



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“PERSONALIDAD PARENTAL Y SU INFLUENCIA SOBRE LOS NIVELES DE FRUSTRACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS DE BACHILLERATO SECCIÓN MATUTINA DE LOS COLEGIOS URBANOS DEL DISTRITO 1 DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, PARROQUIA ATOCHA-FICOA, PERÍODO 2013 – 2014”.

Requisito previo para optar por el Título de Psicólogo Clínico

Autor: Núñez Guilca Richard Alejandro

Tutora: Psic.Cl. Betancourt Ulloa, Nancy Del Carmen

Ambato – Ecuador

Mayo, 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“PERSONALIDAD PARENTAL Y SU INFLUENCIA SOBRE LOS NIVELES DE FRUSTRACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS DE BACHILLERATO SECCIÓN MATUTINA DE LOS COLEGIOS URBANOS DEL DISTRITO 1 DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, PARROQUIA ATOCHA-FICOA, PERÍODO 2013 – 2014” de Núñez Guilca Richard Alejandro, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica; considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo, Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Marzo 2015

LA TUTORA

.....

Psic. Cl. Betancourt Ulloa, Nancy Del Carmen

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación “**PERSONALIDAD PARENTAL Y SU INFLUENCIA SOBRE LOS NIVELES DE FRUSTRACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS DE BACHILLERATO SECCIÓN MATUTINA DE LOS COLEGIOS URBANOS DEL DISTRITO 1 DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, PARROQUIA ATOCHA-FICOA, PERÍODO 2013 – 2014**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de éste trabajo de grado.

Ambato, Marzo 2015

EL AUTOR

.....

Núñez Guilca, Richard Alejandro

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de ésta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Marzo 2015

EL AUTOR

.....

Núñez Guilca, Richard Alejandro

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: **“PERSONALIDAD PARENTAL Y SU INFLUENCIA SOBRE LOS NIVELES DE FRUSTRACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS DE BACHILLERATO SECCIÓN MATUTINA DE LOS COLEGIOS URBANOS DEL DISTRITO 1 DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, PARROQUIA ATOCHA-FICOA, PERÍODO 2013 – 2014”** del Sr. Núñez Guilca Richard Alejandro, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Mayo 2015

Constancia firman

.....
PRESIDENTE

.....
1ER VOCAL

.....
2DO VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo final a mi papá Sixto Anibal Núñez, por ser la persona que más amo en mi vida, por estar siempre junto a mí con valentía y responsabilidad, por haberme demostrado que todo es posible cuando uno se lo propone con voluntad y decisión, enseñándome que el amor, la sensatez, la honestidad, la humildad y la actitud positiva son las principales herramientas para el éxito, dejando en mi un inigualable legado de sabiduría siendo mi gran ejemplo a seguir, lo dedico a mi hermosa hija Emily Caroline Núñez Granda quien es mi bella inspiración de la creación motivando cada día de mi vida al compartir su amor, inocencia, sueños, travesuras y deseos de conocimiento, viéndola crecer libre y feliz, se lo dedico también a mi querida mamita Eva María Núñez Altamirano por su amor, apoyo incondicional y enseñanza a lo largo de mis años trascendiendo en mi vida como una gran mujer valiente y luchadora, personas importantes que han estado presentes en mis alegrías y tristezas, por siempre las llevaré en mi corazón, en mi mente, acompañándome en el tiempo y espacio, en cada locura de este gran viaje llamado vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar al gran creador por cada magnifico día de vida que me otorga, permitiendo así deleitarme con las maravillas de su inigualable creación, bendiciéndome con amor y salud, guiándome en cada segundo que transcurre en mi existencia en este plano de tiempo y espacio.

A mi padre Sixto Anibal Núñez, quien ha sido, es y será mi maestro, confidente de vida y por bríndame todo su amor.

A mi madre Eva María Núñez por ser mi guía y fortaleza.

A mi tía Yolanda Núñez por compartirme su sabiduría, amor y apoyo incondicional.

A Cristina Alejandra Fabara Bunces por existir y haberme motivado en este nuevo hacer de mi vida con amor y sinceridad.

A mi tutora Nancy Betancourt Ulloa por llevarme a observar más allá de la realidad y promover en mí la idea de que mientras menos más, por su paciencia y por compartirme su conocimiento.

A todos los docentes que fueron parte de mi formación profesional.

Núñez Guilca, Richard Alejandro

ÍNDICE GENERAL

Contenido

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
RESUMEN.....	xiii
SUMMARY	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 TEMA:.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN:	3
1.2.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	5
1.2.2.1 ANÁLISIS CRÍTICO	6
1.2.3 PROGNOSIS:.....	7
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:	8
1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN	9
1.2.6.1 CAMPO DE CONOCIMIENTO	9
1.2.6.2 DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	9
1.2.6.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL	9
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10

CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN	17
2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	17
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	17
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	19
2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS.....	20
2.4.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	21
Afecto.....	21
Emociones.....	21
Frustración	24
Teoría de la Frustración-Agresión	24
Personalidad.....	26
Perspectiva histórica de la personalidad	28
Perspectivas psicológicas de la personalidad.....	30
Teorías de la personalidad	32
Teoría psicodinámica de la personalidad.....	33
Teoría fenomenológica de la personalidad	36
Teoría de los rasgos	37
Teoría conductual de la personalidad	38
Teoría cognitiva de la personalidad	39
Teoría integradora de la personalidad.....	41
2.5 HIPÓTESIS	44
CAPÍTULO III.....	45
MARCO METODOLÓGICO	45
3.1 ENFOQUE:	45
3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	46
3.2.1 DE CAMPO.....	46
3.3 TIPO / INVESTIGACIÓN	46
3.4 POBLACIÓN	47

MUESTRA REPRESENTATIVA DE POBLACIÓN(ESTUDIANTES DEL DISTRITO 1 – PARROQUIA ATOCHA FICOA).....	47
3.5. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES	49
Variable independiente: Personalidad parental.....	49
Variable dependiente: Niveles de frustración	50
3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	51
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	53
3.7 PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	54
CAPÍTULO IV	55
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	55
4.1 DATOS GENERALES	55
Tabla N° 1: Población	55
Gráfico N° 1: Población Unidades Educativas.....	55
Gráfico N° 2: Nivel de Energía	56
Gráfico N° 3: Nivel de Afabilidad	57
Gráfico N° 4: Nivel de Tesón.....	58
Gráfico N° 5: Nivel de Estabilidad Emocional	58
Gráfico N° 6: Nivel de Apertura Mental	59
4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	61
Tabla N° 2 Niveles de frustración.....	61
4.2.1 DECISIÓN FINAL.....	61
CAPÍTULO V	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
5.1 CONCLUSIONES.....	62
5.2 RECOMENDACIONES	62
CAPÍTULO VI.....	64
PROPUESTA.....	64
6.1 TEMA.....	64
“ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN A TRAVÉS DE LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL Y EL USO DE LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA”	64
6.2 DATOS INFORMATIVOS	64
INSTITUCIONES:	64

POBLACIÓN:	64
TIEMPO:	64
BENEFICIARIOS:	64
6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	65
6.4 JUSTIFICACIÓN.....	65
6.5 OBJETIVOS.....	67
GENERAL.....	67
ESPECÍFICOS.....	67
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA Y TÉCNICA.....	68
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	68
RECOMENDACIONES PRÁCTICAS.....	69
CONTRAINDICACIONES	71
EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ	71
1. Esquema del curso habitual del entrenamiento autógeno según J.H.Schultz	72
TERAPIA RACIONAL EMOTIVA	73
Induciendo a los clientes a la TRE.....	74
Valoración de los problemas de los clientes.....	75
Técnicas cognitivas de la TRE.....	77
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	79
Entrenamiento en solución de problemas	80
Entrenamiento en orientación al problema	81
Entrenamiento en definición y formulación del problema.	83
Entrenamiento en generación de alternativas.	83
Entrenamiento en toma de decisiones.....	85
Entrenamiento en implementación de las soluciones y verificación.	86
TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA.....	88
Técnica del Banco de Niebla	88
Técnica del Disco Rayado	88
Aplazamiento asertivo	89
Técnica para procesar el cambio.....	89
Técnica de ignorar	89

Técnica del acuerdo asertivo.....	89
Técnica de la pregunta asertiva.....	89
TERAPIA DINÁMICO EXPRESIVA.....	90
VENTAJAS DEL ARTE TERAPIA Y PSICOLOGÍA	94
VENTAJAS DE LA TERAPIA A TRAVÉS DEL ARTE.....	97
PROCEDIMIENTO.....	98
6.7 ETAPAS DEL PROCEDIMIENTO TERAPÉUTICO	99
6.7.1 Fase 1	99
6.7.2 Fase 2	100
6.7.3 Fase 3	100
6.8 METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO.....	102
Tabla N° 3 Fase 1	102
Tabla N° 4 Fase 2	103
Tabla N° 5 Fase 3	106
6.9 PLAN DE ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	107
6.9.1 RECURSOS:.....	107
6.9.2 PRESUPUESTO	108
Tabla N° 6	108
6.10 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN	108
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	109
LINKOGRAFÍA	111
CITAS BIBLIOGRÁFICAS, BASE DE DATOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.....	114
ANEXOS	115
UNIDADES EDUCATIVAS DEL DISTRITO 1 (ATOCHA-FICOA)	118

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“PERSONALIDAD PARENTAL Y SU INFLUENCIA SOBRE LOS NIVELES DE FRUSTRACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS DE BACHILLERATO SECCIÓN MATUTINA DE LOS COLEGIOS URBANOS DEL DISTRITO 1 DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, PARROQUIA ATOCHA-FICOA, PERÍODO 2013 – 2014”

Autor: Núñez Guilca, Richard Alejandro

Tutora: Psic. Cl. Betancourt Ulloa, Nancy Del Carmen

Fecha: Marzo 2015

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se desarrolló en las unidades educativas del distrito 1, provincia de Tungurahua del cantón Ambato de la parroquia Atocha-Ficoa. En estas unidades educativas existe una población de 220 estudiantes en el periodo académico 2013 - 2014. El trabajo se realizó con el objetivo de determinar cómo influye la personalidad parental sobre los niveles de frustración de los estudiantes de terceros de bachillerato de la sección diurna. La misma se realizó desde una metodología cuanti-cualitativo, aplicando la investigación de campo y bibliográfica con un nivel de asociación de variables. Se obtuvieron los datos mediante la aplicación del instrumento psicológico test “BIG FIVE” de factores de personalidad de G.V. Caprara; C. Barbaranelli y L. Borgoni (1993) y

la encuesta “Niveles de Frustración” documento de mi autoría y aprobado por cinco profesionales del área de salud mental en psicología clínica. Los mismos fueron procesados estadísticamente con correlación entre las variables. Como resultados importantes se obtuvo que los estudiantes se ven influenciados por la personalidad de sus padres, lo cual puede generar frustración en diferentes áreas de su desarrollo. La aparición de frustración en los estudiantes, generalmente moderada, está sujeta a otros factores de la vida cotidiana; aunque no quiere decir que no se encuentren asociadas entre ambas variables de manera directa, se comprueba la hipótesis alterna. Finalmente se presenta una propuesta con el objetivo de poner en marcha un plan psicoterapéutico dirigido a los estudiantes promoviendo nuevas alternativas para el manejo de la frustración mejorando así su calidad de vida.

