



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

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

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESINA PROFESIONAL.

“RASGOS NARCISISTAS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA”.

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ARIADNA ALEJANDRA MENDOZA PLIEGO

ASESOR:

PSIC. CHRISTIAN HERNÁNDEZ VÁSQUEZ

ORIZABA, VER.

2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

La vida no es un instante, sino que son muchos instantes que la conforman y eso es lo bonito de vivirla.

Antes que nada, quiero agradecer a todos los que hicieron posible esto, el logro no solo es de uno, sino de quien también creyeron en ti.

Gracias a mi familia por apoyarme y entenderme en esos días difíciles y cuando ya no veía salida, no pude pedir mejor familia, a mi mamá por salir adelante y no dejarse rendir a pesar del miedo que tenía, mis tíos que me cuidaron, me dieron sus consejos y enseñaron que con el trabajo honesto se pueden lograr las metas, que si te caes levántate, sacúdete y sigue adelante, a mí único hermano, me estresas pero me siento tan orgullosa de ti, gracias por ser mi hermano y ayudarme con mis tareas, no puedo pedir mejor hermano porque no creo que exista, mi abuelito, aunque estás en el cielo te tengo presente aquí conmigo, prometí lo que cumplí, espero que lo haya cumplido bien, te quiero y gracias por el legado que dejaste, a mi abuelita, mi viejita chula, contigo no puedo no echarle ganas a las cosas, cada día te levantas y das lo mejor de ti, gracias por cuidarme desde que estaba bebé, gracias por impulsarme y a seguir adelante cuando ya no veo salida, porque a pesar del miedo que podemos presentar no va a ser un impedimento y que todo va a pasar, mi niño, mi más grande amor, quien me ha enseñado a vencer algunos de mis miedos, a que el amor no se mide en regalo monetarios, al contrario que se atesoran los buenos recuerdos, me cambiaste la vida desde el primer momento en que te vi, y no sabes cuanto te lo agradezco, gracias por ayudarme con mis tareas y a que a veces se necesita un momento para jugar... Mi Haz te quiero más de lo que te puedes imaginar, y te voy a querer hasta donde más pueda.

Cada uno es un ejemplo a seguir para mí, son la mejor familia y no los cambiaría por nada, gracias por quererme como soy y no dejarme sola.

A las siguientes personas que tengo que agradecer es a la familia Loaiza Pliego, por desprenderse de esa parte que ustedes me dieron y confiaron en mi para así yo poder culminar este camino, son una gran familia y en verdad deseo de todo corazón que la vida les regrese el triple de todo lo que ustedes dan... muchas gracias por el apoyo, jamás terminaré de agradecerles.

Va a ser un poco raro agradecerle a un gato, pero me ayudó y acompañó en mis noches de desvelo, cuando estaba estresada, pero a su manera se quedó conmigo, eres la mejor mascota que he tenido y te quiero mucho.

Paola, eres la mejor amiga que pude haber pedido, gracias por el apoyo, por levantarme cuando ya no podía seguir, por escucharme cuando necesitaba contar lo que me aturdió y lo principal aceptarme como soy y estar para mí, eres una de las mejores personas que pude conocer, te quiero y en verdad espero que nuestra amistad dure de aquí hasta donde más se pueda, gracias de nuevo colega.

A todas esas amigas que han ido formando parte de mi vida, que me hicieron y hacen reír, que me apoyan, que a pesar del tiempo seguimos hablando, espero que muchos recuerdos más se formen con ustedes y poder apoyarlas cuando sea necesario, atesoro cada momento a su lado y no puedo estar más que agradecida con ustedes.

Todas esas personas que formaron parte de mi vida, que de alguna u otra manera me apoyaron, que pude aprender ciertas cosas, y que se puede lograr lo que uno se propone, aunque con algunas ya no hablo, pero me quedo con los buenos momentos y con las que sigo hablando espero seguir creando buenos momentos y aprendizajes.

Maestra Villafaña, gracias por todos y cada uno de los aprendizajes que nos dejó, por esa pasión que les pone a las clases, es la mejor maestra que he tenido, por los buenos momentos que se pasaron en las clases, por enseñarnos que lo que uno quiere se obtiene con paciencia y trabajo bien hecho, sobre todo por sacar a relucir la creatividad que tenía yo escondida, en verdad gracias.

Maestro Yerena, gracias por todos esos aprendizajes que hizo que amara el conductismo y lo cognitivo conductual, la manera que da la clase hace que uno se contagie por el amor a la psicología y todo lo que conlleva, es un gran maestro y espero que muchas generaciones más puedan aprender de los conocimientos que usted imparte.

Profe Reyes gracias por la confianza todos estos años, por los aprendizajes que nos enseñó, es un gran profesor y se merece todo lo bueno que le pasa, gracias por enseñarme a creer en mí.

Profe Christian, gracias por guiarme en este proceso de mi titulación, por la paciencia y el apoyo, me quedo con todas esas técnicas y enseñanzas que en cada clase nos dejó, que el aprender también se puede hacer jugando y sobre todo por ser la persona que es, es un honor que sea mi asesor.

Profe Eduardo y Daniel, ese amor que le ponen a las clases, a su manera de explicar, las risas que nos sacaron y sobre todo que siempre buscan lo mejor para cada alumno, espero que sigan enseñando y que los alumnos puedan aprovechar esos conocimientos.

Profa Jaqueline, gracias por tenernos paciencia y sobre todo buscar la manera de que aprendamos sobre la psicología utilizando otros métodos, gracias por esas clases y apoyo.

Profe Palacios gracias por sacar adelante la facultad de psicología, aunque no lo conozca como profesor puedo asegurar que tiene muchos conocimientos y es un gran profesor.

A cada uno de los maestros gracias por creer en mí esos cuatro años estando al frente de la generación 2018-2022, crecí más de lo que pude creer.

Gracias a esos artistas que, aunque no los conozco en persona y veo algo imposible lograrlo, pero con lo que hacen me ayudaron cuando ya no podía seguir, me sacaron risas e hicieron que me sintiera mejor, la música que hizo que tomara inspiración y podía cantarla cuando redactaba este trabajo.

Pero también gracias a mí porque no es un proceso fácil el estudiar, porque seguí adelante a pesar de las materias que me costaron pasar, porque amo lo que estudié y que prometí lograrlo, vamos por más cosas y así como pude con esto, podre con lo que venga.

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	3
Capítulo I. Personalidad.	
1.1. Personalidad.	7
1.2. Trastornos de la personalidad.	18
1.3. Personalidad narcisista.	29
Capítulo II. Formación Universitaria.	
2.1 La formación universitaria de un psicólogo.	37
2.2. Enseñanza de la psicología en México.	39
2.3. La carrera de psicología en la UNAM.	45
Capítulo III. Terapia cognitivo conductual y psicología clínica.	
3.1 Área de la psicología.	55
3.2. Modelo.	57
3.3 Técnicas.	68
CONCLUSIONES	73
REFERENCIAS	77

Resumen

La personalidad es un conjunto de patrones, conductas y pensamientos que las personas llegan a adquirir en su desarrollo de la adolescencia y se establecen en los primeros años de la adultez, la personalidad permite que las personas convivan con su entorno, sin embargo, se pueden presentar algunas variaciones sobre los rasgos de la personalidad, siendo así que se desarrollen los trastornos de personalidad, uno de los trastornos que las personas pueden llegar a presentar es el de personalidad narcisista, los principales rasgos que pueden llegar a presentar son que no les interesa ni se preocupan por lo que les suceda a las demás personas, yendo al extremo de que solo ellos son importantes y merecen toda la atención de los demás, la psicología es la ciencia que estudia el comportamiento humano, la rama de la psicología que estudia dichos trastornos es la psicología clínica, los distintos autores de dicha rama desarrollaron a través de los años distintas pruebas psicométricas que ayudan a obtener los datos para saber si las personas pueden llegar a presentar el trastorno, a su vez desarrollan técnicas basadas en evidencia como lo son el modelo cognitivo conductual, dichas técnicas desarrolladas son aplicadas en psicoterapia para poder disminuir los signos y síntomas que presentan las personas, para poder estudiar la carrera de psicología en México tuvieron que pasar varios años, comenzando su historia en lo que hoy es la máxima casa de estudios UNAM, la psicología comenzó como apoyo para poder dar una idea a los alumnos de preparatoria sobre que estudiar, tiempo después fue de apoyo en la carrera de filosofía y letras, los profesores que la impartían eran desde filósofos, médicos y abogados, a través de los años conforme fue evolucionando la UNAM también fue cambiando la carrera de psicología, siendo que comenzaba a tener sus propios planes de estudios, siendo de esta manera que se convertía en una carrera autónoma, actualmente gracias a la UNAM y a la DGIRE existe el Sistema Incorporado que se aplica a la

universidades que existen en los estados de México, logrando que los alumnos puedan obtener los conocimientos que se imparten en la UNAM sin tener que viajar a donde se encuentra ciudad universitaria y tener que presentar examen para obtener un lugar en dicha institución.

Introducción

En diversas situaciones se confunde la personalidad con la seguridad o rasgos destacables de una persona, la manera de vestir y como llega a desarrollarse en tu entorno, sin embargo, desde la perspectiva de Bandura define que la personalidad es la interacción entre cognición, aprendizaje y ambiente de una persona, la personalidad se comienza a definir en la adolescencia con el sentido de pertenecía y termina presentándose en la adultez temprana.

En el siguiente trabajo se abordan tres capítulos, el primer tema corresponde en torno a qué es la personalidad, y como se va desarrollando en la persona, el segundo tema presenta la diferencia entre rasgos de algún trastorno de personalidad que puede llegar a presentar la persona o si presenta algún trastorno de personalidad, también se los distintos trastornos de personalidad que pueden llegar a presentar las personas y como llegan a dividirse en cláster para poder identificarlos, para consiguiente poder delimitar si solo son rasgos o ya puede llegar a ser un trastorno de personalidad, de la misma manera en el tema tres se habla de la personalidad narcisista, la cual se centra en los rasgos que pueden llegar a presentar las personas y a su vez como se llegan a comportar con los demás, consigo mismo y como afronta lo que se le presenta día con día.

Pasando al segundo capítulo, el primer tema aborda como es la formación universitaria del Psicólogo en formación, los conocimientos que llega a adquirir el alumno y donde los puede llevar a cabo, pasando al segundo tema engloba la enseñanza de la psicología en México su historia, como se desarrolla hasta llegar a ser la carrera que es hoy en día, y el tema tres se basa en como la UNAM maneja los distintos planes de estudios, hasta llegar al actual, la máxima casa de estudios junto con la DGIRE que es la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios crean un sistema de estudios llamado SI Sistema Incorporado para que

las universidades privadas alrededor de México pudieran contar con los aprendizajes que se imparten en la UNAM, sin que los alumnos se vean obligados a presentar examen en la máxima casa de estudios y se les sea difícil acceder.

En el último capítulo se aborda el primer tema que es sobre el área que es la psicología clínica, su historia y como llega a desarrollarse, pasando al segundo tema se habla sobre el modelo Cognitivo- Conductual, algunos autores y como es que va surgiendo a través del tiempo, a su vez como consta de tres generaciones que la primera se basa en las conductas de las personas, la segunda generación se basa en los pensamientos que llegan a presentar y por último la tercera generación se basa en lo contextual, en donde se desarrolla la persona y como lo hace, y el tercer tema se ubica sobre las distintas técnicas que se pueden llegar a ocupar para tratar y disminuir los posibles rasgos que pueden llegar a presentar las personas, lograr que se cambien las conductas y los pensamientos para lograr una mayor adaptabilidad consigo mismo y con lo que le rodea.

Hoy en día al elegir una carrera universitaria los alumnos se pueden basar en la toma de decisión de elegirla ya sea porque la carrera se puso de moda, tuvo un auge en los empleos y los alumnos buscan una estabilidad económica a futuro cuando se enfrente al ámbito laboral, de la misma manera puede elegirse la carrera por imposición de los padres o alguna otra figura familiar, ya sea por el deseo de estos familiares o por dejarles alguna plaza, la toma de decisión de carrera debe ser de libre albedrío y más por es en lo que se va a desarrollar laboralmente en un futuro y así poder realizar las actividades requeridas correctamente.

¿Qué modelo de psicología funcionaria para tratar rasgos narcisistas en estudiantes de psicología?

Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo es que las personas externas a la institución y a su vez los distintos alumnos puedan conocer sobre lo que en verdad es la personalidad y se deje de confundir con alguna otra conducta de las personas, como se va desarrollando, a su vez que también lleguen a conocer sobre la diferencia entre los rasgos y un trastorno de personalidad el cual se tiene que diagnosticar con una prueba psicométrica, como se llegan a comportar las personas con ellos mismos y con los demás, a su vez como les afecta el entorno en el que desarrollan.

De la misma manera se explica sobre como los alumnos que estudian la carrera de psicología van adquiriendo los conocimientos que se les imparte y donde pueden llegar a aplicarlos, es importante que también puedan conocer sobre la historia de la UNAM, como se fue desarrollando, sin dejar a un lado la historia de la psicología en México que abarca desde que ayudaba a otros alumnos a elegir su carrera hasta el día de hoy que se basa en la aplicación de pruebas psicométricas y a su vez las técnicas que se pueden llegar a aplicar.

De esta manera guía a las personas para que puedan conocer la historia que se presenta, sin dejar a un lado que también se mencionan algunos parámetros de los trastornos de personalidad y siendo así que puedan identificar si alguien de su entorno necesita apoyo y que técnicas pueden llegar a aplicar los psicólogos clínicos para poder disminuir dichos rasgos o trastornos sobre que autores las desarrollaron.

Se busca que con el modelo cognitivo conductual se pueda llevar a cabo tutorías a los alumnos que puedan presentar rasgos narcisistas y con qué técnicas se pueden llegar a aplicar para disminuir los signos y síntomas y puedan adaptarse a lo socialmente aceptable.

CAPÍTULO I

PERSONALIDAD.

1.1. Personalidad

La personalidad se llega a referir a un conjunto de patrones que involucra el pensamiento, sentimiento, conductas y entorno social que va adquiriendo el individuo a través de su crecimiento y que hará que encuentre en que parte de la sociedad estará ligada él, por consiguiente, se puede decir que la personalidad debe ser estable y duradera.

