opte por actuar de esta forma, así como antes ya se habló, tampoco es un tema que gire en torno a las clases sociales bajas, aunque la parte masculina sea quien más lo genere también existen mujeres, miembros de la comunidad LGBTI, profesionistas, sin importar religión u origen, va más ligado a la superioridad, al demostrar, a la autosatisfacción, pero también puede estar encubriendo inseguridad por parte del agresor, problemas emocionales, problemas de agresión entre otras tantas.

1.3 Estrés como repercusión de acoso sexual en espacios públicos.

Continuamente se está expuesto a factores que puedan ser causantes de estrés, como hablar en público, presentar un examen, exponer un tema, hablar con alguna persona en particular, entre otras tantas, el cómo se está preparado en su medida para afrontarlo o sobrellevarlo nos dará las pautas para saber si las repercusiones que se presentan serán positivas o negativas, muchas veces el problema radica en que las personas se conocen muy poco, puede llegar a ser difícil identificar qué es lo que se siente ante estas situaciones, que reacciones se pueden sufrir somáticamente,

mentalmente y conductualmente, al desconocer estos aspectos puede terminar como un auto-sabotearnos, por ejemplo: al hablar en público se puede olvidar lo que se tenía planeado decir, comenzar a sudar excesivamente y comenzar con movimientos innecesarios en las piernas.

No se quiere dar a entender que todo cambio tiene que ser negativo para causar estrés, también existen cambios positivos que generan cierta cantidad de estrés, pero ¿Por qué?, esto se debe a que la mayoría de los cambios con cierto grado de importancia o relevancia para nosotros causan fuertes emociones y es porque tenemos que producir nuevos ajustes de manera personal o hacia el propio entorno para poder recibir dichos cambios, se debe tener en cuenta que también se puede llorar de felicidad, así como se pueden llegar a presentar los mismo signos y síntomas que sentimos cuando estamos estresados como cuando se recibe una noticia positiva, entonces el estrés se puede definir como: “Cualquier exigencia ambiental que origina un estado de tensión o amenaza y que requiere un cambio o adaptación” (Morris y Maisto, 2001, p. 477).

Las personas deben estar preparadas para una vida que es de constante cambio, que si bien no es perfecta se puede encontrar un equilibrio que sea funcional, el individuo se vuelve protagonista cuando se ve afectado por las exigencias diarias de su día a día y estas aumentan, se requiere hacer una modificación extensa, el problema radica cuando no es capaz de generar dichas modificaciones y no puede hacerle frente a las crisis que se le presentan (Morris y Maisto, 2001, p. 476).

Al momento de abordar el estrés como una repercusión por acoso sexual en espacios públicos se está aclarando desde ese momento que no existe nada de positivo en esta experiencia, que es totalmente perjudicial para la persona que lo sufre o a sufrido, pero dependerá de cada individuo el cómo le afecte, si presenta un estrés intenso o leve así mismo el cómo se puede superar, tomando como puntos clave nuestra salud física y calidad de vida.

Todo evento estresante tiene que ver con un cambio, el ser humano mayormente prefiere el orden, lo predecible y la constancia de las cosas, el primer punto que podría conllevar a generar estrés en una víctima por acoso sexual en espacios públicos, podría ser esta interrupción de su comodidad, al momento de ser interrumpida se está creando una alteración no prevista, para la cual no está preparada y no por falta de importancia, sino porque en su rutina diaria no se había contemplado, en este momento se hace necesario el intentar realizar un ajuste y si este ajuste puede llegar a ser exitoso lo que se verá reflejado en una satisfacción por parte del individuo, como afrontar de manera positiva el acoso sexual, también tiende a que ese ajuste pueda ser un intento fallido, lo que podría presentarse en un malestar a corto y largo plazo (Morris y Maisto, 2001, pp. 476 - 178).

Se puede llegar a pensar que la respuesta “estrés” surgirá siempre en el momento donde la situación ejerza la mayor cantidad de presión para el individuo, por ejemplo: desastres naturales, el momento de un asalto, que algo planeado no resulte de la manera esperada, reprobado un examen, entre otras tantas, pero la mayor parte del estrés se centra en cuando tratamos de predecir cierta situación, bien se podría ir caminando por la calle y ver que hay alguien detrás nuestro, en ese momento se puede llegar a pensar que alguien nos siguen, que nos podrían asaltar o incluso algo más grave, cada uno de nuestros sentidos se activa, nuestro estado de tensión está al límite y estamos bajo mucho estrés, ya que visualizamos todos los escenarios posibles en los que se puede encontrar en unos momentos, pero resulta que la persona de tras nuestro pasa de largo y solo toma la misma ruta que nosotros (Morris y Maisto, 2001, p. 478).

Dos conceptos que van a reforzar el estado de estrés en el que nos podemos encontrar van a ser la presión (centrado en resolver el problema de manera objetiva) y la frustración (que es más emocional, subjetiva) : el primero se presenta debido a que el individuo se ve forzado a cambiar repentinamente nuestro comportamiento, aptitud, actitud y esta pueden tener dos variantes, la primera es constructiva, que empleándolo en el acoso sexual en espacios públicos se puede tomar la situación objetivamente y

saber diferenciar lo que puede ser tomado como un halago y palabras con connotación sexual, también saber que si el individuo entiende a la primera un no o el ser rechazado no se cataloga como acoso, la segunda variante es destructiva, se utiliza la parte subjetiva donde podemos recurrir a catalogar todo aspecto referido hacia nuestra persona como acoso, sin conocer los criterios a tomar en cuenta (Kozier y Erb, 2013, p. 1086).

Por otra parte la frustración se presenta cuando se impide o se interrumpe cierto objetivo ya sea por una persona u objeto, en el caso de acoso sexual en espacio públicos siempre es una persona la que en este caso interrumpe de manera nada agradable la tranquilidad de la víctima y la llegada a su destino, la frustración surge cuando no puede volver a recuperar la tranquilidad rápidamente o el no poder llegar a su destino de manera segura, pero tiene opciones a elegir: culparse a ella misma, generalizar la culpa a todos los hombres, cambiar de ruta o simplemente encontrar una manera adecuada de poder confrontar la situación si se vuelve a presentar (Morris y Maisto, 2001, pp. 480 - 481).

Muchos de los problemas que se sufren a diario surgen porque no se logra catalogarlos adecuadamente y no les brindamos el valor que requieren, un ejemplo sería cuando hablamos de un “conflicto” lo englobamos dentro de un problema y en parte si es un problema pero no es que sea sinónimo de este ya que también presenta su propia estructura y características, un conflicto es: “la existencia simultánea de exigencias, oportunidades, necesidades o metas incompatibles”. Kurt Lewin dio a conocer tres tipos de conflicto: Aproximación/Aproximación, Evitación/Evitación y Aproximación/Evitación (Morris y Maisto, 2001, p. 481).

La primera se presenta cuando el individuo se siente atraído con dos metas que le son satisfactorias pero tiene que abandonar una de ellas para lograr la otra, la segunda es lo contrario a la primera, ambas metas son indeseables, perjudiciales o simplemente no cumplen con lo requerido para ser tomadas en cuenta, muchas veces se opta por huir de esa situación pero si huir no es posible se opta por la menor perjudicial para el

individuo, y el cómo afronte esta situación dependerá de cuán amenazado se sienta y que herramientas tenga para afrontarlo y por último la tercera surge cuando al sujeto le atrae pero al mismo tiempo le desagrada esa misma meta, un caso de ambivalencia

Lo anterior mencionado puede ser identificado en el caso de acoso sexual en espacios públicos, podemos iniciar por el primer tipo que es Aproximación/Aproximación: este es el mejor caso en donde la víctima puede estar bien posicionada en la elección de soluciones, ya que al tener más de una solución ante la problemática puede sentirse segura, confiada y protegida ya que cuenta con dos alternativas para poder detener el acoso sexual de manera eficaz y pertinente para ella.

En el segundo tipo que es Evitación/Evitación: la víctima tiene 2 posibles alternativas pero ninguna de estas le genera del todo una solución ideal, incluso le podría llegar a causar conflicto, ya que podría optar por la presencia de elementos de seguridad pública pero al no tener evidencias posiblemente no procedería o puede que tarden lo suficiente como para que el agresor haya huido o podría optar por cambiar de ruta pero tardaría muchísimo más tiempo en llegar a su destino y se podría repetir la misma situación.

Y en el tercer tipo encontramos Aproximación/Evitación: este abarcaría en todo aspecto el decidir proceder legalmente, solicitando una demanda ante el agresor, ya que si bien es la vía alterna por la que mejor se podría optar debido a que está penado por la ley y el agresor podría ir a prisión de presentar más víctimas que declaren en contra de él también es una opción desgastante tanto en tiempo y dinero como en desgaste físico y mental debido al sistema legal con el que contamos y podría ser que tarde meses en llegar a una solución o puede que por falta de evidencias el caso sea descartado.

A) Etapas del estrés

Otra definición que podemos encontrar de estrés es del fisiólogo y médico austriaco Hans Selye quien dice que el estrés es “una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda” así mismo podemos encontrar como clasifica por etapas a las reacciones fisiológicas que sufrimos ante el estrés gracias a sus experimentos con ratas ya que al exponerlas a cierto nivel de estrés estas sufrían alteraciones y a estas mismas les llamo “El síndrome de adaptación general” (Papalia y Wendkos, 1987, p. 365).

Para entender de mejor manera cada una de las etapas se ejemplificara con lo siguiente: imaginemos a una chica que está sentada en el parque pasando la tarde después de un día de largo trabajo, en ese momento llega un individuo y de manera persistente intenta llamar su atención a tal grado que empieza a dirigirse hacia ella con palabras de connotación sexual. La primer etapa del estrés en presentarse es reacción de alarma que a su vez se divide en dos fases, en la primer fase llamada “fase de shock” que es donde la respuesta fisiológica es inmediata, pueden presentarse algunos de los siguientes síntomas: se acelera el ritmo cardiaco, hipervigilancia, sudoración, temblor, náuseas, hiperventilación, la siguiente fase es la de contra-shock y se caracteriza por: todas las reacciones opuestas a la fase de shock (Papalia y Wendkos, 1987, p. 366).

Si en la fase de alarma se superó el estímulo estresor (en este caso el individuo que estaba acosando a nuestra chica) ahí se termina el SAG pero si continua entonces llegamos a la segunda etapa que es la “etapa de resistencia”: en ésta la activación fisiológica es mayor ya que se adapta por más tiempo al estímulo estresor aquí opta por alejarse del lugar evitando al individuo que la está acosando, se le olvida el cansancio que tenía por su larga jornada de trabajo, dolores musculares, sueño entre otras más (Papalia y Wendkos, 1987, p. 366).

Y por último se encuentra la etapa de agotamiento (aquí nuestra chica esta en casa o en un lugar donde ella se sienta segura), en esta etapa el cuerpo sucumbe ante todo el desgaste que ha sufrido, debido a una exposición prolongada al estímulo estresante, en esta etapa todo lo que se pasó por alto el organismo al principio vuelve a nosotros en una mayor cantidad, en esta parte se presentara cansancio, sueño, dolores musculares por movimientos bruscos, dolor de cabeza, etc., todo lo anterior con descanso y sueño podrá volver casi por completo a su funcionamiento más óptimo (Papalia y Wendkos, 1987, p. 366).

El estrés no solo puede afectar en el momento en que se presente, una exposición constante al estrés puede causar enfermedades, como pueden ser úlceras, agravamientos de los síntomas en personas con diabetes, ser más propensos a enfermarse, sufrir ataques cardiacos, leucemia, esclerosis múltiple y diversos trastornos mentales, debido a que hay gente que reacciona ante el estrés enfermado, debido a sus pocas herramientas de adaptación (Papalia y Wendkos, 1987, p. 370).

Debemos tener en cuenta que el estrés a su vez se divide en dos tipos, el primero que es llamado Eustrés, este es el que nos permite adaptarnos a nuestro entorno o a las exigencias de este mismo para poder superar los obstáculos que se puedan presentar, este tipo de estrés nos motiva y nos brinda cierto impulso para lograr mejores resultados, por ejemplo una víctima de acoso sexual en espacios públicos que sabe manejar la situación, se mantendrá bajo control, emocionalmente estable y posiblemente opte por cambiar los papeles con el agresor de una manera cómica o hacerla pública en ese momento para dejarlo en evidencia (Pizano et al, 2009, p. 508).

Su contraparte es el distrés o llamado también estrés disfuncional, este es el que se manejó con anterioridad, cuando el cuerpo sufre una sobrecarga de energía (tensión muscular, hipervigilancia, sudoración excesiva, náuseas, etc.) tanto que lleva al organismo a un agotamiento, reduciendo la capacidad de responder y adaptarse ante el

estímulo estresor, aquí la respuesta de una víctima de acoso sexual en espacios públicos respondería callando ante lo sucedido, llorando, acompañado posiblemente de temblores (movimientos involuntarios de las extremidades superiores o inferiores) entre otras tantas conductas (Pizano et al, 2009, p. 508).

En resumen se puede ver que para que exista un factor estresante deben existir 4 criterios, entre los que podemos encontrar “un factor identificable” que es lo que identificamos como el estímulo estresor, el segundo criterio “es capaz de alterar el equilibrio fisiológico o psicológico del organismo” tiene que ser lo suficientemente fuerte para saber que nos provocara algún tipo de reacción, el tercer criterio “se refleja en una activación física, cognitiva y emocional (sudoración, miedo, pensamientos catastróficos, etc) y el cuarto criterio “ estos cambios perturban la adaptación de la persona” si no tenemos las herramientas necesarias para afrontarlo (Pizano et al, 2009, p. 508).

CAPÍTULO II

ACOSO SEXUAL EN LUGARES PÚBLICOS

2.1 Emociones.

Desde que se tiene uso de razón se ha experimentado el sentir tristeza, alegría, enojo, miedo, y a pesar de que son parte de nuestro día a día no podemos encontrar una definición adecuada, aunque se sabe que son, si bien es cierto que la etapa más importante para conocer las emociones, lo que se puede sentir cuando se está triste, como se reacciona cuando se siente enojados, que se hace cuando se está feliz, es la infancia, muchas veces no se recibe la información necesaria, aquí es cuando posteriormente entra un mal autoconocimiento de uno mismo y mal uso de dichas emociones, esto no quiere decir que este mal llorar, demostrar demasiado afecto, ser indiferentes ante este, pues existen personas que son más expresivas que otras.

El cómo, en donde y en qué medida depende de cada individuo y de las herramientas que haya adquirido para saber que el gritar, golpear o llorar por estar enojado no es una manera adecuada de expresarlo, así mismo el saber cómo recibir una sonrisa, como tratar de comprender a alguien que está llorando, saber identificar lo que no se puede ver detrás de alguien que siente miedo es parte de conocer las diferentes emociones que existen y estar conscientes sobre situaciones que se interiorizan: pensamientos, emociones y externalizan: conductas y actitudes.

Se pueden encontrar diferentes tipos de emociones que son indispensables, entre estas podemos mencionar: alegría, interés, excitación, sorpresa, tristeza, enojo, disgusto, desprecio, miedo, vergüenza y culpa, la mezcla de estas misma nos podrían proporcionar nuevas experiencias, pero como bien se sabe cada individuo es distinto, cada quien tiene una percepción diferente y experimentara un catálogo de emociones aunque la experiencia se a la misma para ambos sujetos (Farré, s/a, p. 152).

Para poder abordar el tema de las emociones primero tenemos que saber que es una emoción, entre las diversas definiciones podemos encontrar las siguientes: “agitación del ánimo, violenta o apacible que nace de alguna causa pasajera” o “estado del ánimo que oscila entre el placer y displacer y proporciona una reacción relativa al objeto que lo provoca , que puede oscilar entre la atracción y la huida”, lo que se puede observar son posibles intentos de lo que podría ser “emoción” que en definitiva se experimenta cuando algo externo a nosotros influye de cierta manera positiva o negativamente, incluso una mezcla de ambas, es por eso que es algo complicado de definir, tomando en cuenta la complejidad de la individualidad de cada sujeto (Farré, s/a p. 152).

Se tiene que estar consiente que las emociones tienen un papel muy importante en el comportamiento, como también se tiene que estar consciente de que una persona no siempre puede estar feliz, con una sonrisa y esto no quiere decir que se esté enojado o este mal, a veces también se tienen malos días, por no desayunar bien, por el clima, trafico, mal sueño, todo esto puede influir de manera negativa, cambiando nuestra percepción de todo aquello que nos ocurra y agravando más de lo normal dichas situaciones (Farré, s/a, p. 152).

Todos han sentido alguna de las emociones antes mencionadas y han presenciado a alguien que ha experimentado alguna, que ha tenido un mal día y se comporta de manera distinta a lo normal, incluso más a la ofensiva pero ¿sabemos qué proceso se siguió para llegar a esto? Quizá muchas de las respuestas sea un no y otras tantas posiblemente traten de estructurar sus experiencias pasadas para brindar una respuesta, pero la respuesta que se busca es que son 3 los componentes que le brindan la estructura a las emociones (Farré, s/a, p. 153).

En primer lugar tiene que haber una -experiencia consciente- un ejemplo seria, -estoy enojado porque tengo hambre-, posterior a ello sufriremos una -respuesta

fisiológica-, dolor de cabeza, cansancio, sonidos abdominales, entre otros tantos y en tercer lugar encontramos -conductas expresivas- gesticulación facial (cejas fruncidas, poca o nula interacción, seriedad, etc.), todo esto para expresar enojo, asimismo pasa cuando nos encontramos tristes, felices y con miedo, podríamos hablar de emociones y solo decir “estoy enojado” pero existe un proceso para haber llegado a esa conclusión (Farré, s/a, p. 153).

Se ha estado haciendo mención que bajo la misma experiencia que en este caso es acoso sexual en espacios públicos, personas que lo han sufrido no han presentado siempre la misma reacción ya que puede variar y pueden ser diversos los factores que influyan en esto, por ejemplo: el contexto donde se desarrolló, modo de crianza, experiencias escolares, entre otras, estas pueden predeterminar si la víctima de acoso sexual en espacios públicos emprenderá la huida, evitación o confrontación, cuando una persona se siente asustada se acelera el ritmo cardiaco, la respiración aumenta, nuestros músculos se tensan, nuestras pupilas se dilatan, pero si no se conoce como reacciona nuestro cuerpo ante ciertas emociones podemos llegar a sucumbir ante estas reacciones fisiológicas (Farré, s/a, p. 154).

Al momento de hablar de emociones también se debe hablar de cuáles son las mejores vías para expresarlas, las palabras son una manera consciente de hacerlo, de decir cómo nos sentimos, porque nos sentimos así, que estamos pensando o que opinamos, ¿y porque digo consciente? porque su contraparte muchas veces es inconsciente, me refiero a la comunicación no verbal, los comportamientos que la persona tiene cuando se encuentra bajo cierta emoción también expresan información sobre esta, pero las expresiones faciales hablan aún más de cómo nos sentimos y estas son muy difíciles de controlar incluso aun cuando ya nos percatamos de ellas (Farré, s/a, p. 155).

Muchas veces se puede reconocer la emoción de una persona solo con verla, viendo sus conductas o incluso desde su postura corporal y esto trasciende en la diversidad de

culturas existentes, pero existe una diferencia entre hombres y mujeres en cuanto a tener esta habilidad, pues las mujeres son más perceptibles en estos casos, pueden observar con más meticulosidad los rasgos manifiestos en los estados de ánimo presentados por terceros, ya que son más sensibles y sutiles en estos casos. Pero también predominan en el momento de expresar emociones con mayor facilidad, si bien les resulta más fácil expresarse mediante palabras también se les es fácil expresar sus emociones físicamente (abrazos, apapachos, caricias, etc.) (Farré, s/a, p. 156).

Cada una de las emociones cumple con una finalidad que les brinda una utilidad importante y a su vez abre paso a que el sujeto realice con efectividad acciones conductuales que sea optimas en ciertas situaciones o contextos, inclusive emociones no gratas juegan un papel importante en la adaptación social como en una modificación personal, así pues el psicólogo estadounidense John Marshall Reeve menciona que la emoción cumple tres funciones principales. Las cuales son: a) Funciones adaptativas. b) Funciones sociales y c) Funciones motivacionales (Choliz et al, 2005, p. 4).

a) Emociones Primarias.

Para abordar este tema se debe tener en cuenta que la existencia de una emoción primaria tiene que tener ciertos patrones característicos que la distinguan de las demás, las emociones primarias son innatas, se habla de una serie de reacciones fisiológicas, motoras, incluso conductuales. A lo largo de querer brindar respuesta a cuales son dichas emociones primarias se llegó a la conclusión de que son 6 entre las que se encuentran (según Paul Ekman): alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco, cada una cuenta con diferencias perceptibles (Choliz et al, 2005, P. 9), la cuales se explicaran a continuación:

Felicidad: Las características que integran a esta emoción son: ayuda a la percepción positiva de la diversidad de estímulos que se puedan presentar en nuestro contexto, con una duración prolongada, Nos es de utilidad para: el cumplimiento de metas y objetivos así como para diferenciar entre lo que se tiene y se quiere y la comparación con terceros de manera positiva, la actividad fisiológica que se presenta es: un aumento en el ritmo cardiaco y un incremento en la frecuencia respiratoria, en los procesos cognitivos existe un incremento en: la empatía, un rendimiento cognitivo óptimo, mejoras en la resolución de problemas, recibir y entender mejor información proporcionada, etc. Un estado de felicidad elevado puede influir negativamente en los criterios pasados y su función es: impactar positivamente en los diferentes rubros del sujeto (Choliz et al, 2005, p. 10-11).