PALABRAS_CLAVES: DESARROLLO, VIDA_COTIDIANA,
PSICOTERAPEÚTICO.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

"PARENTAL PERSONALITY AND ITS INFLUENCE ON THE LEVELS OF FRUSTRATION IN STUDENTS OF THE THIRD SECTION OF BACHELOR MORNING OF URBAN SCHOOLS DISTRICT 1 OF CANTON AMBATO, PROVINCE TUNGURAHUA , PARISH ATOCHA - FICOA , PERIOD 2013-2014"

Autor: Núñez Guilca, Richard Alejandro

Tutora: Psic. Cl. Betancourt Ulloa, Nancy Del Carmen

Fecha: Marzo 2015

SUMMARY

This research was developed in the educational units 1 district, province of Tungurahua Ambato canton of Atocha- Ficoa parish. In these educational units there is a population of 220 students in the academic year 2013 - 2014. The work was conducted to determine the influence of parental personality on levels of frustration among high school students from third daytime section. It was made from a quantitative and qualitative methodology applied field research and literature with a level of association of variables. Data were obtained by applying the psychological test instrument "BIG FIVE" by G.V. Caprara; C. Barbaranelli y L. Borgoni (1993), and survey "Levels of Frustration" document that I wrote and

approved for five professionals in mental health in clinical psychology. They were processed statistically correlation between variables. As important results were obtained that students are influenced by the personality of their parents, triggering frustration in different areas of development. The appearance of frustration for students, usually moderate, is subject to other factors of everyday life; though not to say that there are associated between the two variables directly, the alternative hypothesis is tested. Finally a proposal with the aim of launching a psychotherapeutic plan aimed at promoting students new ways to handle frustration and improving their quality of life is presented.

KEYWORDS: DEVELOPMENT, EVERYDAY LIFE, PSYCHOTHERAPY.

INTRODUCCIÓN

La frustración se encuentra presente a lo largo de la vida del ser humano en cualquiera de las áreas de desarrollo del mismo, como una sensación de malestar e inseguridad ante ciertas demandas no satisfechas para consigo mismo o con el entorno, de tal manera que al sentir frustración la persona tiende a manifestarse de diferentes maneras incluso llegando a somatizar lo que experimenta, convirtiéndose en un proceso patológico causado por una fuerza externa o interna que va a tener repercusión en la vida del individuo.

La personalidad constituye un conjunto de rasgos y características particulares de cada individuo que se adquieren a lo largo de la vida, convirtiéndolo de esta manera en una persona única siendo un aspecto principal del desarrollo de la personalidad el establecimiento de una identidad personal, la cual se expresa y se define por los papeles que asumimos.

Esta información adquirida es transmitida a la siguiente generación con ciertas modificaciones que provocan en quienes la reciben reacciones de bienestar como también de frustración.

En esta investigación planteada se hace un reconocimiento de los factores de personalidad en los padres de familia de estudiantes del Distrito 1, sección matutina del cantón Ambato, provincia de Tungurahua en la parroquia Atocha – Ficoa período correspondiente al 2013-2014, dentro del cual se prevé el plan de recolección y procesamiento de la información.

Se les realiza una evaluación de los niveles de frustración de los estudiantes en los distintos aspectos de la vida diaria, de tal manera que se determina un problema sujeto a análisis dentro del cual se establecen diferentes objetivos de estudio.

Logramos obtener las conclusiones y recomendaciones que surgen luego de haber aplicado la investigación.

Se expone la propuesta de solución a la problemática estudiada, por lo que se detallan los datos informativos, los antecedentes justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación, modelo operativo, administración y previsión de evaluación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

“Personalidad parental y su influencia sobre los niveles de frustración en los estudiantes de los terceros de bachillerato sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013 – 2014”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN:

Según Batista-Foguet, Mendoza, Pérez-Perdigón y Rius, (2000) los resultados obtenidos en una muestra total de 10.603 adolescentes españoles coinciden en gran medida con los recogidos en el último informe europeo, que corresponde a los datos obtenidos en el año 1997/98 con una muestra total de 120.000 adolescentes provenientes de 29 países, Curie, Hurrelmann, Settertobulte, Smith y Todd, (2000). En cuanto a las tendencias evolutivas se observa que los adolescentes de 11 y 13 años presentan estilos de vida más saludables (no beben, no fuman, hacen deporte), se comunican más fácilmente con sus padres y manifiestan una mayor satisfacción con la escuela y hacia su rendimiento académico que los adolescentes de 15 y 17 años. La tendencia es clara en ambos sexos, pero particularmente las chicas presentan además hábitos más sedentarios y dieta más pobre con la edad que los chicos de su misma edad. Asimismo, las chicas tienen la percepción de tener más problemas de salud, aislamiento social y

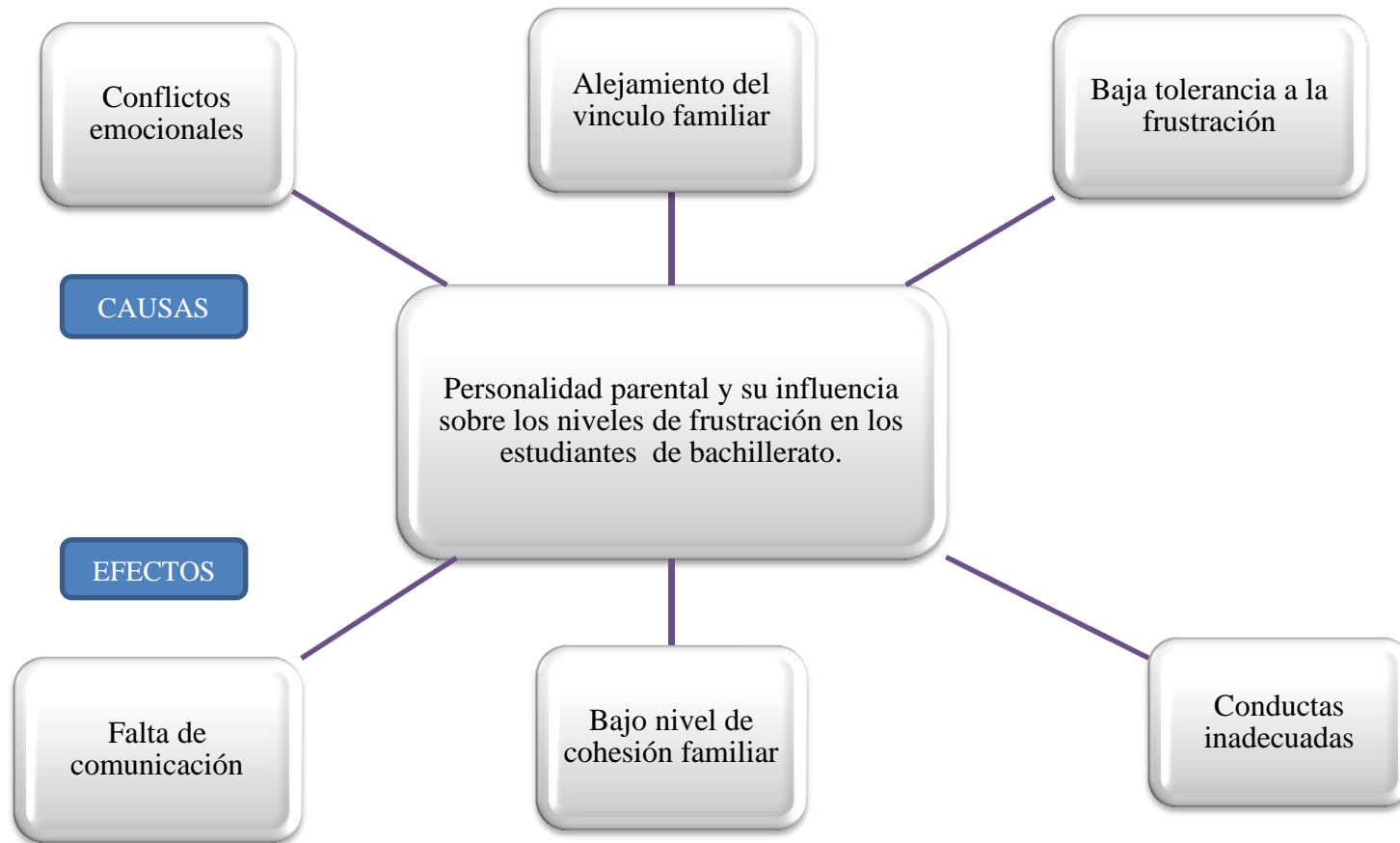
sentimientos de infelicidad. La dificultad para comunicarse con los padres (especialmente con el padre) se incrementa con la edad. La gente joven representa un segmento de la población cada vez más importante.

En América Latina y el Caribe la familia se cita continuamente como un factor determinante para el desarrollo del adolescente, sin embargo, la estructura de la familia está cambiando en muchos países. En el Caribe, la unidad familiar presenta características únicas. Las uniones pueden dividirse en varias categorías, tales como relaciones pasajeras “de visita”, en las que un miembro de la pareja (generalmente el hombre) visita al otro para obtener compañía; parejas de hecho, que son uniones estables no legales que implican vivir juntos y unir recursos para el mantenimiento de la familia, y el matrimonio, que es un contrato legal.

Muchas familias están encabezadas por abuelas, cuando una hija tiene a su primer hijo en el hogar de su madre (UNICEF, 1998). Se dispone de escasa información sobre las dinámicas interpersonales dentro de la estructura familiar. Sin embargo, la encuesta realizada en los países de habla inglesa ilumina este tema. Los adolescentes informaron sobre problemas familiares como la bebida (13%), violencia (9%) y salud mental (8%). El 24% de los jóvenes afirman que sus madres “entienden poco de sus problemas”, y el 32% que sus padres “entienden poco de sus problemas” (OMS, 2000).

Encuestas realizadas entre adolescentes varones en nueve países de la Región corroboran los hallazgos del Caribe, como es el hecho de que a los adolescentes varones les gustaría comunicarse más sobre sexo con sus padres. Indican que la información sexual que reciben de sus padres por lo general les llega demasiado tarde, está llena de mitos y tabúes, es demasiado prohibitiva y no explora temas como la intimidad o el placer (Aguirre y Güell, 2002). Dichas dinámicas familiares tienen implicaciones en el desarrollo de los jóvenes, en la medida que podrían ser un indicador de la falta de comunicación con los padres y el hecho de no estar “conectados” con la figura de un adulto factores importantes que contribuyen a la resiliencia de la juventud (OMS, 2000).

1.2.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS



1.2.2.1 ANÁLISIS CRÍTICO

Esta investigación se desarrolla en los terceros de bachillerato sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1, del cantón Ambato provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, durante el período educativo 2013 – 2014.

Los seres humanos forman su personalidad e identidad de distintas maneras ya sean estas con la vestimenta, el modo de hablar y con la apropiación de ciertos emblemas convirtiéndose a través de ello en sujetos culturales, de acuerdo con la forma que tienen de entender el mundo y de vivirlo, de identificarse y diferenciarse. Los adolescentes se forman dentro del contexto familiar principalmente siendo este sistema quien promueve en base a la personalidad y creencias de los padres una formación individual en los hijos, sin embargo los adolescentes se constituyen en grupo, de tal manera que los amigos son el núcleo donde se generan los patrones de conducta que se le propone seguir al adolescente.

Ese deseo de ser independiente de la familia lo va a suplir con la dependencia de un grupo. En el vínculo social el adolescente elige los significados sociales que atribuyen a los bienes culturales que consumen y este consumo cultural los identifica y cohesionan, les dicta patrones de conducta, códigos, formas de aprendizaje, inclusive su lenguaje se arraiga en los objetos que consumen de tal manera que todo este conjunto genera formas de canalizar la frustración generada por el entorno familiar. Finalmente estableciéndose un sistema de creencias. En los grupos en los cuales, el elemento de cohesión, es la expresión propia, las creencias se generan a partir de ella. La cohesión es la que determina la forma de vestirse, de peinarse, de moverse, la forma de hablar y de afrontar las frustraciones que de por sí genera esta etapa evolutiva del desarrollo, que viene cargada de varias crisis. No es casualidad que la población más joven, aquella que inicia sus propios procesos de conformación de identidad, sea la que muestra mayor nivel de tolerancia a la frustración, porque les es preciso poseer una serie de particulares culturales para formar parte de la comunidad.