Distintos psicólogos ven la personalidad de distintas formas, desde el psicoanálisis, neurología y psicología, por ello se proponen teorías sobre la personalidad.

Desde la teoría cognoscitivo-social del aprendizaje nos dice. “El ser humano organiza en forma interna sus expectativas y sus valores para dirigir su conducta” (Morris y Maisto, 2001)

Las conductas que ve el ser humano en su entorno, lo que le dicen que está bien y mal, los valores que se le inculcan tanto en lo familiar, social y escolar los va analizando desde su pensamiento y comienza a realizar conductas que van formando su personalidad.

Albert Bandura (1977, 1986) dice que “El individuo requiere continuamente tomar decisiones acerca de qué curso de acción seguir, cuánto esfuerzo invertir y por cuanto tiempo continuar con esos esfuerzos”. (citado por Márquez, et, al, 2007)

Se menciona que no solo basta con lo que se enseña en el entorno que se desarrollan las personas, sino que también es lo que ellos ven y les gusta, es así como la conducta va cambiando, a su vez también se adaptan a como el entorno va cambiando y la personalidad se va desarrollando desde que les enseñan y viven.

Dicho lo anterior distintos autores desarrollaron que distintas teorías de lo que es la personalidad, en algunas se basan más por los instintos, lo que sienten y por último lo que hacen, la personalidad está presente en cada persona, en algunos casos llega a convertirse en patológico y llega a afectar a las cinco esferas en la que se desarrollan las personas: familiar, social, laboral, escolar e intrapersonal.

Fue con Galton que se comienza a investigar más sobre la personalidad a nivel global sobre cómo se comportaban las personas, “Con el propósito de resolver la problemática de las diferencias individuales, se dedicó a observar y medir características y conductas de la gente” (Morales, 2004).

Ahora bien, los autores comienzan a indagar de qué manera se comportaban las personas y de cómo lograr que todo fuera más estable, en dicha búsqueda comenzaron a darse cuenta que cada persona tenía una personalidad distinta pero que a su vez podría compartir ciertos rasgos con otras personas.

Después de esta investigación, otros autores comienzan a indagar sobre dicho tema y comienzan a ver que existen distintos tipos de personalidad y factores, uno de ellos fue Pearson que descubre la correlación entre variables, siendo así que en 1993 los autores Raymond B. Cattell, A. Karen S. Cattell y Heather E.P. Cattell desarrollan un test al que lo llaman 16FP que fue creado con el fin de evaluar la personalidad que llegaba a tener cada persona al que se le aplicaba.

Los autores se basan en 16 rasgos o factores primarios de la conducta para explicar la personalidad, dichos rasgos son los siguientes:

La medición plena de la personalidad de este Inventario se basa en el análisis de 16 factores como lo son: A. Expresividad emocional, B. Inteligencia, C. Fuerza del yo, E. Dominancia, F. Impulsividad, G. Lealtad grupal, H. Aptitud social, I. Emotividad, L. Credibilidad, M. Actitud Cognitiva, N. Sutileza, O. Conciencia, Q1. Posición social, Q2. Certeza individual, Q3. Autoestima y Q4. Estado de ansiedad (Cattell y Cattell, 1997 citado por Vázquez, José, 2016)

a) Teorías De La Personalidad

A continuación, se describirán lo que distintos autores creían lo que era la personalidad.

Freud propuso que la personalidad se va desarrollando a través de que las persona iban satisfaciendo que se presentaban a lo largo de su vida, desde que nacían hasta que cumplían 13 años, desarrollando así las distintas etapas que él creía que las personas pasaban, a continuación, se mencionaran dichas etapas.

- Etapa oral
 - Etapa anal
 - Etapa fálica
 - Etapa de latencia
 - Etapa genital
- (Montaño, et al, 2009)

Freud fue uno de los primeros que definió lo que era la personalidad como se desarrollaba, más no fue el único, ya que a través de los años se publicaron más teorías sobre lo que es y como se crea la personalidad.

Por su parte, Allport (1940), resaltó la importancia de los factores individuales en la determinación de la personalidad, señaló que debía existir una continuidad motivacional en la vida de la persona. (Citado por Montaño, et al, 2009)

La persona no solo debía guiarse por las acciones que tendrían un bien común para todas las partes incluidas, sino que también debería tener una motivación para que así pudiera seguir realizando dichas acciones beneficiosas, si dicha motivación no se obtenía la persona podría caer en un estado de ánimo donde ya no tendría motivo para realizar ninguna actividad.

En otras palabras, la personalidad no se desarrollaría de manera correcta, ya siendo que la persona no realice acciones que le lleven a un resultado benéfico o bien que solo beneficie a él, sin que los demás obtengan algo de dicha acción, a su vez la motivación debe estar presente en ellos ya que sin ella no realizarían ni las acciones benéficas o lo más común que realiza una persona en su día a día.

Teoría de los rasgos

“La teoría de los rasgos se refiere a las características particulares de cada individuo como el temperamento, la adaptación, la labilidad emocional y los valores que le permiten al individuo girar en torno a una característica en particular” (Engler, 1996. Citado por Montaña, et al, 2009)

En otras palabras, dicha teoría habla de que la personalidad se desarrolla mediante las emociones que vive cada día la persona, como se llega a adaptar en su entorno y con quien convive, llevando a esto a los valores que implementa en su día a día con cada persona, desde su familia, amigos, compañeros o conocidos.

Si bien la persona se va adaptando a sus distintos entornos, ya que con cada círculo social llega a comportarse de una manera específica, también implementa lo que le van enseñando, ya sea que se lo digan o que vea cómo se comportan dichas personas.

Un ejemplo de ello sería cuando un padre le dice al hijo que no mienta porque es malo, pero cuando el padre no quiere hablar con alguien entonces le dice al hijo que diga que no está, esto puede llegar a confundir niño ya que no sabe si hacer caso de no decir mentiras o mentir por algo que no se quiere hacer.

Teoría Conductual de la personalidad

“Watson, padre del conductismo, manifestó su acuerdo con la teoría de John Locke en el siglo XVII sobre la tabula rasa, teoría de la personalidad según la cual un recién nacido viene en blanco y es el ambiente el que determinará la personalidad debido a la moldeabilidad de éste, no sólo en la infancia sino también en la etapa adulta (Davidoff, 1998. Citado por Montaña, et al, 2009)

Es posible que las teorías tengan en común lo del desarrollo de su entorno, pero cada una presenta características específicas, en el caso de la teoría conductual, la personalidad no nace con la persona, sino que esta se va desarrollando de manera en que la persona va creciendo.

No lo es lo que la persona vive o presencia cuando está en la infancia, sino que también puede irse modificando en su vida adulta, no será la misma personalidad de cuando era infante a cuando es adulto, aquí se presenta el moldeamiento, que tanto se deja influir por otros y que tanto llega a influir a otros.

Sin dejar a un lado que todo se realiza de manera consciente, no como en otras teorías que se propone que son los deseos reprimidos los que hacen que se desarrolle la personalidad, en la teoría conductual la persona sabe lo que está haciendo, como lo hace y para que lo hace, su personalidad se basa en todo lo que está a su alrededor y como va cambiando en vida.

Teoría Cognitiva De La Personalidad

“En palabras de Bandura (1977), la personalidad es la interacción entre cognición, aprendizaje y ambiente; de igual manera juegan un papel importante las expectativas internas de los individuos, pues el ambiente influye en la manera de comportarse y por tanto modifica las expectativas del individuo ante otras situaciones respecto a su comportamiento” (Montaño, et al, 2009)

Conviene subrayar que si bien el ambiente llega a influir en la personalidad de la persona eso no quiere decir que todo se base en lo que se desarrolla en su alrededor, sino que también se debe tener en cuenta cómo piensa y llega a actuar ante una situación.

La personalidad no sólo son conductas aprendidas ni en donde se desarrolla o lo que piensa ante una situación que se le presenta y como actúa ante esta, sino que es un conjunto de todo lo anterior, desde cómo ve que los demás realizan acciones, lo que aprende de los demás o le dicen como debe comportarse o hacer.

Los pensamientos que llega a tener son fundamentales ya que ahí comienza a tomar las decisiones que cree que llegan a ser las mejores para él y en algunos casos para los demás, también es donde puede llegar a establecer su motivación para seguir realizando cosas y pensar en cuales son los deseos que tiene, para de esta manera poder realizarlos y como lograrlo sin dañar a los demás y principalmente a si mismo.

“Por lo tanto, en el Análisis Experimental de la Conducta, los eventos del ambiente son siempre variable independiente de la conducta” (Skinner, 1977, 1968, citado por Plazas Elberto, 2006)

Aunque Skinner no escribió una teoría centrada en la personalidad, pero en su desarrollo del conductismo dio a entender que el ambiente donde se desarrolla la persona llega a influir en sus conductas, y como mencionó Bandura la personalidad se desarrolla gracias al aprendizaje y ambiente, lo cual da a la interpretación de que el ambiente da aprendizajes a la persona de como debe comportarse y así va formándose su personalidad.

Ellis plantea que las creencias de las personas pueden causarles malestares, siendo de esta manera que él crea e indaga sobre las creencias irracionales, desde su punto de vista dichas creencias son irracionales, en otras palabras, no llegan a tener fundamento para el entorno de las personas, pero si para quien las piensa, siendo así que, en lugar de crear una adaptabilidad en la persona con su entorno, causa el efecto adverso o no logra establecer vínculos adecuados.

“Casi siempre, las creencias irracionales no solamente brotan de tu tendencia humana a ver el mundo algo deformado y a hacer afirmaciones anti empíricas acerca de lo que te ha ocurrido o te ocurrirá probablemente, sino de tus afirmaciones exigentes e imperativas acerca de ‘te debería ocurrir’ o ‘es preciso que te ocurra’” (Ellis y Grieger, 1981, citado por Tamayo, Mónica, 2019)

A continuación, se describirán las 10 principales creencias irracionales que desarrollo Ellis.

1. Para el ser humano adulto es una necesidad extrema el ser amado y aprobado por prácticamente toda persona significativa de su comunidad.
2. Para considerarse a sí mismo valioso hay que ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.
3. Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.
4. Cierta clase de persona es vil, malvada e infame; estas personas deben ser seriamente culpabilizadas y castigadas por su maldad.
5. Si algo es o puede ser peligroso o terrible, uno debe sentirse muy inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.
6. Invariablemente existe una solución precisa, concreta y perfecta para los problemas humanos, y si esta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.
7. La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene muy poca capacidad, o ninguna, para controlar sus penas y perturbaciones.
8. Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.
9. La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, algo que ocurrió una vez y le conmocionó; debe seguir afectándole indefinidamente.
10. Hay que lograr la felicidad por inercia y sin hacer nada, o “divertirse” solo y pasivamente.

(Tamayo, Mónica, 2019)

Las creencias irracionales antes mencionadas pueden llegar a afectar a la persona al grado de que comience a presentar posibles rasgos de algún trastorno de personalidad, siendo de esta manera que su adaptabilidad sea casi nula y no se pueda integrar a la sociedad que le rodea.

Ribes lleva a cabo la investigación sobre la salud- enfermedad de la persona, siendo así que se basa en la salud biológica y como esta puede llegar a influir en las personas y también como el entorno influye en la personalidad, escribe cuatro supuestos en torno a lo psicológico, a continuación, se describirán esos supuestos.

- a. La descripción psicológica del continuo salud-enfermedad corresponde a la dimensión individualizada de las variables que tienen lugar en la interacción entre los factores biológicos del organismo y aquellos que constituyen la acción funcional de las relaciones socioculturales.
- b. Cuando se analizan en un modelo psicológico los factores biológicos y socioculturales, no tienen representación en la forma de categorías correspondientes a las de sus disciplinas originales.
- c. Los factores biológicos se representan como la condición misma de existencia del individuo práctico y de las reacciones biológicas integradas a su actividad.
- d. Los factores socioculturales se representan como las formas particulares que caracterizan a un individuo en su interrelación con las situaciones de su medio, con base en su historia personal.

(Ribes, 1990, citado por López, Alfonso, 2008)

Los factores biológicos son exclusivos de la persona, más sin embargo los factores socioculturales influyen en la persona y cómo afronta las situaciones que se le presentan en su día a día, sin dejar a un lado el relacionarse consigo mismo, los cambios que va realizando individualmente para una mayor adaptabilidad o en su caso contrario su des adaptabilidad y logrando que pueda llegar a presentar rasgos sobre algún trastorno de personalidad.

Actualmente la psicología busca establecer parámetros donde quiere especificar que es real para todos, para algún grupo en particular y para las personas de manera individual, de manera en lo que es socialmente aceptado, desde lo que se enseña cómo son las cosas y que colores son, pasando por cultura, raza, etc, donde es aceptado cierta creencia y por último lo que se cree que es verdad para cada uno, pero sin alteraciones.

La personalidad se puede desarrollar desde el aspecto social y biológica, desde que aprendemos, donde se desarrolla cada individuo y que se llega a enseñar, otra parte es si se ha sufrido alguna afectación a nivel neuronal que llegue a alterar la percepción y por lo mismo la personalidad llegue a cambiar.

1.2 Trastornos De La Personalidad.

Cómo se menciona anteriormente la personalidad de ciertas personas puede llegar a convertirse en algo patológico, ya sea por algún evento que dejaron repercusiones o algún accidente a nivel cerebral que ha alterado alguna área de este mismo.

El aire había sido definido como el principio caliente y húmedo que es la sangre, 2) la tierra como el frío y seco, bilis negra, 3) el agua como frío y húmedo, flema, y 4) el fuego como caliente y seco, bilis amarilla. Esta era la clasificación establecida por la física (physis) en los siglos de mayor apogeo de la cultura griega. Hipócrates dio al fin con la secreta correspondencia entre las partes de la sangre y los elementos de la physis. (Soliz, et al, 2014)

Como se puede apreciar en la cita anterior Hipócrates desde siglos anteriores ya desarrollaba teorías de como se creía que las emociones influían en el cuerpo que cierta sustancia que hay en este representaba una emoción y que el que más abundaba se relacionaba a cómo era la gente, ya sea fríos, cálidos o húmedos, y como afectaba a su nivel social y el trato con las personas.