Al hablar de felicidad podemos pensar en algún viaje, un ascenso en el trabajo, algún regalo, una persona, una carta y muchas cosas más, ya que es algo grato para nosotros, dicha emoción promueve la empatía, la aparición de conductas sin fines de lucro, la creatividad, el aprendizaje e inclusive la memorización, lo denota un mejor rendimiento cognitivo, también puede presentarse por tener en claro lo que se desea y lo que se posee, nuestras fortalezas y debilidades y una comparación positiva con los demás (Vivas et al, 2007, p. 27).

Ira: Las características que integran a esta emoción son: pensamientos hostiles y conductas agresivas, Nos es de utilidad para: generar repulsión de manera física, sensorial y cognitiva(mayormente puede ser de modo impulsivo), la actividad fisiológica que se presenta es: tensión muscular y un aumento en el ritmo cardiaco, en los procesos cognitivos existe un incremento en: la atención específica ante los estímulos que impidan en cumplimiento óptimo de nuestras metas, su función es: proporcionar energía para nuestra defensa o ataque, así como para hacer frente a los obstáculos que impidan el cumplimiento de metas establecidas (Choliz et al, 2005, p. 12-13).

Entonces al hablar de miedo comprendemos que se trata de una emoción que genera efectos subjetivos, lo que deriva de una incapacidad para poder razonar adecuadamente las circunstancias de la situación, se acompaña generalmente de acciones impulsivas por el sujeto, lo que la catalogaría como una emoción peligrosa cuando se tiene poco conocimiento sobre uno mismo y se opta por inclinarse hacia la auto-defensa de cualquier estímulo (persona o cosa) que se interponga con nuestro objetivo (Vivas et al, 2007, p. 26).

Miedo: Las características que integran a esta emoción son: surge ante un estímulo que atente contra nuestra seguridad y como un proceso de pre valoración, Nos es de utilidad para: mantenerse alerta ante posibles situaciones peligrosas y desconocidas,, la actividad fisiológica que se presenta es: aceleración de la frecuencia cardíaca lo que se reflejara como una sobrecarga de energía que se puede mantener por un periodo constante de tiempo, en los procesos cognitivos existe un incremento en: la valoración primaria: percibir si es una amenaza y valoración secundaria: no poder hacerle frente a la amenaza, su función es: facilitar la toma de decisiones rápidas (conductuales y cognitivas) (Choliz et al, 2005, p. 13-14).

Así mismo se puede encontrar que el miedo es una señal que nos indica un posible peligro (poder recibir algún daño físico o psicológico), la intensidad de respuesta que se tiene ante el miedo también puede ser derivada de la propia capacidad para poder asumir los resultados que este pueda generar, debido a esto mayormente se tiende a evitar o huir de estas situaciones, la predisposición juega un papel importante en esta emoción debido a que al adelantarse a los hechos muchas veces se termina por abandonar antes que experimentar la situación en sí (Vivas et al, 2007, p. 25).

Tristeza: Las características que integran a esta emoción son: se puede llegar a considerar una emoción nada placentera pero en ocasiones no juega este papel, Nos es de utilidad para: afrontar una ruptura sentimental con terceros, duelo, fracaso, reflejo de

conductas adaptativas poco funcionales, la actividad fisiológica que se presenta es: ligero aumento en la frecuencia cardiaca así como en presión sanguínea, en los procesos cognitivos existe un incremento en: valoración de situaciones o actos que han dejado una pérdida o un daño irreparable, su función es: empatizar con personas que se encuentren en la misma situación, comunicar que no se está bien y solicitar ayuda de una manera emocionalmente expresiva (Choliz et al, 2005, p. 16).

Enfatizando dicha emoción, puede surgir como respuesta ante sucesos que en su mayoría son considerados como no placenteros para el sujeto, entre los posibles desencadenantes de dicha emoción podemos encontrar la separación física o psicológica, el fracaso, ver expectativas fracasar, inclusive se podría presentar por compartir lazos lo bastante fuertes con un tercero para tomar dichas experiencias como propias (Vivas et al, 2007, p. 26).

Sorpresa: Las características que integran a esta emoción son: imparcialidad emocional que tienen lugar ante situaciones inesperadas o extrañas de poca durabilidad que generan una alteración repentina en el individuo, desaparece dejando el lugar a la emoción pertinente. Nos es de utilidad para: decodificar experiencias nuevas la actividad fisiológica que se presenta es: disminución de la frecuencia cardiaca, en los procesos cognitivos existe un incremento en: la atención así como en la memoria de trabajo para poder descifrar la información recibida su función es: estimular la aparición emocional, conductual y cognitiva apropiada ante experiencias repentinas (Choliz et al, 2005, p. 18).

Al referirse a la emoción “sorpresa” estamos hablando de una de las emociones más breves, se genera debido a un suceso repentino, no esperado, (por ejemplo el susto por parte de alguien, un trueno, presenciar el ruido de un choque, etc.), pero también se puede generar cuando consecuencias o resultados no son los esperados (tener seguro un puesto de trabajo y ser rechazado, una prueba de embarazo positiva cuando se tiene un método anticonceptivo como el DIU, entre otros.), dicha emoción prepara al individuo

para afrontar ciertas situaciones y connotarlas con la emoción adecuada que le sea la más conveniente (Vivas et al, 2007, p. 27).

Asco: Las características que integran a esta emoción son: mayormente las reacciones que conllevan al asco son por aspectos interoceptivos, nos es de utilidad para: detectar estímulos desagradables o peligrosos, la actividad fisiológica que se presenta es: un incremento en la actividad gastrointestinal y tensión muscular, su función es: generar respuestas de escape o evitación ante situaciones que sean poco placenteras, de riesgo o peligrosas (Choliz et al, 2005, p. 19).

Para poder ampliar un poco más el panorama sobre lo que implica la emoción “asco” también se contempla que es una emoción demasiado compleja, si bien se expresa con rechazo en situaciones o experiencias donde los sentidos del gusto y el olfato predominan, también se podría presentar al presenciar ante valores morales desagradables, incluso, con el sentido de la vista, el olfato y la audición podría generar esta misma respuesta ante otros estímulos (Vivas et al, 2007, p. 26).

b) Emociones secundarias.

Por otra parte se pueden encontrar a las emociones secundarias que a lo contrario de las primarias estas no son innatas lo que quiere decir que se aprenden mediante la interacción constante con nuestro contexto, con la experiencias que las situaciones nos van dando, entonces entre una cultura y otra puede haber diferentes emociones que sean secundarias, así mismo diferente manera de reaccionar o expresarlas, entre estas podemos encontrar:

Ansiedad: esta se presenta mediante un estado de inquietud desmesurado, se podría confundir con el miedo pero la diferencia radica en la intensidad, razonamientos subjetivos, así mismo podemos encontrar dos tipos de ansiedad, la primera llamada “ansiedad inespecífica” que carece de un estímulo determinado y la “ansiedad específica” donde existe el estímulo que la provoca, como toda emoción su función es la de adaptarse y evaluar las características de su entorno a como se lo permita dicha emoción (Vivas et al, 2007, p. 27).

Amor o cariño: la sensación que se llega a sentir por un ser vivo, objeto o idea, dicha reacción se divide en dos tipos, el primero es “amor apasionado” que se caracteriza por sentir un amor obsesivo, se diferencia por su intensidad, un deseo por la conformación de lazos emocionales con el otro y el otro llamado “Amor de compañero” o “cariño”, que se da en una parte conyugal, la intensidad es menor, aquí se combinan sentimientos de compromiso, profundo cariño e intimidad, por lo regular se produce ante una situación nueva pero que es predecible (Vivas et al, 2007, p. 28).

Hostilidad: en una emoción que se mantiene durante largos periodos de tiempo, haciéndose presente por guardar sentimientos negativos, algunos de los desencadenantes son la violencia física (golpes, empujones, rasguños, etc) y que uno mismo, terceros o personas emocionalmente relevantes para nosotros sufran actitudes de rechazo, desprecio, desconfianza, humillación, de forma implícita, donde la pieza clave es no poder hacer justicia de manera apropiada (Vivas et al, 2007, p. 27).

Vergüenza: es una emoción que no le es funcional para el individuo que la presenta, se produce debido a una creencia relacionada con nuestra propia condición. El desprecio y el odio son emociones que: se producen debido a creencias (a veces equivocadas) sobre las actitudes o acciones de otros. La culpa: es una emoción que se presenta debido a las conductas o comportamientos de terceros. La indignación: emoción que se presenta

debido a las acciones recibidas no merecidas o deseadas de terceros (vivas et al, 2007, p. 29).

Lazarus creó su modelo teórico sobre las emociones donde explica que existen 2 niveles de valoración, en el primer nivel se evalúan las consecuencias positivas o negativas de una situación en específico, a esto se le llama “valoración primaria”, después se evalúa si se poseen los recursos necesarios para afrontar dicha situación, a esto se le llama “valoración secundaria”, para Lazarus no fue adecuado establecer si la emoción es consecuencia de la cognición o viceversa ya que para ambas ocurren simultáneamente, así pues la cognición es parte elemental de la emoción, ya que esta le proporciona un significado después de una evaluación, como antes ya se mencionó (Choliz et al, 2005, p. 30).

Hasta este punto ya se es bien sabido que el tener una definición universal para lo que significa “emoción” es un tema de debate, por lo complicado, la diversidad que existe de tras de ello y la subjetividad con que a veces aparece, entre tantas definiciones solo queda elegir la que sea de mayor agrado y se adapte a nuestro entendimiento, por otro lado, también se hablan de definiciones individuales de algunas de estas emociones, pero también existen cuatro componentes que le dan estructura a la emoción, con estos componentes no se trata de definir si no que se trata de que sea más entendible:

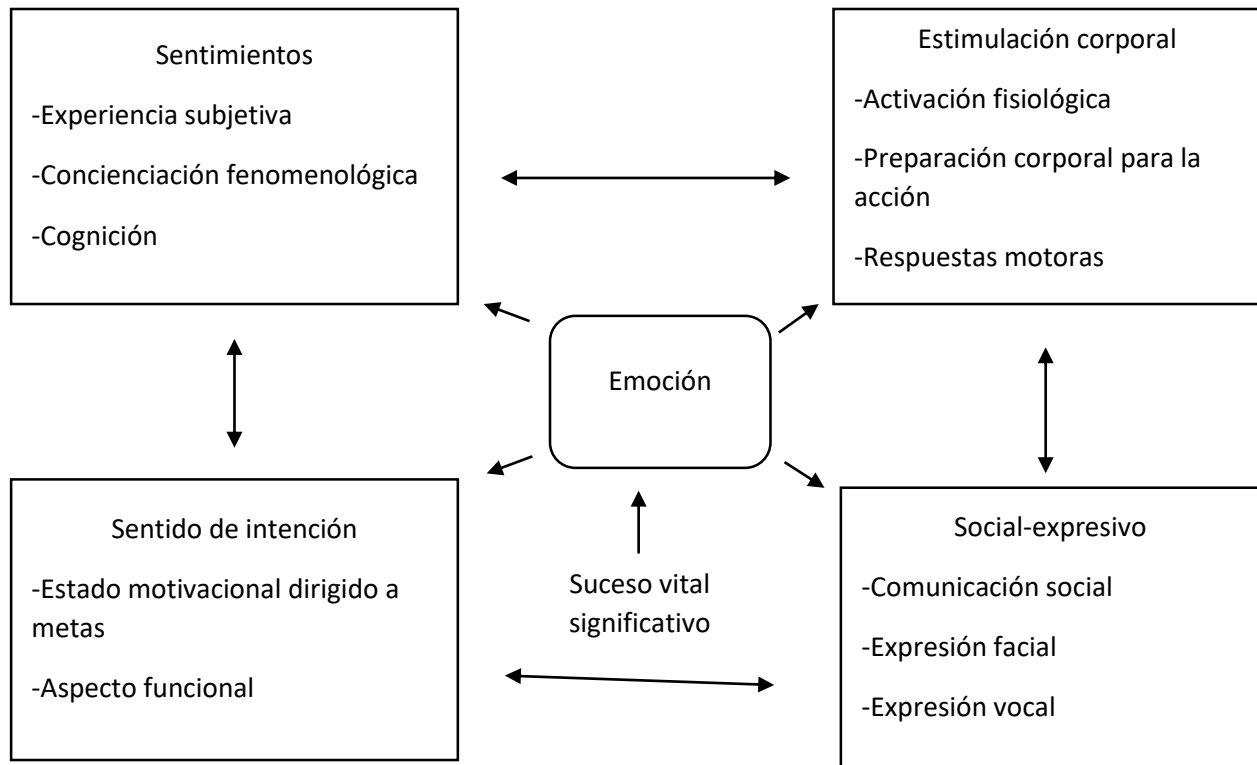


Figura 1 Los cuatro componentes de la emoción. (Reeve, 2010, p. 222)

Afrontamiento y autocontrol

A) Afrontamiento

Durante la vida de más de un individuo se ha visto en la necesidad de afrontar alguna situación, como por ejemplo: presentar un examen de admisión, asistir por primera vez a la universidad, establecer una charla con la persona que le gusta, revelar un secreto a sus padres, solicitar un ascenso, salir de su estado o país en busca de un mejor trabajo, entre otras tantas, incluso grupos de personas se han visto envueltos en esta misma situación, como lo son un grupo de amigos que decide viajar por primera vez, manifestantes que deciden alzar la voz para que sus peticiones sean escuchadas, un

equipo de basquetbol proponiéndose quedar campeones, un grupo de empleados al saber que harán recorte de personal.

La importancia radicara en la manera en qué se afrontara la situación, cuando se trata de afrontar algo está de por medio y de manera implícita el estrés , pues es una situación lo suficientemente importante como para tomar nuestro tiempo, pensar y buscar posibles soluciones, ya se a corto, mediano o largo plazo, en medida en que la situación se alarga y no se encuentra una solución lo demasiado conveniente se opta por alguna que sea la menos dañina.

Para Lazarus y Folkman el afrontamiento se define como: “el intento cognitivo y comportamental de manejar las demandas externas y/o internas específicas que se consideran que ponen a prueba o superan los recursos personales” y es una definición que en general aborda ciertos aspectos de lo que se hablara a continuación y que tiene ciertas similitudes con otras definiciones propuestas por diferentes autores referente a este tema (Kosier y Erb, 2013, p. 1086).

El afrontar se puede manejar como la acción internalizada de buscar y encontrar herramientas optimas que nos sean de utilidad para poder brindarle una solución a dicha situación o contingencia y como bien se sabe el estrés demanda una regularización sin importar su origen, los psicólogos encuentran dos tipos de modificaciones generales que un individuo opta por realizar al momento de encontrarse ante dicha situación (Morris y Maisto, 2001, p. 484).

La primera modificación es optar por el afrontamiento directo: que a su vez se divide en tres componentes los cuales son: confrontación, negación y retirada, para poder afrontar las situaciones en donde se pueda sentir que se está en riesgo o peligro, en el primer componente que es la -confrontación- hace referencia al hecho de enfrentarse

de manera directa a la situación que nos está provocando estrés y lograr nuestro objetivo sin contratiempos, para la confrontación quizá se requiera de experiencia (haber vivido situaciones pasadas similares), solicitar ayuda de terceros que estén en ese momento o la persona que esté siendo afectada hacerle frente sin apoyo, ocasionalmente se expresara con enojo, aún más cuando el trato recibido haya pasado mucho de nuestros límites y se nos haya afectado demasiado en nuestra integridad (Morris y Maisto, 2001, p. 484 - 485).

El segundo componente es la –negociación- que si bien al ponerse en comparación de los otros dos es el que se llega a utilizar con mayor frecuencia debido a su eficacia, en este se tiene que ser sumamente objetivo y estar consciente que no es posible que se cumplan todas aquellas demandas que se desearían fueran solucionadas y que por más que se quiera concientizar a otro sujeto sobre cierta problemática es poco posible que se llegue a lograr, debido a que son distintos, tienen diferentes percepciones de su contexto, pensamientos y sin fin de características para nada parecidas, en dicho caso se puede llegar a optar por soluciones que sean más realistas (Morris y Maisto, 2001, p. 486).

El tercer componente es el que opta por elegir es la –retirada-, como bien se sabe y su nombre lo dice es el acto de alejarse lo más que se pueda de la posible amenaza, se puede creer que no se está confrontando la situación pero es todo lo contrario, esta es una manera de hacerlo, regularmente se termina por hacer de lado el “retirarse” de cierta situación por más que esta nos esté afectando ya que puede malinterpretarse y ser vista como cobardía pero en muchos de los casos es una respuesta positiva ya que se evita el factor estresante y se vuelve al estado de calma, también se considera realista ya que en su mayoría muchas de las situaciones se podrían solucionar de esta manera, se tiene que aceptar que muchas situaciones por las cuales se tienen que pasar son muy difíciles de controlar, predecir o modificar y lo más inteligente sería la retirada de esa escena (Morris y Maisto, 2001, p. 486).

Como se pudo observar cada uno de los componentes antes abordados se utilizaran según la evaluación que se obtenga de la situación y el contexto que rodea al individuo en ese momento, ningún componente se tiene que utilizar siempre y ninguno es específico de una situación, también puede existir el debate del tercer componente que es la “retirada” sobre si quien lo utilice puede optar por empezar a resolver sus problemas de esta manera, se puede ver como un arma de dos filos, ya que puede ser más fácil retirarse de la escena que afrontar directamente o establecer algún tipo de dialogo para llegar a un acuerdo.

En el segundo tipo de modificación general encontramos al -afrontamiento defensivo- o también llamado -Mecanismos de defensa- y se entiende a este como : un compendio de estrategias y métodos aplicados para el autoengaño con los cuales se disminuye el grado de estrés por el cual se esté cursando en alguna situación en particular, quizá los siguientes mecanismos suenan familiares si se ha indagado un poco más o gracias a docentes que han hablado sobre el tema, como bien se sabe el individuo que les dio origen fue Freud, aspectos rescatables y de los cuales se les puede sacar provecho en la actualidad (Morris y Maisto, 2001, pp. 486 - 487).

Dichos mecanismo de defensa son: “negación” que se caracteriza en no querer aceptar un hecho que es amenazante o doloroso, es engañarse a sí mismo para no querer afrontar la realidad de la situación o sus consecuencias, la “represión” un mecanismo donde el individuo inhibe sus sentimientos y recuerdos que le son extremadamente dolorosos o de nulo placer (inaceptables regularmente para quien los vive), la “proyección” es el atribuirle a un tercero todo aquello negativo que habita en un individuo y no quiere reconocer, un forma muy peculiar de externalizar todo lo negativo para poder encararlo, la “identificación” es una forma de asumir las características positivas de otro individuo como propias (un padre que nunca pudo ser doctor y mediante su hijo que sí pudo alivia ese vacío emocional) (Morris y Maisto, 2001, pp. 487 - 488).

La “regresión” se presenta cuando el estrés es tan severo o la situación tan insoportable que el individuo hace un retroceso a su etapa infantil en cuanto a conducta ya que en esta etapa no se hacía cargo de sus actos y era totalmente dependiente, la “intelectualización” es una manera de abordar las situaciones estresantes de manera objetiva y compleja dejando las emociones de lado, deslindándonos de cómo nos sentimos realmente ante dicha situación, la “formación reactiva” ocurre cuando exageramos sentimiento o emociones contrarios a lo que realmente sentimos para convencernos de que así es (Morris y Maisto, 2001, p. 488).

El “desplazamiento” sucede cuando las emociones o actos reprimidos son dirigidos hacia un tercero y no hacia donde se originaron (por ejemplo un sujeto llegó tarde a una comida familiar por culpa de un accidente en la carretera y sumándole a eso un caluroso día, durante la comida familiar estará distante, con una mala actitud y exhibiendo poca paciencia) y por último en la “sublimación” que se caracteriza por canalizar las emoción, actitudes y acciones adecuadamente (por ejemplo dejar la agresividad en un entrenamiento con el costal de boxeo) (Morris y Maisto, 2001, p. 488).

En relación con lo anterior no se está dando a entender que los mecanismos de defensa son negativos, sino que son de funcionalidad para los individuos que los emplean, óptimos para poder superar situaciones estresantes, en cierto punto son requeridos ya que sin ellos las conductas serían nada asertivas, dichos mecanismos comienzan a ser un problema o se les considera inadaptados cuando se convierten en una limitante para la funcionalidad adecuada o crea más conflictos de los que resuelve, las particularidades de cada uno tienen relación con ciertas circunstancias los que puede llegar a ser positivo para la correcta identificación de estos ya sea con terceros o de manera intrapersonal (Morris y Maisto, 2001, p. 489).

Otros aspectos a tomar en cuenta para poder afrontar el estrés serían las diferencias tanto económicas como sexuales, ya que estos factores repercuten en la

intensidad con la que se va a percibir el estrés y el cómo se va a superar, como bien se sabe el estrés está más presente en poblaciones con un índice socioeconómico bajo a comparación de las que tienen un índice socioeconómico alto, desde su vivienda hasta las zonas donde se desarrollan con altos índices de crimen y violencia, tienen más probabilidades de quedar desempleados por largos periodos de tiempo, aspectos como proporcionar alimento, tener buena salud, atención medica de calidad son difícil hasta cierto punto en este plano socioeconómico (Morris y Maisto, 2001, p. 489).