Ahora, ¿qué es lo que lleva a los individuos a adoptar estas creencias en común? ¿Cuál es la amenaza a la que se ven enfrentados, y que resulta en este "acuerdo" de creencias? Quizás sea la intención de ser alguien en esta sociedad de masas. En un mundo que tiende a la homogeneidad extrema, la manera de expresar las emociones de una forma propia parece ser la última salida donde mostrar una diferencia. Ser original, independiente o rebelde, e ir contra la corriente. Quizás sea buscar una identidad diferente a la de sus padres, o quizás, solo ocupar el tiempo libre, o ahogar el sentimiento de soledad, como también canalizar las tensiones generadas por el entorno familiar producto de las exigencias de sus padres y encontrar un grupo de personas en el cual ampararse ante las demandas del sistema.

El hecho es que una de las actividades que más realizan los adolescentes es agruparse para compartir con sus semejantes y descargar tensiones provocadas por el entorno familiar. La capacidad de expresarse une a individuos de puntos muy diferentes de la sociedad para, encontrarse e interactuar, por lo menos brevemente, teniendo algo en común. La tolerancia a la frustración es a la vez, vínculo social y fuerza espiritual llevando consigo para cada uno un estilo de vida óptimo. Orienta a los jóvenes en su búsqueda de autonomía y les brinda alternativas de expresión positivas.

Es un estudio basado en la información obtenida a través de entrevistas clínicas de adolescentes que diariamente acuden a consulta psicológica en los diferentes departamentos de consejería estudiantil de las distintas unidades educativas que conforman el distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa.

1.2.3 PROGNOSIS:

Actualmente nuestra sociedad se ha visto envuelta en sin número de cambios caóticos los cuales han interferido en los procesos de comunicación dentro del entorno familiar al igual que el avance tecnológico se ha visto

involucrado directamente en el desarrollo social de los adolescentes generando diferentes formas de expresión de sus emociones.

Este estudio debe realizarse de manera planificada y orientada con un marco clínico para obtener los resultados esperados con respecto al problema planteado, de tal forma que si no se realiza esta investigación no se podrá identificar la manera en como la personalidad parental influye sobre los niveles de frustración en los adolescentes, según las demandas de la sociedad en la vida diaria, dejando oculto datos relevantes para el estudio y planteamiento de nuevas alternativas para el manejo de la frustración en los adolescentes, desencadenando conductas y expresión de emociones inadecuadas provocando que las relaciones con el medio familiar, escolar y social se vean cargadas de conflictos dejando vacíos en el ámbito investigativo dentro de la psicología clínica.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cómo influye la personalidad parental sobre los niveles de frustración en los estudiantes de los terceros de bachillerato sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013 – 2014?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Qué factores de personalidad presentan los padres de los estudiantes de los terceros de bachillerato sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013 – 2014?

¿Cuáles son los niveles de frustración que presentan los estudiantes de bachillerato de los colegios urbanos del distrito 1 del cantón de Ambato.

¿Se pueden plantear alternativas para el manejo de la frustración?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

1.2.6.1 CAMPO DE CONOCIMIENTO

- **Campo:** Salud Mental
- **Área:** Psicología Clínica
- **Aspecto:** Niveles de frustración en adolescentes.

1.2.6.2 DELIMITACIÓN ESPACIAL

Colegios urbanos del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa.

1.2.6.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL

La investigación se llevará a cabo en el transcurso de seis meses

1.3 JUSTIFICACIÓN

La frustración se manifiesta durante todo el desarrollo de nuestra vida siendo parte de los diferentes procesos evolutivos que la constituyen ante el deseo o logro de metas y objetivos sean cuales fueran estos, de manera que, en cada individuo al vivir las diferentes etapas evolutivas, dependerá de las fortalezas y habilidades que haya adquirido para lograr superar los distintos cambios que ello implica en la salud mental y física, encaminándolo hacia el desempeño de la vida diaria de una manera óptima y productiva.

En base al conocimiento y experiencia adquirida se busca fomentar nuevas alternativas para transmitir a las personas de forma individual y colectiva, estrategias positivas así como también propositivas, frente a las demandas del día

a día, orientado al bienestar, equilibrio y desarrollo de la sociedad en general de una forma integral, con el objetivo de guiar y despertar conciencia, con miras hacia el logro de una buena salud mental, utilizando el conocimiento, creatividad y experiencia con plena capacidad, coherencia, argumento y seriedad, contribuyendo de esta manera al desarrollo social optimizando sus capacidades y habilidades para el manejo adecuado de circunstancias cotidianas generando confianza y seguridad en las personas. Por esta razón considero adecuado esta investigación en los adolescentes para lograr conjuntamente mejores alternativas de expresión de sus emociones para consigo mismo y sus pares dentro del ambiente familiar, académico y social, de tal manera que puedan manifestarse con una visión clara sobre lo que sienten y piensan promoviendo la creatividad y dinamismo enfocado en su misión, permitiendo así colocarse dentro de las futuras generaciones de cambio positivo.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar la personalidad parental y su influencia sobre los niveles de frustración en los estudiantes de terceros de bachillerato de la sección matutina, de los colegios urbanos del distrito 1, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el factor de personalidad en los padres de los estudiantes de los terceros de bachillerato sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014.
- Evaluar el nivel de frustración en los estudiantes de los terceros de bachillerato sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1,

del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014.

- Promover la cohesión familiar a través de la comunicación asertiva y nuevas alternativas para el manejo de la frustración por medio del uso de la expresión artística.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

De acuerdo con Maier (1949), el concepto de frustración involucra situaciones en que los animales se enfrentan a un problema insoluble, que no les sea permitido escapar y que estén fuertemente motivados a responder. Fue Amsel, quien define la frustración o contraste negativo como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud (Amsel, 1992).

Este concepto también incluye a situaciones de demora o impedimento de llegar a reforzadores apetitivos. La mayoría de las teorías de la frustración consideran que es una respuesta que involucra mecanismos emocionales semejantes a la presentación de estímulos aversivos y que desencadena respuestas análogas al estrés (Amsel, 1958), (Flaherty, 1996). (Gray, 1987) además “afirma que el miedo y la frustración activan los mismos mecanismos neurales”.

Por otro lado, algunos procedimientos que incluyen una combinación entre exposiciones a omisiones sorpresivas del reforzador (OSR) o castigo y reforzamiento positivo lleva a producir respuestas de mayor persistencia y "coraje" ante la extinción de reforzadores apetitivos. Estas respuestas llevarían a la formación de una disposición permanente de los organismos de tolerancia a la frustración semejante al concepto actual de resiliencia. Es por ello que Amsel(1992)en un estudio realizado distingue dos clases de efectos de la frustración: no paradójicos relacionada con la primera reacción ante la omisión de

reforzadores o frustración primaria o incondicionada (aversividad) y paradójicos, relacionadas con la frustración secundaria o condicionada, (pp. 231).

Mustaca, Bentosela, Pellegrini, Ruetti, Kamenetzky y Cuello (2005), determinaron que “la frustración se estudió extensamente con modelos animales”.

Según Kamenetzky y Mustaca (2005), “si bien estas investigaciones presentan ventajas a la hora de establecer controles más adecuados y rigurosos, no pueden abarcar la complejidad del comportamiento humano”. El desarrollo de estudios sistemáticos de la frustración en humanos se hace imprescindible para extender en nuestra especie lo hallado con otros animales, una mayor comprensión del problema y agregar información de otros factores, como la personalidad, la cultura, signos lingüísticos y expresiones faciales, etc. Por otra parte tiene una gran implicancia clínica, ya que la frustración puede llegar a provocar fobias, enfermedades, depresiones, propensión a las adicciones, etc. (Mustaca, 2001; Kamenetzky, 2008).

En todo momento experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento que varía a lo largo del día, según lo que nos ocurre y en relación a nuestra historia previa. Las emociones son experiencias complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. En la psicología existen numerosos enfoques y teorías sobre la emoción.

En los seres humanos, los indicadores de estados afectivos incluyen respuestas de tres sistemas de reacción: a) lenguaje expresivo y evaluativo (expresiones faciales y autoinformes), b) cambios fisiológicos mediados por sistemas somáticos, autonómicos y neurales (cambios en la respuesta electrodermal, en la tasa cardíaca o en estudios de resonancia magnética funcional), y c) secuencias conductuales, tales como patrones de evitación o rendimientos empobrecidos. La existencia de múltiples sistemas de respuestas hace que pueda existir diversidad en las expresiones emocionales, y que tengan una gran dependencia del contexto (Lang, 1990).

Las expresiones emocionales son cruciales para el desarrollo y regulación de las relaciones interpersonales. Por ejemplo, las expresiones faciales estarían implicadas en la formación de apego (tanto en la infancia como en las relaciones de pareja), y en la regulación, aceleración o desaceleración de la agresión (Ekman, 1999).

La mayoría de los autores consideran la existencia de 6 emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y aversión. De todos modos, todavía hay desacuerdos sobre el concepto mismo de emoción básica, su número y algunas críticas metodológicas que hacen dudar de la evidencia empírica de su existencia.

Scheirer, Fernández, Klein y Picard (2002), señalan que la mayoría de los métodos de frustración implican disminuciones u omisiones de reforzadores, demoras de recompensas, interrupción de tareas reforzantes por sí mismas o porque traen como consecuencia recompensas, realización de pruebas difíciles o irresolubles con distintos grados de presión social, exclusión social e interrupción de juegos de entretenimiento o de videos. Los reforzadores más utilizados se pueden clasificar en: primarios (alimentos, afecto), o secundarios (dinero, entretenimientos y sociales), que se presentan solos o combinados.

Scheirer y otros (2002), refieren que para evaluar los efectos de la frustración se utilizaron medidas conductuales, fisiológicas, imágenes cerebrales e informes verbales. Además, en algunos casos se midieron características generales de los sujetos. En los primeros trabajos se intentaba replicar en humanos el efecto encontrado en otros animales. Por ello, se utilizaron medidas dependientes similares a las de dichos estudios, tales como tiempo de reacción o de latencia. Ahora se agregaron expresiones faciales, rendimiento, enojo, etc. Entre las medidas fisiológicas, se hallan la tasa cardíaca, presión arterial, respuesta galvánica de la piel, etc., que reflejan la activación emocional del individuo aun cuando para el sujeto es imperceptible. Sin embargo, estos tipos de registros fisiológicos no pueden diferenciar la tonalidad de la emoción, es decir, si se trata específicamente de frustración, enojo o alegría, ya que la activación simpática es la misma en todas ellas.

Si bien, algunos estudios revisados de acuerdo con (Mustaca, Bentosela, Pellegrini, Ruetti, Kamenetzky y Cuello, 2005), tuvieron problemas metodológicos que hicieron difícil su interpretación, se pudo llegar a varias conclusiones. Se generalizó a los humanos lo hallado en otras especies estudiadas.

Este fenómeno aparece en bebés de 4 horas de edad, lo que sugiere que es inicialmente una respuesta no aprendida. La información procedente de las diversas medidas fisiológicas, verbales y conductuales es convergente y muestra que las omisiones de diversos reforzadores desencadenan respuestas de estrés en los participantes. Por otro lado, la ejecución de una tarea realizada después de un estado de frustración se deteriora, pero se atenúa con apoyo afectivo, incluso proveniente de una computadora. Se encontró que ciertas características personales, tales como una baja ansiedad y un estilo atribucional externo, producen una disminución del estado aversivo de la frustración y pueden incluso hacerla desaparecer. Las áreas cerebrales que se activan durante la omisión de reforzadores son la ínsula y el córtex prefrontal ventral derecho. Por otra parte, se encontraron estudios que intentan anticipar mediante sensores adjuntados a las computadoras, el estado de frustración de estudiantes ante resoluciones de problemas, con el objetivo de generar programas de tutorías para evitar que el alumno desista de seguir realizando la tarea. Estos experimentos, como otros mencionados, tuvieron un objetivo educativo, lo que vuelve a mostrar la importancia de la interacción entre ciencia básica y aplicada (Mustaca, 2004). Asimismo, un estudio no mencionado mostró que existe una relación entre situaciones estresantes, como aquellas en que el logro de un objetivo o ambición se ve frustrado y la aparición de trastornos gastrointestinales (Craig y Brown, 1984), lo que sugiere la importancia de estos estudios para la psicología de la salud.