La definición de trastorno de personalidad según la APA es “Comprenden patrones predominantes de percepción, relación con y pensamiento sobre el ambiente y el yo que interfieren en el funcionamiento en el largo plazo del individuo y que no se limitan a episodios aislados”. (Herrejón y Ortiz, APA, 2010)

Se comprende que el trastorno de personalidad se basa en los patrones que cada persona presenta y como estos llegan a afectar en sus esferas y puede no relacionarse de manera correcta, siendo así que pueden presentarse como en realidad creen que son.

El estudio de la personalidad no es reciente, viene causando incógnitas desde que Sigmund Freud propone los 3 términos que describen como se regula el ser humano, tiempo después comienzan a realizarse investigaciones a nivel neuronal para poder dar una explicación más consisa de lo que se puede tratar la personalidad.

Se puede decir que un trastorno de personalidad es un patrón que se desarrolla de experiencias internas y de comportamiento que no llegan a tener una relación de lo que la persona piensa y tiene expectativas de la cultura y sociedad donde se desarrolla, dicha personalidad comienza a desarrollarse en la adolescencia o adultez temprana que lleva a un malestar significativo y no solo para él, sino también para los que están a su alrededor.

Los trastornos de la personalidad se llegan a dividir en 3 cluster por sus características que poseen entre sí:

Cluster A: Trastorno de la personalidad paranoide, esquizoide y esquizotípica.

Cluster B: Trastorno de la personalidad antisocial, borderline, histriónica y narcisista.

Cluster C: Trastorno de la personalidad evitativa, dependiente y obsesivo-compulsivo.

(APA, 2014)

En el cluster A podemos encontrar a las personas que se llegan a comportar de manera excéntrica, en el cluster B entramos a las personas que llegan a comportarse de manera muy teatral, emocionales y dramáticas a un punto de exagerar lo que en verdad pasa o sienten, por último, en el cluster C podemos encontrar a las personas que llegan a ser ansiosos o temerosos en exceso.

En algunos de los casos anteriores las personas no pueden llegar a darse cuenta que tanto afecta su vida o quien convive con ellos y siguen realizándolo durante mucho tiempo.

A continuación, se relatarán los trastornos de la personalidad:

Personalidad paranoide: “Sospecha injustificada de que los demás se quieren aprovechar de ellos, de que los quieren engañar o hacer daño, de que las confidencias que comparten pueden utilizarse en su contra.” (Llopis, et al, 2017)

- **Cluster A:** El Trastorno de la personalidad paranoide tiene rasgos de desconfianza excesiva de quien lo rodea, tiene la creencia de que le harán algo que lo afectará o conspiran en su contra, sin tener alguna prueba que pueda justificar dichas creencias, a su vez tienden a pensar que alguien les llega a insultar o lastimar físicamente y el rencor es algo que sobrepasa los límites

“Esquizoide: Socialmente aislado, con expresión emocional restringida”.
(Sarason y Sarason, 2006)

En el trastorno de la personalidad esquizoide la persona tiene desapego o casi nulas relaciones personales, no tienen a personas que consideren sus amigos, la interacción con su familia no llega a ser estrecha y casi no demuestran sus emociones, tendencia a aplanamiento emocional.

“Esquizotípico: Pensamiento, apariencia y conducta peculiares que desconciertan a los demás; alejado y aislado en el aspecto emocional.” (Sarason y Sarason, 2006)

Por último, el trastorno de la personalidad esquizotípica las personas que lo presentan se les dificulta tener relaciones estrechas, posible ansiedad social que no disminuye aun así teniendo a alguien que los apoye, tienen un pensamiento mágico que llega a influir en su comportamiento, esos pensamientos pueden llegar a ser sobre clarividencia, un sexto sentido, fantasías o preocupaciones extravagantes.

En el cluster A se pueden ver a personas que no llegan a tener relaciones personales, sus pensamientos son catastróficos al grado de centrarse solo en su mundo, no dejan que nadie se les acerque, de la misma manera algunos pueden llegar a aislarse o hacer lo que les digan los horóscopos, llegando a creer absolutamente lo que se les dice ahí.

“Los pacientes con TAP característicamente tienen problemas de irritabilidad y sentimientos agresivos hacia los demás, los cuales se expresan en el contexto de la amenaza o la intimidación.” (Holguín y Palacios, 2014)

- **Cluster B:** El primer trastorno de la Personalidad encontrado en este cluster es personalidad antisocial, dichos rasgos comienzan antes de los 15 años de edad, vulneran los derechos de los demás, no siguen las normas y reglas de la sociedad, tienen ataques de irritabilidad y agresividad en alguna pelea que llegan a tener, llegan a engañar a las personas para su beneficio propio y no llegan a sentir remordimiento, a su vez llegan a tener irresponsabilidad ya sea laboralmente o en la escuela.

“Límite: No puede soportar estar solo; estados de ánimo y relaciones personales intensos e inestables; enojo crónico.” (Sarason y Sarason, 2006)

En el trastorno de la personalidad límite las personas llegan a presentar los siguientes rasgos, no les gusta imaginar o que los dejen solos, a su vez amenazan con hacerse daño, ya sea suicidarse o autolesionarse, no tienen relaciones interpersonales estables y también tienen enfado demasiado alterado.

“Histriónico: Comportamiento seductor; necesita gratificación inmediata y seguridad constante; estados de ánimo que cambian con rapidez; emociones poco profundas.” (Sarason y Sarason, 2006)

El trastorno de la personalidad histriónica tiene los rasgos de que las personas exageran todo y buscan atención en todo momento, si no le prestan la atención que quieren llegan a sentirse incómodos y a su vez tienen cierto comportamiento de seducción sexual o inapropiado con las personas que llegan a estar o hablar, sus emociones no son estables ya que pueden pasar a estar en emociones muy grandes o en un aplanamiento emocional.

Utilizan aspectos físicos para atraer la atención de los demás, exageran o teatralizan mucho lo que sienten, se crean la idea que las relaciones que tienen con terceros llegan a ser más estrechas o cercana de lo que en verdad son.

Con el trastorno de la personalidad narcisista podemos encontrar en las personas los siguientes rasgos: llegan a tener patrones de grandeza, tienen falta de empatía por los demás y la atención debe centrarse en ellos, llegan a presentar los primeros rasgos en los primeros años de la vida adulta, exagera lo que hace o sus habilidades.

“Se caracteriza por la manipulación y utilización de los demás en beneficio propio, sentimiento de tener derecho sobre otros que implica unas expectativas de privilegios especiales.” (Trechera, et al, 2008)

Siente que es superior a los demás, aunque no lo es, dice que el amor que los demás deben sentir por él no debería tener límites, que todos lo deben admirar por quién es y por eso debe ser especial y único, por último, presenta un sentir de privilegio sobre las personas y nadie es como él.

En este cluster se pueden encontrar distintas personalidades que llegan a relacionarse de distinta manera con los demás, pero llegando al mismo punto, aprovecharse de los demás o hacerlos sentir menos, los que presentan la personalidad antisocial y narcisista llegan a aprovecharse de los demás, mientras uno los vulnera maltratándolos físicamente, el otro los vulnera de manera de hacerlos sentir menos e intentando que todos le amen.

Las siguientes 2 personalidades se presentan de manera en que las relaciones con los demás las ven más allá de lo que en realidad llega a ser, dependen sobre manera para que les cuiden, si le dejan a un lado pueden llegar a autolesionarse, en algunos casos utilizan métodos de seducción para así atraer más a dichas personas o a otras, para que no se lleguen a sentir tan solos.

En este cluster los que tienen dichos rasgos de las personalidades buscan siempre la aprobación y de la misma manera aprovecharse de los demás, queriendo lograr el cometido de ser los únicos que existan en el entorno de las demás personas, que nadie más les quiten su lugar aun así las otras personas necesiten de ayuda.

“Por evitación: Se siente lastimado y avergonzado con facilidad; tiene pocos amigos cercanos; se apega a las rutinas para evitar experiencias nuevas y que quizá sean estresantes” (Sarason y Sarason, 2006)

- **Cluster C:** Trastorno de la personalidad evitativa, la persona llega a presentar sentimientos de incompetencia, se inhibe socialmente y comienzan a presentarse los rasgos en los primeros años de la etapa adulta, no llega a establecer relaciones interpersonales hasta que no sienta que es apreciado o que no lo ridiculizaran o avergonzaran, tiene una preocupación constante

a ser criticado o rechazado, no se siente atractivo personalmente o que es inferior, por último, no le gusta asumir riesgos personales por el miedo a que lleguen a ser embarazosas.

“Por dependencia: Desea que los demás tomen las decisiones; necesita consejo y seguridad constantes; teme que lo abandonen.” (Sarason y Sarason, 2006)

Las personas que presentan el trastorno de personalidad dependiente llegan a tener una necesidad excesiva de que los cuiden, también son sumisos y dependientes de otras personas, siempre piden el consejo de los demás para tomar una decisión por más sencilla que esta llegue a ser.

No dicen que están en desacuerdo con algo que otra persona les plantea por el miedo de que los dejen de apoyar y cuidar, cuando terminan una relación inmediatamente llegan a buscar otra para no quedarse solos, no inician proyectos por si solos, y no les importa hasta donde tengan que llegar para obtener la aprobación de los otros.

“Obsesivo-compulsivo: Perfeccionista; demasiado consciente; indeciso; se preocupa por los detalles; rígido; incapaz de expresar afecto”. (Sarason y Sarason. 2006)

Con el trastorno de la personalidad obsesivo-compulsivo se hacen notar los rasgos en las personas que son demasiado perfeccionistas por el orden, los detalles, las normas y lo que se debe seguir, a tal punto de olvidarse de lo que en un principio estaban haciendo, su perfeccionismo llega de tal manera en que sus

tareas deben estar echas de manera perfecta, es demasiado inflexible con romper las reglas, en otro ámbito llegan a acumular demasiadas cosas que no les son necesarias y el deshacerse de ellas es imposible.

Si las cosas no se realizan como a esa persona le gusta no va a ser flexible con los demás hasta que ellos acepten su manera de trabajar, llegan a guardar su dinero de manera que lo acumulan para catástrofes a futuro, pero en realidad llegan a ser avaros, son demasiado rígidos en sus decisiones.

En el último cluster se encuentran las personalidades que depende mucho de lo que ellos hacen o de terceros, algunos evitando el relacionarse con los demás por el miedo irracional de que serán lastimados y hasta que no comprueben que en verdad pueden confiar en ellos, en otros casos quienes presentan la personalidad dependiente no pueden hacer nada sin la aceptación de los demás, si bien puede parecerse a la personalidad narcisista pero en esta caso las persona necesitan la aprobación de todo lo que hacen y que les digan que hacer.

El que presenta rasgos de la personalidad obsesivo-compulsivo tienden a hacer todo de la manera en que a ellos les parece correcto, sin tomar en cuenta lo que los demás les llegan a decir, no importa si es en tema de limpieza, orden, acumulación, realizar cierto ritual de repetición para sentirse bien con ellos mismos y como a ellos les gustan las cosas.

Se puede notar que existen varios trastornos de la personalidad, algunos son la contradicción de otros, pero todos llegan a afectar a las personas que lo presentan y su contexto, tienden a alejar o aprovecharse de quien los rodea para obtener algo de ellos.

Entre los trastornos Límite e Histriónica de la personalidad existen similitudes con las que se pueden llegar a confundir los trastornos y no diagnosticar de manera correcta, ya que quien presenta el trastorno límite no les gusta estar solos, necesitan que las personas permanezcan a su lado sino pueden llegar a amenazar con realizarse daño y tienden a tener un enfado demasiado alterado, por otra parte quien presenta el trastorno histriónico también buscan la atención en todo momento, a su vez teatralizan lo que sienten, y sus emociones pueden estar demasiado alteradas.

Cómo se puede analizar en ambos trastornos las personas necesitan la atención en todo momento de los demás, sus emociones no tienden a tener una estabilidad, sino más bien se van al enfado demasiado alterado o a exagerar lo que sienten, siendo de esta manera que las personas pueden llegar a confundir que trastorno presentan si no se diagnostica de manera adecuada.

Por otro lado. el trastorno Paranoide de la personalidad lo que comparte con los anteriores trastornos es que sus emociones no se encuentran estables, ya que en este caso el rencor y enojo es algo que sobre pasa los límites, en este trastorno las personas que lo padecen tienen una exagerada desconfianza de quien lo rodea, pensando que le harán daño, en este caso no buscan la atención de los demás, sino que pretenden mantenerse lo más alejado de las otras personas para que no sean lastimados.

Aunque si bien algunos pueden presentarse por conductas aprendidas, otros pueden llegar a desarrollarse por alguna anomalía o daño a nivel cerebral, ya sea porque se dañó el lóbulo frontal o también pueden presentarse por genética.

“Las neurociencias integran los conocimientos de las ciencias conductuales, psicosociales y biomédicas para comprender la salud y la enfermedad” (Sánchez, 2008, p 35)

Lo que quiere decir es que a través de los años se ha ido investigando a nivel neuronal y biológico al ser humano para poder tener mayores conocimientos de cómo funciona nuestro cuerpo y nuestro cerebro, siendo así poder tener ideas de cómo o donde pueden llegar a surgir los trastornos mentales.

Si bien es cierto que también se pueden desarrollarse por cuestiones sociales, en el otro extremo está la genética, puede que lo principal que se llega a pensar de la genética sea que solo engloba cuestiones físicas como lo es el cabello, facciones corporales, voz, color de piel, en otras palabras, rasgos de quien son nuestros progenitores y de dónde vienen.

Pero también se pueden desarrollar trastornos, los antecedentes de familiares llegan a servir para cuando se cuándo se va a diagnosticar, no solo pueden derivarse de padres, abuelos, sino también de tíos y primos que hayan llegado a tener o tengan alguna enfermedad mental.

Las neurociencias también permiten ver cómo ha ido evolucionando el cerebro humano, como nuestros ancestros pensaban, que realizaban y que es distinto ahora, de la misma manera si existían o no los trastornos que hoy se presentan y cómo se ha evolucionado.

1.3 Personalidad Narcisista.

Tendencia a experimentar un sentimiento de autoimportancia desmesurado y que todos tiene que adorarlo y prestarle atención, y si no es así llegan a buscar la manera de que así sea.