Todo lo anterior mencionado se ve reflejado en un menor manejo del estrés y que las situaciones que lo rodean se presenten con un mayor impacto en sus vidas, la victimización en este sector se presenta con mayor frecuencia debido al mal control de sus problemas ya que es más fácil culpar al sistema porque lo que le sucede, el mal control de sus vidas conlleva a tener poca autoestima lo que repercute en que dude de su capacidad para la resolución de conflictos de forma óptima y adecuada, en cuanto a las diferencias sexuales, entre hombres y mujeres la manera en cómo afrontaran el estrés puede variar (Morris y Maisto, 2001, p. 490).

Tanto hombres como mujeres pueden estar sufriendo la misma carga de estrés pero las mujeres al ser más expresivas emocionalmente hacen externalizan la carga de estrés con mayor frecuencia, lo mismo pasa ante hechos que son de sumo peligro o en donde su vida puede encontrarse en riesgo, la estructura corporal también juega un papel importante para sentir seguridad y afrontar la situación, en su mayoría no reaccionara del mismo modo un varón que mide cerca de 1.85 con un físico fuerte ante una situación de pelea que optara por el afrontamiento directo o incluso la negociación al no querer hacer daño que un sujeto con una altura de 1.60 con un físico delgado ante la misma situación y que quizá decida optar por la retirada o la negociación (Morris y Maisto, 2001, p. 490).

También se puede encontrar que quienes optan por afrontar el estrés de manera efectiva suelen manejar dos clases de técnicas, las que les ayudan a solucionar el

problema y con las que se llegan a sentir mejor, aunque como ya se mencionó antes los que mejor de manera menos óptima la presencia de estrés suelen hacerlo con un costo elevado de bienestar físico y emocional, si bien se manejan un sinnúmero de pensamientos y actos para afrontar la situación estresante la diversidad y la individualidad hacen que otros manejen mejor dichas situaciones (Papalia y Olds, 1988, p. 380).

La personalidad del individuo es uno de los criterios a tomar en cuenta para saber cómo afrontara el estrés, una persona comprometida consigo misma sabe que es responsable de sus actos y al tener cierto grado de responsabilidad sobre sus pensamientos y acciones sabe que puede manejar situaciones donde su persona sea involucrada, el control es otro criterio de relevancia ya que el saber las limitaciones y fortalezas sabe con qué cuenta y cuáles son las vías alternas más eficaces para afrontar el estrés, el hacer consciente de que la esencia de la vida es cambiante y por ende sus acontecimientos son imprevistos cualquier experiencia no agradable puede ser tomada como una oportunidad de aprender, es tener cierto grado de flexibilidad ante lo que puede ocurrir (Papalia y Olds, 1988, p. 381).

Las expectativas personales también tienen su importancia en este tema del afrontamiento, sobre estas se puede proyectar cómo se manejarán posibles situaciones estresantes, un individuo con expectativas irreales ante la sociedad donde al creer que la existencia de leyes le protege, que es un derecho el ser respetado y es libre de expresarse como le guste sin que esto le afecte (y que en realidad así debería ser), conduce a poder predecir que cuando se le presente cierta experiencia de acoso sexual en algún lugar público no sepa cómo manejar la situación de manera adecuada (Papalia y Olds, 1988, p. 382).

Y por otra parte los recursos personales con los que se cuenta también van a repercutir en el afrontamiento, ya sea conocimiento de experiencias pasadas, el conocimiento de defensa personal, saber que quizá la mejor opción se pedir ayuda en

ese instante o saber que tiene la capacidad de poder para la situación en ese mismo momento le brindara mayor seguridad, la contraparte es carecer de los puntos antes mencionados e incluso el mejor aceptar la situación antes de que suceda (Papalia y Olds, 1988, p. 382).

Las estrategias de afrontamiento también las podemos encontrar a corto y largo plazo, en primer lugar las estrategias de afrontamiento a corto plazo pueden hacer que se reduzca el estrés hasta niveles tolerables para el individuo pero solo de manera temporal y por lo tanto la eficacia solo se proyecta en su tiempo de efectividad que como ya se menciona es corto y lo que proyecta poca eficacia al hacerlo (un ejemplo seria creer que un estudiante de universidad ya proyecto sacar 10 en su examen para lidiar con el estrés del momento pero resulta que saco 8 y sus niveles de estrés se elevan más que al principio) (Kosier y Erb, 2013, p. 1086).

Por otra parte las estrategias de afrontamiento a largo plazo pueden llegar a ser más eficaces y optimas, el poder indagar más sobre las situaciones donde existen niveles de estrés y que se puede hacer para mejorar es de mayor utilidad, retomando el ejemplo del estudiante, si el decidiera utilizar estrategias de afrontamiento a largo plazo analizaría el porqué del estrés ante los exámenes, que es lo que verdaderamente lo está causando, ya sea la falta de descanso, mala alimentación, un programa de estudio en días anteriores, etc., y partir de ahí para generas soluciones optimas y funcionales (Kosier y Erb, 2013, p. 1086).

Entonces, partiendo de los puntos anteriores e estrés puede llegar a ser adaptativo o mal adaptativo, como bien se sabe el afrontamiento adaptativo ayuda a la persona a manejar eficazmente la situación estresante limitando al máximo las conductas y emociones que causa este fenómeno (que se puede ver en el afrontamiento a largo plazo) y el afrontamiento mal adaptativo puede abrir paso a una preocupación innecesaria tanto para la persona como para quien la rodea (Kosier y Erb, 2013, p. 1086).

Se tiene que saber que el afrontamiento no siempre se ve o incluso se escucha como algo correcto para quien no conoce sus diferentes caracteres que lo componen ya que lo primero que se viene a la cabeza al escuchar esta palabra es “lucha”, un profesional de la salud en cualquier rubro tiene que tener en cuenta que la eficacia del afrontamiento de una persona radica en los siguientes:

- El número, la duración y la intensidad de los agentes estresantes.
 - Las experiencias previas del individuo.
 - Los sistemas de apoyo disponibles para el individuo.
 - Las características personales del individuo
- (Kosier y Erb, 2013, p. 1086).

B) Autocontrol.

El tener un autocontrol que sea digno de admirar tiene que ver con una conexión entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace, sumado a esto un conocimiento de nuestras emociones y como nos podemos llegar a sentir ante cada una de ellas, por otra parte el conocer nuestros límites, también es fundamental ya que de este modo evitaremos posibles situaciones o factores estresantes con los que podemos llegar a nuestro punto de quiebre con mayor facilidad, todo todos estos puntos se llegan a hacer conscientes conforme vamos adquiriendo experiencia, con ayuda de nuestro social y claro está, nuestro propio compromiso.

La mayoría de las veces un verdadero autocontrol personal se ve reflejado en la toma o abandono de una decisión, claro está que dicho de esta forma suena muy simple pero tomando en cuenta los puntos abordados con anterioridad tiene un trasfondo muy complejo, una persona que tiene un pésimo autocontrol carece del conocimiento de sus

emociones, no sabe distinguir sus límites, la subjetividad termina por dominar y sus acciones por lo regular presentaran tintes negativos.

El termino autocontrol hace referencia a la capacidad que se tiene para poder nivelar de manera óptima nuestras conductas, se puede llegar a creer que el tener autocontrol es sinónimo de no tomar acciones o no expresar emociones pero es simplemente tomar el control y hacernos responsables de ellas, responsable en un sentido donde al tener un autocontrol mal estructurado los resultados de esto sean negativos (Parra et al, 2001, p. 104).

El tener que soltar ideas, sentimientos y emociones no es la estructuran real del autocontrol, de alguna manera se piensa que se debe quedar vacío para no poder expresar absolutamente nada, hasta cierto punto incluso tiene que soltar hasta la propia libertad de expresarse, pero es todo lo contrario, una adecuada expresión de autocontrol se ve proyectada en una manifestación de sentimientos, ideas y acciones de manera racional y adaptativa, soltando la impulsividad, en realidad es una herramienta con las que todos deberían de contar, permite fomentar la responsabilidad, empatía, hacer uso de la parte racional en cada una de nuestras esferas sociales.

Existe la posibilidad que al optar por un balance decisional ante una situación se prefiera abandonar decisiones en una situación determinante al reflexionar que los resultados pueden llegar a ser poco o nada benéficos, quizá el no creer del todo en las capacidades que se tiene, dudar en la propia autoconfianza solo refleja inseguridad, en este punto termina por infravalorarse y al mismo tiempo sobrevalorar la situación, termina en un auto-sabotaje completo que se refleja en un mal autocontrol (Flórez, 2007, p. 119).

Tomar una decisión o incluso llevarlo a una acción y de esta manera exponer la verdadera intención al observar los resultados (positivos o negativos) podría tomarse

como el patrón principal a seguir, un análisis meticuloso de los procesos internos que pueden desatar acciones espontaneas para el cumplimiento de una meta de aspectos situacionales (en su mayoría) habla mucho del tipo de persona que se pueden llegar a tener en frente o el tipo de persona que se puede llegar a ser (Flórez, 2007, p. 122).

Se pueden llegar a distinguir diferentes tipos de procesos por los que un individuo pasa ante una situación, de los cuales algunos tienen mayor preferencia por elegir, como por ejemplo los procesos de pre-contemplación y contemplación, a estos se les denomina experienciales (como lo es la auto-regulación, reevaluación, concientización, etc.), pero otros juegan un papel importante en las fases posteriores como lo son la preparación y acción (manejo de situaciones, control de estímulos, y apoyo social.), ambos están relacionados con la toma de decisiones (Flórez, 2007, p. 123).

Para poder llegar a un autocontrol adecuado es necesario tener una alta motivación que no sea regulada por factores externos para una ejecución optima, la motivación juega un papel importante en diferentes contextos como por ejemplo el terminar un trabajo a tiempo, ganar una carrera, un partido de basquetbol, ser primer lugar en la clase, en su mayoría de estos ejemplos se puede manejar una motivación extrínseca pero para resolver de manera adecuada una situación específica de conflicto para el individuo se necesita una motivación intrínseca y objetiva (Flórez, 2007, p. 123).

Otro concepto que se abordó con anterioridad pero se tiene que clarificar ya que es importante para lograr un adecuado autocontrol es la autorregulación y esto implica que se dé una autoobservación o un automonitoreo conductual, emocional y psíquico para la adecuada evaluación de los resultados obtenidos y estar abierto a una retroalimentación que brindan los anteriores resultados con el único objetivo de observar las irregularidades que se hayan presentado durante la resolución de una situación o el proceso de esta misma. Bandura menciona el proceso de automonitoreo como:

“ejecución auto-guiada por los propios estándares personales y auto-reacciones correctivas” (Flórez, 2007, p. 124).

En relación con lo anterior se expone que existen 3 aspectos fundamentales que se deben realizar para poder realizar un comportamiento bajo el propio control de la persona, el primero de ellos es el automonitoreo o autoobservación que le da paso al individuo para identificar cuál es su patrón de conducta al fijarse metas dirigidas al cambio, el segundo es el planteamiento de soluciones o posibles soluciones que le puedan permitir al individuo indagar por diferentes caminos que pueda seguir con la finalidad de tomar decisiones que vayan dirigidas a la solución y en tercer lugar el monitoreo o registro de los avances dirigidos al cambio con el objetivo de cumplir metas y de esta manera poder identificar si el avance es positivo o se tienen que optar por nuevas decisiones (Flórez, 2007, pp. 124 – 125).

Así como con lo anterior para la motivación intrínseca existen pasos a seguir para que surja de manera óptima, el primero es: 1.- establecimiento de expectativas de resultado-reforzamiento: que tiene que ver con: a) expectativas de la severidad (riesgo implicado), b) expectativas de la vulnerabilidad personal (posibles limitaciones personales), c) expectativas favorables acerca de lo que se quiere lograr y d) valoración de los resultados que se obtendrán, el número 2.- establecimiento de expectativas de autoeficacia: creer en la propia capacidad personal para la resolución de problemas. 3.- modificación de las normas subjetivas: estimular el cambio en terceros o tratar de modificar ideas cuando estas no sean benéficas y el número 4.- balances decisionales: debatir sobre los aspectos positivos y negativos, (Flórez, 2007, pp. 125 - 126).

El logro de objetivos puede favorecer la parte motivacional, al poder autoimponerse lograr ciertos propósitos que se tienen que alcanzar mediante ciertas acciones ya pre determinadas, por ejemplo, una chica que ha sufrido de acoso sexual en el transporte público y que ha estado afectado su estado de ánimo al no saber cómo

manejar la situación, se propone tres metas, la primera sería: poder controlarse y no sucumbir ante la situación (a), la segunda sería: si me volviera a suceder ya sea en el transporte público o en cualquier otro lugar entonces cuanto con la conducta (b) que sería la meta a cumplir, mientras que las primeras “a” y “b” son intenciones que dirigen al cumplimiento de propósitos autoimpuesta y la tercera es: “c” que son conductas autorreguladas ya anticipadas para el cumplimiento de la meta (Flórez, 2007, p. 129).

Un individuo que se conoce plenamente, conoce sus características positivas y negativas, fortalezas y debilidades, sus límites, emociones y que tiene bien estructurado un adecuado autoconcepto puede ejercer un mejor autocontrol, también juegan un papel importante el haber superado experiencias pasadas como los fracasos, situaciones de riesgo, equivocaciones, éxitos incluso, muchas veces un adecuado autocontrol puede llegar a ser el reflejo de un entorno familiar estable, una transición educativa adecuada y un reforzamiento social positivo (Parra et al, 2001, p. 105).

Englobando todo lo anteriormente abordado, un individuo que tiene un autocontrol bien estructurado puede llegar a lograr sus metas, objetivos y solucionar problemas con mayor eficacia debido a que al tener este control de uno mismo se puede llegar a desarrollar estrategias con mayor índice de éxito, muchas veces esto es difícil de lograr ya que se busca una recompensa a cambio de actuar así pero se mantienen resultados a corto plazo, mientras que si se ignora una gratificación inmediata se pueden lograr cambios a largo plazo (Parra et al, 2001, p. 106).

Se podría llegar a caer en el círculo vicioso en donde las emociones, acciones y sentimientos son responsabilidad de los demás y no hacerse responsable de lo que haga o bien renunciar a estas mismas y volverse pasivo ante cualquier situación que se le presente ya que puede llegar a creer que nada de lo que haga será suficiente para lograr algo, el quedar estancado en alguna de estas dos opciones es perjudicial, en este punto

se es necesarios de estímulos externos para generar un cambio (Parra et al, 2001, p. 106).

Entonces, se tiene que tener en claro que autocontrol no es sinónimo de reprensión, tampoco quiere decir que todo aquel maneje un adecuado autocontrol se quedara estructurar una solución a la problemática, ya se habló con anterioridad sobre los modos de afrontamiento, cada individuo tiene una forma única de reaccionar, como aquel que toma la situación con humor, con seriedad, con miedo, con desinterés, etc., lo que se busca es que esta reacción sea lo más adaptativa y funcional posible y se tomen en cuenta dentro de esta acción todo el conjunto de emociones positivas, objetividad, seguridad, tranquilidad y razonamiento (Parra et al, 2001, p. 109).

2.2 La salud mental como beneficio.

Existen necesidades básicas que se tienen que atender para estar bien, como comer, beber agua, divertirse, dormir, entre otras tantas más, también hay quienes llevan un poco más allá el cuidado de estas necesidades al practicar algún deporte, comer sanamente y de esta manera gozar de buena salud física pero existe algo tan importante como la salud física y debido a que no se le otorga igual importancia puede llegar a pasar desapercibida, teniendo repercusiones graves y que pueden empeorar con el paso del tiempo, hablo de la salud mental, para muchas personas puede llegar a ser un término desconocido o relativamente nuevo, quizá otras más conozcan de lo que se trata pero no lo ponen en práctica y siguen descuidando esta parte, la salud mental es tan importante como la salud física solo que la sociedad actual le tiene más valor a un buen físico.

Existe infinidad de tabúes que giran en torno a cuidar de la salud mental, cuando se habla de este tema rápidamente se piensa en un psicólogo o un psiquiatra y estos personajes están relacionados coloquialmente con “gente loca” entonces existe el choque

de querer cuidado de la salud mental pero también de llegar a pensar “yo no estoy loca/co”, también existe la cuestión sobre el que dirá la sociedad si se asiste al psicólogo, que se hablara, que dirán o puede ser que se llegue a pensar, que es un servicio lo suficientemente caro como para que solo asista gente de clase alta, todos estos tabús como en la mayoría de los que existen es completamente por nula o poca información acerca de un tema.

La OMS definió a la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual el individuo está consciente de sus propias habilidades, puede afrontar el estrés normal de la vida, trabajar fructífera y productivamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”, todo esto también engloba el que un individuo sea capaz de tomar sus propias decisiones, proyecte autonomía, una adecuada expresión emocional, se adapte adecuadamente a su entorno, etc. Poniendo como ejemplo a un individuo que es capaz de trabajar, mantener su hogar, alimentarse, tener relaciones sociales sanas, tener pareja, y que pueda hacerlo de manera positiva, eficiente, responsable y óptima, refleja evidentemente salud mental (Sánchez, 2008, p. 20).

La OMS también definió a la salud en su generalidad como: “un estado de completo bienestar mental, físico y social y no como la ausencia de enfermedad o dolencia”, también podemos encontrar que la salud mental se define como “el funcionamiento pleno y armonioso de toda la personalidad” puede existir diversidad de definiciones al igual que de cada concepto que se pueda encontrar, pero es preciso entender de lo que se trata de hablar (Sánchez, 2008, p. 20).

Cuando se habla de trastornos mentales se tienen que saber que provienen de consecuencias complejas, como aspectos genéticos y ambientales, si bien es un campo del cual se siguen actualizando componentes se cuenta actualmente con la información suficiente para poder hacerle frente a la mayoría de los trastornos existentes, de este

modo se ayuda a lidiar con la carga al brindar posibles soluciones que sean óptimas para el individuo que los padece (Sánchez, 2008, p. 17).

Puede llegar a resultar impactante que existan 4 trastornos mentales a nivel mundial, los cuales se presentan con mayor frecuencia y estando en el siguiente orden: 1.- depresión, 2.- el abuso de sustancias, 3.- esquizofrenia y 4.- demencias, hace años se pronosticaba que la depresión para el año de 2020 llegaría a ser la segunda causa de discapacidad en las personas a nivel mundial, ya estamos en el 2021 y se está plasmando parte de esta realidad (Sánchez, 2008, p. 18).

Desglosando un poco más lo anterior mencionado, la Organización Mundial de la Salud calcula que alrededor de 130 millones de personas sufren depresión lo que constantemente sigue en aumento, entre 70 y 90 millones tienen trastornos por el abuso de sustancias y muchas veces no pueden identificarlo, de 24 a 25 millones tienen esquizofrenia lo que visto por muchas personas como una carga para quien lo padece y quien cuida al individuo que la padece y 37 millones tienen demencia, siendo adultos mayores con más incidencia, todo esto a nivel mundial, por otra parte alrededor de 1 millón de personas se suicidan cada año y más o menos 15 millones lo intentan, se estima que 1 de cada 4 personas podría padecer o verse afectada por algún trastorno mental y cada 4 familias en el mundo tiene un familiar con algún trastorno mental (Sánchez, 2008, p. 18).

Al analizar toda esta información se abre un panorama totalmente nuevo y se hace consiente todo aquel sufrimiento que gira entorno a un trastorno mental, el agravamiento al no atenderlo oportunamente y el incremento de los gastos con este agravamiento, el problema también radica en que muchos de los trastorno tienen comorbilidad con otros, en este caso con trastornos de la conducta, el que se propaguen dichos trastornos y se incremente la dificultad para poder atenderlos no es simple casualidad, en muchos de los

países el presupuesto destinado para hospitales de salud mental es mínimo (reflejado en el 1%) (Sánchez, 2008, p. 19).

El grupo que se ve totalmente afectado por un individuo con algún trastorno mental es la familia de este, la carga emocional que representa el estar al pendiente, cuidar, proporcionarle sustentabilidad económica si no trabaja, cubrir costos de transportación, médicos, medicamentos etc. También se ven afectados individualmente en el tiempo que otorgan a cuidar del individuo y descuidan otros deberes como trabajo, estudios, labores domésticas, hijos, hermanos, aspectos sociales, y es que a este punto ya se habla de una afectación en la calidad de la familia tanto individual como general (discriminación, problemas emocionales, económicos, rechazo por parte de los mismos integrantes de la familia para con el individuo que padece el trastorno) (Sánchez, 2008, pp. 20 - 21).

Otro punto importante el cual abordar es el tema de la asistencia a psicólogos particulares o no particulares, la mayoría de los individuos acude a una cita psicológica cuando el problema que les afecta ya está fuera de sus manos y ha ocasionado daños, cuando debería ser lo contrario, el asistir al psicólogo debería ser tan normal como asistir a una cita médica ya que es primordial la parte preventiva, por ejemplo un individuo que acude a una sesión con el psicólogo por problemas del estado de ánimo pero resulta que estos los tiene y hace seis meses, tienen comorbilidad con aspectos alimenticios, sus esferas social están casi destruidas e incluso a llegado a tener ideas suicidas, todo esto es un claro ejemplo de lo mal que esta el sistema y la poca cultura que se tiene acerca de salud mental.