En cuanto a las emociones, utilizando la clasificación de Lang et al. (1990), la frustración presentaría una valencia (Le., aversiva) y una activación (excitación) de distintas intensidades. Estaría en discusión si la frustración se trata de una emoción básica o secundaria, de acuerdo al concepto de Ekman (1999).

Una de las características que debe tener una emoción básica es que tenga fuertes componentes no aprendidos.

Las teorías de Amsel (1992) y de Konorski (1967, citado en Lang, 1998) proponen que la primera reacción a la frustración es una respuesta incondicionada aversiva. El carácter incondicionado de la primera respuesta ante la frustración tiene numerosa evidencia experimental. Mencionaremos sólo dos de ellas. La primera es que se mostró que la reacción a las devaluaciones de reforzadores aparece muy temprano en la ontogenia de los vertebrados.

La segunda evidencia es un trabajo reciente de Tracy y Matsumoto (2008), en el cual se registraron las respuestas corporales y expresiones faciales de videntes y ciegos de nacimiento cuando ganaban o perdían en los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos de judo de 2004. Participaron sujetos de 37 países que se catalogaron en función de ciertas dimensiones culturales. Hallaron que las expresiones ante el éxito y el fracaso de los atletas en el juego fueron similares entre ciegos y videntes. Además, los atletas de países clasificados como más individualistas y de altas expresiones de bienestar, moderaron las expresiones ante el fracaso. Estas evidencias sugieren que las reacciones ante la violación de las expectativas tienen fuertes componentes no aprendidos, aunque luego se modula por factores de aprendizaje.

Las emociones básicas se evalúan además por su valor adaptativo en relación con tareas fundamentales de la vida, produciéndose cambios fisiológicos para responder a las demandas ambientales. Debido a que vivimos en un ambiente cambiante, en el cual constantemente se modifican las contingencias entre estímulos y reforzadores, o entre las respuestas y la presentación de los reforzadores, resulta relevante contar con mecanismos que nos permita, o bien buscar recursos de mejor calidad o cantidad, o bien extinguir las respuestas y orientar la búsqueda hacia fuentes más beneficiosas. Algunos resultados experimentales hallaron que las respuestas de frustración favorecen y facilitan esta nueva búsqueda (Waldron; Wiegmann y Wiegmann, 2005), pero otros no lo confirmaron (Freidin, Cuello y Kacelnik, en prensa).

Según Gray (1987), sugiere que los mecanismos neurobiológicos de la frustración son análogos al miedo. En este sentido no sería una emoción básica, ya que compartiría los mismos mecanismos del miedo.

2.2 FUNDAMENTACIÓN

2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Tiene un fundamento epistemológico debido a que los objetivos primordiales del presente proyecto son evaluar estadísticamente la asociación que existe entre la personalidad parental y su influencia directa sobre los niveles de frustración que puedan presentar los adolescentes, para un posterior mejoramiento de las condiciones de vida de las personas en su desarrollo familiar, académico y social.

2.2.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Tomada de la Constitución de la República del Ecuador del Título II de los Derechos del Capítulo tercero.- Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria de la Sección quinta.

Manifiesta que:

Capítulo 4

De los derechos económicos, sociales y culturales

Sección tercera

De la familia

Art. 37.- El Estado reconocerá y protegerá a la familia como célula fundamental de la sociedad y garantizará las condiciones que favorezcan integralmente la consecución de sus fines. Esta se constituirá por vínculos jurídicos o de hecho y se basará en la igualdad de derechos y oportunidades de sus integrantes.

Art. 40.- El Estado protegerá a las madres, a los padres y a quienes sean jefes de familia, en el ejercicio de sus obligaciones. Promoverá la corresponsabilidad paterna y materna y vigilará el cumplimiento de los deberes y derechos recíprocos entre padres e hijos. Los hijos, sin considerar antecedentes de filiación o adopción, tendrán los mismos derechos.

Al inscribir el nacimiento no se exigirá declaración sobre la calidad de la filiación, y en el documento de identidad no se hará referencia a ella.

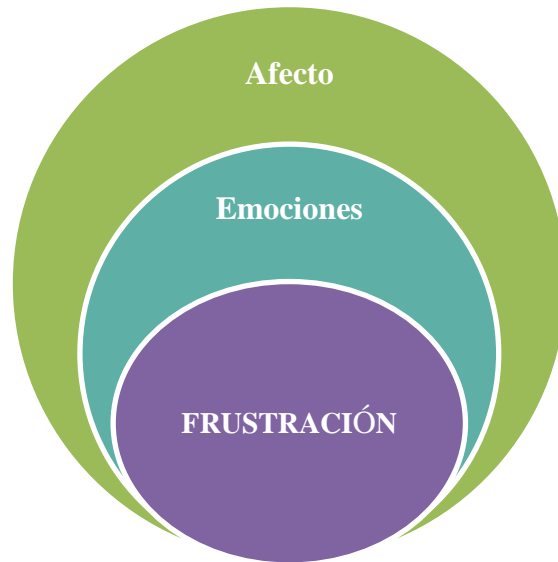
Sección cuarta

De la salud

Art. 42.- El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

Art. 44.- El Estado formulará la política nacional de salud y vigilará su aplicación; controlará el funcionamiento de las entidades del sector; reconocerá, respetará y promoverá el desarrollo de las medicinas tradicional y alternativa, cuyo ejercicio será regulado por la ley, e impulsará el avance científico-tecnológico en el área de la salud, con sujeción a principios bioéticos.

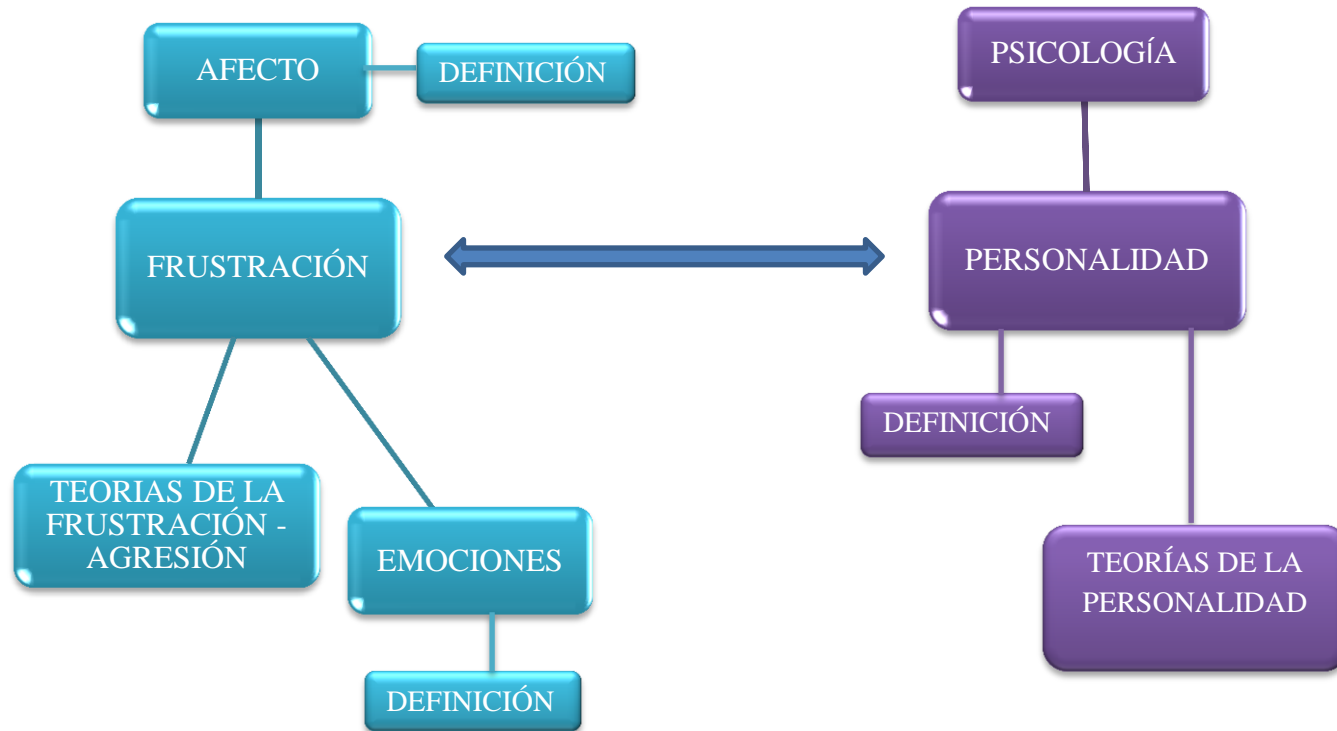
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS



2.4.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Afecto

La afectividad se trata de una tendencia sentida a la acción y basada en apreciación, y se apoya en una serie de pilares básicos que la conforman, como son los sentimientos, los deseos, las emociones, las pasiones y los diferentes estados sentimentales (Arnold, 1970).

El afecto es la necesidad que tienen todos los organismos sociales de recibir ayuda y colaboración de sus congéneres para poder sobrevivir. El afecto se proporciona mediante la realización de cualquier clase de trabajo (no remunerado en el caso humano) en beneficio de la supervivencia de otro individuo y, por tanto, es transferible y limitado. A medida que aumenta la complejidad social de las especies aparecen las señales afectivas, comportamientos estereotipados cuya finalidad es garantizar la cohesión y la reciprocidad en el intercambio afectivo del grupo.

Emociones

Desde los estudios de Darwin (1873), se asume la existencia de una serie de emociones básicas, innatas, de carácter universal y con una marcada continuidad filogenética a través de las especies. Ekman (1992, 1999), es uno de los investigadores contemporáneos que más ha estudiado sobre el tema, realizando estudios sobre las expresiones faciales de las emociones en distintas culturas. Según este autor, el término emociones básicas puede adoptar tres significados. El primero se refiere a enfoques que sostienen que hay un número de emociones discretas que difieren unas de otras de manera importante, tanto en su valoración, en los eventos antecedentes, en sus respuestas conductuales y fisiológicas y en otras características. Esta perspectiva se opone a aquellas que tratan a las emociones como variaciones en los continuos de placer-displacer e intensidad. El segundo significado del término se refiere a la evolución de las

emociones por su valor adaptativo en relación con tareas fundamentales de la vida. La función primaria de la emoción sería movilizar al organismo para afrontar rápidamente importantes encuentros inter-organísmicos a través de actividades que han sido adaptativas en el pasado, en la historia evolutiva filo y ontogenética. Si las emociones básicas evolucionaron para relacionarnos con tareas fundamentales de la vida, no sólo deberían proporcionar información a través de expresiones hacia específicos sobre lo que está ocurriendo, sino también producir cambios fisiológicos preparando al organismo para responder a las demandas ambientales. Según Ekman (1999), deberían existir patrones fisiológicos específicos para cada emoción básica. Hay evidencia de patrones distintivos de la actividad del sistema nervioso autónomo (SNA) para la ira, el miedo, la aversión y la tristeza. No obstante, un meta análisis realizado sobre el tema concluye que de un total de 37 medidas de respuestas autonómicas, tan sólo un pequeño grupo diferenciaba emociones discretas, en comparaciones particulares. Por ejemplo, la temperatura del dedo decrecía menos en el enojo que en el miedo, pero esta medida no diferenciaba otras emociones (Cacioppo, Berntson, Larsen, Ito y Poehlmann, 2000). El tercer significado de emociones básicas es para describir elementos que se combinan para formar otras compuestas o más complejas.