Las personas tienen rasgos distintos unos de otros, haciendo que exista diversidad de personalidades, en algunos casos existe la tendencia de las personas por una preocupación excesiva por si mismos que sobre pasan los límites establecidos de los parámetros que han o establecidos o socialmente aceptados.

Desde la mitología griega conocemos a Narciso, el cual era un joven con una belleza corporal como ningún otro ser en el mundo, llegando a rechazar a cualquiera que lo pretendiera ya que sentía que nadie era suficiente para él.

“Un día una ninfa castigada por los dioses a vagar entre los mortales se encuentra a Narciso, llegando a enamorarse de él, pero este la rechaza, diciéndole que antes muerto que estar sentimentalmente con ella, por lo consiguiente la ninfa lo condena que al verse en un reflejo de agua cristalina quede enamorado de si mismo, y llegando a morir de esta manera” (Romero, 2013)

Si bien no se llegan a ver en un reflejo y se enamoran de ellos mismo o son condenados por un ser mítico, pero si es algo que se va desarrollando a través del tiempo, si bien antes era llamado complejo de Dios, en la actualidad cambia dicho termino y es adaptado a la llamada personalidad narcisista.

Por ello los distintos investigadores a través del tiempo se han propuesto ir desarrollando más el tema de dicha personalidad, aunque sus palabras sean distintas, pero se llega a un mismo punto en general, el amor desmesurado que llegan a tenerse, pero no llegan a presentarlo por los demás.

Podemos analizar que ahí comienza dicha palabra y mitología, llevándolo así a posteriores años, cuando Albert Binet utilizó esta palabra por primera vez

“Albert Binet en 1897” designó un fetiche sexual que consiste en tomar a la propia persona como objeto sexual” (Kacevas, 2014)

“Once años después llega a utilizarse por primera vez el término Narcisismo en algo clínico por Paul Näcke ya que pudo notar en el hospital psiquiátrico una serie de casos de perversiones sexuales, donde los pacientes llegaban a tratarse a sí mismos como objetos sexuales”. (Kacevas, 2014)

Enfocándonos en la personalidad narcisista podemos encontrar en el DSM- 5 una serie de criterios que ayudan a los psicólogos a identificar dichos rasgos patológicos que pueden llegar a presentar las personas con dicha personalidad, llegan a ser los siguientes:

1. Tiene sentimientos de grandeza y prepotencia (p. ej., exagera sus logros y talentos, espera ser reconocido como superior sin contar con los correspondientes éxitos).
2. Está absorto en fantasías de éxito, poder, brillantez, belleza o amor ideal ilimitado.

3. Cree que es “especial” y único, y que solo pueden comprenderle o solo puede relacionarse con otras personas (o instituciones) especiales o de alto status.
4. Tiene una necesidad excesiva de admiración.
5. Muestra un sentimiento de privilegio (es decir, expectativas no razonables de tratamiento especialmente favorable o de cumplimiento automático de sus expectativas)
6. Explota las relaciones interpersonales (es decir, se aprovecha de los demás para sus propios fines).
7. Carece de empatía: no está dispuesto a reconocer o a identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.
8. Con frecuencia envidia a los demás o cree que estos sienten envidia de él.
9. Muestra comportamientos o actitudes arrogantes, de superioridad. (APA, 2014)

No existe un tiempo definido para diagnosticar dicho trastorno, sino el hecho que debe cumplir 5 o más criterios antes mencionados, los adolescentes pueden presentar dichos rasgos, pero no significa que más adelante vayan a presentar dicho trastorno, esto comienza en los primeros años de la edad adulta.

Las personas pueden o llegan a tener miedo de mostrar sus imperfecciones por eso el afán de mostrarse perfectos ante los demás, en algunos otros casos de trastorno de personalidad llegan a mostrarse con una gran alteración impulsiva de agresividad, en algunos de los casos de personalidad narcisista no es así, pero si quieren conseguir que la admiración sea para ellos, aunque les gusta “presumir y enaltecer” sus logros a terceros, no significa que lleguen a juntarse con todos que los rodean.

Buscan lo mejor de lo mejor para ellos mismo, juntándose solo con gente que crean que está a su altura o en eventos sociales que se distinguen por tener personas que sean iguales a ellos.

Sus relaciones interpersonales llegan a ser muy escasas por lo ya antes mencionado, así que tener pareja o amigos de manera sincera llega a ser imposible, piensa que nadie los merece o entiende, que solo ellos deben destacar y llegan a opacar a los demás, sin tener en cuenta lo que los demás sienten u opinan, alejándolos de manera definitiva.

Llegan a manipular de tal manera en que les crean por un tiempo, pero no llegan a tener tendencias de maltratar físicamente a otros, sino se van más al aspecto mental.

a. Rasgos Del Narcisismo

“Este aspecto cognitivo denota la capacidad o incapacidad del individuo para pensar racionalmente y analizar de manera inteligente su situación, conducta o sentimientos”. (Sánchez, 2008)

Como se mencionó anteriormente las personas presentan la racionalidad, pero también se va a lo contrario lo cual es la irracionalidad, quien llega a presentar rasgos de personalidad narcisista, no presta atención a su a su entorno o al él mismo.

Todo lo que se realiza o dice esa persona llega a ser verdadero en sus pensamientos, no le importan los sentimientos ni las situaciones de los demás, muy al contrario de lo aceptado en la normalidad que debe presentar una persona con personalidad adaptativa, los que tienen rasgos de personalidad narcisista no se adaptan a su entorno, no les interesa cómo se comportan los demás, solo quieren seguir siendo el centro de atención.

Siguiendo el punto anterior, no pueden desarrollarse correctamente en su entorno, ya que su conducta no es la misma que se llega a presentar donde se desarrollan a través de su vida, en algunos casos puede que no presenten una calidad de vida alta o muy desarrollada.

Sino todo lo contrario, pueden estar viviendo en una calidad de vida media baja y ver la manera en conseguir los recursos para poder aparentar la vida que dicen tener, dejando a un lado su familia, amigos y personas que pertenecen a su entorno social, no importándoles lo que les llegan a causar, ni que tan arriesgado sea seguir con el estilo de vida que aparentan.

“Los individuos minimizan el tiempo que utilizan para analizar información personal negativa”. (Baumeister y Cairns, 1992, citado por Concha, et al, 2012)

Como se puede detectar uno de los principales rasgos de las personas con el trastorno de la personalidad narcisista es que tienen muy alejado su yo real de su yo ideal, tienden a imaginar y atribuirse situaciones o eventos que los pongan como los héroes de dicha situación aun sin haber realizado algo o sin participar en dicho evento dejando a los demás a un lado y comenzando a enaltecerse.

También llegan a tener dificultades en sus relaciones interpersonales ya que por sus características es muy difícil que los lleguen a aceptar y a su vez no se relacionan con cualquier persona, ya que creen que su círculo social debe ser muy limitado por personas que sean igual de grandiosos que ellos, los eventos sociales solo deben ser donde la gente les reconozca lo que según ellos han hecho y que sean de buena clase social, ya que nadie los merece.

Llegan a sobreestimar su inteligencia y su físico, ya que su idealización de ellos mismos se llega a presentar de manera en que son más inteligentes y atractivos que los demás, de tal manera en que son el mejor prospecto y nadie los puede superar,

Su autoestima está muy por encima de lo que es esperado y de lo que es normalmente aceptado por la sociedad, no aceptan que alguien sea mejor que ellos ni que se vistan mejor.

El hablar sobre los problemas o situaciones de terceros no llega a estar en sus planes ya que su empatía es casi nula o llega a ser nula, de manera en que el centro de atención debe ser ellos y solo debe importar lo que a ellos les pasa.

Si algo bueno les llega a pasar a otros es gracias a ellos y que si no fuera así entonces no les iría bien, por eso siempre deben tenerlos cerca y agradecerles por todos, su manera de pensar está muy alterada, para tener una pareja de noviazgo es casi imposible ya que no dejarían que su pareja sobresalga más que ellos.

Buscan lo último en moda ya que si no lo hacen no sienten que se vean bien y eso puede llegar a opacarlos, no atraerían la mirada de los demás ni recibirían elogios que crecería más su ego, aunque no tengan el mismo status social de quienes desean rodearse, ellos buscaran la manera de adquirir lo que desean.

No tendrían miedo o no dirían que no a algo que se les rete ya que no les gustaría quedar mal ante otros y hacerlos ver como personas débiles o que no puedan hacer algo, no importa que sea, ellos lo realizaran para así demostrar que son capaces de cualquier cosa causando así que su vida se ponga en constante peligro.

Como se puede leer en los puntos anteriores no existe un equilibrio entre lo real para los demás y para ellos mismos, su mundo se basa en ellos mismos sin ver si alguien más necesita apoyo o si debe llegar a ser reconocido por algo que haya realizado, de la misma manera necesitan de los demás para ser reconocidos y venerados, pero es lo único que les llega a importar.

Por otra parte, se puede llegar a confundir el trastorno narcisista con algunos otros trastornos que se parecen y ser diagnosticado de manera equivocada, uno de ellos es el trastorno delirante de grandiosidad.

“De grandeza: Convicción de tener cierto talento o conocimiento (no reconocidos) o de haber hecho algún descubrimiento importante”. (Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM, citado por Bevilacqua, Patriccia, 2020)

A continuación, se presentará un cuadro de diagnostico diferencial para evitar que se confundan los trastornos y así poder identificar que rasgos pertenece a cada trastorno.

Diagnostico Diferencial					
	Diagnostico I	Diagnostico II	Diagnostico III	Diagnostico IV	Diagnostico V
Trastorno	Trastorno Narcisista	Trastorno Paranoide	Trastorno Histriónico	Trastorno Límite	Trastorno delirante de grandiosidad
Rasgos	<p>Manipulación a otras personas.</p> <p>Creer que tiene derechos sobre los demás.</p> <p>Pensar que debe tener privilegios especiales.</p> <p>Preocuparse solo por sí mismo.</p> <p>No importar lo que le pase a los demás.</p>	<p>Sospecha injustificada de que se quieren aprovechar de ellos.</p> <p>Creer que les harán algo.</p> <p>Creencia que lo que comparten puede ser utilizado en su contra.</p> <p>Desconfianza excesiva.</p>	<p>Buscan seducir a las personas, no solo emocionalmente sino también sexualmente.</p> <p>Necesitan gratificación inmediata.</p> <p>Seguridad de las personas hacia ellos</p> <p>Sus emociones no llegan a ser estables, cambian constantemente</p>	<p>No les gusta ni soportan estar solos.</p> <p>Sus emociones no llegan a estar equilibradas, pueden llegar a ser muy intensas como también sus relaciones personales</p> <p>Amenazan con realizarse daño si es que los dejan.</p>	<p>Aseguran tener cierto talento o conocimiento que los hace únicos, aunque no lo presenten.</p> <p>Pensar y decir que describieron algo importante, aunque ya lo haya descubierto alguien más.</p>

CAPÍTULO II

FORMACIÓN UNIVERSITARIA

2.1 La Formación Universitaria De Un Psicólogo

“Analizar los antecedentes de la formación del psicólogo requiere de describir el trayecto observado en la Universidad Nacional Autónoma de México, institución pionera en la formación en Psicología”. (Colín, et al, 2012)

Como se puede leer la UNAM fue la pionera en poder introducir a México la carrera de psicología, comenzando en la licenciatura de filosofía y letras siguiendo así hasta poder obtener un plan de estudios enfocado en su totalidad a la psicología y se otorgaran las cédulas profesionales, para después a lo largo del país se pudiera impartir dicha licenciatura y así la mayoría de las personas que habitan en los estados pudiera estudiar y tener mayores oportunidades de llegar a estudiar la escuela de nivel superior.

“Expone como estas comunidades permiten que los estudiantes se involucren en la práctica profesional y se apropien no sólo del conocimiento y de los instrumentos para investigar e intervenir, sino que se impliquen en la cultura profesional” (Zamora, María, 2018)

En el transcurso de su estudio profesional el psicólogo aprende sobre las distintas ramas de la psicología para así poder especializarse en alguna de ellas y poder guiar a las personas en los distintos ámbitos que se les lleguen a presentar, en su mayoría las universidades que imparten la carrera de psicología constan de 8 semestres, sin dejar a un lado las prácticas profesionales y el servicio social.

El estudiante de psicología va adquiriendo conocimientos desde la neuro psicología, la psicología clínica que abarca las pruebas psicométricas, las distintas terapias para que así puedan aplicar dicha terapia y técnica para que así disminuyan los posibles rasgos de algún trastorno que llegue a presentar la persona o guiarla y así poder manejar las distintas situaciones que se le presenten día a día, también tienen las materias que abarca la psicología organizacional y desde esta rama poder guiar a los trabajadores de una empresa a un mayor y mejor rendimiento laboral y manejar correctamente el estrés y ansiedad para no lleguen a presentar posibles rasgos del síndrome de Burnout, el plan de estudios también llega a abarcar la psicología social y así vayan delimitando como se manejan las masas y sobre que criterios sociales pueden llegar a manejarse, desde un país hasta la comunidad que habite en un ciudad o alguna zona rural.

La UNAM no es la única casa de estudios que imparte la carrera de psicología, también la imparten otras casas de estudio y cada una de ella se apega al plan de estudio que se les otorga, ya sea que se rija por la SEP, la UNAM o alguna otra universidad autónoma que cree e imparta su plan de estudios.

Aunque existan distintos planes de estudios y a su vez distintas maneras de impartir las materias, el objetivo es que el alumno adquiera los conocimientos para así pueda guiar y aplicar las distintas pruebas que sean necesarias para poder obtener un resultado para posibles rasgos psicopatológicos o sobre cómo se maneja alguna comunidad.

2.2 La Enseñanza De La Psicología En México.

Las primeras noticias acerca del interés del arzobispo fray Juan de Zumárraga de que la Nueva España contara con una universidad datan de 1536. Pronto se sumó a esta iniciativa el virrey Antonio de Mendoza y la Corona dio una respuesta positiva en 1547. (UNAM, 2023)

La máxima casa de estudios no tuvo indicios de cómo es actualmente, sino que todo comenzó por un interés para poder impartir conocimientos a los jóvenes de aquella época, siendo que pasaron varios años para que así se obtuviera una respuesta positiva, transcurrieron así cuatro años de 1547 a 1551 pudieron obtener la cédula para la creación de la Real y Pontificia Universidad de México, y dos años después en 1553 se da apertura a dicha institución.