Así como se habló del impacto que tienen los trastorno mentales en todo el mundo es momento de situarnos en México ya que existen muchos problemas y en su mayoría graves ´por no atender debidamente la parte de la salud mental, en la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica por sus siglas ENEP arrojó que el 28.6% de la población presento algún trastorno durante su vida pero solo uno de cada 10 pacientes recibe una

atención especializada, tanto la ansiedad como la depresión son unos de los más frecuentes, teniendo un porcentaje del 1,6% de la población adulta con intento de suicidio y la tasa de suicidio ha aumentado 125% en los últimos 20 años, en la población urbana específicamente tiende a presentar mayores casos de trastornos afectivos donde predomina la depresión (Sánchez, 2008, p. 22).

Cerca de una de cada cuatro personas afectadas por trastornos mentales o psicológicos es tratada profesionalmente México (sin dejar de lado la poca infraestructura para tratar debidamente estos casos), si bien ya quedo en claro que en México el problema de la salud mental es un tema al cual se le brinda poca importancia, ahora la salud mental en infantes es casi nula, se estima que cerca del 7% de esta población se encuentra afectada, presentado repercusiones en su adolescencia y adultez si esto no toma un rumbo profesional adecuado (Sánchez, 2008, p. 22).

En México los trastornos mentales ocupan el quinto lugar como carga de enfermedades y así como se mencionó que a nivel mundial existían 4 que predominaban por sus porcentajes de incidencia en México también existen 4 de mayor relevancia los cuales son: esquizofrenia, depresión, obsesivo compulsivo y alcoholismo, pero no todo esto es problema del mal gobierno, o a falta de recursos para esta temática pues al analizar a la población se reportó que aun habiendo la disponibilidad de acceder a la atención profesional de salud mental solo el 35% de individuos afectados por algún trastorno acudió a consulta (Sánchez, 2008, p. 23).

La salud mental tiene relación con diversidad de aspectos para que se pueda estructurar de una manera adecuada y sea funcional, el tener bienestar, una correcta adaptación y fomentar la felicidad, son conceptos que forman parte de dicha estructura, si bien son términos repetitivos es porque son totalmente necesarios y por ello al pasar de los años se han ido incorporando poco a poco cuando se debe hablar de salud mental (Sánchez, 2008, p. 24).

Se puede comenzar hablando sobre el bienestar, que es un componente importante para quienes le brindan un significado a salud mental, pero es esto mismo lo que lo vuelve un concepto con diversidad de interpretaciones, se puede creer que para que exista bienestar no debe haber tristeza o sufrimiento, pero en realidad también tiene relación con una buena calidad de vida y no solo tomando el placer como punto de partida sino saber cómo disfrutar y encontrarle un sentido a la vida. Por otro lado cuando se habla de adaptación suele ser interpretado como “una función conductual positiva general con la cual las personas tratan de sobrevivir y vivir mejor y superarse” (Sánchez, 2008, p. 24).

Para el congreso mexicano la salud mental se compone por tres variables, las cuales son: 1.- un nivel apropiado de auto-conocimiento, 2.- la capacidad de formular soluciones para uno mismo y 3.- oportunidades objetivas de actuar en consecuencias de lo que cae dentro de nuestra responsabilidad, entonces uniendo estas tres variables la salud mental conlleva cuidar experiencias que sean positivas, sumado a que un individuo mentalmente sano es capaz de ser feliz dentro de lo poco o mucho que el mismo pueda, valerse de sus propios recursos, para ser feliz (Sánchez, 2008, p. 24).

En años presentes el tema sobre la equidad de género, el buscar justicia ante los conflictos que han provocado las diferencias tanto culturales como sociales y hacer valer las decisiones individuales que proyecten libertad, son temas de interés para la salud mental. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha puesto su interés en atender las necesidades de la mujer en especial sobre su desventaja que tiene una larga historia, con proyectos para poder impulsar la equidad de género dentro de las reformas del sector salud, tomando en cuenta la salud mental para poder tocar temáticas como: maltrato físico, abuso sexual, y evidentemente promover la salud mental (Sánchez, 2008, p. 25).

En los varones se trata de estimular la parte afectiva, el respeto por la mujer así como fomentar su participación en labores domésticas como el cuidado de los niños y la educación de estos mismos y en las mujeres se trata de fomentar la autovaloración, autoafirmación y la capacidad de tomar decisiones, todos estos elementos se incorporan para poder generar un concepto más amplio de salud mental y como al principio se habló de la integración de otro grupo de conceptos que al pasar de los años se fueron integrando a lo que conforma salud mental, se trata que pase de igual manera con estos y formen parte de las políticas de promoción de la salud (Sánchez, 2008, p. 25).

En otra perspectiva se trata que al fomentar la promoción de salud mental se integren dentro de las diferentes culturas aspectos de paz, buenos tratos y armonía social sin importar la región, zona o grupo étnico partiendo de las normas, pautas, valores sociales, culturales y religiosos que influyen a estos y que por ende predican los comportamientos y formas de relación que los individuos conforman, como se puede observar es algo complejo y quizá difícil pero no imposible de lograr (Sánchez, 2008, p. 25).

Cuando la salud mental es descuidada o no se procura de manera personal se ve reflejada en un bienestar poco nivelado, en un aspecto laboral se refleja en un rendimiento poco fructífero, en lo familiar se observa en el deterioro de la convivencia, dificultad para buscar soluciones y situaciones emocionales poco satisfactorias, al afectar de este modo se perjudica la salud mental de otros integrantes de la familia, de los compañeros de trabajo, de los integrantes que conforman a la sociedad, esto se puede comprender cuando se adquiere un panorama global de todos aquello que nos rodea para poder entender el daño que se puede causar por la irresponsabilidad individual en este asunto (Sánchez, 2008, p. 26).

Cuando se habla de la cultura que rodea al individuo así como las creencias y conductas que estas generan se tiene que hablar de la convencionalidad que existe en

cada individuo, dicho rasgo hace referencia a la relación que existe entre la conducta o creencias particulares de este mismo, en otras palabras el cómo percibe lo que le rodea, de qué manera lo acepta y cómo influye ciertas conductas o pensamientos sociales en él, por ejemplo: tratar de disminuir al máximo el acoso sexual en espacios públicos como se ha hecho en otros países con sus mismos métodos y lo más pronto posible, no es muy convencional de hacerlo y terminara afectando la salud mental de quien no tenga metas realistas (Sánchez, 2008, p. 29).

CAPITULO III

MODELO Y ÁREA DE LA PSICOLOGÍA

3.1 Modelo: Cognitivo conductual.

a) Antecedentes.

Durante el desarrollo de la psicología y así mismo de las psicoterapias una de las maneras en que puede ser observable el desempeño, conocimientos y experiencia de un terapeuta es en la forma en cómo trabaja las sesiones con su pacientes, cliente, usuarios, o como puedan llamarlo, sin descartar las características particulares de este como del psicólogo para poder trabajar de una manera estructurada, de este modo se hablan de estilos particulares para cada psicólogo y la adaptabilidad que tenga para con sus consultantes y las temáticas que se presenten, entre la diversidad de estilos podemos encontrar los siguientes:

- Estilo socrático: el punto clave de este estilo son las preguntas que se le hacen al paciente ya que por medio de estas se le orienta de manera implícita.
- Estilo didáctico: este estilo se caracteriza por explicar ampliamente orígenes, consecuencias y soluciones que tiene la problemática presentada.
- Estilo humorístico: a través del aspecto cómico se da a relucir lo erróneo que puede estar ciertas creencias irracionales.
- Estilo autorrevelación: plasma su propia experiencia en terapia para que el paciente puede tener una referencia externa de su propia situación.
- Estilo metafórico: la utilización de metáforas referidas a la problemática expuesta hace que el paciente pueda ver desde diferentes ángulos su caso. Claro está que para cada uno de estos se debe observar la dinámica que existe, lazos, confianza y tipo de paciente (Alvares et al, 2016, p. 58).

Al pasar de los años es normal que hayan aparecido muchos modelos terapéuticos, debido a la gran demanda que se tienen por resolver los conflictos psíquicos que afectan a la población, así como el ir actualizando y estructurando de mejor manera los modelos ya existentes, si bien cada modelo terapéutico no es universal refiriéndose a que no son aplicable a todo problema existente, cada uno de estos tiene aspectos que lo hacen ser funcional con determinada categoría de problemas, podemos hablar del modelo humanista, psicodinámico, sistémico, conductual pero cada uno surge con las necesidades que se presentaron en ese momento particular de la historia.

Las terapias cognitivas son las que han tenido un crecimiento y desarrollo notables en la psicoterapia actual, entre los factores que han ayudado a dicho auge se encuentra la unión que han tendió a la orientación cognitivo-conductual en las terapias de conducta, tan importante ha sido su desarrollo y aceptación que pareciera imposible algún tipo de psicoterapia sin importar su modelo que no tomen en cuenta un cambio o modificación cognitiva para su efectividad (Feixas Y Miro, 1993, pp. 207-208).

Una de los puntos más importantes que caracteriza a cada uno de los modelos cognitivos existentes es la relevancia que se le brinda a la cognición ya sea desde un origen de los trastornos psicopatológicos como en un cambio terapéutico, siendo ambos plenamente complejos, cuando se utiliza el término “cognición” se hace referencia a las ideas, constructos personales , creencias, expectativas, atribuciones, aspectos de una complejidad a nivel de las emociones, pensamientos y conductas que conforman al individuo (Feixas Y Miro, 1993, p. 208).

El decir que las terapias cognitivas solo surgieron de personajes excepcionales sería hablar de una manera superficial en extremo, el proceso para llegar a ser lo que es ahora fue largo y lleno de experiencias diversas que le fueron dando estructura, pero su punto más importante fue el unificar direcciones con la terapia conductual lo abrió paso a surgir al enfoque llamado cognitivo conductual, respaldado dicho enfoque por obras que

general un manual donde se establecen detalladamente los puntos a seguir para que el terapeuta tenga una función óptima y eficaz al momento de abordar una situación en específico (Feixas Y Miro, 1993, p. 209).

Otro punto que le da mayor importancia y credibilidad a estas terapias en todo el interés por respaldar empíricamente los estudios realizados, aun a pesar de que son relativamente nuevas a comparación de enfoques terapéuticos que ya son clásicos como por ejemplo el conductismo y el psicoanálisis y se posicionan unos peldaños más arriba que otras con más historia (terapias humanistas) y es que esto no es coincidencia, es el resultado de optar por trabajar con herramientas que sean cuantificables para un buen uso de ellas (Feixas Y Miro, 1993, p. 209).

Dentro de la psicología hay algunos factores que fueron importantes para poder impulsar la aparición de las terapias cognitivas, entre las más destacadas se encuentran:

- La aparición del conductismo mediacional el cual sugiere que un mismo estímulo puede generar dos respuestas distintas, las cuales serían llamadas “encubierta” y otra “manifiesta” entrelazándose, lo que terminaría demostrando que los contenidos mentales tienen una relación ante la situación con los estímulos y las conductas, entonces hablando de una conducta anormal sería evidentemente una desconexión entre conducta y pensamiento (Feixas Y Miro, 1993, p. 210).

- El descontento existen con los tratamientos: ya sea tanto los tratamientos conductuales como los psicoanalíticos, evidentemente la efectividad de los tratamientos conductuales se veía limitada por eso, a aspectos conductuales, no podía abordar trastornos que no tuvieran relación con algún aspecto de la conducta por otra parte los tratamientos psicoanalíticos se veían afectados por la duración la cual podía ser de años y la poca evidencia cuantificable de sus terapia psicodinámicas.

- La emergencia de la psicología cognitiva: la emergencia radicaba en que las terapias cognitivas no se podían considerar más como un avance si no que solo se podía apreciar como un descubrimiento que le otorgaba mayor peso a la cognición (Feixas Y Miro, 1993, p. 210).

Las terapias cognitivas carecían de un sustento que las respaldara al igual que al psicoanálisis por lo que se tenía que empezar a delimitar los conceptos básicos de los distintos modelos de psicoterapia cognitiva para encontrar características dentro de la misma que fueran posibles de servir como componentes de una estructura mayor pero era demasiado extenso ese trabajo, se tenía que lograr un vínculo entre ciencia y técnicas cognitivas y de este modo se le diera la importancia que se estaba buscando, ese soporte que se necesitaba para que fuera algo objetivo, cuantificable y sobre todo estuviera respaldado, de entre todas las propuestas con una fundamentación científica se propone un sistema de clasificación ordenada de los diferentes aspectos cognitivos y poder unir dichos conceptos básicos de los modelos cognitivos (Feixas Y Miro, 1993, p. 213).

Con relación a lo anterior surge uno de los primeros conceptos importantes que es la noción de esquema que también se entiende como estructura cognitiva, se puede llegar a considerar al esquema como: “una organización activa de reacciones y experiencias pasadas”, se puede manejar también como el resultado obtenido (lo que se aprendió) después de una experiencia previa, dicho esquema es el que se encarga de orientar la atención selectiva y la percepción, existen diferentes esquemas que conviven unos con otros y por ende al haber diferentes esquemas se procesa la información de diferentes maneras, según el esquema que se utilice, los esquemas también permiten identificar estímulos rápidamente, clasificar los acontecimientos, seleccionar estrategias para obtener información de una manera eficaz y para poder alcanzar metas establecidas (Feixas Y Miro, 1993, p. 214).

También podemos encontrar que la estructura cognitiva se entiende como toda la parte que compone al sistema, toda aquella estructura que organiza la información interna así como establecer las prioridades del procesamiento de información y las proposiciones cognitivas hacen referencia al contenido de cierta información, que parten de las experiencias sociales del individuo, como por ejemplo, sabe qué tipo de sensaciones presenta ante una situación de miedo y que manera es la más eficaz para calmar ese estado de alteración (Feixas Y Miro, 1993, p. 215).

Otro concepto relevante es el de operaciones cognitivas, el cual refiere que los procesos que componen el sistema cognitivo funcionan a favor para procesar la información, mismos que se encargan de todo aquel dato que manipulan los aspectos sensoriales, este concepto ha recibido relevancia en los modelos cognitivos, y por último podemos encontrar el concepto de productos cognitivos, que lo integran los pensamientos, autoafirmaciones, imágenes, atribuciones entre otras, estas son manipuladas por las estructuras cognitivas y esto hace que los productos cognitivos sean el final de todo el procedimiento cognitivo (Feixas Y Miro, 1993, p. 220).

Dichos conceptos manejados buscan dar un soporte coherente a las terapias cognitivas, se busca abrir camino de manera eficiente entregando todo aspecto que sea rescátale y utilizable, las psicoterapias cognitivas son procedimientos activos, directivos, estructurados y de breve duración (esto último ayuda al control o disminución de las alteraciones psíquicas que presentes los individuos en un menor plazo de tiempo en comparación con otras). (Feixas Y Miro, 1993, p. 227).

A) Principales representantes.

Durante cada época que culmina deja muestras de su paso por la tierra, estas se pueden ver mediante descubrimientos, ideas revolucionarias, desarrollos tecnológicos, entre otras tantas, en este caso, las terapias cognitivas marcaron un antes y un después

dentro de las psicoterapias cognitivas, detrás de estas existen tres grandes exponentes quienes les dieron impulsos notables con sus aportes y de los cuales es necesario abordar, las terapias cognitivas provienen de grandes personajes como lo son Aarón Beck, Albert Ellis y George Kelly.

Para empezar hablar de estos grandes personajes se debe iniciar con el psicólogo estadounidense George Kelly ya que él es quien presenta la primer teoría sobre la personalidad así mismo quien pone dentro del mapa de la psicología la terapia con un enfoque al que se le puede llamar cognitivo, el propone que cuando un individuo se anticipa el solo hecho de realizar este acto detona sus procesos psicológicos, Kelly basa sus pensamientos en la idea de la clasificación del significado que les brinda el individuo a su estructuras mentales y como es que este mismo puede llegar a entenderlas en base a su propio criterio (Feixas Y Miro, 1993, p. 211).

Las predicciones dentro de esta teoría permiten que el individuo mantenga el control sobre lo que sucederá en la vida aunque estas no siempre o en su mayoría estén confirmadas evidentemente por la experiencia misma, aquí surge la metáfora de “hombre científico” ya que así como un científico utiliza hipótesis como punto de partida para planear observaciones un individuo recurre a los constructos personales para poder predecir lo que podría llegar ocurrir, lo que lo diferencia de otras teorías es que aquí el individuo está activo mediante la anticipación, no necesita algún tipo de motivación o fuerza como el factor de recompensa de los teóricos del aprendizaje o el libido que manejaba Sigmund Freud (Cloninger, 2003, p. 384).

Siguiendo lo anterior mencionado, el cambio psicológico del individuo existe cuando opta por crear estructuras mentales alternativas ya que de este modo este aspecto adicional hace que surja un nuevo sentido sobre sí mismo y el mundo. algo que en cierto, es que a pesar de que las teorías de Kelly han trascendido a lo largo del tiempo han sido muy poco reconocida en comparación con el resto de las terapias cognitivas que

existen, pero en las últimas décadas el centrarse en los constructos personales en terapia es visto como uno de los enfoques con más importancia. La teoría de George Kelly se compone de un postulado fundamental y once corolarios, que se verán a continuación (Feixas y Miro, 1993, p. 211).

- El postulado fundamental como lo llamo Kelly afirma que: “los procesos de una persona están psicológicamente canalizados por formas en que anticipan los eventos” tomando en cuenta esta afirmación los acontecimientos anticipados ya sean estos precisos o imprecisos como las piezas clave para nuestros comportamientos, pensamiento y emociones, en su mayoría dichas anticipaciones buscan tener la razón de sus creencias lo que hace que la metáfora del científico no sea muy compatible ya que desde el mero plano de una persona científica buscara información que desmienta lo que él cree. (Cloninger, 2003, p. 385).

- El corolario de la construcción afirma que: “una persona anticipa eventos al construir sus réplicas, se sustentaran posibles predicciones en base a decisiones tomadas con experiencias semejantes que ya han ocurrido, si bien una situación no puede ocurrir exactamente del mismo modo existen las suficientes semejanzas entre un acontecimiento que ya paso y otro que puede pasar (un juego de básquetbol que ocurrió hace dos años con los mismos equipos y en el mismo lugar se repetirá nuevamente dentro de una semana nos permite anticipar los resultados basándonos en el juego de hace dos años) para poder permitir dicha predicción de esta y así generar adaptación a beneficio propio (Cloninger, 2003, p. 386 - 387).

- El corolario de la experiencia afirma que: “el sistema de construcción de una persona varia a medida que constituye sucesivamente las réplicas de los eventos”, esto quiere decir que los individuos van modificando sus construcciones mentales conforme van adquiriendo experiencia.

- El corolario de la elección afirma que: “ una persona alije para sí misma la alternativa que anticipe la mayor posibilidad de extensión y definición de un sistema”, esto se traduce como: si el individuo detecta que no hay amenaza alguna o lo suficiente grave para afectar su bienestar se puede permitir explorar y experimentar con nuevos posibles constructos (Cloninger, 2003, p. 387 - 388).

- El corolario de modulación afirma que: “la variación en el sistema de construcción de una persona está limitada por la permeabilidad de los constructos en cuyos rangos de conveniencia radican las variantes”, esto quiere decir que si el individuo decide optar por nuevas alternativas se habla dichas alternativas fueron aceptadas por el individuo debido a sus características, entonces es un constructo permeable pero si no es así debido a que las características no encajan con lo que sabe, piensa o quiere el individuo entonces se vuelve un constructo concreto ya que no admite nuevos elementos (Cloninger, 2003, p. 388 - 389).

- El corolario de la dicotomía afirma que: “el sistema de construcción de una persona está compuesto por un numero finito de constructos dicotómicos” esto en otras palabras quiere decir que solo puede haber posibles consecuentes buenas o malas, de aspecto relevante o irrelevante, inteligente o estúpido pero también se puede dar la ocasión en que no requisiite ninguna de las dos y sea desechado.

- El corolario de la organización afirma que para su convivencia en la anticipación de los eventos, cada persona desarrolla específicamente un sistema de construcción que abarca las relaciones ordinales entre los constructos”, de este modo para un individuo que tiene muchos constructos es importante que pueda clasificarlos de manera que pueda elegir con facilidad los que sean de mayor importancia (Cloninger, 2003, p. 389 - 390).

- El corolario de la fragmentación afirma que: “una persona puede emplear con éxito una variedad de subsistemas de construcción que son inferencialmente incompatibles entre sí”, cada individuo puede emplear sus constructos según la situación que se presente pero esto no lo define.
- El corolario del rango afirma que: “un constructo solo es conveniente para la anticipación de un rango finito de eventos”, da a entender que todo constructo se ve limitado por clasificación que reciba su destino.
- El corolario de la individualidad afirma que: “las personas difieren entre sí en sus constructos de los eventos”, como individuos existe diferencias en generar constructos según la situación y el efecto que generen (Cloninger, 2003, p. 390 - 391).
- El corolario de la gente común afirma que: “en medida que una persona emplea una construcción de la experiencia que se es similar a la empleada por otra, sus procesos psicológicos son similares a los de esa persona”, quiere decir que dos individuos con experiencias semejantes tendrán similitudes en los constructos que generen.
- El corolario de la sociabilidad define que: “en medida en que una persona construye los procesos de construcción de otra, puede participar en proceso social que involucre a la otra persona”, cuando un individuo tiene alguna clase de influencia sobre otro hace que esa interacción sirva como ayuda de construcción para lo que el segundo individuo quiere construir (Cloninger, 2003, p. 391 - 392).