De acuerdo con Nerea (2008), una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Según Lang, Bradley y Cuthbert (1990), las emociones pueden comprenderse en función de dos disposiciones primitivas estratégicas, sustentadas en estados cerebrales, que organizan la conducta para la acción. Ellas son

la valencia y la activación. La primera se refiere a la disposición del organismo a comportarse conforme a conductas que van de las apetitivas, primitivamente asociadas a un conjunto de conductas de acercamiento (conductas consumatorias), a las aversivas que llevan a respuestas de evitación (escape y defensa). La activación, en cambio, se refiere a la disposición del organismo a reaccionar con grados variables de energía o fuerza, por lo que es considerada como un factor de intensidad o fuerza de la respuesta. Estas dimensiones son llamadas estratégicas ya que definen la dirección general del comportamiento y el monto o cantidad de recursos energéticos a ser destinados, sin especificaciones exactas de patrones de acción. El estado estratégico del organismo (su valencia y predisposición de activación) prepara o inhibe diferencialmente la conducta subsiguiente. Estos parámetros se establecen por la conjunción de estímulos internos (hambre) y externos al organismo (la presencia de comida), que se integran a través de estructuras cerebrales subcorticales, y constituyen la base emocional sobre el cual se producen las interacciones entre el organismo y su ambiente. Por otra parte, investigaciones en las que se analizó el modo en que las personas expresan sus afectos mostraron que el significado sobre los términos empleados pueden agruparse en dos grandes factores que explican la mayor parte de la varianza: uno sobre la valencia (placer vs. displacer) y otro sobre la activación (excitación vs. Calma); Greenwald, Cook III y Lang, (1989).

Konorski (1967; citado en Lang, Bradley y Cuthert, 1998), también propuso un modelo emocional dicotómico. Según este autor, los reflejos incondicionados estarían organizados dentro de dos grandes clases, los de preservación (alimentación, copulación y cuidado de la progenie), y los de protección (escape o rechazo de agentes nocivos), basados en su rol biológico y motivacional. Estos sistemas tendrían conexiones de inhibición recíproca que modularían las respuestas aprendidas y las reacciones a nuevos estímulos incondicionados. Este mismo autor fue uno de los primeros en proponer que la aplicación de estímulos aversivos o los asociados a ellos (castigo) y la omisión o devaluación de reforzadores apetitivos o los asociados a ellos (frustración) provoca estados emocionales análogos. Esta idea la desarrolló más

recientemente Gray (1987), con su teoría neurobiológica de las emociones y Amsel (1958,1992), con su teoría de la frustración.

En los seres humanos, los indicadores de estados afectivos incluyen respuestas de tres sistemas de reacción: a) lenguaje expresivo y evaluativo (expresiones faciales y autoinformes), b) cambios fisiológicos mediados por sistemas somáticos, autonómicos y neurales (cambios en la respuesta electrodermal, en la tasa cardiaca o en estudios de resonancia magnética funcional), y c) secuencias conductuales, tales como patrones de evitación o rendimientos empobrecidos. La existencia de múltiples sistemas de respuestas hace que pueda existir diversidad en las expresiones emocionales, y que tengan una gran dependencia del contexto (Lang, 1990).

La emoción es un estado de ánimo generado por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que por lo general se manifiestan a través de gestos, actitudes u otras maneras de expresión.

Frustración

Situación en la que se halla el sujeto cuando encuentra un obstáculo que no le permite satisfacer un deseo o alcanzar una meta.

Teoría de la Frustración-Agresión

La frustración es la imposibilidad de lograr una meta por la existencia de un obstáculo en el camino hacia ella, lo cual provoca deseos de apartar o destruir ese obstáculo. Cuando la barrera es demasiado poderosa, o el obstáculo es inalcanzable para quien experimenta la frustración, la agresión se desplaza hacia otro objeto más fácil, ya sea por su proximidad, por su debilidad o por ambas, que es el denominado chivo expiatorio. Un dato significativo de la época manejado por los autores de la teoría de la frustración-agresión es que el número de linchamientos subía en el sur norteamericano tradicional cuando el precio del algodón bajaba: los sureños recibían poco dinero por sus cosechas,

experimentaban frustración y participaban en más linchamientos. Era un proceso de desplazamiento obviamente no consciente. Investigaciones posteriores matizaron estas propuestas mostrando la importancia de las variables cognitivas y de los modelos agresivos en los procesos de aprendizaje de la agresividad se revela como fundamental la ira, es decir la elaboración cognitiva de la frustración, (John Dollard, Leonard Dobb, Neil Miller, O. Hobart Mowrer y Robert R. Sears, 1930).

Los estudios de la frustración comenzaron alrededor de 1950 y continúan hasta la actualidad. En sus comienzos los investigadores tenían un fuerte interés en hacer estudios de laboratorio que mostraran evidencia de algunas hipótesis, tales como que la frustración genera agresión, fijación, regresión y conflicto (Yates, 1975). El concepto de frustración involucra situaciones en que los animales se enfrentan a un problema insoluble, que no les sea permitido escapar y que estén fuertemente motivados a responder (Maier, 1949).

Fue Amsel (1958,1992), quien le dio mayor relevancia a este tema, desarrollando su teoría de la frustración, que es la referencia principal de todos los trabajos siguientes realizados sobre esta problemática. Amsel define la frustración o contraste negativo como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud (Amsel, 1992). Este concepto también incluye a situaciones de demora o impedimento de llegar a reforzadores apetitivos. La mayoría de las teorías de la frustración considera que es una respuesta que involucra mecanismos emocionales semejantes a la presentación de estímulos aversivos y que desencadena respuestas análogas al estrés (Amsel, 1958; Flaherty, 1996). Gray (1987), además afirma que el miedo y la frustración activan los mismos mecanismos neurales.

Por otro lado, algunos procedimientos que incluyen una combinación entre exposiciones a omisiones sorpresivas del reforzador (OSR) o castigo y reforzamiento positivo lleva a producir respuestas de mayor persistencia y "coraje" ante la extinción de reforzadores apetitivos. Estas respuestas llevarían a

la formación de una disposición permanente de los organismos de tolerancia a la frustración semejante al concepto actual de resiliencia. Es por ello que Amsel (1992, pp. 231) distingue dos clases de efectos de la frustración: no paradójicos relacionada con la primera reacción ante la omisión de reforzadores o frustración primaria o incondicionada (aversividad) y paradójicos, relacionada con la frustración secundaria o condicionada (persistencia ante situaciones de eliminación de reforzadores apetitivos). En este trabajo nos limitaremos a presentar estudios de los efectos no paradójicos de la frustración en humanos.

La frustración se estudió extensamente con modelos animales (Mustaca, Bentosela, Pellegrini, Ruetti, Kamenetzky y Cuello, 2005). Si bien estas investigaciones presentan ventajas a la hora de establecer controles más adecuados y rigurosos, no pueden abarcar la complejidad del comportamiento humano (Kamenetzky y Mustaca, 2005). El desarrollo de estudios sistemáticos de la frustración en humanos se hace imprescindible para extender en nuestra especie lo hallado con otros animales, una mayor comprensión del problema y agregar información de otros factores, como la personalidad, la cultura, signos lingüísticos y expresiones faciales, etc. Por otra parte tiene una gran implicancia clínica, ya que la frustración puede llegar a provocar fobias, enfermedades, depresiones, propensión a las adicciones (Mustaca, 2001) y (Kamenetzky, 2008).

La frustración en el ser humano promueve en el individuo la capacidad de plantearse alternativas en la resolución de conflictos, ante la problemática que se manifiesta para el logro de una meta u objetivo propuesto en las diferentes esferas sociales tales como: personal, familiar, social, académico, material y político.

Personalidad

La Personalidad como una organización estable y perdurable del carácter, del temperamento, del intelecto y del físico de la persona, lo cual permite su adaptación al ambiente, definición originada a partir del orden de las fuerzas biológicas la tipología histórica y la teoría del aprendizaje estableciendo así la

base de la personalidad compuesta por tres dimensiones: introversión-extroversión, neuroticismo, y psicoticismo (Eysenck, 1970).

Uno de los primeros modelos o tipologías fue descrita por Hipócrates entre el año 460 y 357 antes de Cristo; la teoría de Hipócrates, quien se considera padre de la medicina actual, establecía que las enfermedades eran causadas por un desequilibrio de los fluidos corporales, también llamados humores. De este modo se originaron cuatro personalidades diferentes que tenían su origen en el tipo de fluido:

- Sanguíneo.
- Colérico.
- Flemático.
- Melancólico.

Puede referirse a todo lo que sabe acerca de una persona o a lo que es único en alguien o lo típico de una persona. El significado popular incluye rasgos como el atractivo social y la atracción de los demás. Pero desde un punto científico, todos tenemos una personalidad. Simplemente es nuestra naturaleza psicológica individual. Para simplificar podemos pensar en la personalidad como una identidad personal del individuo, la identidad tiene diversos componentes, algunos de los cuales son más centrales que otros: los componentes centrales definen a la persona, mientras que los componentes periféricos son limitados y están sujetos a cambios. Conforme conocemos a alguien, adquirimos conocimiento de su identidad central, (Nicholas S, 1989)

De acuerdo con Kelly (1955), nos formamos imágenes o concepciones de la gente, incluyéndonos a nosotros mismos. Estas concepciones pueden ser solo aproximadamente correctas y, ciertamente, bastante incompletas. Un rasgo particular puede realizarse demasiado y podemos pasar por alto muchas cualidades importantes.

Según Gonzales (2013), “la personalidad se puede definir como la estructura dinámica que tiene un individuo en particular; se compone de características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales”.

De acuerdo con Gonzales (2013), “la personalidad se configura por dos componentes o factores: el temperamento y el carácter”.

a) Temperamento: Todos los seres humanos poseen una herencia genética, es decir, las características que se heredan de los padres, como por ejemplo, el color de ojos, el tono de piel, e incluso la propensión a determinadas enfermedades. El temperamento es un componente de la personalidad porque determina, de alguna manera, ciertas características de cognición, comportamiento y emocionales (Gonzales, 2013).

b) Carácter: Se denomina carácter a las características de la personalidad que son aprendidas en el medio, por ejemplo, los sentimientos son innatos, es decir, se nace con ellos, pero la manera en cómo se expresan forma parte del carácter. Las normas sociales, los comportamientos y el lenguaje, son sólo algunos componentes del carácter que constituyen a la personalidad, (Gonzales, 2013)

Según Gonzalez (2013), existen teorías dentro de la psicología que abordan la personalidad desde distintos enfoques teóricos, por ejemplo, las teorías psicodinámicas determinan que las características intrapsíquicas del ser humano son importantes en el desarrollo de su personalidad; existen teorías conductistas que afirman que la personalidad es aprendida, y que los seres humanos son la suma de conductas aprendidas; también existen enfoques que ponen especial atención a rasgos específicos o conjuntos de rasgos; otras teorías establecen que la personalidad es un constructo que se forma con relación al ambiente.

La personalidad es la suma de factores genéticos más el ambiente, con las personas que lo rodean y las relaciones afectivas que se mantiene, también depende de la crianza que le den sus padres, se la hace cada día, se la construye, colaboran a esa formación la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la persona de tal manera que la personalidad es única e irrepetible e identifica a la persona como tal.

Perspectiva histórica de la personalidad

El estudio de la personalidad se puede remontar alrededor de un siglo antes de Cristo; desde entonces los Griegos se interesaron por personificar diferentes

papeles en el drama de dicha cultura, para lo que las personas utilizaban máscaras que cubrían sus rostros; de esta manera les era posible representar distintos estilos de vida diferentes a los propios, sin dejar de ser ellos mismos. Es decir, asumir diferentes personalidades dentro de una misma persona, por lo cual el concepto personalidad se origina del término persona. Años más tarde, Cicerón (106-43, citado por Cerdá, 1985) definió el término personalidad, enfocándose desde cuatro diferentes significados: a) la forma en cómo un individuo aparece frente a las demás personas; b) el papel que una persona desempeña en la vida; c) un conjunto de cualidades que comprenden al individuo; y d) como sinónimo de prestigio y dignidad, mediante el cual se asignaba el término persona de acuerdo con el nivel social al que se perteneciera.

Los cuatro significados que históricamente se han dado al concepto de personalidad están relacionados en gran medida con lo anterior, ya que se relaciona con las características de personalidad que se pueden evidenciar en una persona, debido a que en un comienzo se parte de la observación, es decir, la parte externa o superficial de un individuo (máscara) hasta llegar a tener la capacidad de identificar las características internas del otro.