“En 1778 fue abierta la Real Escuela de Cirugía y en 1792 el Real Colegio de Minería. Dos años más tarde fue establecida la Academia de San Carlos, para el estudio de las Bellas Artes”. (UNAM, 2023)

Al inicio de su historia la Real y Pontificia Universidad de México solo contaba con dos colegios el cual era el de cirugía y a su vez el de minería, siendo una de las principales industrias de México y que mayor demanda presentaban, años después integran a la academia de San Carlos para que establezca el estudio de Bellas Artes, siendo que ya las personas tenían otra opción de que poder estudiar y así expandir los conocimientos, no solo basándose en la medicina y cirugía o la minería, sino que también las personas que pudieran tener un interés sobre las artes tuvieran apertura al campo laboral.

Cuando llegó la independencia de México le retiraron el nombre de Real y solo se le deja el Pontificia Universidad de México ya que la corona española dejó de tener control sobre México, después de algún tiempo le otorgaron el nombre de Universidad de México, desapareciendo así los indicios de cuando la corona española tuvo jerarquía sobre dicha universidad, más para los liberales no era bien vista dicha escuela ya que pensaban que causaba un retroceso en los jóvenes y durante varios años fueron cerradas sus instalaciones.

El emperador Maximiliano reabrió la Universidad para luego volver a clausurarla; para esta época ya existían distintos colegios que impartían más carreras de las que existieron en un principio, podían notar un avance a nivel de impartir las carreras y que cada vez necesitaban mayor conocimiento en distintas áreas de los sectores de la población.

“Existían establecimientos para el estudio de la medicina, la ingeniería, la teneduría de libros, la arquitectura y la jurisprudencia, a los que se sumó más adelante la Escuela de Agricultura”. (UNAM, 2023)

El 30 de marzo de 1907 siendo casi el centenario del inicio de la independencia de México anunciaron que el presidente de la República Mexicana estaba de acuerdo con que surgiera la apertura de una Universidad Nacional, después de unos años de análisis por Ezequiel Chávez a través de distintas universidades extranjeras surge el proyecto definitivo de crear dicha Universidad Nacional, como se puede leer la UNAM no tuvo un camino fácil que recorrer para llegar a ser la máxima casa de estudios que es hoy en día.

“Dicha formación profesional comienza en 1937, cuando se ofrece la carrera de Psicología en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México.” (Zanatta y Camarena, 2012)

Por otro lado, está la historia de cómo fueron introduciendo al país la carrera de psicología, siendo que la UNAM fue la pionera en establecer las bases de dicha carrera, pero sin dejar a un lado los primeros cimientos de la psicología en México fueron en la Escuela Nacional Preparatoria.

“En 1896, Chávez diseñó y propuso los primeros cursos de psicología experimental en la Escuela Nacional Preparatoria”.
(Escobar, Rogelio, 2016)

En pocas palabras no tenían como propuesta que iniciara como una carrera de la cual las personas se llegaran a interesar, sin embargo Chávez dio inicio sobre cursos de la psicología, siento que la psicología guiaba a los preparatorianos a elegir la carrera que podían tomar, a su vez Chávez fue considerado el primer psicólogo en México, cuando se aprobaron los cursos fue una pauta para que pudieran ingresar los conocimientos en psicología, a través de los años fue adquiriendo mayor relevancia siendo que fue integrada en otras facultades de la UNAM, como en la facultad de Filosofía y Letras, en el año de 1937 se creó el primer plan de estudios en torno a la carrera de psicología, el constaba de tres años de formación y al termino de estos años se le otorgaba al estudiante el título de maestro en psicología, 19 años después en la misma Universidad se ofrece el primer doctorado en psicología.

A principio de la década de 1950 la Universidad Iberoamericana funge como la primer Universidad privada que llega a impartir la carrera de psicología con el estatuto de incorporación a la UNAM, a treves de los años pudieron observar como la carrera de psicología iba separándose de la facultad de filosofía y letras, siendo que esta comenzara a tener su propio claustro de maestros, la mayoría de los maestros contaban con los conocimientos en torno a la carrera que se estaba impartiendo, aunque dicho claustro seguía teniendo maestros de carreras externas a la de psicología.

“El claustro de profesores se integraba por psicoanalistas, psiquiatras, abogados y filósofos”. (Harrsch, 1994, citado por Zanatta y Camanera 2012)

En este sentido la carrea de psicología necesitaba maestros con mayores conocimientos en torno a la psicología, sin embargo, no integraron un claustro completamente de psicólogos, siendo que hasta 1959 se otorgó el primer plan de estudios que incluía el derecho a un título profesional en psicología y 15 años después comienzan a otorgar el derecho a una cédula profesional, acreditándolos como licenciados en psicología.

A lo largo de la historia de la carrera de psicología han existido distintos planes de estudios que prepararon profesionalmente a los psicólogos, cada uno constaba con distintas materias y métodos de estudio, conforme aumentaba la demanda de dicha carrera buscaban otros métodos de aprendizaje, a su vez que salían nuevas teorías, terapias, técnicas, autores y ramas de la psicología, como a su vez comenzaba la creación de pruebas psicométricas para poder detectar rasgos psicopatológicos en las personas.

A continuación, se presenta una tabla que tiene los años en que se fueron creando los distintos planes de estudios de la carrera de psicología en la UNAM y como cada uno llevó un desarrollo profesional distinto de acuerdo a como iba avanzando los descubrimientos en la psicología.

Inicio	Tendencia formativa	Fases de desarrollo de la identidad profesional
1937	Dependencia de la filosofía y el modelo médico. Claustro heterogéneo e indefinición.	Identidad confusa (indiferenciación)
1945	Oscila entre el psicoanálisis y el modelo médico.	Identificaciones contingentes
1949	Tendencia a la medición y la investigación cuantitativa, incorporación de estadística, psicometría y técnicas de investigación.	Diferenciación y construcción de referentes propios.
1952	Predominio de la formación clínica, integración de nuevas orientaciones derivadas de las originales.	Identificación parcial de sus componentes.
1960	Tendencia a la psicología experimental y la orientación conductista.	Representación cognitiva parcial.
1970	Oscilación entre conductismo y psicoanálisis.	Ambivalencia en representaciones.
1977	Confluencia de orientaciones diversas, tendencia a la formación centrada en la disciplina.	Representación cognoscitiva global.
1990	Tendencia a incorporar todas las orientaciones sin campos de especialización. Predomina una	Representación cognoscitiva y profesional.

	orientación teórica con inclusión de prácticas.	
2000	Tendencia a la formación centrada en las prácticas profesionales.	Representación profesional.

(Zanatta y Camanera 2012)

Algunos de los planes de estudios tenían mayores materias lo cual hacía que durara más años la preparación para ser licenciado en psicología, como se puede leer en la tabla hubo una disputa entre la terapia del conductismo y la del psicoanálisis, ya que los psicoanalistas buscaban que la terapia psicoanalista predominara en las materia de la enseñanza a los estudiantes, pero en contra parte los estudiantes mostraban mayor interés en el conductismo, logrando así que las materias impartidas tuvieran mayor estructura en base al conductismo.

De la misma manera mientras pasaban los años y los panes de estudio de los años de 1990 y 2000 fueron implementado lo que son las prácticas profesionales como también el servicio social, logrando que los estudiantes tuvieran un conocimiento y preparación de cómo es el campo profesional en la distintas ramas de la psicología, centrándose en la de mayor interés para cada estudiante, aprendiendo así como implementar las técnicas que se requerían en donde realizaban sus prácticas y servicio profesional, sin dejar de lado que seguían adquiriendo conocimientos globales.

2.3 La Carrera De Psicología En La UNAM.

La elección vocacional se acompaña de la elaboración de un proyecto de estudio y ocupación, en medio de los conflictos para la elaboración de su identidad personal, social y laboral, como partícipes, hoy en día, de un mundo cultural, social y económico difícil. (Ornella, 2019)

Cabe señalar que la elección vocacional no es un tema a la ligera ya que las personas se enfrentarán a el campo laboral que eligieron y puedan sentirse cómodos en lo que están llevando a cabo, la carrera que eligen va tomando fuerza a través de las vivencias y la personalidad que pueden llegar a presentar las personas desde su infancia hasta la adolescencia, en algunos casos la adultez temprana, por eso mismo la UNAM ofrece distintas carreras para que se pueda elegir correctamente y no solo en donde se encuentran las facultades sino que también puedan aprovecharlo a lo largo de la entidad federativa.

“Extender los beneficios de las tres funciones sustantivas de la UNAM a las instituciones educativas particulares, mediante la incorporación y la revalidación de estudios, favoreciendo la vinculación académica, cultural y deportiva entre la Universidad Nacional y su Sistema Incorporado (SI)”. (dgire.unam.mx 2023)

La DGIRE (Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios) busca que las universidades particulares puedan tener un plan de estudios y con ellos logran la incorporación de dichas universidades a la máxima casa de estudios, siendo que las personas de los estados del país de México puedan estudiar una carrera con validez oficial de la UNAM, siendo así que su título otorgado al final de su licenciatura salga firmado y autorizado por el rector en curso de la UNAM, siendo

que a lo largo del curso de la licenciatura los alumnos también puedan integrarse en eventos culturales y deportivos que llegan a impartirse en la máxima casa de estudios.

Siendo así los estudiantes cursan las mismas materias que los alumnos en la UNAM, de la misma manera se actualizan constantemente a los maestros para que puedan impartir de manera correcta y eficiente las materias que están en los planes estudios, siendo así que cuando terminen de cursar la licenciatura los alumnos tengan los conocimientos eficientes y correctos para poder ejercer correctamente lo que estudiaron.

“Propiciar el intercambio de experiencias e información entre la UNAM y las ISI, y otras instituciones nacionales y extranjeras de educación media superior y superior, a fin de fortalecer y promover la labor y la calidad educativa universitaria”. (dgire.unam.mx 2023)

Además la DGIRE busca que los maestros y personal administrativo se sientan parte de lo que ofrece la UNAM y logra el intercambio entre universidades entre que puede funcionar como nuevos métodos de enseñanza, como a su vez que información puede llegar a ser útil y alguna otra descartarla, tanto nacional como internacionalmente y esto abre a que no solo se ocupe la información que se cree oportuna para el lugar donde se enseña y se ejerce sino que a su vez puedan implementar nuevos métodos y técnicas de otros lugares para que lleguen a probar si de la misma manera son eficientes.

La DGIRE abrió muchas posibilidades de enseñanza a nivel nacional como internacional, pero en México es una gran oportunidad, logrando así que educación de calidad llegue a los demás estados de la entidad federativa y que muchas más personas tengan acceso a la educación que imparte la UNAM sin tener que preocuparse por pasar el examen de admisión y disputarse el lugar entre tantos estudiantes que buscan ingresar.

Ahora bien la UNAM al ser una Universidad autónoma desarrolla sus propios planes de estudio, esto quiere decir que no depende de la Secretaría de Educación Pública o de alguna otra institución gubernamental de educación, la UNAM puede realizar cambios en sus métodos y técnicas de enseñanza cuando lo crean necesarios y los planes de estudio los desarrollan de manera metódica de acuerdo a las necesidades que se les vayan presentando, del plan de estudio que se hablara a continuación es del plan 2008 centrado en la licenciatura de psicología, se mostraran las asignaturas que se imparten en la Universidad de Sotavento y las opciones de titulación, así como los requisitos que deben presentar los alumnos para poder acceder al título que se les otorgará.

Primer Semestre:

- Bases biológicas de la conducta
- Historia de la psicología
- Identidad universitaria
- Modelos en psicología clínica
- Psicología social de la interacción
- Teoría computacional de la mente

Segundo Semestre:

- Aprendizaje y conducta adaptativa I
- Aproximaciones al proceso de salud enfermedad
- Introducción a la metodología de la investigación psicológica
- Neurobiología y adaptación
- Teoría psicogenética constructivista
- Transdisciplina

Tercer Semestre:

- Aprendizaje y conducta adaptativa II
- Ciclo de vida - Medición y evaluación psicológica
- Método clínico
- Psicología social de los grupos
- Taller de psicobiología
- Transdisciplina I

Cuarto Semestre:

- Aprendizaje y conducta adaptativa III
- Comprensión de la realidad social I
- Filosofía de la psicología
- Neurocognición
- Práctica de psicobiología
- Psicología social de lo colectivo
- Teoría sociocultural

Quinto Semestre:

- Conocimiento de Frontera I
- Optativas de elección

Sexto Semestre:

- Ética Profesional
- Optativas de elección

Séptimo Semestre:

- Comprensión de la Realidad Social II
- Optativas de elección

Octavo Semestre:

- Comprensión de la Realidad Social III
- Optativas de elección

(Universidad de Sotavento, Sistema Incorporado, recuperado 2023)

Plan De Estudios 2008 Psicología UNAM

Primer semestre:

- Bases biológicas de la conducta
- Historia de la psicología
- Identidad universitaria
- Modelos en psicología clínica
- Psicología social de la interacción
- Teoría computacional de la mente

Segundo Semestre:

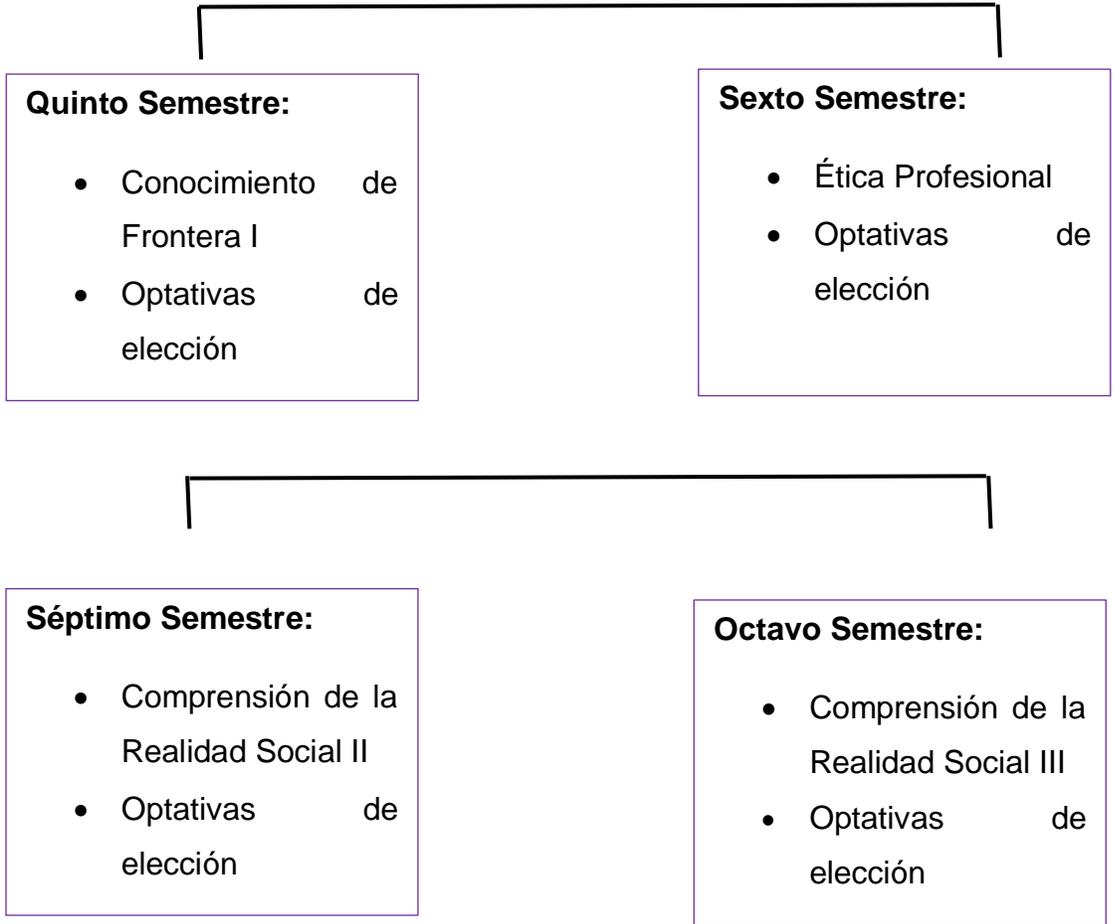
- Aprendizaje y conducta adaptativa I
- Aproximaciones al proceso de salud enfermedad
- Introducción a la metodología de la investigación psicológica
- Neurobiología y adaptación
- Teoría psicogenética constructivista
- Transdisciplina

Tercer Semestre:

- Aprendizaje y conducta adaptativa II
- Ciclo de vida - Medición y evaluación psicológica
- Método clínico
- Psicología social de los grupos
- Taller de psicología
- Transdisciplina I

Cuarto Semestre:

- Aprendizaje y conducta adaptativa III
- Comprensión de la realidad social I
- Filosofía de la psicología
- Neurocognición
- Práctica de psicobiología
- Psicología social de lo colectivo
- Teoría sociocultural



Lo que quiere decir en donde dice optativas de elección es que los maestros pueden elegir que materias creen necesarias para impartirles a los alumnos para ampliar el conocimiento y también para donde se dirigen los alumnos, se puede implementar desde la rama de la psicología organizacional, hasta la realización de pruebas psicométricas para que así los alumnos aprendan a desarrollarlas y también su funcionamiento y puedan comprender porque llevan validez y confiabilidad.

Una de las materias que se encuentra obligatoriamente en el plan de estudios es la ética profesional y es algo importante ya que es necesarios que los estudiantes puedan aprender y resolver sus dudas sobre que pueden realizar en su ejercicio profesional y que no, para que así no exista en un futuro que les den alguna sanción o hasta que les retiren su cedula profesional.

FORMAS DE TITULACIÓN:

1. Tesis y examen profesional
2. - Tesina y examen global de conocimientos

(Universidad de Sotavento, Sistema Incorporado, recuperado 2023)

El punto anterior mencionado son las formas en que los pasantes pueden obtener su titulación, en la tesis son acompañados por un asesor a lo largo de la realización de esta, para después llegar a defenderla frente a un grupo de 3 sinodales incluyendo al asesor, el puntaje consta del 100% el cual tiene que ser aprobado por los sinodales, siendo así que el pasante realizó una correcta investigación y a su vez supieron defender su tesis de manera eficiente.

La DGIRE le pide a las Universidades incorporadas unos requisitos que los alumnos deben cumplir para así acceder a los métodos de titulación, a continuación, se les presentaran dichos requisitos expedidos.

REQUISITOS DE TITULACIÓN

- Aprobar el 100% de los créditos y la totalidad de las asignaturas establecidas en el plan de estudios.
- Haber acreditado el examen de lectura y comprensión de textos de un idioma extranjero (inglés, francés, italiano o portugués) en la Escuela Nacional de Lenguas, Lingüística y Traducción (ENALLT) u otro Centro de Idiomas de la UNAM.
- Acreditar el Servicio Social.
(dgire.unam.mx 2023)

A partir del quinto semestre los alumnos pueden iniciar la acreditación de lectura y comprensión de idioma, siendo así que lo tiene que aprobar con mínimo del 70%, las universidades ofrecen distintos métodos de poder acreditarlo, de la misma manera las materias que se imparten deben ser acreditadas, sin presentar ninguna calificación reprobatoria, demostrando que adquirieron los conocimientos necesarios para el campo laboral, por último piden que el alumno haya realizado y acreditado de manera eficiente el servicio social, el cual puede desarrollarlo en una de las distintas instituciones con la que la universidad presenta un convenio, llevando a cabo las tareas que se requieran en dichas instituciones de acuerdo a lo que estudiaron.

En mi opinión la carrera de psicología a través de los años ha ido desarrollando su historia y a su vez fue obteniendo los avances que actualmente se presentan en sus planes de estudios, siendo así que los imparten a lo que hoy en día se requiere, la UNAM fue una de la pioneras en impartir dicha carrera y que hoy en día gracias a la DGIRE puede llegar a más personas a lo largo del país mexicano como a su vez internacionalmente y que no solo otorga sus planes de estudio, sino que a su vez pide la cooperación e integración del alumnos como de los maestros y del personal administrativo para lograr que sea una enseñanza eficiente, a su vez pone al alcance la titulación con requisitos que los alumnos deben cumplir para poder obtenerla y comenzar en el campo laboral.

CAPITULO III.

ENFOQUE PSICOLÓGICO

3.1 Área De La Psicología.

“La psicología clínica, constituye un campo heterogéneo de teorías y procedimientos. Esta heterogeneidad se presenta como una diversidad”.
(Sánchez Pedro, 2008.)

La psicología es un pilar fundamental para tratar distintos malestares que presenta la persona, siendo así que existe exclusivamente la psicología clínica que busca a través de pruebas psicométricas y técnicas basadas en evidencia el guiar a las personas para que puedan mantener un equilibrio en sus distintas esferas de vida.

Aparte de eso los psicólogos clínicos deben analizar los distintos trastornos que pueden llegar a presentarse en los infantes hasta el adulto mayor, se necesita ubicar a la persona en su historia, en sus fortalezas y como ocuparlas para afrontar lo que presentan.

En sus funciones también se encuentra aplicar pruebas psicométricas que se basen en los distintos trastornos y etapas del desarrollo para así delimitar a la población y saber que presentan y con qué terapia y técnicas podría tratarse dicho trastorno, a su vez que lo trabajen con sus esferas social y familiar más cercano.

La APA define la psicología clínica como: La rama de la psicología que se especializa en la investigación, valoración, diagnóstico, evaluación y prevención y tratamiento de los trastornos emocionales y conductuales”. (Herrejón y Ortiz, 2010)

Como se puede leer en los libros que definen que es la psicología clínica todos llegan a la conclusión de que busca desde el investigar hasta llegar al tratamiento sin dejar a un lado la valoración, el diagnóstico, evaluación y prevención para que de esta manera se pueda tener en un equilibrio a la persona que llega a los consultorios, la psicología clínica es la única rama de la de la psicología que puede realizar este proceso para así llegar a diagnosticar los rasgos que pueden presentar las personas.

Vale la pena decir que las otras ramas de la psicología son de suma importancia también para el ser humano, pero la única que puede llegar a realizar el proceso mencionado en el párrafo anterior es la psicología clínica y que se los psicólogos puedan crear conciencia sobre eso para que así las persona sepan con quien dirigirse en cada situación que pueda llegar a presentarse, ya sea en una empresa se puedan dirigir con el psicólogo organizacional, entre otras.

A su vez el psicólogo clínico va de la mano con la psiquiatría para así aplicar la psicofarmacología, siendo que el psiquiatra recete el medicamento que la persona necesite de acuerdo a lo que presenta y que el psicólogo clínico lleve el acompañamiento terapéutico.

3.2. Modelo Cognitivo Conductual

“Dicho modelo comienza a emplearse cuando Beck trata a un paciente con delirios resistente al tratamiento farmacológico en 1952, dicho paciente tenía delirios de que era perseguido por el FBI, la terapia duro 30 sesiones en 8 meses, siendo así al término de esta que el paciente se replanteara dichos pensamientos si eran ciertos o solo eran producto de su imaginación”. (Muñoz, et al, 2007)

Aunque que la terapia cognitivo conductual no tiene mucho tiempo desde la primera vez que se implementó hasta la actualidad, esta llega a ser una de las más efectivas ya que en menor tiempo de lo que se espera puede lograr que el paciente cambie sus pensamientos que le acompletejan, siendo que lleve una vida más estable y se adapte a la sociedad.

De igual forma busca que las personas puedan reconocer que los pensamientos que tiene no llegan a ser como él cree que son, de la misma manera cambie sus pensamientos y pueda ir modificando sus conductas mal adaptativas,

Si bien se puede notar que las emociones llegan a influir en cómo pueden llegar a comportarse y cómo actuar ante ciertas situaciones, no quiere decir que solo debemos tratar las emociones, sino también debemos tratar los pensamientos y conductas, ya que de ellos es de donde pueden controlarse o alterarse más las emociones.

“La TCC menciona que son los procesos cognitivos del paciente los que propician los problemas psicológicos, es decir, las interpretaciones erróneas del pensamiento originan emociones negativas y formas desadaptativas de conducta” (Roca, 2012, citado por Camacho, et al, 2015)

Si bien los pensamientos y emociones negativas no es algo de que sea beneficioso que las personas lo presenten, pero así los investigadores y psicólogos pueden comprender de qué manera afecta lo que sucede a las personas, como evalúan las situaciones desde su perspectiva, sin dejar a un lado el que también ven como les afecta a terceros y si es de la misma magnitud que a ellos.

Las creencias automáticas están presentes en cada uno de las personas, es dicho pensamiento que viene primero a la mente, sin llegar a analizar la situación y ver si dicha creencia está bien o no, un ejemplo de ellos es la primera vez que ven a una persona, la creencia automática les llega rápido y le juzgan sin conocerle, pueden tal vez pensar en que es mala o muy altanera, cuando puede ser todo lo contrario, pero su creencia automática les dice lo contrario.

“Yéndonos más atrás en el tiempo, podemos indagar que dicha terapia tiene sus bases gracias a la conducta con los hallazgos de Pavlov y Skinner que permitieron conocer los principios de asociación entre eventos”. (Aguilar y Musso, 2008).

Con las conductas que se enseñan y se replican por las personas a través del tiempo, se obtiene una referencia entre lo socialmente aprendido y lo que llega a ser socialmente aceptado y como se relaciona el ser humano en esta, a su vez como se llega a adaptar si llega a cambiar de ambiente a uno ligeramente o muy distinto a donde fue criado.

“Con la terapia cognitivo conductual se pretende modificar comportamientos y pensamientos de manera sincrónica. Dicha técnica está centrada en el presente, aunque se hace énfasis en los patrones disfunciones actuales de los pensamientos y conductas”. (Escobedo, 2008).

Dicha terapia busca modificar los pensamientos y conductas de las personas que llegan a terapia, indagada en la duración, la frecuencia e intensidad del evento que presenta la persona en cuestión, en un caso de ansiedad se indaga que tanto le afecta, como y con qué frecuencia aparece dicho episodio de ansiedad, para que así las estrategias de la terapia cognitivo conductual le ayuden a observar de qué manera le afecta y como modificarlo.

A su vez dicho modelo busca un comportamiento independiente de manera en que no dependa de terceros y pueda realizar su vida de manera autónoma, siendo de esta manera que, aunque otro evento pueda llegar a causarle conflictos, este no le afecte tanto al grado de desarrollar algún trastorno o patología, sino que pueda manejarlo.

La terapia no solo busca eliminar conductas o pensamientos que le causan conflicto a la persona, también busca reforzar pensamientos y conductas que sean benéficos y puedan servirle en un futuro, un ejemplo de ello sería que, si llega a fallecer una persona cercana a él, la persona pueda resignarse a dicha pérdida y no sufra depresión y con ello un posible suicidio.

- **Iván Petróvich Pavlov (1849-1936):** Cuando el experimentador presentaba comida a un perro por primera vez, el animal salivaba una vez la comida llegaba a la boca. Sin embargo, aquellos animales que habían sido expuestos a varios de estos ensayos, empezaban a

salivar antes de tener contacto directo con la comida. (Gutiérrez, Germán, 1999)

- **John Broadus Watson (1878-1958):** El desarrollo conductual en relación con el desarrollo neurológico en la rata blanca; las señales sensoriales utilizadas al aprender un laberinto; el papel que juega el sentido kinestésico en el control del comportamiento (Ardila, Rubén, 2013)
- **Thorndike (1874-1949):** Thorndike no define de manera específica el aprendizaje, pero lo considera el resultado de las asociaciones provenientes de la interacción de un organismo con el medio. (Toledo, 2017, citado por Cruz, Delfina, 2020).
- **Aaron Beck (1921-2021):** El foco primario de este modelo terapéutico es identificar y cambiar los patrones mal adaptativos de procesamiento de la información y del comportamiento. Las estrategias de la TCC permiten, además, disminuir el efecto de los eventos ambientales estresantes en el paciente al brindarle apoyo en la toma de decisiones, en el manejo del estrés y la solución de los problemas en las relaciones. (Chávez, et al, 2014).
- **Albert Ellis (1913- 2007):** Funda el Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), siendo fundador de la terapia cognitivo conductual, siendo la psicoterapia más corta y directiva que promulga la autoayuda. (rev.latinoam.psicol. vol.40 no.1 , año 2008)

Como se mencionó la terapia cognitivo conductual no lleva mucho tiempo que los psicólogos la han aplicado, de la misma manera no se inició de un momento a otro, sino más bien va de la mano con el conductismo, siendo así que Pavlov comienza sus investigaciones con el conductismo clásico, siguiendo después Watson con el caso del pequeño Albert, llevando su línea de investigación por el medio de estímulo-respuesta.