El segundo personaje del cual se tiene que hablar es de Albert Ellis quien inicia una nueva corriente en las psicoterapias, le brinda el nombre de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), la TREC no le tomaba tanta importancia al origen de un pensamiento desadaptativo en el individuo si no que la importancia radicaba en la manera

en que se podía sustituir dicho pensamiento por uno más adaptativo, de esta forma la eficacia se centra directamente en el problema y no en el posible trasfondo que puede haber, de esta manera Ellis genera una lista de ideas irracionales la cual se abordara a continuación:

Lista de ideas irracionales de Ellis:

- Es indispensable ser amado y tener la aprobación de terceros para casi todo.
- No debo fallar al momento de competir con otros y ser perfecto en todo aquello que haga.
- Las personas que me causan daño son lo peor que puede haber, debo condenarlas por eso.
- Todo aquello que no sale de la manera que quiero solo tiene un destino y es la desgracia.
- Todo aquello que no esté bajo nuestro control solo perturbara de manera negativa a las personas (Feixas y Miró, 1993, p. 217).
- Evitar la gran responsabilidad de las cosas que me corresponde es más eficaz que hacerles frente.
- Si me encuentro bajo riesgo o en peligro debo perder la calma para poder lidiar con ellos.
- La superación de mi pasado no es algo que debe hacer ya que determina mi futuro.
- Nada es lo suficientemente bueno para mí, todo puede mejorar y el no encontrar las soluciones adecuadas a los problemas que presente no me lo puedo permitir.
- La felicidad llegara a mi sin que yo tenga que luchar por ella, es la manera en que me gusta a mí.
- Todo debe guardar un orden de lo contrario yo debo de ser el encargado en mantenerlo.
- La perfección con la que yo haga las cosas y el cómo me acepten los demás, influenciara mi autovaloración y autopercepción (Feixas y Miró, 1993, p. 217).

Ellis resume de manera sencilla y optima su teoría en lo que termino por denominar el “A, B, C”, cada letra constituye particularmente a una parte de todo el problema presentado por el sujeto, se puede entender “A” como el acontecimiento activador, “B” pensamiento activador y “C” las consecuencias, estas tres son las estepas por las cuales según Ellis el sujeto tiene que cursar, estructurando ya está secuencia se explicara más afondo cada una de ellas (Alvares et al, 2016, p. 99).

“A” o el evento activador representa a la situación que desencadeno el malestar este puede presentarse de manera externa que es algo ajeno a nosotros o de manera interna que se presentan en forma de pensamientos, fantasías, sensaciones, emociones entre otras más, “B” o el sistema de creencias hace referencia a todo el contenido cognitivo del individuo que se pueden hacer presentes en base a su filosofía de vida, valores, etc y por lo último “C” o las consecuencias que como bien lo dice s nombre, son todas aquellas consecuencias o reacciones que el individuo presenta ante el evento, esta se puede presentar en emociones, pensamientos o conductas (Alvares et al, 2016, p. 96).

La teoría no solo queda en la “C” de creencias, si no que toma los siguientes apartados: “D” de debate, que genera la parte donde el terapeuta proporciona un intercambio de ideas para que el individuo pueda racionalizar su creencias irracionales “B”, siguiente paso donde ya se generas las creencias racionales es “E”, “F” que son las consecuencias que el individuo tendrá con estas modificaciones (emocionales, funcionales y adaptativas) y “G” para poder brindarle ayuda al individuo a conseguir sus metas (Alvares et al, 2016, p. 96).

Un punto importante es que el proceso A, B y C no tiene que ocurrir siempre en ese orden, un ejemplo seria: un sujeto que se levantó tarde para ir a trabaja “A”, tiene que llegar a tiempo “G” y todo este contexto se verá influenciados por el pensamiento recurrente de despido o será señalado como irresponsable “B”, Ellis cree que en realidad

que el factor más importante no es el acontecimiento en sí, si no el contenido mental que acompaña al individuo con este y que tan funcionales o adaptativos son (Alvares et al, 2016, p. 99).

Para poder comprender de manera más adecuada lo que es el sistema de creencias “B” se ejemplificaron algunos pensamientos: observaciones no comprobables (la persona al frente mío está enojada), inferencias no comprobables que acompañan a la hipótesis y que pueden ser acertados o incorrectos: la persona está enojada porque tiene prisa, inferencias comprobables que acompañan a la hipótesis y que pueden ser correctos o erróneos y que a su vez tiene una afectación emocional: ya tardo media hora en llegar, seguramente tuvo un accidente, evaluaciones preferenciales que indica algo que quiere el individuo: quisiera ganar la lotería, las evaluaciones demandantes o debeismos: debo ganar la lotería y no tengo otra opción (se caracterizan por su rigidez y poca tolerancia al fallo) (Alvares et al, 2016, p. 99).

Por otro lado, también se tiene que entender que es lo que caracteriza o que aspectos conforma una creencia irracional:

- Ser inconsciente partiendo de la lógica, se toma como punto de partida hechos falsos o que no han sido comprobables.
- Ser inconsciente con la realidad o en otras palabras, no tener coherencia entre lo que se dice y sucede o lo que se hace y lo que se dice.
- Tener preferencia por lo absoluto (poca flexibilidad en cuanto a pensamientos y emociones) sin tomar en cuenta el beneficio de la duda o tomar en cuenta otros puntos de vista.
- Poca inteligencia emocional que puede terminar ser auto-saboteadoras
- No contribuir positivamente en los logros personales y de terceros.
- Demandar acciones dirigidas para con el individuo mismo, con terceros o el resto del mundo (Alvares et al, 2016, p. 100).

Algo a lo que se le debe brindar importancia es a revisar detalladamente con el individuo en cuestión las consecuencias, ya que en su mayoría terminan detonando ciertos pensamientos y que podrían ser funcionales o no, de esta forma se le hace consciente al individuo la problemática que está presentando y así crear un punto de partida de donde poder validar aquellas justificaciones sobre sus pensamientos, actitudes, acciones y así crear un juicio propio que le sea funcional (Alvares et al, 2016, p. 101).

La TREC define a la percepción de la vida que tiene la gente como: “irracional”, esto sucede cuando se crean o construyen pensamientos, sentimientos o conductas que terminan por afectar negativamente al individuo (auto-saboteo de sus intereses, valores o metas), con esto mismo la TREC define a lo irracional como auto-saboteador y por ende define a lo racional como productor de las mejores soluciones, si bien es imposible que no se pueden generar teorías hacer de todo aquello que nos rodea, se trata de que sean lo más funcionales tanto para el individuo como para el contexto que les rodea. La TREC afirma que los pensamientos, sentimientos y conductas están entrelazadas, interactúan entre si y por esta razón cada uno influye sobre los demás (Alvares et al, 2016, p. 102).

Y en tercer lugar podemos encontrar a Aarón Beck, sus investigaciones mediante los sueños de sus pacientes depresivos no rindieron los frutos deseables al no poder encontrar lo que buscaba desde la teoría psicoanalítica lo que posteriormente se vería reflejado en su insatisfacción por esta, los pacientes de Aarón Beck se percibían a si mismo dentro de sus sueños como personas frustradas, derrotadas y desvaloradas lo que quiere decir que dichos pacientes se veían como víctimas, en base al enfoque desarrollado por Beck propone que la persona depresiva tiene pensamientos negativos sobre de sí mismo así como del mundo y el futuro, a esto se le da el nombre de la triada cognitiva de la depresión, así como con cualquier pensamiento desajustado estos pueden modificarse al identificarlos y cuestionarlos (Feixas y Miró, 1993, p. 212).

El modelo que propone Beck reconoce de manera explícita la importancia de los esquemas en la estructuración y prevalencia de algunos trastornos, por ejemplo: en la depresión los esquemas existentes denotan información negativa acerca de si mismo (self) como ya se abordó anteriormente, este esquema del self desde una perspectiva negativa es acompañada de una visión negativa del mundo, de los acontecimiento y del futuro (triada cognitiva), se afirma que dichos esquemas están en el centro de los trastornos cognitivos (o los que se puedan enmarcar dentro de esta teoría) y se les da el nombre de creencias nucleares aunque también no se considera que el predominio de dichos ciertos esquemas sea el origen del trastorno psicopatológico sino que más bien tiene la función de impulsarlo (Feixas y Miró, 1993, p. 212).

Los procedimientos cognitivos reciben cierta atención dentro de los modelos cognitivos, también es el caso que surge por parte del enfoque de Beck, los pacientes depresivos tienen una particularidad sobre sus operaciones cognitivas, Beck las llama pensamientos automáticos esto quiere decir que el sujeto no tiene control alguno por brindarle importancia o resaltar cierta información. Beck llama “errores cognitivos” a los procesamientos característicos de sus pacientes depresivos, (Feixas y Miró, 1993, P. 220) dichos errores se abordaran a continuación:

- Pensamiento absolutista de tipo todo o nada: como bien lo menciona, dicho pensamiento se basa en dos términos no negociables, o se está bien o se está mal, es bueno o es malo, soy el mejor o soy el peor.
- Sobregeneralización: a partir de mínimos detalles obtenidos se le brindara el mismo valor o se connotara de las mismas características sin ser justificable o comprobable.
- Filtro mental: fijar la atención en solo una parte de un todo quitándole el valor a todo lo demás que lo conforma.

- Descalificación de lo positivo: no se puede aceptar nada de manera positiva o correcta respaldándose en que siempre existe un trasfondo negativo o erróneo (Feixas y Miró, 1993, p. 220 – 221).
- Sacar conclusiones precipitadas: se trata de adelantarse a los hechos sin disponer de la suficiente información, puede presentar dos variables: lectura del pensamiento: adjudicarse del saber lo que otro está pensando sin motivos para comprobarlo Y rueda de la fortuna: se piensa que algo saldrá mal incluso antes de que suceda (puede verse como un pensamiento pesimista).
- Engrandecer o minimizar: sumarle mayor importancia a un suceso y desvalorizar a otro, un ejemplo sería enaltecer los triunfos de un amigo y desvalorizar los propios.
- Deberes de imperativo: auto-imponerse metas poco realistas que generalmente se convierten en debeismos y que al no cumplirse se manifiestan en culpa.
- Personalización: atribuirse responsabilidades de terceros o consecuencias ajenas a nosotros (Feixas y Miró, 1993, p. 221).

La relación que se mantiene con otros trastornos psicológicos como por ejemplo “los trastornos de ansiedad” sugiere que el tipo de información que se distorsiona está relacionada con estímulos de cierto grado de potencial de ser peligrosos, la atención se enfoca en los aspectos que son relativamente dañinos para el individuo dentro de la situación y sumándole a esto que dichos aspectos puedan causarle daño al individuo aumenta dicha atención en este trastorno el esquema que se tiene acerca del self es que el individuo se ve con los pocos recursos para poder hacerle frente a la situación lo que se podría ver reflejado en una posible crisis de angustia y se detone síntomas somáticos con tintes catastróficos. Para los trastornos fóbicos el procesamiento automático va dirigido a una situación u objeto específico (Feixas y Miró, 1993, p. 221).

Para este enfoque cognitivo el procesamiento automático que se tiene interviene en la estructuración y constancia de un gran abanico de problemas psicológicos, como bien se abordó el aspecto espontaneo de las ideas y el significado que se les brinda a

estas en el punto central de dicha teoría, de ahí que las situaciones y las pocas herramientas que se tengan para afrontarlos cumplan la función de catalizador y no en beneficio del individuo (Feixas y Miró, 1993, p. 222).

La totalidad de los enfoques coinciden en que en el paciente depresivo existe un dominio de las autoafirmaciones negativas sobre las positivas y así mismo ocurre con otros productos cognitivos, Beck relaciona los pensamientos automáticos negativos que son el resultado de procesamientos automáticos a una influencia importante en el estado de ánimo depresivo, ósea que las emociones por las cuales cursa un sujeto toman un papel importante dentro de todo el sistema que compone a la depresión (Feixas y Miró, 1993, p. 223).

B) Técnicas del modelo

- Formas de averiguar las creencias: (A) darse cuenta inducido: mediante el debate el terapeuta termina por encontrar las creencias que están ocultas y las expone. (B) interpretación por inducción: el terapeuta junta todas la inferencias, saca conclusiones y propone las posibles afectaciones, de esta manera puede dar a relucir las posibles creencias irracionales que se presentan en el discurso. (C) encadenamiento de inferencias: racionalizar toda aquella cuestión presentada (Alvares et al, 2016, p. 59).

- Formas de discusión teórica: mediante la “lógica” se trata de buscar la coherencia en el problema planteado o si en realidad la cuestión presentada esta falta de realidad y poca congruencias por parte del paciente., mediante lo “empírico” se busca ver si se puede corroborar lo que se dijo y mediante lo “pragmático” se da el poder de observar si las inferencias presentadas son de algún utilidad o si por lo contrario estas siendo problemáticas (Alvares et al, 2016, p. 59).

- Búsqueda de soluciones alternativas: aquí se busca alentar al paciente a inventar posibles soluciones dejando a un lado el juicio crítico durante este ejercicio posterior a ello entre el terapeuta y el cliente las analizaran para poder encontrar errores o aspectos que se puedan mejorar (Alvares et al, 2016, p. 59).

- Biblioterapia: en esta técnica el terapeuta hace una gama de recomendaciones sobre libros o aspectos semejantes que sirvan de apoyo para que el paciente llegue por si solo a la autoconciencia y expanda su conocimientos acerca de su problemática (Alvares et al, 2016, p. 59).

- Proyección en el tiempo: se trata de poder imaginar las posibles consecuencias de algún acontecimiento o echo en particular y ver que no son tan graves como se piensan, se acepta que es lo peor que puede pasar y que se puede modificar para contrarrestarlo o para afrontarlo (Alvares et al, 2016, p. 60 - 61).

- Aceptación incondicional: la aceptación se proyecta tanto del terapeuta al cliente como del cliente para consigo mismo, dicha aceptación está dirigida a sus errores, defectos y aspectos que puedan ser motivo de consulta (Alvares et al, 2016, p. 61).

- Métodos humorísticos: la clave es quitarle la importancia que está siendo negativa y afecta al paciente mediante métodos humorísticos, mediante chistes, burla o sarcasmo para con la situación presentada (Alvares et al, 2016, p. 61).

- Inversión del rol racional: argumentar fuertemente y de manera dramática los dos polos de la situación (racionales e irracionales) para poder generar en la persona un pensamiento coherente y racional (Alvares et al, 2016, p. 61).

- Ejercicios de riesgo calculado: al momento de realizar ejercicios experimentales de acercamientos prácticos con el fin de cambiar alguna conducta, pensamiento o sentimientos se puede llegar a concluir que el riesgo puede llegar a ser mínimo (Alvares et al, 2016, p. 62).

- Interpretación de las defensas: el terapeuta expone los comportamientos o pensamientos que el paciente tiene en determinadas situaciones o circunstancias y de esta manera se dejan ver los errores cometidos por un mal abordaje a dichas experiencias y de este modo poder modificarlas (Alvares et al, 2016, p. 62).

- Presentación de elecciones y acciones alternativas: el terapeuta trata de dar a conocer al paciente que existen muchas más capacidades y alternativas para poder hacerle frente a la problemática que se presenta (González, 1999, p. 76 - 77).

- Precisión semántica: mediante la corrección de expresión oral y mental del paciente el terapeuta puede lograr cambios de manera radical sobre sus creencias irracionales (González, 1999, p. 76 - 77).

- Terapia de retribución: las personas a menudo tienden a adjudicar ciertos pensamientos, emociones y actitudes falsas (a veces infundadas) a motivos, razones o causas y que termina por afectar sin que estas sean respaldadas por argumentos válidos, el trabajo del terapeuta es servir como guía para poder

desarmar todas estas estructuras mentales y con ayuda del paciente darles un nueva forma más adaptativa y funcional (González, 1999, p. 76 - 78).

- Sensibilización y desensibilización ocultas: mediante esta técnica el terapeuta puede hacer que personas con ciertos miedos o impedimentos hacia ciertas acciones las imaginen y puedan presentar resultados positivos (González, 1999, p. 76 - 78).

- implosión o inundación imaginaria: el terapeuta trata de que el paciente imagine esa situación o asunto que tanto le teme o desagrada hasta que pierda esa valor negativo y el paciente pueda lograr insensibilidad ante estas imágenes mentales (González, 1999, p. 76 - 78).

- Inhibición recíproca: también es llamada técnica de Wolpe donde el terapeuta hace que el paciente imagine la situación que le presenta problemática manteniendo el control de los sentimientos de ansiedad que se presentes con técnicas de respiración para poder generar control sobre estos síntomas. (González, 1999, p. 79).

- Técnicas de distracción: el terapeuta le propone actividades que sea agradables o impulsen el bienestar del paciente ante situaciones de depresión o ansiedad, de este modo su atención deja de centrarse en el factor estresante o negativo. (González, 1999, p. 79).

- Relajación: mediante técnicas de relajación proporcionadas por el terapeuta (como la técnica de respiración de Jakobson) el paciente las utilizara en los momentos

en que las sienta necearías estimulando su propio autocontrol (Feixas y Teresa, p. 230).

- Valoración de dominio: el terapeuta le solicita al paciente que registre en una escala, por ejemplo el 1 al 10, el nivel de control que tiene sobre ciertas actividades o situaciones, lo positivo es que al ser algo cuantificable se puede estimular las puntuaciones bajar o alentar a incrementar las que tienen un puntaje alto (Feixas y Teresa, p. 230).

- Autoobservación: de este modo se permite un auto-monitoreo por parte del paciente en cuanto a sus rutinas diarias y los posibles detonantes que generan su malestar (puede puntuar del 1 al 100) y de este modo para el terapeuta es más fácil abordar dichas situaciones (Feixas y Teresa, p. 231).

- Entrenamiento de habilidades específicas: cuando el terapeuta identifica en la revisión del problema la carencia de herramientas por parte del paciente para afrontar el problema se introducen elementos de entrenamientos adecuados para poder desarrollar habilidades como comunicación, asertividad, resolución de problemas, etc y así generar confianza y modificación de esquemas en el paciente (Feixas y Teresa, p. 231).

- Ensayo conductual o role playing: en esta técnica el terapeuta tiene la función de escenificar y caracterizar papeles de situaciones donde el paciente pueda practicar sus conductas (Feixas y Teresa, p. 231).

- Ensayo cognitivo: el terapeuta le pide al paciente que imagine la serie de pasos a seguir para poder realizar una tarea o llegar a un objetivo, esto permite ver posibles

variables que se puedan presentar al momento de ejecutar dichos pasos y así evitar la divagación (Feixas y Teresa, p. 231).

- Análisis de costes y beneficios: se le solicita al paciente escribir en una hoja las posibles ventajas y desventajas de realizar una determinada conducta, tener pensamientos automáticos o creencias, el terapeuta le brinda cierta puntuación a dichas ventajas y desventajas y de este modo se puede observar si es racional o no el seguir manteniendo dichas conductas o pensamientos (Feixas y Teresa, p. 231 - 232).

- El rol de enferma: en esta técnica el terapeuta le dará a la paciente el papel de enferma de manera temporal, durante este periodo se le ayudara a reconocer a la paciente que sufre una enfermedad que son el conjunto de signos y síntomas que presenta a causa de la depresión, posteriormente el terapeuta le hará ver que tanto le está afectando en su funcionamiento y en el desarrollo de sus áreas sociales (Feixas y Teresa, p. 231 - 232).

- Inventario interpersonal: esta herramienta sirve para recopilar información acerca de su funcionamiento social pasado y actual así como con sus relaciones cercanas, los patrones en sus relaciones, las expectativas dentro de dichas relaciones así como las expectativas que tienen sobre la paciente (Barlow, 2018, p. 338).

- Modificaciones de la evitación y solución de problemas: en esta técnica se busca que el paciente puede afrontar de manera positiva y optima aquellos sentimientos, tareas o situaciones que le estén generando conflicto mediante la definición y evaluación del conflicto, búsqueda de soluciones alternativas y encontrar soluciones cuando sea necesario (Barlow, 2018, p. 338).

- Asignación de tareas graduadas: en esta técnica se busca que los pacientes empiecen plantearse metas realistas, que vayan de lo simple a lo complejo, que sepa cuál es el inicio y el final, una adecuado automanejo para la solución de sus problemas, de esta manera se le proporciona la herramienta de asignación de tareas graduadas y los pueda aplicar en otros y nuevos contextos (Barlow, 2018, p. 366).

- Comunicación irreverente: en esta técnica se trata de poner en tela de juicio lo que el paciente este comunicando acerca de su problemática y de esta manera introducir un punto de vista alternativo o cambiar su respuesta por una más efectiva, aprovechando el estado de duda (Barlow, 2018, p. 366).

- Grafica del estado de ánimo: se le pide al paciente que genere un registro donde pueda plasmar su estado de ánimo ante la situación que le está generando conflicto y de esta manera pueda observar la evolución que está teniendo durante el proceso terapéutico, también se puede emplear durante situaciones que generen estrés o ansiedad en la persona para que pueda observar que tanto se puede perturbar su estado de ánimo (Barlow, 2018, p. 366).

- Entrenamiento de conciencia: en esta técnica se trata de educar al paciente acerca de sus síntomas positivos durante alguna situación que ponga en riesgo su bienestar, al monitorearlos adquiere conciencia de sus síntomas para así no reaccionar ante estos (Barlow, 2018, p. 366).

- Disminución de la atención: en esta técnica el paciente cursa un proceso por el cual limita su rango de atención o la contiene (poner la mente en blanco” para poder enfocar mejor su atención, mantener el control y afrontar mejor situaciones amenazantes o de riesgo (Barlow, 2018, p. 366).

3.2 Área de psicología: Social.