Siguiendo con la época clásica, se dio un auge en la cantidad de significados del concepto de personalidad; según Cerdá (1985), uno de estos conceptos está adherido a la Santísima Trinidad, entendido como algo sustancial y no asumido, es decir, que no se construye sino que se encuentra en sí mismo, hace parte de su esencia. Por otra parte, en la filosofía medieval se fue perfilando el concepto y de igual manera se involucraron de manera novedosa aspectos éticos y distintivos del individuo, lo que permitió incluir una mayor cantidad de elementos característicos de la persona y no solo aspectos generales.

De acuerdo con lo anterior, los primeros teólogos relacionaron los términos persona y esencia, por lo cual Boecio en el siglo VI sintetizó estos dos conceptos para dar origen al término de personalidad, con el que se define a la persona como una sustancia individual, racional y natural. Es ahora cuando se incluye el atributo de la racionalidad, dando así origen a un gran ramillete de definiciones filosóficas, en donde principalmente se encuentra a Santo Tomás de

Aquino, quien exalta al individuo por encima de la realidad, pues pensaba que nada podía ser superior a la realidad que el ser posee (Allport, 1970).

Adicionalmente, en el campo legal también se ha prestado gran atención a este concepto, puesto que no se consideraba persona a alguien que fuera esclavo, es decir, se conocía su existencia pero esta no tendría dignidad y autoridad sobre sí misma. A este planteamiento le surgieron varias contradicciones, pues los cristianos moralistas insistían que todo hombre era una persona, independientemente de sus oficios, cualidades o actitudes (Allport, 1970).

Sin embargo, en el ámbito social se puede decir que la personalidad es el resultado o reflejo de un sinnúmero de características pertenecientes a la base social en la cual se encuentra inmersa una persona, puesto que todo lo que ocurre en el contexto puede afectar o beneficiar a esta; además la personalidad se puede configurar a partir de las exigencias, demandas y estímulos que ponen a prueba sus características individuales, que le permiten desempeñarse en la comunidad.

Perspectivas psicológicas de la personalidad

Desde la perspectiva psicológica se ha venido definiendo el concepto de personalidad; por ejemplo, Leal, Vidales y Vidales (1997), plantean la personalidad de tres miradas diferentes, las cuales son: a) organización total de las tendencias reactivas, patrones de hábitos y cualidades físicas, que determinan la efectividad social del individuo; b) como un modo habitual de ajustes que el organismo efectúa entre sus impulsos internos y las demandas del ambiente; y c) como un sistema integrado de actitudes y tendencias de conductas habituales en el individuo que se ajustan a las características del ambiente.

Adicional a lo anterior, los planteamientos psicológicos hacen referencia a un conjunto de cualidades propias de cada persona en particular, clasificadas en tres grupos: a) clasificación de los atributos personales, que hacen referencia a la organización del ser humano en las diferentes etapas del desarrollo; b) los biólogos y los conductistas la definen en términos de ajuste, debido a que es un fenómeno de la evolución que se refiere a un modo de supervivencia o de adaptación al medio a partir de las características del individuo; y c) la

personalidad definida a partir de las diferencias individuales, es decir, que las características que posee un miembro difieren de las características de otro individuo de su mismo grupo (Leal y Cols, 1997).

De igual manera Allport (1975, citado por Cerdá, 1985), asume que la personalidad se refiere a “la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan una forma de comportarse” (pp. 438), es decir, que la personalidad se forma en función del desarrollo del individuo, a partir de las características ambientales, biológicas y sociales que explican, modulan y mantienen su comportamiento.

A partir de las características definidas anteriormente, éstas se relacionan con algunos términos que son primordiales en lo que al estudio de la personalidad se refiere, por lo cual se describirán dos términos que darán sustento al concepto de personalidad: el temperamento y el carácter. Según Allport (1975, citado por Cerdá, 1985), el temperamento es un fenómeno naturalmente emocional, es decir, que se puede presentar a causa de factores genéticos o hereditarios, pues los individuos reaccionan de manera rápida e intensa ante la estimulación ambiental y por tanto su estado puede fluctuar de acuerdo a las exigencias del medio.

Desde la primera etapa de la evolución humana, las necesidades de adaptación del hombre primitivo y de los animales superiores impulsaron el desarrollo de los instintos básicos, huida, defensa y reproducción. De acuerdo con estos tres instintos se constituyen los tres tipos de temperamento, y que hoy es posible representar a través de tres dimensiones ansiedad, hostilidad y extraversión. Cada una de estas dimensiones o temperamentos están relacionados con el desarrollo de estrategias cognitivas propias (Lluís, 2002).

Respecto al segundo término que compone el concepto de personalidad se encuentra el carácter que es entendido como el grado de organización moral que posee un individuo y que se fundamenta a través de los juicios de valor y de una evaluación ética que se hace de la personalidad, depende en gran medida de la propia experiencia de cada individuo, debido a que cada persona se ve influenciada por diferentes factores que ocurren a su alrededor; por tanto como lo

plantea Lluís (2002), el carácter controla, modifica, corrige y autorregula la actividad de los individuos, a fin de poder dar respuestas satisfactorias a las exigencias del medio. El carácter es una combinación de sentimientos, valores y sentimientos que un individuo va adquiriendo a lo largo de su desarrollo a través de la interacción, condiciones y circunstancias externas, además difiere en cada individuo de acuerdo con su forma o punto de vista de interpretar la realidad humana.

Pero la personalidad no solo se ha entendido a partir de los dos conceptos anteriores sino también desde lo genético, el desarrollo en cuanto a etapas y la evolución de la especie; pues de acuerdo con algunas teorías (Domínguez y Fernández, 1999), todos los niños poseen ciertas funciones y estructuras que no han alcanzado su correspondiente maduración, lo cual permite no identificar una base sólida de la personalidad, por tal razón, se puede hablar de personalidad a partir de los 3 años, puesto que se han identificado algunos intereses, aptitudes, estilo conductual y la manera de resolver problemas que facilitan su bienestar y supervivencia en el medio (Costa y McCrae, 1997; Díaz y Díaz-Guerrero, 1997). Resulta claro que la estructura de personalidad es permanente, continua y particular a lo largo de los años en hombres y mujeres, aunque en algunos casos esta puede adoptar otros patrones que dificultan el desempeño del individuo (Costa y McCrae, 1994; Digman, 1989; Fruyt, Mervielde y Van-Leeuwen, 2002).

Teorías de la personalidad

De acuerdo con la importancia que se le ha dado al estudio de la personalidad, se encuentra que para una mejor y mayor conceptualización de la misma, se han desarrollado diferentes teorías que intentan explicar cómo se constituye la personalidad humana; también se han diseñado estrategias para su evaluación, medición e interpretación, cada una de las cuales constituye una forma diferente de abordar este fenómeno. Los instrumentos de personalidad son diseñados para establecer semejanzas y diferencias entre varios individuos frente a las manifestaciones conductuales. Los exponentes de las teorías y estrategias de evaluación que se presentarán a continuación se basan en algún modelo

psicológico; por lo tanto, sus ideas acerca de la personalidad están de acuerdo con las leyes y principios generales de sus postulados.

Teoría psicodinámica de la personalidad

De acuerdo con el teórico más importante de este paradigma de la psicología (Sigmund Freud, 1856-1939), la conducta de una persona es el resultado de fuerzas psicológicas que operan dentro del individuo y que por lo general se dan fuera de la conciencia (Morris y Maisto, 2005). El concepto de conducta desde esta orientación es de vital importancia porque permite entender la personalidad; es por eso que Pervin y John (1998), plantean que el punto de vista estructural de Freud es una buena manera de abordar este tema.

Según la idea antes expuesta, la persona posee tres estructuras que aparecen durante el desarrollo de la vida; la primera de ellas corresponde a lo que se ha denominado ello, la única estructura que se encuentra presente en el nacimiento y es totalmente inconsciente, se interesa en satisfacer los deseos del niño con el fin de evitar el dolor. En esta parte del desarrollo el niño solo tiene dos maneras de obtener placer, las acciones reflejas y la fantasía (Brinsky, 1998).

La segunda estructura planteada por Freud (1967), es el yo, el que se encuentra entre lo consciente y lo preconscious que busca satisfacer los deseos del ello en el mundo externo; se diferencia de éste en que, en lugar de actuar de acuerdo con el principio del placer (satisfacción inmediata), actúa bajo el principio de realidad. Por medio del razonamiento inteligente el yo busca demorar la satisfacción de los deseos del ello hasta que se pueda garantizar la gratificación de la manera más segura posible. Cuando la persona llega a la edad adulta no solo busca la satisfacción de deseos sino que empieza a entrar en juego el componente moral, lo cual se ha denominado súper yo, este cumple las veces de guardián moral, entonces tiene la función de vigilar al yo para conducirlo hacia las acciones morales socialmente aceptadas (Pervin y John, 1998).

Teniendo en cuenta lo anterior, Freud plantea que la personalidad se desarrolla en la medida en que una persona logra satisfacer los deseos sexuales

durante el curso de su vida, es decir, que la personalidad está determinada por la manera en que se aborda cada una de las etapas psicosexuales (Morris y Maisto, 2005). Las etapas psicosexuales son cinco y las vivencias en cada una de ellas dan cuenta de un posible perfil de personalidad. A continuación se presenta cada una de estas etapas.

Etapa oral: este periodo comprende desde el nacimiento hasta los 18 meses y se caracteriza básicamente, según Davidoff (1998), porque el niño obtiene placer a través de succionar el pecho de la madre y masticar los alimentos meses más tarde. Según Freud (1967; citado por Pervin y John, 1998), los niños que obtienen buena gratificación durante esta etapa tienden a ser adultos optimistas, crédulos y confiables, mientras que los que no son satisfactoriamente gratificados tienden a ser pesimistas, sarcásticos, discutidores y hostiles.

Etapa anal: comprende de los 18 meses a los 3 años aproximadamente, en esta etapa el placer del niño está concentrado en el ano y lo experimenta a partir de la expulsión y retención de heces fecales. Se cree que los hijos de padres estrictos en el entrenamiento de control de esfínteres tienden a ser autodestructivos, obstinados, mezquinos y excesivamente ordenados durante la edad adulta (Freud, 1967).

Etapa fálica: comprende de los 3 a 6 años, es una etapa muy importante porque es este el momento en que los niños empiezan a descubrir sus genitales, entonces se apegan mucho más al progenitor del sexo contrario mientras que experimentan sentimientos de rivalidad con el progenitor del mismo sexo. De no darse una adecuada identificación con los progenitores se forma lo que en los niños se conoce como complejo de Edipo y en las niñas complejo de Electra (Papalia y Wendkos, 1997). Las personas que no reciben suficiente gratificación durante esta etapa tienden a mostrarse como egoístas, vanidosos, con baja autoestima, tímidos y con sentimientos de minusvalía durante la edad adulta (Morris y Maisto, 2005).

Etapa de latencia: va de los 6 hasta los 12 o 13 años; Freud creía que en esta etapa el interés por el sexo disminuye y los niños pueden jugar con los otros

niños del mismo sexo sin experimentar ninguna dificultad (Papalia y Wendkos, 1997). Finalmente de los 13 años en adelante Freud describe la etapa genital, momento en el cual se despiertan los impulsos sexuales permitiendo que el adolescente satisfaga todos los deseos reprimidos durante la niñez, las personas que logran abordar satisfactoriamente esta etapa, desarrollan un muy buen sentido de responsabilidad y preocupación por los demás (Davidoff, 1998).

Según el enfoque dinámico de la personalidad la manera de evaluar dicho fenómeno involucra estrategias como las técnicas de manchas o tintas, técnicas pictóricas o gráficas, técnicas verbales, recuerdos autobiográficos y técnicas de ejecución. Entre las técnicas de mancha se encuentra la prueba proyectiva del Rorschach y la técnica de mancha de tinta de Holtzman (HIT). El Rorschach deriva su nombre de su autor llamado Hermann Rorschach, esta revela percepciones, emociones, pensamientos e impulsos inconscientes acerca del mundo exterior (Davidoff, 1998). Consiste en una serie de 10 láminas que contienen manchas, a las cuales la persona debe hacerles una interpretación comunicando lo que piensa que representan; adicional a esto el examinador debe llevar un registro del tiempo que tarda la persona en responder, la localización, los determinantes y la calidad o nivel de la forma de la respuesta. Aunque esta prueba no posee fiabilidad y validez está mucho más dirigida a la organización cognitiva del individuo (Papalia y Wendkos, 1997).