Siguiendo otra línea de investigación con Thorndrike con el conductismo no Pavloviano, este llegaba a explicar que las conductas se aprenden por medio de los reforzadores que se le otorgan a la persona, ya sea positivos o negativos.

Un ejemplo de ello sería que, si quieres que la persona con rasgos narcisistas deje de anteponerse siempre primero él y después los demás, se le debe dar reforzador para que deje de hacerlo, bien puede ser que cuando hable de él lo ignoren o lo dejen a lo último y este será un reforzador negativo que hará que ya no sea siempre primero él y cuando hable le presten la atención que en verdad debería ser.

Por otro lado, Ellis siendo el pionero en la terapia cognitiva conductual con la TREC Terapia Racional Emotiva Conductual, siento esta una de las terapias más cortas y eficientes para tratar los pensamientos y a su vez trabajar con las conductas, Ellis se centraba en las creencias irracionales.

“Ellis afirma que las creencias irracionales son afirmaciones no empíricas o irreales que uno mismo se plantea y donde influyen aspectos innatos como aprendidos de cada persona. Son “supra generalizaciones sacadas de los datos que observas” (Ellis y Grieger, año 1981, citado por Tomayo, vol. 9, año 2019)

Ellis menciona que las creencias irracionales son propias de cada persona, son irracionales ya que no tienen nada de cierto con lo que en verdad puede llegar a ser el entorno, sino que se van creando mediante las personas interactúan con su entorno y con quien se desarrollan.

Mientras Beck trabajaba con lo que él llamaba pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas, siendo este el padre de la terapia cognitivo conductual, esta terapia se basa en el trabajo de los pensamientos y la conducta sin dejar a un lado las emociones que llega a sentir el paciente cuando dicho evento sucede.

“Beck (1967) denominó distorsiones cognitivas a las interpretaciones incongruentes y exageradas de la realidad. Ante situaciones complejas, como las apuestas, es muy común la tendencia a sesgar la información para simplificarla, pudiendo llegar a pensamientos erróneos” (Mañoso, Labrador, & Fernández-Alba, 2004, citado por Oropeza, et al, vol. 25, año 2016)

Las distorsiones cognitivas son de qué manera las personas llegan a creer que son ciertos eventos, creando una idea equivocada, siendo que las alteran más de lo que en realidad llegan a ser, un ejemplo de ello en las personas que presentan rasgos de personalidad narcisista es que si ayudan a alguien tiene el pensamiento equivocado de que casi les salvaron la vida y no es por ellos, entonces las demás personas no podrían hacer nada.

De la misma manera las distorsiones cognitivas no aparecen solas, sino que vienen acompañadas de los pensamientos automáticos, dichos pensamientos se basan en la primera impresión y análisis que tienen las personas sobre algo o alguien, creando así los prejuicios, si ven que alguien tiene el semblante enojado entonces se crea la idea de que la otra persona tiene mal humos o le gusta crear conflictos, cuando la realidad no llega a ser así.

Aunque el modelo cognitivo conductual busca cambiar los pensamientos y conductas no quiere decir que todos los investigadores y psicólogos la apliquen de la misma manera, cada uno tiene su teoría de cómo es que llegan a funcionar los pensamientos y como estos evocan las conductas con las que reaccionan las personas ante los eventos que se les presentan en su vida.

Ahora bien, el modelo cognitivo conductual cuenta con la terapia de primera, segunda y tercera generación, cada una de estas terapias se basan en distintos aspectos de las personas, la terapia de primera generación sus bases son en lo conductual, lo cual esto quiere decir que se centra en las acciones que las personas realizan cuando se les presenta algún hecho el cual deben resolver o si vuelven a pasar por una situación que anteriormente ya se había desarrollado.

“Nace a principios del siglo XX, y algunos de los autores que influyeron en su desarrollo son: Watson, Pavlov, Thorndike, Skinner”. (Patiño, Laura, 2018)

Dicha terapia de primera generación nace a través de las observaciones que tenían los investigadores en los laboratorios, mientras llegaban a investigar otros aspectos importantes, más no llegaron a contemplar que comenzaría una nueva investigación en torno a las conductas que van adquiriendo las personas a lo largo de su vida. Cabe señalar que el pionero en observar que se desarrollaban conductas fue Pavlov cuando estaba realizando la investigación sobre los jugos gástricos en los caninos, a través de los experimentos se dio cuenta que después de un tiempo cuando sonaba una campana el canino comenzaba a salivar ya que esperaba que le sirvieran la comida que se les ofrecía, esa fue una conducta aprendida.

“Inicia proponiendo distintas estrategias que tienen como objetivo permitir una mejor adaptación de los sujetos al medio en el que se encuentran”. (Patiño, Laura, 2018)

Las personas tienden a ser seres sociales, esto quiere decir que necesitan la interacción con otras personas para así ir desarrollando su personalidad, la terapia de primera generación, busca que las personas puedan tener una correcta adaptación en la sociedad y sean funcionales para poder desarrollarse en esta misma, en otras palabras, es que las acciones que realice lo ayuden a poder tener una vida estable en sus esferas desde lo social, familiar, en el trabajo y consigo mismo.

“Tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos”. (Puerta y Padilla, 2011)

Por otro lado, distintos terapeutas llegaron a desarrollar la terapia de segunda generación, la cual se basa en lo cognitivo- conductual, esto quiere decir que los psicólogos clínicos analizan tanto las conductas como los pensamientos de las personas, esto quiere decir que también trabajan en lo que llegan a pensar las personas en ciertas situaciones y que posiblemente dichos pensamientos lleguen a que las personas lleven a cabo acciones que no son lo socialmente aceptados.

Dos de los principales autores de dicha terapia fueron Aaron Beck y Albert Ellis, tratando los pensamientos y conductas de las personas que llegaban a sus consultorios, siendo de esta manera que se comenzaron a desarrollar distintas técnicas en torno a la terapia, siendo así ya no solo se ocupaban técnicas que solo trataran las conductas, de la misma manera la terapia cognitivo conductual realizó un cambio y los modelos terapéuticos comenzaban a ser basados en evidencia y ya no solo existía el psicoanálisis.

“En esencia, desde la perspectiva de la Terapia Cognitiva (TC) defendida por Aaron Beck, los esquemas cognitivos (creencias centrales) son reglas de funcionamiento mental que organizan la experiencia y orientan la conducta del individuo.” (Ruiz y Fusté, 2015)

El terapeuta Aaron Beck se basaba en que los pensamientos eran las creencias centrales, lo que quiere decir es que lo que piensa la persona era lo que le regia a través de lo que iba experimentado día a día y a su vez como las creencias centrales podrían influir en las decisiones que se le presentaran en un futuro, aunque el terapeuta Albert Ellis también estaba de acuerdo que los pensamientos llegaban a influir en las decisiones de las personas pero tenía en mente otra técnica para tratarlos.

“Por lo tanto, la meta fundamental de la TREC es la de asistir al paciente en la identificación de sus pensamientos “irracionales” o disfuncionales y ayudarlo a que los sustituya por otros más “racionales” o eficientes”. (Ellis y Becker, 1982, citado por Cabezas y Lega, 2006)

Albert Ellis desarrolla la Terapia Racional Emotiva Conductual, por lo cual sus siglas son TREC, al contrario de Beck que le puso el nombre de distorsiones cognitivas a los pensamientos que no eran funcionales, Ellis les colocaba el nombre de creencias irracionales, aunque ambos terapeutas explicaban y llegaban al mismo punto sobre los pensamientos no funcionales, cada uno los explicaba de manera distinta y como tratarlos.

La última de las terapias generacionales es la terapia de tercera generación, la cual se basa en lo contextual, si bien se podría creer que al ser la tercera generación se basaría en un 50% de cada una de las anteriores, pero esta terapia se centra en lo que existe y se desarrolla alrededor de la persona, en otras palabras, como influye la sociedad en la persona y si como toma las decisiones para poder desarrollarse en esta y como es aceptado.

“El énfasis está en el acontecimiento más que el individuo o el contexto y se presupone una relación recíproca, en el cual es capaz de transformar su medio y éste a la vez es capaz de influir sobre el individuo”. (Sánchez, Pedro, 2008)

En pocas palabras la persona y su entorno deben llevar una relación igualitaria donde la sociedad pueda aportar de manera correcta y funcional a la persona y esta última también debe aportar a la sociedad y a su vez también funge como sociedad para otras personas, siendo así ambas partes deben actuar de

manera correcta y eficiente para que todo funcione de manera igualitaria, de la misma manera que las anteriores terapia de generación otros autores fueron desarrollando técnicas para poder guiar a las personas si es que existía algún malestar en torno al individuo y la sociedad, para que pudieran estar en lo socialmente aceptable.

3.3 Técnicas.

Distintos autores a treves de los años fueron desarrollando distintas técnicas en torno a las necesidades que les iban presentando para poder tratar los distintos rasgos o malestares que llegaran a presentar quienes acudían con ellos, a continuación, se les presentaran distintas técnicas basadas en evidencias que pueden llegar a ocuparse para así disminuir los rasgos narcisistas que puedan llegar a presentar los alumnos de la carrea de psicología.

Las siguientes técnicas fueron desarrolladas por el psicólogo Burrhus Frederic Skinner

“Skinner consideraba la conducta como único objeto de estudio científico de la psicología, siendo esta función de la historia de contingencias ambientales”. (Ruiz, et al, 2012)

Skinner se basó en la conducta que van desarrollando a las personas, siendo de esta manera que llega a desarrollar distintas técnicas para que así las personas modificaran las conductas desadaptativas y lograr que puedan adaptarse a los hechos que se les presentan y puedan saber cómo manejarlos y no les causen efectos adversos.

- **Moldeamiento:** A través del reforzamiento de las aproximaciones sucesivas, se va alcanzando la conducta meta final.

- **Presentación De La Cadena Total:** Se muestra la secuencia total que se requiere para llegar a la conducta meta y se entrena a la persona en cada uno de los pasos que ha de realizar desde el primero hasta el último
- **Reforzamiento Diferencial De Conductas Alternas:** En primer lugar, sería conveniente elegir aquellas conductas que, si bien no son incompatibles, son conductas que podríamos decir que compiten con la conducta problema.
- **Reforzamiento Diferencial De Conductas Funcionalmente Equivalentes:** Hace referencia al reforzamiento de conductas alternativas a la conducta problema que permiten alcanzar las mismas metas, pero de forma más adecuada o adaptativa.

(Ruiz, et al, 2012)

- **Reforzamiento Diferencial De Otras Respuestas:** Se trata de administrar el refuerzo diferencial de otras respuestas tras la no emisión de una respuesta problema durante un período o intervalo de tiempo.
- **Reforzamiento Diferencial De Tasas Bajas De Respuesta:** Esta técnica pretende transmitir al cliente que «lo que hace está bien siempre que no lo haga en exceso».
- **Extinción:** El principio de extinción consiste en suprimir los reforzadores que están manteniendo la respuesta no deseada, rompiendo de este modo la relación entre ella y sus consecuencias.
- **Sobrecorrección:** El *castigo positivo* consiste en la presentación de un estímulo o suceso aversivo tras una respuesta, de modo que una o más de las dimensiones de ésta disminuyan.

- **Economía de fichas:** Una característica general de estos programas es el uso de reforzadores generalizados (puntos, fichas, pegatinas, etc.) que se canjean por reforzadores de apoyo de acuerdo con unas reglas de intercambio.
- **Contrato de contingencias:** Se utiliza cuando se pretende reorganizar las contingencias ambientales para modificar respuestas concretas y no se tiene un control tan extenso del medio.

(Olivares, et al, 2014)

Para continuar con las técnicas las siguiente presenta la llegaron a desarrollar los profesores Edna Foa y David Barlow.

- **Habitación:** La habitación se concibe en términos psicofisiológicos (disminución de la reactividad autonómica) y también, en algunos casos, en términos subjetivos (disminución de la respuesta subjetiva de ansiedad)
(Ruiz, et al, 2012)

La TREC es una de las más conocidas y llevadas a cabo dentro del ámbito de la terapia cognitivo conductual.

“Albert Ellis (1958) presentó un modelo de intervención psicológico que denominó “terapia cognitivo- conductual” en el cual enfatizaba el papel de las creencias en los problemas emocionales” (Olivares, et al, 2014)

El terapeuta Ellis desarrolló la TREC, ya que él delimitó que no solo las conductas eran lo que afectaba a las personas, sino que va más allá de cómo se llegan a comportar, y llegó a la conclusión de que los pensamientos también llegaban a influir y que debían ser cambiados y así las personas puedan adaptarse.

- **TREC:** La clave de las respuestas emocionales, motoras, psicofisiológicas y cognitivas se encuentra en el tipo de creencias que se activa ante un acontecimiento dado. Éstas pueden ser racionales o irracionales. (Olivares, et al, 2014)

Aaron Temkin Beck fue un psiquiatra, pero él no se quedó a un lado en el desarrollo de técnicas cognitivas, y de la misma manera que Ellis, Beck desarrollo técnicas para cambiar los pensamientos desadaptativos de las personas.

- **Programación De Actividades:** Durante la sesión, terapeuta y paciente van programando las actividades diarias que realizará el paciente, utilizando una jerarquía de tareas según la dificultad percibida por éste.
- **Role Playing:** Las técnicas de modelado y *role-playing* no sólo sirven para ensayar la conducta a realizar, sino también para que el paciente compruebe que sus pensamientos sobre lo que va a ocurrir no son necesariamente verdad.
- **Autoregistros:** Se utilizan desde las fases iniciales para recoger información sobre el estado emocional del paciente a lo largo del día y conocer ante que situaciones, personas o conductas se incrementa o disminuye la intensidad.
- **Descubrimiento Guiado:** Hace referencia al proceso de ayudar al paciente a alcanzar nuevas perspectivas que desafíen sus creencias disfuncionales mediante el cuestionamiento socrático.