Ante la sociedad el psicólogo puede ser una persona que escucha problemas y los resuelve, para otros puede llegar a ser una pieza clave dentro de una empresa, puede estar dentro de hospitales, puede ver problemas que se desenvuelven en la sociedad, así mismo puede verse envuelto dentro de tareas diversas, esto sucede ya que existen diferentes áreas dentro de la psicología en donde un psicólogo se puede desarrollar óptimamente y dentro de cada una de estas áreas es pieza importante así como cualquier profesional dentro de su contexto profesional.

El área de la psicología de la cual se hablara en este trabajo el sobre la psicología social, esta área por la parte científica estudia el poder que existe entre las personas y el proceso cognitivo que surge a causa de la interacción de estos, todo ser humano vive en constante dependencia (necesitan de otros para funcionar, lograr objetivos o metas) así como en interdependencia (relaciones donde se tienen apoyo, equitativa, reciprocidad entre otras características más para logran objetivo y metas en común) por naturaleza con aquellos individuos que le rodean (Rodríguez et al, 2002, p. 19).

El aspecto social puede formase desde situaciones simples, como un apretón de manos, un saludo, una sonrisa, una interacción por más pequeña que sea entre dos individuos generara este factor social, la psicología social se puede definir como: “el estudio científico de las manifestaciones de comportamiento de carácter situacional suscitadas por la interacción de una persona con otras o por la mera expectativa de tal

interacción así como de los estados internos que infieren lógicamente de estas manifestaciones (Rodríguez et al, 2002, p. 19 - 21).

Otra definición que podemos encontrar acerca de la psicología social es la siguiente: “ la ciencia de los aspectos sociales de la vida mental, la ciencia” de la mente y de la sociedad” lo que en otras palabras es el estudio de la interrelación que existe entre mente y sociedad, el trasfondo que puede existir el uno por el otro, poder observar quien conforma a quien o si simplemente ambos son complementos que se impulsan constantemente (Francisco, 1999, p. 14).

Desde una perspectiva clásica se hacía una mención acerca de una serie de niveles o escalones entorno a la complejidad social, los contenidos psicosociales se pueden llegar a encontrar en algunos de estos escalones:

- Intrapersonal: se le aplica a los fenómenos o procesos que tienen un lugar dentro del mismo individuo (como se pueden llegar a percibir a las personas, actitudes que se pueden llegar a tener, pensamientos o atribuciones)
- Interpersonal: solo surge cuando existe una interacción de dos individuos como mínimo (aquí se aborda la influencia que se puede recibir del otro, tipo de conductas que se pueden tener y el interés que se puede llegar a presentar).
- Colectivo, hace referencia al conjunto de más de dos individuos (aquí se pueden ver las relaciones entre grupos y prejuicios), dicha perspectiva se basa en la aplicación de los niveles de análisis a los contenidos de la psicología social (1.- Teología, 2.- Filosofía, 3.- Sociología, Psicología social, 1.- Psicología, 2.- Biología, 3.- Química, 4.- Física) (Francisco, 1999, p. 14).

Por otra parte siguiendo desde una perspectiva clásica pero desde un enfoque distinto que distingue cuatro dominios de análisis, los cuales son: 1.- las sociedades: hace referencia a las relaciones entre clases sociales y grupos en su totalidad, la sociedad le brinda el valor a los individuos no estos a la sociedad, 2.- el dominio del grupo: aquí el contexto grupal es el que establece vínculos entre los individuos y con el grupo en su totalidad, la interacción individual no basta, se necesita del grupo, 3.- el dominio interpersonal: hace referencia a las posibles conductas que podemos tener con otros individuos, acciones, emociones y el interés que se puede presentar, 4.- el dominio intrapersonal: hace referencia a todo el contenido mental que tiene el sujeto y el control que tiene sobre este mismo (Francisco, 1999, p. 15 - 17).

La acción de interactuar entre dos individuos o más independientemente de cómo se pueda presentar se generara una alteración en estos individuos invadiendo sus emociones, pensamientos y comportamientos, dicha alteración se puede presentar de dos maneras: directa o indirectamente, en la primera hace referencia a los ejemplos que ya se abordaron con anterioridad y en la segunda hace referencia aquella forma publicitaria o medio publicitarios por el cual se trata de generar un cambio de opinión o seguir manteniéndolo (comerciales de refrescos, productos de belleza, para futuras elecciones presidenciales, etc.) (Rodríguez et al, 2002, p. 19).

Algo que sucede de manera particularmente implícita es que en base a la convivencia que se tiene con respecto a los pensamientos, sentimientos o comportamientos de terceros también pueden jugar un papel importante en la modificación individual, dicha convivencia genera intercambios sobre maneras de comportarnos, de reaccionar, de pensar, de sentir, de este modo se opta por elegir lo que se pueda creer que generara mejor adaptabilidad a nuestro entorno (Rodríguez et al, 2002, p. 19).

El estar en constante tendencia de querer anticipar determinadas situaciones de la vida diría puede ser positivo para poder generar alternativas que nos seas funcionales para cuando ocurra dicha situación por otro lado también puede llegar a ser negativo ya que al estar en constante anticipación de algún suceso se modifique la manera en que vamos a reaccionar incluso sin saber si la hipótesis que planteamos es cierta o falsa sobre lo que verdaderamente ocurrirá (Rodríguez et al, 2002, p. 19).

Ejemplificando lo anterior dicho, podemos imaginar a un individuo que tiene que ir a tramitar papeleo a ciertas oficinas pero, pero sabe que esa clase de trámites son tardados y muchas veces los trabajadores tienes actitudes déspotas, por lo que con anterioridad ya le genero estrés el saber que tiene que esperar por un largo tiempo y ya lleva una actitud defensiva debido a la mala atención que recibirá por parte del personal que labora ahí, pero al llegar resulta que no tardo más de tres minutos en pasar y la atención fue de las mejores que puede recibir (Rodríguez et al, 2002, p. 20).

Las manifestaciones conductuales así como nuestras expectativas, emociones, prejuicios entre otros procesos mentales superiores son influenciados por las diferentes experiencias y los diferentes aspectos que las caracterizan, a esto se le llama “pensamiento social” lo que quiere dar a entender que dichos procesos cognoscitivos se ven afectados por la interacción social que un individuo va acumulando a lo largo de su vida, entonces dicha interacción de los individuos y las repercusión de sus procesos metales superiores son el objeto material o en otros términos lo que la psicología social estudia, se le llama objeto formal a la manera por el cual se estudia el objeto material, dicha manera es el método científico (Rodríguez et al, 2002, p. 20).

Se puede entender como método científico a: “toda actividad que conduce al descubrimiento de un hecho nuevo”, el cual tiene la siguiente estructura:

- Teoría
- Desarrollo de hipótesis

- Comprobación empírica de las hipótesis elaboradas
- Análisis de los datos recogidos
- Confirmación o rechazo de la hipótesis
- Generalización, dicha estructura se pueden ver como los pasos necesarios a seguir para poder aplicar un buen método científico (Rodríguez et al, 2002, p. 20).

Un comportamiento social se verá puesto en marcha cuando los factores sociales tengan un papel importante dentro de este, el carácter situacional difícil mente se verá como un comportamiento social (atajarse de la lluvia, cubrirse del sol, usar suéter cuando hace frio, etc.), pero se convertiría en comportamiento social si la influencia de la sociedad o terceros tuviera un efecto en este comportamiento (como ser juzgado o ser mal visto por no hacer lo que todos harían), el factor longitudinal que son todas aquellas experiencias pasadas, características de la personalidad, o aspectos hereditarios son pieza clave ya que partiendo de estos se pueden tomar decisiones para actuar, las situaciones por si solas suelen tener un papel importante dentro de las conductas de los individuos (Rodríguez et al, 2002, p. 20 - 21).

Para poder entender un poco más a la psicología social se tienen que plantear las diferencias que existen entre esta y otros sectores que tienen relación con lo que se quiere conocer y las características que se manejan, como por ejemplo las diferencias y posibles similitudes entre psicología social y sociología, antropología cultural, filosofía social y otros sectores de la psicología, a simple vista podría decirse que son lo mismo pero en el siguiente cuadro se plantean los puntos antes mencionados:

Sector	Objeto material	Similitudes
Psicología social	Relaciones interpersonales, interdependencia, toma de decisiones, comparación social, atribución de causalidad, etc.	Actitudes, comportamiento de grupo, estatus delincuencia.

Psicología de la personalidad.	Funcionamiento interno, privado y en las diferencias entre los individuos.	Indagar sobre el individuo
Sociología	Instituciones sociales: familia, estado, iglesia, partidos políticos, sociedad, clases sociales, etnia, etc.	Actitudes, comportamiento de grupo, estatus delincuencia.
Antropología cultural	Características de culturas de varias épocas, características étnicas de los diferentes pueblos, formas de expresión, etc.	Comportamientos de grupo.
Filosofía social	Se basa en especulación que no llegan a ser comprobables, solo son supuestos de un pensamiento que trata de expandir su horizonte de ver e aspecto social.	Podrían tener aspectos en común pero aquí no se trata de comprobar nada.

Cuadro 2 (Rodríguez et al, 2002, pp. 22 – 25).

La psicología social está destinada a poder promover avances teóricos, romper estas dudas hacer de si se puede o no se puede lograr determinada acción, centrarse in aspectos específicos de los cuales se quiere expandir su conocimiento o incursionar por primera vez, verificar si metodologías antes planteadas están bien estructuradas o no, poder corroborar la eficacia en que se puede intervenir de manera adecuada en cierto contexto o poder verificar la validez de estudios anteriores o si siguen estando vigentes, la psicología social científica tiene muchos puntos de donde se puede apoyar y en los cuales puede indagar, de esta manera se puede aplicar ayuda en ciertos problemas psicosociales concretos (Rodríguez et al, 2002, pp. 27 - 28).

Dentro de la psicología social, existen algunas grandes ideas que giran alrededor de ellas las cuales se abordaran a continuación:

- Nosotros construimos nuestra realidad social: se tiene la tendencia a querer explicar todo aquello que nos rodea, atribuirle algún significado y de esta manera mantener un control que nos sea funcional, es como si fuéramos de cierta manera científicos intuitivos en busca de respuestas acerca de lo que está alrededor de cada individuo (su propia realidad) (Guy, 2005, p. 6).

- Nuestras intuiciones sociales son poderosas; en ocasiones, peligrosas: al tratar de querer comprender de manera correcta situaciones o pensamientos sin usar la razón puede llegar a tener consecuencias positivas y negativas, muchas veces nuestros sentidos nos ayudan a elegir e manera adecuada pero sin dela razón en algún momento podemos llegar a errar o incluso a auto-engañarnos.

- Las actitudes personales y las disposición también moldean el comportamiento: nuestras actitudes así como la disposición que tenemos para actuar son esenciales para poder hacerle frente a las situaciones o poder lograr metas, claro está que cada quien lo hará de una forma distinta pero esto no le quita la influencia que estos dos conceptos tienen (Guy, 2005, p. 8 - 9).

- Las influencias sociales moldean nuestro comportamiento: el ser humano es social por naturaleza por lo que siempre ha buscado pertenecer a un grupo aunque este sea una minoría, ya sea que es proveniente de otro país, con diferentes culturas, el contexto en donde se desenvuelve influirá en la manera en que piensa y se comporta, se responde ante el contexto inmediato, de esta manera quizá el termino de libre albedrio se va como algo complicado de lograr (Guy, 2005, pp. 7 - 8).

- El comportamiento social también es comportamiento biológico: desde el momento en que nace un individuo se verá impulsado o afectado por la forma en que sea criado la naturaleza humana que nos han heredado nos predispone a

comportarnos de maneras que a generaciones pasadas le han funcionado para sobrevivir, tanto la biología como la experiencia que se adquiere durante la vida son factores de suma importancia que nos crean en conjunto (Guy, 2005, p. 9).

- Los principios de la psicología social pueden aplicarse a la vida cotidiana y a otras disciplinas: dichos principios tiene implicaciones que pueden ser benéficas para la salud y el bienestar de los individuos, procedimientos judiciales y las decisiones de los jueces en las cortes y también para poder promover conductas que puedan brindar un futuro ambiental sustentable, los diferentes usos que se pueden encontrar hacen de la psicología social una herramienta de diversos usos (Guy, 2005, p. 9).

Dentro de los profesionales que trabajan dentro de las ciencias sociales existe un problema al momento de describir o catalogar ciertos problemas o situaciones (de lo que es a lo que debe ser) la subjetividad personal de estos profesionales influye de formas a veces evidentes como implícitas, así plasmaran lo que ellos creen correcto y por ende debe ser correcto para cada uno de los demás profesionales como individuos en general, a partir de esto puede nacer la siguiente pregunta: ¿Se deben descartar las ciencias que tienen un lado subjetivo?, la respuesta es no, si un pensamiento fuera unificado no se podría llegar a un debate, ya que todos pensarían lo mismo, a partir de la subjetividad se lleva a un intercambio de ideas y nuevas posibles posturas y maneras de ver las cosas, se podría manera que de un antítesis y una tesis se puede llegar a una síntesis (Guy, 2005, p. 16)

La psicología social tradicionalmente ha intentado establecer relaciones entre los distintos desarrollos con características generales, sin tomar en cuenta las relación limitadas a contextos específicos, pero en los últimos años han surgidos dos conceptos de los cuales se partirá para hacer distinciones más adecuadas: émico-ético, el primero hace referencia a la revisión y evaluación interna de los procesos exclusivos de una

cultura y los ético es una evaluación externa para ser comparadas con otras culturas (Francisco, 1999, p. 18).

A partir de lo anterior aparece el término “ética impuesta” este término hace referencia cuando se quieren aplicar estudios realizados en otros países (culturas) queriendo replicar los mismos resultados, trasladando las técnicas y medidas exactas que se manejaron en el original, que se supone que dichas técnicas y medida siguen siendo válidas en el nuevo contexto, otro termino que surge es el de “ética derivada” a diferencia del pasado aquí se hacen estudio émicos de diferentes culturas pertenecientes a un mismo país lo que proporcionara posibles datos similares entre las culturas estudiadas (Francisco, 1999, p. 18).

Al momento de hablar sobre la evolución de la conducta humana y sus bases biológicas se tienen que explicar desde 3 perspectivas diferentes desde las cuales ha sido abordado este tema:

- La etiología: que se define como “el estudio biológico de la conducta”, estudia las relaciones entre individuos dentro de un grupo, las interacciones entre grupos y la influencia de los factores ecológicos dentro de su estructura
- La sociobiología: intenta explicar las manifestaciones que se presentan en las sociedades animales apoyándose de la teoría de la evolución por selección natural (pero basada en la aptitud inclusiva)
- Psicología evolucionista: le interesan las presiones que existieron y que a causa de estas los mecanismos psicológicos evolucionaron para adaptarse a esas presiones y el como esos aspectos que evolucionaron funcionan en ambientes contemporáneos, quiere decir que tenemos distintos conjuntos de operaciones

cognitivas adquiridas por nuestros ancestros para saber reaccionar ante diferentes contingencias (peligro, negociación, buscar pareja, etc.) usando como marco teórico la teoría de la selección natural (Francisco, 1999, pp. 23 - 24).

El individuo social tiene estructuras que al abordarlas nos presentan otras perspectivas de este mismo, ya sea desde que estudia la psicología social, la relación que presenta con otros sectores, incluso desde una postura clásica o biológica, los avances han sido notorios, entender la parte social, como se desenvuelve, cuáles pueden ser los factores que pueden influir para que este tenga diferentes reacciones es más complejo de los que puede sonar.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Planteamiento del problema.

El acoso sexual en espacios públicos es un problema que la mayoría de las mujeres mexicanas han tenido la mala suerte de vivir, presenciar o incluso imaginar para poder estar preparadas antes que este acto suceda, incluso es un problema que ha estado desde hace muchos años en la sociedad, más de los que se quisieran recordar, pueden ser varios los factores que mantiene este comportamiento, se puede pensar en la cultura machista que predomina en México, donde aquel concepto que se tenía o se puede seguir teniendo de lo que es un “macho” consistía en: un macho es el que proporciona dinero para el hogar (no simple se puede cumplir esta regla), un macho es aquel que tiene muchas mujeres, un macho es aquel que no llora y la mujer esta echa para los labores del hogar y crianza de los hijos.

Dicho contexto antes mencionado se sigue manteniendo es en la actualidad, esto quiere decir que por generaciones en las familias fueron comportamientos permitidos y aceptados, no se tiene mucho tiempo desde que se empezó a hacer conciencia sobre esto, incluso podría estar remarcado en nuestros padres aun, los diferentes contextos en donde se desenvuelve el individuo (escuela, amigos, grupos deportivos, iglesia, etc) también juegan un papel importante para seguir fomentando el machismo (independientemente del contexto familiar machista o la cultura que lo rodea).

Si el individuo a lo largo de su transición para convertirse en adulto se vio rodeado de personas o grupos que mantenían pensamientos (“eso hacen los hombres” o “como mujer solo me corresponde esto”), conductas (dominantes por los varones y sumisas por las mujeres) o factores de crianza machistas (la madre permite el machismo de su esposo

y lo fomenta en sus hijos) creará que la sociedad funciona así, que la mujer está a disposición del hombre y que está obligada a servirle.

El tomar en cuenta solo a las mujeres no quiere decir que hombres o miembros de la comunidad LGBTI no lo sufran o que incluso las mujeres no sean quienes acosen a otras mujeres, lo que se quiere dar a entender es que la población femenina es la más afectada y en su mayoría los acosadores sexuales son hombres, esta problemática del acoso sexual en espacios públicos no discrimina si las víctimas están por entrar en la adolescencia, son adolescentes, adultos o adultos mayores, afecta de igual manera.

Otro punto poco favorable para las víctimas de acoso sexual en espacios públicos es lo efímero que puede llegar a ser una situación donde se presente acoso de este tipo, las pocas pruebas (incluso nulas) que se pueden obtener al presentarse este suceso, al ser tan repentino no se puede saber cómo actuar en ese momento, muchas veces el factor de intimidación es esencial para que las víctimas se queden callas, el poco manejo de recursos para poder afrontarlo termina por actuar en contra.

Existen ocasiones en donde las mujeres que fueron víctimas de acoso sexual en espacios públicos ni siquiera sabe que fueron víctimas porque no saben lo que es acoso y pueden tener nulo o escaso conocimiento de sus derechos o puede ser que sea algo que vivan con tanta constancia que llegue a ser normalizado y acaben por aceptar que es un hecho que ellas no puede controlar, no se puede afrontar y que es mejor aceptarlo y tratar de que no les termine afectando.

Dentro de los anterior mencionado también existe la posibilidad de que al no saber qué es lo que significaba acoso sexual en espacios públicos y que es lo que implica, termine por verse reflejado en una acusación errónea o culpabilizar sin tener los fundamentos adecuados, que posteriormente termine por afectar al perder credibilidad

por acusaciones similares en un futuro y se afecte negativamente a sí misma (emocional, física o conductualmente) y a terceros de igual modo

El sistema legal que se maneja en México también llega a ser un obstáculo enorme para muchas de las víctimas incluso puede impulsar el abandono de ejecutar una denuncia, puesto que es muy lento, existe demasiada corrupción, hay poca preparación por parte de los servidores públicos que terminan por entorpecer todo el procedimiento legal, incluso la propia familia termina por culpabilizar a la víctima y le niega el apoyo para proceder con una denuncia.

Las mujeres lo han vivido dicha experiencia prefieren cambiar de ruta, salir solamente acompañadas, cambiarse del lugar donde viven o incluso ya no salir, lo que quiere decir es que las que han experimentado el acoso sexual en espacios públicos no son las únicas que resultan afectadas, sino también los individuos que los rodean o las actividades que desempeñan (padres, hermanos, hijos, pareja, amigos, su producción laboral, deportes) se pueden manejar como daños colaterales.

4.1.1 Pregunta de investigación.

¿Cuál es la herramienta de apoyo psicológico para manejo de las emociones de las mujeres que han vivido experiencias de acoso en lugares públicos?

4.1.2 Justificación.

Por qué consideras que las personas que han vivido acoso sexual en lugares públicos deben ser atendidas psicológicamente

El cuidado de la salud física proviene de individuos conscientes que saben que al comer sanamente, hacer ejercicio, no consumir tabaco o alcohol de manera excesiva están ayudando a su cuerpo a funcionar de manera óptima y posiblemente alargar unos años más su juventud así como sus años de vida, pero porque casi nunca se escuchan a personas decir que recomiendan o presumen que están cuidando su salud mental, ¿a qué se puede deber esto?, si la salud física es tan importante como la salud mental de cualquier individuo.

La salud mental en México está muy desvalorada y regularmente está acompañada de dogmas que como los muchos que existen, son carentes de un sustento lógico y racional, el estigma que sigue el asistir a un psicólogo muchas veces se ve reflejado de críticas o discriminación, el acudir a un psicólogo o un psiquiatra es sinónimo de estar loco y lo primero que se les puede venir a la cabeza a personas ajenas a esto es un individuo con una camisa de fuerza y gritando despavoridamente.

El psicólogo es sinónimo de prevención, lo que quiere decir que este se anticipa a posibles problemas sociales, familiares, laborales, escolares, entre otros tantos rubros donde su conocimiento le permite desenvolverse para poder resolverlos con eficacia, pero muchas veces los individuos acuden al psicólogo cuando el problema que empezó con situaciones comunes (problemas de pareja, problemas con la autoimagen, problemas con la autoridad) se volvió ya un trastorno, ya se necesitan de la utilización de fármacos o ya invadió muchas de sus esferas sociales.