El HIT fue diseñado tomando como base el Rorschach, con el fin de eliminarlas deficiencias técnicas de los primeros instrumentos. La técnica de HIT proporciona dos series paralelas de 45 tarjetas cada una donde la persona debe dar una sola respuesta, incluye muchas variables presentes en el Rorschach y adiciona otras como ansiedad y hostilidad.

De acuerdo con las técnicas pictóricas o gráficas se encuentran algunas como: el Test de Apercepción Temática, el cual evalúa la personalidad apartar de 19 tarjetas que contienen dibujos no definidos en blanco y negro más una tarjeta en blanco, se le pide al examinado que elabore una historia de acuerdo con el dibujo. Para la tarjeta blanca se le pide que imagine algún dibujo que lo describa y que cuente una historia al respecto (Anastasi y Urbina, 1998). Las técnicas

verbales hacen especial énfasis en la asociación de palabras o en completar frases. Los recuerdos autobiográficos hacen especial énfasis en que la persona recuerde eventos tempranos de su vida, las técnicas de ejecución hacen referencias al uso del dibujo, el juego y los juguetes para la interpretación de la personalidad.

Teoría fenomenológica de la personalidad

La teoría fenomenológica de la personalidad, a diferencia del psicoanálisis, considera que el ser humano no debe ser comprendido como resultado de conflictos ocultos e inconscientes sino que tiene una motivación positiva y que, conforme a cómo evoluciona en la vida, el hombre va logrando obtener niveles superiores de funcionamiento, teniendo en cuenta que la persona es responsable de sus propias actuaciones y por ende de las consecuencias que le sobrevienen. Dos de los teóricos importantes de esta comprensión de la personalidad son Carl Rogers y Gordon Allport.

Carl Rogers consideró que los seres humanos construyen su personalidad cuando se ponen al servicio de metas positivas, es decir, cuando sus acciones están dirigidas a alcanzar logros que tengan un componente benéfico (Morris y Maisto, 2005). Para Rogers, la persona desde que nace viene con una serie de capacidades y potenciales los cuales tiene que seguir cultivando a través de la adquisición de nuevas destrezas; esta capacidad se ha denominado tendencia a la realización; por el contrario, cuando el individuo descuida el potencial innato hay una tendencia a que se vuelva un ser rígido, defensivo, coartado y a menudo se siente amenazado y ansioso.

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, estuvo de acuerdo con Freud en que la motivación estaba determinada por los instintos sexuales, pero difiere de él en que esta determinación se dé de manera indefinida pues según él, el predominio de los instintos sexuales no permanece durante toda la vida.

También creía que la medida en que los motivos de una persona para actuar son autónomos, determina su nivel de madurez, señalando así la importancia del yo, concepto que defendió porque creía que era una de las características más importantes de la personalidad. Para que no se confundiera su orientación del yo con la dada por Freud, creo el concepto de propium, lo que contiene las raíces de la uniformidad que caracteriza las actitudes, objetivos y valores de la persona. Según lo anterior, el yo no se encuentra presente al momento de nacer sino que se desarrolla con el paso del tiempo (Mischel, 1988).

Teoría de los rasgos

La teoría de los rasgos se refieren 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). En este sentido Raymond Cattel, uno de los personajes más significativos en esta teoría, agrupó los rasgos en cuatro formas que se anteponen; de esta manera su clasificación fue la siguiente: a) comunes (propios de todas las personas) contra únicos (son característicos de individuo); b) superficiales (fáciles de observar) contra fuentes (solo pueden ser descubiertos mediante análisis factorial); c) constitucionales (dependen de la herencia) contra moldeados por el ambiente (dependen del entorno); d) los dinámicos (motivan a la persona hacia la meta) contra habilidad (capacidad para alcanzar la meta) contra temperamento (aspectos emocionales de la actividad dirigida hacia la meta) (Aiken, 2003).

Posteriormente de acuerdo con Hans Eysenck (1970), definió la personalidad como una organización estable y perdurable del carácter, del temperamento, del intelecto y del físico de la persona, lo cual permite su adaptación al ambiente, definición originada a partir del orden de las fuerzas biológicas, la tipología histórica y la teoría del aprendizaje, estableciendo así la base de la personalidad compuesta por tres dimensiones: introversión-extroversión, neuroticismo (síntomas relacionados con la ansiedad) y psicoticismo (conducta desorganizada) (Davidoff, 1998). Eysenck describe la personalidad como una

jerarquía de respuestas específicas y respuestas habituales que no solo describen la conducta sino que busca comprender los factores causales de la misma (Engler, 1996).

Eysenck (1947), realizó una revisión acerca de las teorías del temperamento con la que logró dar explicación a los factores o dimensiones de la personalidad: introversión en contraposición con extroversión y emocionalidad en contraposición con estabilidad, siendo la primera dimensión la que determina que una persona sea sociable y participativa al relacionarse con otros sujetos. Extroversión-introversión es una dimensión continua que varía entre individuos, pues algunos tienden a ser más amistosos, impulsivos y extrovertidos mientras que otros se inclinan por ser más reservados, callados y tímidos.

La dimensión de emocionalidad, en contraposición con estabilidad, se refiere a la capacidad de adaptación de un individuo al ambiente y a la estabilidad de esta conducta a través del tiempo. Algunas personas son más estables emocionalmente de una manera integral mientras que otras suelen ser más impredecibles desde el punto de vista emocional. Eysenck y Rachman (1965), sostiene que existen dos extremos de esta dimensión en los que fácilmente una persona puede encajar o no; en uno de los extremos las personas son emocionalmente más inestables, intensas y exaltantes con facilidad o por el contrario son malhumoras, ansiosas e intranquilas; en el otro, las personas son más estables a nivel emocional, calmadas, confiables y despreocupadas. La dimensión denominada psicoticismo se caracteriza por la pérdida o ausencia del principio de realidad connotado por la incapacidad para distinguir entre los acontecimientos reales o imaginados (Engler, 1996).

Teoría conductual de la personalidad

Watson, padre del conductismo, manifestó su acuerdo con la teoría de Jhon 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 este, no solo en la infancia sino también en la etapa adulta (Davidoff, 1998). De otra manera, Skinner, quien

realizó experimentos sobre el aprendizaje animal y humano, concluyó que “lo que una persona aprende a hacer es semejante a como aprende otras cosas; por tal razón, lo que implica motivación inconsciente, aspectos morales y rasgos emocionales no existe”, (Papalia y Wendkos, 1997).

El enfoque conductual de la personalidad hace énfasis en la especificidad situacional restándole importancia a las manifestaciones internas (Pervin & John, 1998). Finalmente, la visión de Skinner concibe la conducta como un producto elicitado como reforzador que incrementa la incidencia conductual.

Por lo tanto, el concepto estructural de la personalidad, planteado por Hull (1943), en el modelo E-R, sostiene que los estímulos llegan a conectarse a las respuestas para formar lazos E-R; a partir de esta asociación entre estímulo y respuesta se establecen los denominados hábitos; la estructura de la personalidad está en buena parte conformada por hábitos o lazos E-R.

Otro concepto estructural que utilizó Hull fue el impulso definido como un estímulo capaz de activar la conducta; por lo tanto, son los impulsos los que hacen responder a un individuo. Estos pueden ser primarios (innatos), secundarios (aprendidos); los primarios hacen referencia a condiciones fisiológicas en el interior del organismo (hambre, sed), mientras que los secundarios son aquellos que se han adquirido con base en asociaciones de impulsos primarios (ansiedad o miedo).

Teoría cognitiva de la personalidad

Esta teoría plantea que la conducta está guiada por la manera como se piensa y se actúa frente a una situación; sin embargo, no deja de lado las contingencias que ofrece el ambiente inmediato ante cualquier situación. 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, teniendo en cuenta que las personas se

ajustan a unos criterios o estándares de desempeño que son únicos a la hora de calificar un comportamiento en diversas situaciones.

De acuerdo con el cumplimiento o no de las expectativas, se dice que las personas que alcanzan grandes niveles de desempeño interno desarrollan una actitud llamada autoeficacia (Bandura y Locke, 2003), entendida como la capacidad de manejar las situaciones de manera adecuada para generar resultados deseados. Mientras que para Rotter (1954), esto puede ser utilizado como una habilidad cognitiva que influye en las personas de acuerdo con el manejo de sus expectativas, como lo plantea Bandura (1977; citado por Davidoff, 1998), la conducta de las personas está orientada a metas, pues los individuos se pueden regular a sí mismos; además tienen un grado de libertad y capacidad de cambiar durante toda la vida.

Bandura consideró a los humanos como seres complejos, únicos, activos, destacando el pensamiento y la autorregulación. Pues los individuos están en una continua resolución de problemas, partiendo de la experiencia y de la capacidad de procesamiento de información. Por tal razón, Bandura realizó sus estudios en humanos en el nivel contextual; por lo tanto, a través de la observación de modelos la persona puede transformar imágenes e ideas que se pueden combinar y modificar con el fin de elaborar patrones de conducta adecuados.

Siguiendo con Bandura, el carácter, al definirse por dimensiones aprendidas y vinculadas a factores psicosociales, tiende a formarse de manera continua pero especialmente en los procesos de socialización más básicos.

Entre los modelos centrados en dimensiones del carácter se destacan los que se centran en el concepto de “esquema”. Los esquemas son sistemas estructurados y entrelazados, responsables del procesamiento de un estímulo percibido y su respuesta conductual asociada (Beck, Freeman, Pretzer, Davis, Fleming y Ottaviani, 1995).

Por su parte, Mischel (1973), se interesó por estudiar las variables personales del aprendizaje social cognoscitivo, variables que generaron otras maneras de percibir las diferencias conductuales; a partir, de estos estudios se

pudo especificar cómo las cualidades de una persona influyen en el ambiente y las situaciones, así como también que el individuo emite patrones de conducta complejos y distintos en cada una de sus interacciones cotidianas.

Por tal razón, es necesario identificar las aptitudes de un individuo para construir diversas conductas bajo ciertas condiciones; de la misma manera que es pertinente considerar la codificación y clasificación que hace un individuo de la situación, al igual que demanda un gran interés por conocer sus expectativas respecto a los resultados esperados, los valores de esos resultados y los sistemas autoregulatorios de esa persona en particular

Sin embargo, Kelly (1955, citado por Pervin y John, 1998), planteó un concepto estructural de la personalidad el constructo, como una manera de construir o interpretar el mundo; es un término utilizado por las personas para anticipar o experimentar sucesos, pues los interpreta, les da estructura y significado. Al observar dichos sucesos, el individuo da cuenta de que existen características que los diferencian de otros individuos.

Teoría integradora de la personalidad

Actualmente la comunidad científica aún no ha podido establecer una teoría de la personalidad amplia y consensuada, que organice, estructure y dé cabida a la gran pluralidad existente de investigaciones y enfoques.

Teniendo en cuenta estas necesidades, surge la Teoría Integradora, que plantea objetivos como: a) elaborar un modelo de personalidad amplio, que posibilite la integración de las principales teorías, que organice los principales logros de la investigación empírica incorporando la inteligencia; b) definir la personalidad a partir de la identificación teórica de los factores o facetas de las grandes dimensiones; c) fundamentar la comprensión de la personalidad desde un enfoque evolucionista; y d) ofrecer un modelo de rasgos que incorpora los paradigmas actualmente activos, sobrepasando el concepto descriptivo de la estructura y permitiendo involucrarse con los procesos (Lluís, 2002).