- **Búsqueda De Reglas Del Tipo si A... Entonces B:** Una de los procedimientos más utilizados es detectar en las opiniones y explicaciones del cliente expresiones del tipo: “*Si...entonces*”.
- **Detectas Temas Comunes En Los Pensamientos Automáticos Ante Distintas Situaciones:** Este esquema podría estar presente si en el análisis de distintas situaciones se ponen de manifiesto verbalizaciones, conductas y emociones.
- **Flecha Descendente:** El objetivo es ir ahondando mediante una serie de preguntas encadenadas hasta llegar a las creencias disfuncionales o esquemas más profundos del paciente.
- **Situaciones Hipotéticas:** Cuando se sospecha que puede haber esquemas negativos asociados a determinadas situaciones que no se presentan habitualmente puede ser útil trabajar con este tipo de situaciones planteadas hipotéticamente y analizar cómo cree el cliente que respondería.
- **Promover Nueva Imagen:** Imaginarse a sí mismo cómo sería y cómo le gustaría que cambiara su vida en distintas áreas son técnicas que ayudan a promover el cambio hacia esquemas más adaptativos.
- **Solicitar Apoyo Social Y Censo:** Una forma adicional de conseguir el cambio de esquemas disfuncionales y sustituirlos por otros más adaptativos es revelar a las personas del entorno las creencias o reglas disfuncionales.

(Ruiz, et al, 2012)

“Meichenbaum y Cameron (1972), basándose en los trabajos previos del entrenamiento en autoinstrucciones, desarrollan esta estrategia para entrenar en habilidades de control de ansiedad”. (Olivares, et al, 2014)

- **Entrenamiento En Inoculación De Estrés:** es una estrategia de intervención cuyo objetivo es enseñar y desarrollar habilidades y destrezas específicas de afrontamiento para encarar una amplia variedad de situaciones. (Olivares, et al, 2014)

Aunque la siguiente terapia busca poder resolver problemas sociales, puede llegar a ser aplicada a las personas que llegan a presentar rasgos narcisistas ya que es de lo que más se llegan a alejar, no se preocupan por su entorno, sino más bien que su entorno se preocupe y alabe a ellos.

- **Entrenamiento En La Solución De Problemas Sociales:** El procedimiento propuesto incluye cinco fases: orientación, delimitación y formulación, generación de alternativas, toma de decisiones y aplicación y verificación de los resultados.

(Olivares, et al, 2014)

“Fue desarrollado por Dizurilla y Golsfried “Propusieron su modelo normativo de resolución de conflictos sociales” (Olivares, et al, 2014)

En mi opinión, se han ido desarrollando técnicas para poder guiar a las personas que asisten a los consultorios de los psicólogos clínicos, para que así se puedan disminuir los rasgos que llegan a presentar y no existan mayores inconvenientes o se desarrollen otros rasgos desadaptativos, así como anteriores autores desarrollaron dichas técnicas, se espera que otros autores en un futuro desarrollen más técnicas basadas en evidencias para poder guiar a las personas.

Conclusiones.

La psicología puede ser requerida en las distintas esferas que tienen las personas, desde lo social, laboral, escolar y llegando principalmente a lo personal que es donde pueden requerir mayor apoyo al poder a presentar rasgos sobre alguna psicopatología o alguna duda que lo tenga agobiado.

Dichos rasgos que pueden llegar a presentar algunas personas son los de la personalidad narcisistas, dicha personalidad puede llegar a presentar algunos signos y síntomas en la adolescencia más no quiere decir que la persona en su adultez la llegará a presentar y así se quedará, más bien si la persona llega a presentar dichos signos y síntomas en los primeros años de su adultez temprana ya sea que enaltezca los eventos a su favor aunque haya realizado lo mínimo, que no se llegue a preocupar por los problemas y asuntos de quienes le rodean, que solo quiera que le pongan atención a él, se preocupe de sobre manera de su vestimenta tardando más tiempo de lo que es requerido arreglándose, y se crea mejor que los demás, al creerse esto último puede afectar a las persona en que lleguen a sentir que no son igual de importantes o que sus problemas no son primordiales, entonces si se debe poner atención para que pueda asistir con un terapeuta clínico que es quien lo va a poder guiar en el proceso de disminución de los rasgos patológicos.

Siendo de la siguiente manera la psicología clínica es la rama de la psicología donde los autores de dicha rama con el paso del tiempo han llegado a desarrollar modelos basados en evidencia cómo lo son la terapia conductual y cognitivo conductual, la cual la última mencionada ha sido desarrollada en tres generaciones las cuales constan de la primera generación que se basa en lo contextual, la segunda generación en lo cognitivo y por último la tercera generación que se basa en lo contextual, lo conductual busca trabajar con las conductas que

llega a presentar la persona y así poder reestructurar las que son desadaptativas y así generen nuevas que les ayuden a adaptarse correctamente en tu ambiente social, los autores de la segunda generación sabe que no solo son las conductas que se deben de cambiar, sino que también son los pensamientos que llegan a afectar a la persona, entonces dichos autores también pensaron en localizar, cambiar y que aprendieran nuevos pensamientos que le lleguen a afectar, la tercera generación sabe que el entorno en el que se desarrollan las personas también puede llegar a afectarles en su desarrollo y adaptabilidad, siendo de esta manera que los autores de diferente las diferentes generaciones desarrollaran técnicas para poder tratar los rasgos que se lleguen a presentar, este trabajo se desarrolla en torno a los estudiantes de psicología, los cuales pueden llegar a presentar dichos rasgos y es interesante por la carrera que están llegando a estudiar.

Aunque hoy en día la psicología es una carrera con un impacto en la elección de quienes la estudian no quiere decir que siempre llegó a ser así, tiene una historia desde que la UNAM comenzaba a ser la máxima casa de estudios que es hoy en día, los primeros pasos de la psicología se basa en la facultad de Filosofía y Letras, la cual les ayudaban a los demás estudiantes a que carrera llegar a elegir, para después obtener un título de maestro en psicología, a través de los años se fueron desarrollando distintos planes de estudios que fueron agregando y descartando materias en torno a cómo se iba desarrollando la psicología, con las nuevas ramas, modelos y técnicas, de la misma manera se propusieron y desarrollaron las prácticas profesionales y el servicio social el cual da una idea a los estudiantes sobre como es el ámbito laboral, llegando al actual plan de estudios del 2008.

La UNAM no solo se quedó en la ciudad universitaria, sino que gracias a la DGIRE pudo expandirse a los distintos estados de la República Mexicana, y que las universidades privadas pudieran enseñar a los alumnos lo mismo que se les enseña a los alumnos de la ciudad universitaria, siendo de esta manera que la psicología pueda expandirse de mejor manera y existan otros autores que lleguen a desarrollar técnicas que se basen en evidencia, sin duda alguna existe una gran historia detrás de cada tema que se desarrolla aquí, y que se pueda seguir expandiendo el conocimiento sobre dichos temas para que no solo los alumnos lo conozcan.

Referencias

- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La Meditación como Proceso Cognitivo-Conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258.
- Alcázar y Pablo J. Olivares- Olivares, J. O. R. D. M. A. A. I. R. (2014). *Intervención Psicológica Estrategias, Técnicas y Tratamientos*. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).
- American Psychiatric, A. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. (5th ed.) Editorial Panamericana.
- Ardila, R., (2013). Los Orígenes del Conductismo, Watson y el Manifiesto Conductista de 1913. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(2), 315-319.
- Bevilacqua, P. A. (2020). Trastorno delirante: un caso de celotipia. *Gaceta médica boliviana*, 43(2), 207–214.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662020000200014
- Cabezas Pizarro, H., & Lega, L. I. (2006). Relación Empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación*, 30(2), 101-109.
- Camacho-Mata, D. Y., Orozco-Ramírez, L. A., Ybarra-Sagarduy, J. L., & Compeán-Ortiz, L. G. (2015). Paradigmas en Psicología Clínica: Perspectiva Intrapsíquica e Interpersonal de Modelos de Intervención Psicológica Apoyados en la Evidencia. *Ciencia UAT*, 9(2), 59-67.
- Campohermoso Rodríguez, O. F., Soliz Soliz, R., Campohermoso Rodríguez, O., & Zúñiga Cuno, W. (2014). Hipócrates de Cos, Padre de la Medicina y de la Ética Médica Hippocrates, Father of Medicine and Medical Ethics. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 55(4), 59–68.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762014000100008

- Chávez-León, E., Benitez-Camacho, E., & Ontiveros Uribe, M. P. (2014). La Terapia Cognitivo Conductual en el Tratamiento de la Depresión del Trastorno Bipolar Tipo I. *Salud mental (Mexico City, Mexico)*, 37(2), 111–117. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000200004
- Concha, D., Bilbao, M. Á., Gallardo I., Páez, D., y Fresno, A. (2012). Sesgos Cognitivos y su Relación con el Bienestar Subjetivo. *Salud y Sociedad*, 3(2), 115-129.
- Cruz, D. R. L. (s. f.). Edward Lee Thorndike y John Broadus Watson: Dos Explicaciones del Aprendizaje. <https://redalyc.org/journal/356/35666225025/html/>
- Escobar, R., (2016). El Primer Laboratorio de Psicología Experimental en México. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 42(2), 116-144.
- Escobedo, P. S. (2008). *Psicología Clínica. El Manual Moderno*, Editorial.
- Gutiérrez, G., (1999). Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(3), 557-560.
- Holguín Mendoza, Tomás Efrén, & Palacios Casados, Juan Jorge. (2014). La genética del trastorno antisocial de la personalidad: Una revisión de la bibliografía. *Salud mental*
- Herrejón y María Helena Ortiz Salinas, J. L. N. (s/f). *APA Diccionario Conciso de Psicología. El Manual Moderno*.
- Inicio DGIRE. (s. f.). Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE). <https://www.dgire.unam.mx/webdgire/>
- Kacevas., F. R. (2014). Sobre la Construcción Histórica del Concepto de Narcisismo. *Actualidad y Debates. Universidad de la República Facultad de Psicología*.
- Lega, L., & Velten, E. (2008). ALBERT ELLIS (1913-2007). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 189–193. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342008000100014

- Llopis Giménez, C., Hernández Mancha, I., & Rodríguez García, M. I. (2017). Rasgos de personalidad desadaptativos y trastornos de la personalidad en mujeres que denuncian a sus parejas. A propósito de un caso. Cuadernos de medicina forense, 23(3–4), 92–99. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062017000200092
- López, P., & Alfonso, J. (2008). Variaciones sobre el modelo psicológico de salud biológica de Ribes: justificación y desarrollo. Universitas Psychologica, 7(1), 19–32. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000100003
- Márquez Guanipa, J., Díaz Nava, J., & Cazzato Dávila, S. (2007). La Disciplina Escolar: Aportes de las Teorías Psicológicas. Revista de Artes y Humanidades UNICA, 8(18), 126-148.
- Molina y Silvana Liliana Ruiz Cala, F. J. M. (Ed.). (2007). Revista Colombiana de Psiquiatría (Vol. 36, Número 1). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Montaña Sinisterra, M., Palacios Cruz, J., & Gantiva, C. (2009). Teorías de la Personalidad. Un Análisis Histórico del Concepto y su Medición. Psychologia. Avances de la disciplina, 3(2), 81-107.
- Morales, P., & Landa, V. (2004). Aprendizaje Basado en Problemas. Theoria, 13(1), 145-157.
- Oropeza Tena Roberto, Ávalos Latorre María Luisa, Herrera Díaz Alfredo, Valera Ramírez Sergio (Ed.). (2016). Distorsiones Cognitivas y Búsqueda de Sensaciones en Adultos con Ludopatía (Vol. 25, Número 1). Universidad de Chile.
- Patiño, L. (2018). Teorías y Métodos Conductismo y Enfoque Cognitivo. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Plazas, E. A. (Ed.). (2006). B. F. Skinner: La Búsqueda De Orden En La Conducta Voluntaria (Vol. 5, Número 2). Universidad de San Buenaventura.

- Puerta Polo, J. V., & Padilla Díaz, D. E. (2011). Terapia Cognitiva - Conductual (TCC) como Tratamiento para la Depresión: Una Revisión del Estado del Arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
- Romero Torres, J. D., (2013). Una Lectura del Mito de Narciso: tragedia y fotografía. *Hallazgos*, 10(19), 33-46.
- Ruiz María Ángeles, M. I. D. y. A. V. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivos Conductuales. Desclée De Brouwer.
- Ruiz Rodríguez, J., & Fusté Escolano, A. (Eds.). (2015). La Evaluación de Creencias y Actitudes Disfuncionales en los Modelos de Ellis y Beck: Similitudes y Diferencias (Vol. 2, Número 40). Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica Portugal.
- Sarason, I. G. S. B. (2006). Psicopatología, Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. Pearson Educación.
- Tamayo Toro, M. A. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen. *Acta de investigacion psicologica*, 9(2), 79–90. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>
- Trechera, J. L., Millán Vásquez de La Torre, G., & Fernández Morales, E. (2008). Estudio Empírico del Trastorno Narcisista de la Personalidad (TNP). *Acta Colombiana de Psicología*, 11(2), 25–36. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552008000200003
- Turello Phillips, O. D. (2019). Influencia de la personalidad en la elección vocacional [en línea]. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas, Mendoza. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-personalidad-eleccionvocacional>
- Universidad de Sotavento. (2022). Opciones de titulación. Universidad de Sotavento, Campus Orizaba. <https://www.sotavento.mx/unam.html>

- Universidad de Sotavento. (2023, 20 marzo). Licenciatura en Psicología - Universidad de Sotavento. Universidad de Sotavento - Por la Excelencia Académica. <https://us.edu.mx/licenciatura-en-psicologia/>
- Vázquez Parra, J. C., (2016). Una aproximación al hiperracionalismo Elsteriano y su relación con los Factores de la Personalidad. *metodos.revista de ciencias sociales*, 4(2), 213-224.
- Zanatta Colín, E., & Camarena, T. Y. (2012). La Formación Profesional del Psicólogo en México: Trayecto de la Construcción de su Identidad Disciplinar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(1), 151-170.