Lo mismo ocurre con las víctimas que han sufrido acoso sexual en espacios públicos, en primer lugar el suceso puede ser traumante, esto dependerá de las herramientas con las que cuente la persona en ese momento para poder hacerle frente a la situación o nivelar sus emociones después de que haya ocurrido, dependiendo de la persona que lo sufra es como se verá afectado, en segundo lugar que clase de apoyo inmediato o posterior a ello busca la persona (o si decide guardárselo) y en tercer lugar

la objetividad o subjetividad con la que vea las cosas posterior al suceso es como se podrá desenvolver o si presenta alteraciones.

Claro, alguien puede decir que esto es una exageración para algo que ocurre siempre y que seguirá ocurriendo, ´pero se pueden desencadenar problemas del sueño (donde sueñe con la situación una y otra vez), evite lugares que semejantes que se parezcan al lugar donde fue víctima de dicho suceso, empiece a imaginar que es perseguida, empiece a tener miedo recurrente, con el paso de los días empieza a dejar de salir, su trabajo se vea afectado, sus relaciones sociales se vean afectadas, su apariencia física se empieza a descuidar hasta que por último se convierta en un trastorno que tiene comorbilidad con otro y requiera farmacología para poder tratarlo, claro todo esto es una simple hipótesis de lo que puede ocurrir después de vivir una situación así.

El papel de la atención psicológica es evidente, es brindar una revisión meticulosa sobre la situación, cual fue la perspectiva con la que la víctima tomo dicho acontecimiento, indagar en sus pensamientos para poder descartar alguna alteración de sus esquemas mentales mediante la aplicación test clinimetricos, abordar la o las sesiones con técnicas que se adecuen al paciente, brindarle herramientas psicológicas para que pueda volver a adaptarse correctamente a su entorno y pueda afrontar si es que así lo desea las posibles situaciones similares que se puedan presentar de manera objetiva y eficaz, claro y evidentemente para poder abordar el problema desde un inicio y no cuando este haya empeorado al grado de convertirse en un trastorno post traumático, trastorno depresivo o haya desarrollado una personalidad asocial por decir algo.

Se puede además indagar en la dinámica familiar de la víctima, saber si su entorno familiar podrán servir de apoyo para la mejora de la paciente así como poder orientar, psicoeducar acerca de lo sucedido y poder brindar posibles soluciones legales que podrían tomar en cuenta y esto sirva para contribuir a su tranquilidad y bienestar, llevar a un individuo a un estado de tranquilidad, poder situarlo en pensamientos racionales y

subjetivos para después brindarle herramientas con las cuales refuerce sus habilidades psicológicas y las pueda poner en práctica en situaciones futuras, es un trabajo que podría ser complejo pero que un psicólogo es especialista en hacer.

En conclusión, yo considero que el acudir a atención psicológica debería ser algo habitual, como una cita médica o una cita con el dentista, no hace falta que exista un problema de por medio para acudir, la salud mental requiere de un cuidado constante para poder ser funcional y adaptarse adecuadamente ante las futuras exigencias que se puedan presentar, el contexto es continuamente cambiante, los individuos tienen que estar listos para esto.

4.1.3 Formulación de hipótesis.

El afrontamiento y el autocontrol servirán para una vivencia adecuada de las emociones de mujeres que han experimentado acoso sexual en lugares publico
(afrontamiento y autocontrol en mujeres, victimas del acoso en lugares públicos)

4.1.4 Determinación de variables.

Variable dependiente: Acoso en lugares públicos

variable independiente: afrontamiento y autocontrol

4.1.5 Objetivos de la investigación

Objetivo general: Brindar una serie de herramientas psicológicas a mujeres que han vivido situaciones de acoso sexual en espacios públicos mediante el afrontamiento y autocontrol.

Objetivos específicos: Sustentar teóricamente la investigación mediante la lectura y el análisis de las diferentes teóricas y concepciones referentes al acoso sexual en mujeres en lugares públicos

4.2 Enfoque de la investigación: Mixto.

Para esta investigación se eligió el enfoque mixto que de acuerdo a Hernández (et al del año 2010, p. 546) se define como: “un método que representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y criterios de investigación que implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos así como su integración y discusión conjunta para mayor entendimiento del fenómeno de estudio” y en relación al tema de: Estrés en mujeres víctimas de acoso sexual en espacios se obtiene un panorama más amplio de dicho fenómeno abordando los aspectos:

Cuantitativos como: los índices a nivel mundial y delimitándolo a un nivel nacional así como el aspecto de salud mental (la asistencia que presenta la población mayormente afectada) y los niveles de estrés que arrojan estas mismas, por otra parte desde el enfoque cualitativo: se pretende indagar en las emociones, pensamientos, aptitudes y actitudes que estas mismas presentan ante esta situación y poder corroborar si verdaderamente existe un problema.

4.3 Alcance de la investigación: Explicativo.

Para esta investigación se eligió el estudio de alcance Explicativo que de acuerdo a Hernández (et al del año 2010 Pp. 83 - 84) se define como: “Un estudio que está dirigido a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales” y en relación con el tema de estrés en mujeres víctimas de acoso sexual en espacios públicos se quiere dar a conocer los factores culturales, sociales, emocionales, conductuales, legales y de la crianza que contribuyen mantener el acoso sexual en espacios públicos al pasar de los años

Por otra parte también se tratan de abordar las diferentes repercusiones que puede sufrir la mujer que haya experimentado este fenómeno, así mismo se tratan de explicar los procesos internos que sufre la victima de este tipo de acoso, las repercusiones que tiene su entorno, las limitantes con las que se puede encontrar para hacerle frente, las posibles soluciones con las que puede contar y porque el afrontamiento así como el autocontrol son herramientas de suma importancia en este caso.

4.4 Diseño de la investigación: no experimental.

Para esta investigación se eligió el diseño de investigación no experimental que de acuerdo a Hernández (et al del año 2010, Pp. 149) se define como: “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables” y en relación con el tema de: estrés en mujeres víctimas de acoso sexual en espacios públicos esto quiere decir que no se trata de manipular las variables independientes para poder observar cómo influyen sobre otras variables y en relación con el tema de: estrés en mujeres víctimas de acoso sexual en espacios públicos.

No se trata colocar a los participantes bajo un contexto específico (como por ejemplo una situación de acosos sexual en algún espacio público y observar como lo afronta y genera autocontrol) para poder ver sus reacciones, si no que por el contrario se trabajara con las experiencias que ya se han vivido, debido a esto no se puede tener manejo sobre como ya lo han afrontado con anterioridad (variable independiente), solo se abordará dicha investigación con lo que cada individuo pueda aportar (expresión de emociones, pensamiento, sentimientos y conductas) y generar en ese momento.

4.5 Tipo: Aplicado

Para esta investigación se eligió el tipo de problema aplicado que de acuerdo a Castañeda (et al del año 2003, Pp. 43) se define como: “planteamiento que se lleva a cabo en los niveles de licenciatura y maestría donde generalmente los estudiantes realizan aplicaciones originales en el medio social (escuelas, empresas, comunidad, etc.) de temas investigados en contextos distintos y con un alto grado de formalización en la estructura”

En relación con el tema de: estrés en mujeres víctimas de acoso sexual en espacios públicos donde se llevaran a cabo procedimientos aplicados (no de manera experimenta) en una muestra de población femenina para corroborar hipótesis propuestas, brindarle soluciones a otras posibles interrogantes, verificar que tan funcionales pueden resultar los objetivos planeados y observar que tanto alcance negativo puede tener el vivenciar experiencias de este tipo.

4.6 Población y muestra

Para esta investigación se eligió el tipo de muestra no probabilística que de acuerdo a Hernández (et al del año 2010, Pp. 176) se define como: “aquella elección de elementos que no depende de la probabilidad, si no de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra” lo que quiere decir que no se sorteara la muestra que se elegirá para esta investigación, si no que por lo contrario esta elección radicara plenamente en la decisión y necesidades que presente el investigador para la obtención de sus dato y puntos específicos los cuales quiera abordar, haciendo este trabajo de investigación un poco más específico con 11 participantes de entre edades de 19 a 30 años.

4.7 Contexto.

Las sesiones que se llevaran a cabo serán mediante la plataforma Meet que es una herramienta digital creada para realizar reuniones mediante video llamadas ya que la contingencia por la pandemia del COVID 19 impide que sea de manera presencial la impartición de este curso/taller, de esta manera se cuida al máximo la salud de las participantes y se reduce en su totalidad el contagio entre participas o un servidor como ponente.

4.8 Procedimientos.

Nombre del programa: Programa de intervención para el acoso sexual en mujeres

Objetivo: Informar acerca del acoso sexual en espacios públicos y desarrollar un adecuado autocontrol emocional para la correcta frotación ante situaciones que se puedan presentar entorno a este fenómeno.

Publico: Mujeres de entre 19 a 30 años de edad

Duración: 10 horas

Sesión 1

- Nombre de la sesión: Conociendo el acoso sexual en espacios públicos
- Objetivo: Informar a las participantes acerca de los diferentes orígenes, concepciones, e índices que existen del acoso sexual en espacios públicos en nuestro país para una correcta conceptualización y delimitación del tema.
- Modalidad: Híbrida
- Desarrollo:

Inicio	• Presentación	
	• Bienvenida	
	• Encuadre	✓ Rapport.
		✓ Actividad rompe hielo: Mencionar un cosa que sea de su agrado con la inicial de su nombre.
✓ Presentación de diapositivas.		
Desarrollo	• Contenido temático	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de escala para medir estrés por experiencias con acoso sexual en espacios públicos. 2. El acoso sexual en espacios públicos y otros conceptos 3. Orígenes del acoso sexual . 4. ¿Porque se mantiene vigente el acoso sexual en espacios públicos? 5. Índices de acoso sexual
Cierre	• Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De esta manera se pueden compartir puntos de vista acerca del contenido compartido. ✓ Técnica: La tarta de la vida: en esta técnica se le pedirá a la paciente reflexione sobre los cinco ámbitos más importantes de su vida y los puntué el tiempo que le dedique a cada uno, se le pide analice el porcentaje y en base a eso marque una o varias metas en cada uno y con que cuenta para cumplirlas.

Sesión 2

- Nombre de la sesión: Estrés, una repercusión implícita.
- Objetivo: Brindar información acerca de las posibles repercusiones que puede causar el experimentar acoso sexual en espacios públicos y las diferencias individuales.
- Modalidad: Híbrida
- Desarrollo:

Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de ingreso a la sesión 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rapport.
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de diapositivas.
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad de apertura: Presentar la tarta de la vida con las metas elegidas así como los medios con los que cuenta para cumplir cada una de esas metas.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido temático 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el estrés? 2. Etapas del estrés 3. ¿Presión y frustración? 4. Surgimiento de un conflicto 5. Criterios del estrés
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediante la lluvia de ideas se tratan de generar nuevas concepciones sobre cómo lidiar con el estrés de manera correcta ✓ Técnica: Lista de recuerdos positivos: se le pedirá a las participantes que cada noche antes de dormir anoten un recuerdo positivo en sus vidas.

Sesión 3

- Nombre de la sesión: ¿En verdad conozco mis emociones?
- Objetivo: Brindar conocimientos teóricos acerca de las emociones, características que giran en torno a ellas y el proceso que se cursa para llegar a una emoción.
- Modalidad: Híbrida
- Desarrollo:

Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de ingreso a la sesión 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rapport.
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de diapositivas.
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad de apertura: se presentaran la lista de recuerdos positivos que anotar las participantes antes de ir a dormir (puede ser anónimo).
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido temático 	<ol style="list-style-type: none"> 1 ¿Qué es una emoción? 2 Proceso de las emociones 3 Emociones y tu como mujer 4 Emociones primarias 5 Emociones secundarias
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Puntos importantes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En una hoja se anotaran 5 puntos importantes que fueron de relevancia para cada una de las participantes, posteriormente se compartirán. ✓ Técnica: Ejercitando la gratitud: Pedir a las participantes que en una hoja amarilla anoten aquellas pequeñas cosas que por su cotidianidad ha olvidado, se buscan estimular los aspectos positivos en sus vida.

Sesión 4

- Nombre de la sesión: Afro y auto
- Objetivo: Brindar conocimientos teóricos y técnicas que pueden ser puestas en práctica para que se tenga un mayor autocontrol y un adecuado afrontamiento.
- Modalidad: Híbrida
- Desarrollo:

Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de ingreso a la sesión 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rapport.
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de diapositivas.
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad de apertura: se compartirán aquellas cosas que encontraron durante los días pasados las cuales por su cotidianidad se les ha quita el valor .
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido temático 	<ol style="list-style-type: none"> 1 ¿Qué es el afrontamiento? 2 Estructura del afrontamiento 3 ¿Qué es el autocontrol? 4 Estructura del autocontrol
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Examen de retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediante un examen con preguntas relacionas a las temáticas abordadas se podrán observar los conocimientos que se retuvieron por parte de las participantes y posibles ✓ Técnica: Lista de elogios: se les pedirá a las participantes que anoten una lista de elogios que hayan recibido durante su vida, posteriormente les otorgaran una puntuación donde 1 es “no me lo creo” y 10 “si me lo creo”.

Sesión 5

- Nombre de la sesión: La salud mental como beneficio primordial
- Objetivo: Dar a conocer los beneficios que se obtienen al tener un adecuado control, emocional, mental y conductual.
- Modalidad: Híbrida
- Desarrollo:

Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de ingreso a la sesión 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rapport.
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de diapositivas.
		<p>Actividad de apertura: revisar la actividad lista de elogios. Aplicación de escala para medir estrés por experiencias con acoso sexual en espacios públicos.</p>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido temático 	<ol style="list-style-type: none"> 1 ¿Qué es salud mental? 2 Salud mental a nivel mundial 3 Salud mental en el país 4 Estructura de la salud mental
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Debate 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediante el debate grupal se llegaron a una retroalimentación más amplia, conociendo puntos de vista ajenos que podrá generar una estructura más firme sobre los abordado. ✓ Técnica: Dar las gracias: se le pide a las participantes que recuerden un momento en sus vidas donde alguien las hirió y sugerirles que realicen una carta donde le agradezcan lo bueno que les dejó esa experiencia.

4.9 Instrumentos.

A) Inventario de estrés en mujeres que han experimentado acoso sexual en espacios públicos.

Objetivo: medir el nivel de estrés que las mujeres de entre 19 y 30 años de edad experimentan ante situaciones de acoso sexual en espacios públicos.

Descripción: el inventario de estrés en mujeres que han experimentado acoso sexual en espacios públicos consiste de 20 reactivos, dicho inventario fue recopilado de: Escala de Estrés Percibido -10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga vol. 62 de Campo A., Celina H., y Heranzo E., Cuestionario de respuesta emocional a la violencia doméstica y sexual, Universidad de Oviedo vol. 17 de Soler E., Barreto P. y González B., Escala de violencia e índice de severidad: una propuesta metodológica para medir la violencia de pareja en mujeres mexicanas, salud pública de México vol. 48 de Valdez R., Hajar M., Salgado N., Rivera L., Avila L. y Rojas R.

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Resultados generales.

Se aplicó un curso/taller, que tuvo por nombre: Afrontamiento y autocontrol emocional en mujeres que han experimentado acoso sexual en espacios públicos, se estructuraba de 5 sesiones con una duración de dos horas, se impartirían mediante la plataforma de Google meet, dicho curso taller fue dirigido a población femenina, las edades que se tomaron en cuenta como requisito eran de 19 a 30 años, se inscribieron un total de 11 participantes.

Durante las sesiones se abordaron temas como: saber que es el acoso sexual, las repercusiones que tiene el estrés en las mujeres que no lo abordan de una manera adecuada, el conocimiento de sus emociones, lo que es el afrontamiento y autocontrol y por último el beneficio de salud mental, todo esto con fines motivar y poder estructurar un adecuado afrontamiento y autocontrol emocional ante las situaciones de acoso sexual pasada que pudieran estar repercutiendo y futuras situaciones donde puedan adaptarse y actuar de manera óptima.

5.2 Resultados específicos.

Sesión 1

El objetivo de esta sesión fue que las participantes supieran distinguir la diferencia de acoso sexual de entre otros conceptos (hostigamiento o abuso sexual) y que distingan

que es y que no es el acoso sexual. Durante la sesión se abordaron temas como: El acoso sexual en espacios públicos (conceptos y características generales, Orígenes del acoso sexual, Posibles situaciones por las cuales se mantiene el acoso sexual en espacios públicos e Índices de acoso sexual, también se aplicó el inventario de estrés en mujeres que han experimentado acoso sexual en espacios públicos, se pudo observar que ninguna de las participantes sabía la definición correcta de acoso sexual, incluso llegaban a confundirla con hostigamiento y abuso sexual, lo que denota poca o nula familiaridad con el tema, las concepciones de los posibles orígenes que creían del acoso sexual en espacios públicos lo atribuían a poca satisfacción sexual por parte del individuo o a sexualizar la imagen de la mujer debido a su vestimenta.

Al indagar sobre por qué se seguía manteniendo el acoso sexual en espacios públicos en la actualidad lo adjudicaban a la sociedad, la cultura y a la rapidez con la que suceden los hechos, al indagar en los índices de acoso sexual expresaron que todas salen a la calle estando alerta de su entorno, algunas lo han sufrido de camino a la universidad, otras han dejado de practicar algún deporte debido a esta situación, otras más expresaban tomar un camión para un trayecto que no lo requería por miedo a ser acosadas y algunas coincidían en que habían tenido que cambiar de ruta para que no se volviera a repetir dicho suceso.

Al final de la sesión se pudo cumplir el objetivo establecido ya que las participantes reflexionaron acerca de las situaciones pasadas y pudieron distinguir si había vivido realmente acoso sexual o no, así mismo distinguieron dicho concepto de entre otros

Sesión 2

El objetivo de esta sesión es que puedan tener conocimiento sobre que es el estrés, su estructura y características y de este modo puedan saber cómo funcionan

individualmente ante factores estresantes, durante la sesión se abordaron temas como: ¿Qué es el estrés?, Etapas del estrés, criterios del estrés, que es la presión y frustración así como sus diferencias y que es el conflicto así como sus características, también se pudo abordar el impacto que puede tener el estrés en mujeres que han experimentado el acoso sexual.

Muchas de las participantes tienen un conocimiento adecuado de lo que es el estrés y el cómo se puede presentar, así mismo muchas de ellas no se han sabido cómo controlar adecuadamente ante situaciones de acoso sexual, lo que refleja un mal autoconocimiento (emocional, personal y de su entorno), gran parte de las participantes presentaban estrés sin que llegara a pasar la situación de acoso, lo que refleja que el predisponerse juega un papel crucial ante un estrés generado de manera errónea y autodestructiva, todo el grupo estuvo de acuerdo en que los aspectos necesarios para poder lidiar con el estrés de manera adecuada ante esta situación fue, no predisponerse, si no que es mejor estar preparadas por si se llegara a presentar dicha situación, conocer el entorno que les rodea y uno brindarle mayor importancia a aspectos que no necesitan de su atención.

Al final de la sesión se pudo observar el cumplimiento del objetivo establecido ya que las participantes identificaron como se llegaron a sentir ante las situaciones de acoso sexual e identificando los signos y síntomas del estrés pudieron notar que muchas de ellas sucumbieron estado emocional

Sesión 3

El objetivo de esta sesión es que las participantes puedan identificada cada una de sus emociones, conocerlas, saber cómo expresan cada una de estas y sobre todo aceptarlas, durante esta sesión se abordaron temas como: ¿Qué es una emoción?, el

Proceso de las emociones, las emociones entre hombres y mujeres, Emociones primarias y Emociones secundarias muchas de las participantes identificaban adecuadamente las emociones primarias pero desconocían el proceso que componía a estas mismas, se les brindo el funcionamiento así como las alteraciones físicas y psicológicas que provocan cada una de ellas.

Al indagar en el tema de emociones secundarias se pudo observar que nadie conocía la existencia de que las emociones se dividían de esta forma, así mismo desconocían que el proceder de unas fuera algo innato y que en otras fuera algo aprendido, la experiencia de acoso sexual en gran medida afecta debido al mal manejo y poco conocimiento de sus emociones, así como herramientas deficientes para poder hacerle frente a dicha situación, se mostró participativo el grupo, abierto a la interacción.

Al final de la sesión se observó el cumplimiento del objetivo planteado ya que las participantes pudieron identificar las emociones que se presentaban en distintas circunstancias de su vida así como en las experiencias de acoso sexual que habían tenido, de este modo podían identificarlas con mayor precisión y saber cómo lidiar con cada una de ellas.

Sesión 4

El objetivo de esta sesión es fomentar un adecuado afrontamiento y autocontrol emocional para que puedan tener una adaptabilidad y control óptimo en situaciones de acoso sexual futuras, Durante la sesión se abordaron las temáticas de afrontamiento y autocontrol, la mayoría de las participantes reflejaron un adecuado conocimiento de lo que engloba un correcto afrontamiento ante el acoso sexual así como las características generales que giran en torno al autocontrol y quienes tienen individualmente un

autocontrol muy poco estructurado que les termine por entorpecer un afrontamiento óptimo ante las situaciones que se puedan presentar de acoso sexual.

Así mismo observar cómo pueden llegar a comportarse ante situaciones de acoso sexual y poder mediar mediante la ejemplificación y la retroalimentación del tema abordado, se les proporcione la libertad de elegir cómo actuar ante posibles escenarios de acoso sexual, las posibles maneras en que ellas podrían llegar a generar emociones, pensamientos y conductas, y como las harían funcionalmente parte y adaptativa en ese contexto, dejando de fuera motivaciones extrínsecas que generen subjetividad en ese momento.

Al final de la sesión se pudo cumplir el objetivo establecido ya que las participantes pudieron identificar que muchas de sus acciones pasadas ante el acoso sexual fueron erróneas debido a un afrontamiento y control emocional poco estructurado y pudieron buscar posibles vías alternar para sus comportamientos y expresiones emocionales más adaptativas ante esta situación.

Sesión 5

El objetivo de la sesión es concientizar a las participantes acerca de la importancia que tiene cuidar la salud mental, dejando los estigmas y prejuicios que giran en torno a acudir al psicólogo, el tema que se manejó en esta sesión fue sobre el beneficio que se tiene al tener salud mental, dentro de esto se manejó la definición de salud mental donde las participantes proyectaron un conocimiento semi-estructurado de lo que es, así mismo se abordaron los trastornos de mayor incidencias a nivel mundial como en el país.

Se compartieron puntos de vista en cuanto a los estigmas que rodean el ir al psicólogo, las características y problemas que rodean a un individuo que no procura su salud mental, como puede repercutir en sus esferas sociales y aún más en su contexto familiar, los costos que giran a los trastornos mentales (tiempo, dinero, emocional, etc.) por no tratarlo oportunamente, el impulso que tienen las organizaciones para apoyar a la mujer y que aspectos ellas agregarían, donde mencionaron el poder quitar los estereotipos entre ellas mismas y una equidad en aspectos laborales contribuiría a su salud mental, el poco conocimiento del término de salud mental y la cultura de asistir al psicólogo son un problema latente y la solución que abordaron fue, incluir estas conductas desde la infancia y en su adultez las puedan implementar como un hábito, a final se volvió aplicar el inventario de estrés en mujeres que han experimentado acoso sexual en espacios públicos.

Al final de la sesión se pudo cumplir el objetivo establecido ya que las participantes incrementaron su conciencia ante su salud mental ya que los beneficios pueden impulsar su bienestar en sus diferentes áreas de desarrollo así como sus aspectos emocionales, cognitivos y conductuales. Enseguida se muestran los resultados de las tablas aplicadas (una en primera sesión y otra en quinta sesión).

Tabla 1	Nunca	Poco	Más o menos	Mucho	Siempre	
1.- ¿Te has sentido afectada porque ha ocurrido inesperadamente?	1	0	5	5	0	
2.- ¿Te has sentido estresada ante esta situación?	0	3	2	3	3	
3.- ¿Te han hecho sentir miedo?	0		2	6	3	
4.- ¿Has tenido sentimientos de culpabilidad?	2	5	3	1	0	
5.- ¿Has presenciado cambios emocionales después de la situación?	0	3	5	2	1	
6.- ¿Has sentido que las dificultades de no poder afrontar el suceso se acumulan tanto que no puede superarlas?	4	2	3	1	1	
7.- ¿Has tenido disminución en tus actividades sociales?	1	2	5	3	0	
8.- ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar dicha situación?	1	1	3	6	0	
9.- ¿Has presentado sudoración?	2	4	4	1	0	
10.- ¿Has presentado tensión muscular?	4	2	2	3	0	
11.- ¿Has sentido ira?	0	4		3	4	
12.- ¿Has tenido sensaciones de sofoco?	6	1	1	3	0	
13.- ¿Has sentido enojo?	0	0	2	2	7	
14.- ¿Con qué frecuencia has podido controlar dichas dificultades?	0	1	6	3	1	
15.- ¿Te has sentido insultada?	0	1	3	2	5	
16.- ¿Has sentido presión en el pecho?	5	2	1	2	1	
17.- ¿Te han dicho cosas vulgares?	0		2	5	4	
18.- ¿Has tenido sentimientos de inseguridad?	0	0	2	5	4	
19.- ¿Has tenido sensaciones de ahogo?	5	5	0	1	0	
20.- ¿Con qué frecuencia has estado enojada debido a que lo que ha ocurrido estaba fuera de tu control?	0	0	2	1	8	

Tabla 2	Nunca	Poco	Más o menos	Mucho	Siempre	
1.- ¿Te has sentido afectada porque ha ocurrido inesperadamente?	1	3	1	3	0	
2.- ¿Te has sentido estresada ante esta situación?	0	0	4	3	1	
3.-¿Te han hecho sentir miedo?	0	1	2	3	2	
4.-¿Has tenido sentimientos de culpabilidad?	3	2	3	0	0	
5.-¿Has presenciado cambios emocionales después de la situación ?	0	4	2	2	0	
6.- ¿ Has sentido que las dificultades de no poder afrontar el suceso se acumulan tanto que no puede superarlas?	2	1	3	2	0	
7.-¿Has tenido disminución en tus actividades sociales?	2	2	2	1	1	
8.-¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar dicha situación?	0	5	1	2	0	
9.-¿Has presentado sudoración?	2	4	2	0	0	
10.-¿Has presentado tensión muscular?	1	4	2	1	0	
11.-¿Has sentido ira?	1	3	0	1	3	
12.-¿Has tenido sensaciones de sofoco?	5	2		1	0	
13.-¿Has sentido enojo?	0	2	1	2	3	
14.- ¿Con qué frecuencia has podido controlar dichas dificultades?	1	0	5	0	2	
15.-¿Te has sentido insultada?	0	0	3	2	3	
16.-¿Has sentido presión en el pecho?	4	3	0	1		
17.-¿Te han dicho cosas vulgares?	0	1	1	2	4	
18.-¿Has tenido sentimientos de inseguridad?	0	1	2	3	2	
19.-¿Has tenido sensaciones de ahogo?	5	1	1	1	0	
20.- ¿Con qué frecuencia has estado enojada debido a que lo que ha ocurrido estaba fuera de tu control?	0	1	2	3	2	

Explicación de las tablas:

La primer tabla se aplicó al principio del curso/taller donde se pueden observar una serie de preguntas que giran en torno a cómo se pudieron llegar a sentir las participantes ante situaciones de acoso sexual en espacios públicos, donde se puede observar que lo que más han experimentado han sido conflictos emocionales (enojo, ira y miedo durante la situación y después de estas misma), inseguridad, no poder afrontar dicha situación, recibir palabras vulgares y disminución en sus actividades sociales.

En la segunda tabla que se aplicó al final del curso/taller se puede observar un cambio en las respuestas proporcionadas por las mismas participantes, notando una disminución en los conflictos que se señalaron en la primera tabla lo que proyecta un cambio notorio en sus esquemas mentales sobre sus experiencias con el acoso sexual en espacios públicos y en un autoconocimiento más óptimo y un posible afrontamiento más adaptativo y funcional ante futuras experiencias.

CONCLUSIÓN

Durante el periodo de investigación una de las principales limitantes fue el encontrar material bibliográfico que brindara información concreta de las diferentes características que giran en torno al acoso sexual en espacios públicos, debido a que es un tema que se ha abordado de manera poco frecuente, si bien es un problema que ha existido durante generaciones, el extraer bases que sean sustentadas mediante investigaciones o aspectos teóricos resultó una tarea complicada.

En primer lugar las diferentes definiciones que se pueden encontrar sobre acoso sexual y la semejanza que tiene con el hostigamiento hace complicado el encontrar una definición adecuada y que resulte correcta para esta investigación. En segundo lugar se puede encontrar como limitante la poca información que se puede obtener de este tema aplicado en la población mexicana, ya sea por falta de interés, la propia cultura que giran en torno al país o la aceptación implícita de este fenómeno.

En tercer lugar se puede encontrar como limitante el encontrar población femenina que desee externalizar sus experiencias con el acoso sexual, aun mas cuando es un varón el que trabaja este tema, la resistencia es notoria en cuanto a expresar emociones, ideas, sentimientos y seguridad. En cuarto lugar se puede encontrar que la modalidad hibrida para trabajar este tema resulta un problema debido a que repercute gradualmente la asistencia de las participantes y el aspecto, teórico/practico.

Una más de las limitantes que pudieron surgir a lo largo de la investigación fue el encontrar un instrumento estandarizado y confiable que cumpliera las características necesarias para poder ser utilizado, ya que al ser aplicado como test/retest se requerían puntos concretos que se abordaran dentro de este, para así poder recolectar la

información necesaria y sustentada sobre los posibles objetivos a cumplir con el uso del curso taller en dicha población.

Los aprendizajes adquiridos fueron diversos, el primero de ellos fue el poder diferenciar el acoso sexual del hostigamiento, como anteriormente se mencionaba pueden llegar a ser tomados como sinónimos uno del otro pero en características una es la que marca la diferencia, al pasar de los años se puede ver la evolución que se ha llegado a obtener en pro a la mujer, si bien ha sido lento esto no deja de lado que se pueda observar un progreso, también se pudo llegar a conocer las diferentes causas por las cuales un acosador sexual se puede ver influenciado para actuar de esta manera y poder saber que muchas veces es otra mujer quien causa esto o lo mantienen, por otra parte que las mismas víctimas de acoso sexual puedan diferenciar cuando es coqueteo y cuando es acoso y no caigan en esta permisividad sin estar conscientes de ello.

Puede llegar a resultar irreal que la edad en que pueden iniciar a ser víctimas de acoso sexual oscile entre los 13 y 14 años, siendo la pubertad una etapa donde la vulnerabilidad emocional y psíquica es el mayor de los problemas, también que debido a este fenómeno un porcentaje de las mujeres tenga que modificar su lugar donde reside para no volver a experimentar acoso sexual y que otras tantas no puedan salir si no es acompañada de alguien más.

Otro punto importante fue saber la estructura que tiene el acoso sexual, empezando por diferenciar un halago de algo que no lo es, saber que existen miradas lascivas pero sobre todo que muchas de las mujeres no tienen en claro y otras mas no saben que es verdaderamente acoso sexual, pueden, incluso, llegar a confundirlo con abuso sexual y casi siempre con hostigamiento, lo que puede llegar a resultar contraproducente en aspectos legales o en daños graves hacia quien se le acusa. Profundizando en aspectos legales, el saber que puede llegar a ser más dañino que

beneficioso hasta cierto punto es de sorprenderse, saber que este es un aspecto que impulsa el que el acoso sexual se siga manteniendo resulta en incredulidad.

La rapidez con la que suceden estos actos también es digno de reflexión, ya que suelen ser acciones que pueden suceder en cuestión de segundos, con muy poca o nula evidencia para que quien lo ha experimentado tenga como ampararse o defenderse. El no saber cómo afrontar correctamente este tipo de situaciones y tener autocontrol emocional pueden verse como detonadores conductuales, psíquicos y emocionales poco o nada adaptativos, que se ven reflejados en un deterioro en cada una de las esferas del individuo que este en esta posición y al prolongarse pueden llegar a convertirse en un trastorno como tal. Otro punto que también resulto de este aprendizaje fue que el acoso sexual lo adjudican a agresores de un nivel socioeconómico bajo, este fenómeno no tiene como modelo un individuo, si no que puede provenir de cualquiera, sin importar su sexo, estatus u origen.

Entre otros aprendizajes también se pudo encontrar que muchas de las soluciones puestas en práctica para poder reducir o afrontar el acoso sexual por parte del gobierno o diferentes gobiernos es adoptar las soluciones que han dado resultados en otros lugares (en busca de la solución universal) como lo mencionaba en la investigación, en lugar de observar su propio problema, con su propia población y partir de ahí para generar sus propias estrategias y posibles soluciones.

Al momento de trabajar con las participantes se plantearon una serie de objetivos a cumplir, el primero de ellos fue proporcionar una definición correcta de lo que es el acoso sexual, y de esta manera puedan distinguir con facilidad lo que no es (hostigamiento o abuso sexual) y que sobre todo es un delito, también que pudieran tener el conocimiento de los posibles orígenes que influyen en generar individuos que practiquen el acoso sexual.

Puedan identificar qué clase de pensamiento y conductas han empleado con anterioridad cuando se han visto envueltas en este fenómeno, y si fueron poco benéficas optar por otras que sean más adaptativas, teniendo un adecuado manejo y conocimiento de sus emociones que se verá reflejado en un correcto afrontamiento y autocontrol de estas mismas. Con relación a lo anterior el conjunto de aquellos criterios se pondrán en práctica al momento de catalogar de manera objetiva una situación de acoso sexual sin que influyan aspectos como el estrés, sus propias emociones o esquemas mentales y afrontarlo sin sucumbir ante ellos.

También que puedan hacer consciente la gravedad y repercusiones que pueden llegar a tener al no saber manejar sus emociones y controlar sus pensamientos, que sepan que la salud mental es tan importante como la salud física, que así como como pueden llegar a desarrollar un simple resfriado, pueden llegar a generar un trastorno por no cuidar de su salud mental de manera oportuna, que muchas veces el problema radica en la forma en cómo ven las cosas, la importancia que les otorgan y que siempre con un grupo de apoyo, como su familia.

Al final se pudieron cumplir cada uno de estos objetivos ya que su forma de expresarse, de plantear sus posibles conductas, pensamientos y soluciones, así como de lidiar con el acoso sexual y la importancia que le brindaban a su salud mental fue más funcional, objetiva y adaptativa, debido que al tener un panorama más amplio de lo que es el acoso sexual, con conceptos claros, con un poco más de conocimiento sobre sí mismas, de sus fortalezas y debilidades, fue más fácil lograrlo.

Los alcances que se pueden llegar a tener son a corto, mediano y largo plazo, en el primero es conocer verdaderamente lo que es el acoso sexual y todo aquello que gira en su entorno (posibles orígenes, como poder hacerle frente de manera adecuada, la importancia en la salud mental, etc.), en segundo lugar, que se pueda generar una reflexión a nivel emocional, psíquica y conductual sobre el acoso sexual y en tercer lugar

que dicha reflexión se vea reflejada en un mejor manejo de este fenómeno en situaciones futuras, siendo objetivas, analíticas y racionales donde puedan hacerle frente de manera correcta y puedan utilizar dicho conocimiento a su favor.

Tanto hombres como mujeres o miembros de la comunidad LGBTI se ven beneficiados al conocer acerca de este fenómeno, ya que cualquiera puede llegar a ser víctima o acosador sin siquiera saberlo, debido a que la edad es demasiado temprana en donde se empieza a presentar acoso sexual, esto se puede adaptar para que pueda llegar a niveles académicos básicos o poblaciones jóvenes y de este modo se puedan ir adquiriendo desde temprana edad conciencia y herramientas con las cuales se le pueda hacer frente y así formar adultos que no sean posibles víctimas o victimarios.

REFERENCIAS

Álvarez M., Escoffié E., Rosado M., y Sosa M., (2016), *Terapia en contexto*, México: Manual moderno.

Barlow D., (2018), *Manual clínico de trastornos psicológicos*, México: Manual moderno.

Cámara de diputados de H. Congreso de la unión, (2021), *Código penal federal*, México: Secretaria de servicios parlamentarios.

Comisión permanente del H. congreso de la unión, (2016), *dictamen con punto de acuerdo por el que se exhorta respetuosamente a los gobiernos de las entidades federativas a implementar políticas públicas en contra del acoso callejero*, México: poder legislativo federal.

Chóliz M., (2005), *Psicología de la emoción: el proceso emocional*: [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/~choliz).

Cloninger S., (2003), *Teorías de la personalidad*, México: Pearson Educación.

Cuenca C., (2014), *Incidencia en los tipos de acoso sexual en el trabajo en España*, México: Convergencia.

Cuevas M., Canul R., y Castañeda J., (2002), *Orientación educativa 1*, México: McGraw-Hill.

Del Refugio M. y Bajaras E., (2017), Estudio sobre hostigamiento y acoso sexual como una consecuencia de la práctica cultural: el caso de la Universidad de la Ciénega del estado de Michoacán de Ocampo (UCEM), México: Diálogos sobre educación.

Farré J., (s/a), Psicología para todos, España: Océano.

Feixas G. y Teresa M., (1993), Aproximaciones a la psicoterapia, España: Paidós

Flórez L., (2007), Psicología social de la salud, promoción y prevención, Bogotá: Manual moderno.

Francisco J. y Huici C., (1999), Psicología social, España: McGraw-Hill

Frías S., (2011), Hostigamiento, acoso sexual y discriminación laboral por embarazo en México, México: Revista Mexicana de Sociología.

Gaytán P., (2007), El acoso sexual en lugares públicos: un estudio desde la Grounded Theory, México: El cotidiano.

González J., (1999), Psicoterapia de grupos: teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas, México: Manual moderno.

Guy D., (2005), Psicología social, México: McGraw-Hill.

Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos, Baptista Lucio Pilar, (2010), Metodología de la investigación, México, Editorial Mc Graw Hill.

Hernández C., Jiménez M., y Guadarrama E., (2015), La percepción del hostigamiento y acoso sexual en mujeres estudiantes en dos instituciones de educación superior, México: Revista de la educación superior.

Kozier B. y Erb G., (2013), Fundamentos de enfermería, España: Pearson

Llerena R., (2016), Percepción y actitudes frente al acoso sexual callejero en estudiantes mujeres de una Universidad Privada de Medicina, Perú: Horizonte médico.

Meza M., (2013), El acoso en lugares públicos: experiencias y percepciones de adolescentes mexicanos, México: En-claves del Pensamiento.

Morris C. y Maisto A., (2001), Psicología, México: Pearson.

Observatorio de igualdad de género de América Latina y el Caribe, (2015), acoso sexual en el espacio público: la ciudad en deuda con el derecho de las mujeres, América Latina y el Caribe: CEPAL.

Palomino F., (2012), Acoso sexual en México: análisis y propuestas, México: En-claves del Pensamiento.

Papalia D. y Wendkos S., (2002), Psicología, México: McGraw-Hill

Pizano V., Hernández M. y Cerezo M., (2009), Reactividad Fisiológica, Distrés, Afrontamiento y Desempeño en un Examen de Secundaria, Texas: Interamerican Journal of Psychology.

Reeve J., (2010), Motivación y emoción, México: McGraw-Hill.

Rodríguez A, Assmar E., Jablonski B., (2002), Psicología social, México: Trillas

Román R., Cubillas M., y Abril E., (2012), Violencia de género en espacios públicos: un estudio diagnóstico, México: Estudios Sociales.

Sánchez P., (2008), Psicología clínica, México: Manual moderno.

Vivas M., Gallego M. y Gonzales B., (2007), Educar las emociones, Venezuela: Producciones editoriales C.A.

Glosario

Actitud: disposición de ánimo manifestada de algún modo.

Apacible: de buen temple, tranquilo, agradable

Antropología: Conjunto de ciencias que estudian los aspectos biológicos, culturales y sociales del ser humano.

Aptitud: capacidad para operar competentemente en una determinada actividad.

Asertivo/va: que defiende su opinión de manera firme.

Autoestima: valoración generalmente positiva de sí mismo.

Cívismo: comportamiento respetuoso del ciudadano con las normas de convivencia pública.

Cognitivo/va: perteneciente o relativo al conocimiento.

Connotación: es el componente o los rasgos semánticos, emocionales y valorativos asociados a un término.

Cuantificable: consiste en la expresión de una magnitud a través de números.

Cultura: conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.

Desvalorizar: quitar valor, consideración o prestigio a alguien o algo.

Heteronormatividad: ideología sexual que aprueba y prescribe la heterosexualidad como una asignación “natural” y procede de la diferencia biológica asociada a la reproducción de la especie.

Hipótesis: suposición de algo posible o imposible para sacar de ello una consecuencia.

Inhibición: impedir o reprimir el ejercicio de facultades o hábitos.

Lascivo: que expresa deseo sexual irrefrenable y lujuria.

Lógica: método o razonamiento en el que las ideas o la sucesión de los hechos se manifiestan o se desarrollan de forma coherente y sin que haya contradicciones entre ellas.

Machismo: forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón.

Patriarcado: organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia, extendiéndose este poder a los parientes aun lejanos de un mismo linaje.

Psicoterapia: tratamiento de enfermedades mentales, psicosomáticas y problemas de conducta mediante técnicas psicológicas.

Sociología: ciencia que trata de la estructura y funcionamiento de las sociedades humanas.

Unilateral: que se refiere o se circunscribe solamente a una parte o a un aspecto de algo.

Víctima: persona que padece daño por culpa ajena o por causa fortuita

ANEXOS

Reactivos 1	Nunca	Poco	Más o menos	Mucho	Siempre	
1.- ¿Te has sentido afectada porque ha ocurrido inesperadamente?						
2.- ¿Te has sentido estresada ante esta situación?						
3.-¿Te han hecho sentir miedo?						
4.-¿Has tenido sentimientos de culpabilidad?						
5.-¿Has presenciado cambios emocionales después de la situación?						
6.- ¿Has sentido que las dificultades de no poder afrontar el suceso se acumulan tanto que no puede superarlas?						
7.-¿Has tenido disminución en tus actividades sociales?						
8.-¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar dicha situación?						
9.-¿Has presentado sudoración?						
10.-¿Has presentado tensión muscular?						
11.-¿Has sentido ira?						
12.-¿Has tenido sensaciones de sofoco?						
13.-¿Has sentido enojo?						
14.- ¿Con qué frecuencia has podido controlar dichas dificultades?						
15.-¿Te has sentido insultada?						
16.-¿Has sentido presión en el pecho?						
17.-¿Te han dicho cosas vulgares?						
18.-¿Has tenido sentimientos de inseguridad?						
19.-¿Has tenido sensaciones de ahogo?						
20.- ¿Con qué frecuencia has estado enojada debido a que lo que ha ocurrido estaba fuera de tu control?						