Según la teoría integradora, la personalidad no podrá limitarse a describir o explicar el temperamento, el carácter (el self) o la inteligencia, sino que deberá incluir los tres aspectos. Una teoría de la personalidad no puede limitarse solo al consciente o al inconsciente, como tampoco a las conductas observables o a las internas, debe tener los dos factores en cuenta. Una teoría de la personalidad no se debe limitar a las diferencias y semejanzas entre hombres y mujeres y, por supuesto, tampoco debe orientarse solo a la conducta normal; es evidente que tiene que tener en cuenta la psicopatología y por lo tanto aportar posibles estrategias de cambio.

La propuesta de la Teoría Integradora para dar respuesta a las problemáticas planteadas se ha denominado “Cinco Grandes Rasgos de la Personalidad” (Big Five), diseñados por Caprara, Barbaranelli, Borgogni y Perugini (1993); se distinguen cinco factores o dimensiones: extroversión, agradabilidad, escrupulosidad, estabilidad emocional y apertura a la experiencia (Costa y McCrae, 1994). EL instrumento propuesto por los Cinco Grandes es el BFQ que, a partir de los cinco factores identificados en la teoría y de acuerdo con las características de cada uno, pretende dar cuenta de la personalidad del individuo (Gómez y Zabuido, 1996).

El apoyo inicial para el modelo de los Cinco Grandes proviene del análisis del lenguaje, de los términos que han sido usados para describir los rasgos de la personalidad (Goldberg, 1990). Otro fundamento importante es el estudio de cuestionarios en diferentes lenguajes, realizado por Costa y McCrae (1985), quienes desarrollaron una herramienta de evaluación objetiva, el NEO-PI, que posteriormente fue revisado para formar el Inventario de Personalidad Neuroticismo Extroversión Apertura, revisado (NEO-PI-R); esta prueba evalúa los cinco grandes factores, al igual que puede ser útil en el diagnóstico de los trastorno de la personalidad (Costa y McCrae, 1995).

Otro aspecto de la Teoría Integradora es el modelo de los Siete Factores de Cloninger (1998), que propone cuatro dimensiones temperamentales que reflejan disposiciones innatas de respuesta a estímulos persistentes a lo largo del tiempo y por otra parte propone tres dimensiones caracterológicas que reflejan diferencias

individuales y que se desarrollan en interacciones no lineales entre el temperamento y las experiencias vitales (Svrakic, Draganic y Hill, 2002).

Las dimensiones temperamentales planteadas en el modelo de Cloninger son: búsqueda de novedad, que se referiría a la activación conductual; evitación del daño, que se referiría a la inhibición conductual; dependencia de la recompensa, que se referiría a los procesos de extinción y habituación de respuestas conductuales aprendidas; y finalmente, una cuarta dimensión que inicialmente formaba parte de dependencia de la recompensa, que es la de persistencia. Para las tres primeras dimensiones, Cloninger plantea una hipótesis según la cual cada una de las tres primeras dimensiones del temperamento estaría asociada respectivamente con un determinado neuromodulador: que sería la dopamina para la “búsqueda de novedad”, la serotonina para la “evitación del daño” y la noradrenalina para la “dependencia de la recompensa”.

En cuanto a las tres dimensiones del carácter, serían: la cooperación (empatía frente a hostilidad); la auto trascendencia (originalidad e imaginación frente a control); y la autodirección, que haría referencia a la capacidad para mantener una conducta en la dirección de un objetivo frente a la inseguridad, es decir, la capacidad de autoregular la conducta. Las cinco dimensiones que propone el modelo son: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad (Farabaugh, Fava, Mischoulon, Sklarsky y Petersen, 2005).

La propuesta que mayor grado de integración alcanza y que mayor difusión tiene en la actualidad es el “modelo evolutivo” de Millon (1990), que, además de incluir aspectos cognitivos, conductuales y biológicos, incluye algunos derivados de perspectivas interpersonales. Esta visión parte del modelo de “aprendizaje biosocial” (Millon, 1985), en la que Millon ya atribuía posibles efectos en la personalidad a las variables biológicas como lo hacía con las variables psicosociales, combinando esta propuesta teórica con la “naturaleza del refuerzo” (positiva, negativa o ninguna) y la “fuente del refuerzo” (yo, otros, ambivalente o alineada) con la “conducta instrumental” (activa o pasiva).

El modelo actual de Millon extrae, de las perspectivas psicodinámica, cognitiva, interpersonal y biológica, diferentes ámbitos de manifestación de la personalidad, que serían: mecanismos de defensa, representaciones objetales, autoimagen, estilo cognitivo, comportamiento interpersonal y estado de ánimo/temperamento (González, Pérez y Redondo, 2007).

Efectivamente, la integración es una de las características básicas del modelo de Millon, pues le interesa conocer la estructura básica de la persona como también su dinámica y cambio; para él ambas cosas son imprescindibles para entender el funcionamiento de la personalidad. De la misma forma que es necesaria la integración entre la perspectiva nomotética (que se centra en descubrir cómo se relacionan entre sí las necesidades, los motivos, los mecanismos, los rasgos, los esquemas, las defensas, etc., es decir, se interesa por la generalización) y la perspectiva idiográfica (que centra su atención en las diferencias individuales, se enfatiza que la personalidad de un individuo es el resultado de una historia única de transacciones entre los factores biológicos y los contextuales) (Cardenal, Sánchez y Ortiz-Tallo, 2007).

2.5 HIPÓTESIS

La personalidad parental influye en los niveles de frustración de los estudiantes de tercero de bachillerato de los colegios urbanos del distrito 1, cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014.

Variable Dependiente: Niveles de frustración

Variable Independiente: Personalidad parental

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE:

La investigación se realizará con un enfoque cualitativo y cuantitativo.

Es cualitativa porque se emplearán técnicas que brindarán información necesaria para la comprensión de fenómenos psicológicos que pasarán a la criticidad con soporte del marco teórico.

Además este estudio es cuantitativo ya que se obtendrán datos que serán sometidos al análisis matemático.

El ámbito geográfico de la investigación está compuesto por el distrito 1 del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua parroquia Atocha-Ficoa. Estas poblaciones se caracterizan por ser de clase media alta, no es homogénea.

Actualmente, el distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa cuenta con 5 centros educativos en secundaria regular de menores, de los cuales 4 pertenecen a la categoría de Colegios Privados: Unidad Educativa San Alfonso, Unidad Educativa Pio X, Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán, Unidad Educativa Génesis y 1 es Colegio estatal: Unidad Educativa Rumiñahui.

Forman parte de estas instituciones el grupo de adolescentes estudiantes que conforman los terceros de bachillerato de la sección matutina, correspondientes al período lectivo 2013 – 2014.

3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1 DE CAMPO

La investigación a realizarse es un estudio de campo ya que se tomará la información directamente de las instituciones educativas del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014 teniendo un contacto directo con los adolescentes de los terceros años de bachillerato de la sección matutina.

Los centros educativos seleccionados aceptaron voluntariamente la aplicación de la encuesta y reactivos psicológicos, del mismo modo, ningún estudiante se negó a participar de la encuesta.

La población la conforman 508 alumnos, considerándose el tamaño de muestra final a 258.47 alumnos (entre hombres y mujeres) para ser encuestados.

Así mismo, se trabajará con adolescentes de 17 a 18 años de edad, que cursan el tercer año de bachillerato de ambos sexos, de cinco centros de educación secundaria de menores (cuatro privados y uno estatal) sección matutina del distrito 1, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014.

3.3 TIPO / INVESTIGACIÓN

Para el presente trabajo de investigación se consideró la asociación de variables, de tal manera que en base a lo planteado se obtendrán resultados que permitirán generar hipótesis, teniendo un interés psicológico y social ya que el problema será investigado dentro del contexto.

Mediante este estudio se podrá identificar la influencia que ejercen de la personalidad de los padres sobre los niveles de frustración de los adolescentes.

3.4 POBLACIÓN

Para la realización de esta investigación se tomó en cuenta como población universal a 508 estudiantes que cursan el tercer año de bachillerato de la sección matutina, pertenecientes a las cuatro instituciones educativas del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014.

Unidad Educativa Rumiñahui	= 254
Unidad Educativa San Pio X	= 120
Unidad Educativa San Alfonso	= 115
Unidad Educativa Génesis	= 19
Número Total de adolescentes	= 508

Por ser una población elevada en número se tomara en cuenta el cálculo mediante fórmula para obtener la muestra representativa correspondiente a las cinco instituciones educativas del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha- Ficoa, periodo 2013-2014.

$$n = \frac{Z^2 pqN}{Z^2 pq + Ne} \quad n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(508)}{(1.96)^2(0.5)(0.5) + (508)(0.05)^2} \quad n = \frac{487.883}{2.23} \quad n = 218.8$$

$$120/508 * 100 = 23,62\%$$

$$115/508 * 100 = 22,63\%$$

$$254/508 * 100 = 50 \quad \%$$

$$19 /508 * 100 = 4 \quad \%$$

MUESTRA REPRESENTATIVA DE POBLACIÓN(ESTUDIANTES DEL DISTRITO 1 – PARROQUIA ATOCHA FICOA)

50% de 218,8 = 109 Estudiantes Unidad Educativa Rumiñahui

23,62% de 218,8 = 52 Estudiantes Unidad Educativa San Pio X

22,63% de 218,8 = 50 Estudiantes Unidad Educativa San Alfonso

4 % de 218,8 = 9 Estudiantes Unidad Educativa Génesis

Población incluyente: adolescentes de 17 – 18 años

Población excluyente: no participan estudiantes de la unidad educativa Santo Domingo de Guzmán por políticas internas de la institución, no participan alumnos/as menores de 17 ni mayores de 18 años, al igual que los pertenecientes a las secciones vespertina y nocturna, tampoco aquellos/as que pueden tener alguna discapacidad o minusvalía por ejemplo, alumnos/as con sordera, ceguera, con problemas motores y/o personas con discapacidad intelectual.

3.5. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variable independiente: Personalidad parental

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La personalidad se puede definir como la estructura dinámica que tiene un individuo en particular la cual se ve determinada por cinco grandes factores: energía, afabilidad, tesón, estabilidad emocional y apertura mental, con relación a las características innatas y a la influencia del ambiente. (McCrae y Costa, 1999).</p>	<p>Energía (E)</p> <p>Afabilidad (A)</p> <p>Tesón (T)</p> <p>Estabilidad Emocional (EE)</p> <p>Apertura Mental (AM)</p> <p>Distorsión (D)</p>	<p>Dinamismo (Di)</p> <p>Dominancia (Do)</p> <p>Cooperación/Empatía (Cp)</p> <p>Coordialidad/Amabilidad (Co)</p> <p>Escurpulosidad (Es)</p> <p>Perseverancia (Pe)</p> <p>Control de las emociones (Ce)</p> <p>Control de los impulsos (Ci)</p> <p>Apertura a la cultura (Ac)</p> <p>Apertura a la Experiencia (Ae)</p>	<p>¿Creo que soy una persona activa y vigorosa?</p> <p>¿No me gusta hacer las cosas razonando demasiado sobre ellas?</p> <p>¿Nunca he dicho una mentira?</p> <p>¿No suelo reaccionar a las provocaciones?</p>	<p>BFQ, Big Five Questionnaire</p> <p>G.V. Caprara; C. Barbaranelli y L. Borgoni (1993)</p> <p>Material: Manual, cuadernillos y hoja de respuestas.</p>

Cuadro N° 1

Variable dependiente: Niveles de frustración

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La frustración o contraste negativo es el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud, esta puede medirse en niveles de leve moderado y grave.</p> <p>(Amsel, 1992)</p>	<p>Leve</p> <p>Moderado</p> <p>Grave</p>	<p>Material</p> <p>Personal</p> <p>Social</p> <p>Familiar</p> <p>Educacional</p> <p>Amorosa</p> <p>Política</p>	<p>¿Le afectan las necesidades económicas de su hogar?, ¿Piensa que todo le sale mal? ¿Puede portarse amistoso, si es necesario con personas que no le caen bien?, ¿Le afecta que no le comprendan en su casa?, ¿Le afecta que sus profesores no lo tomen en cuenta?, ¿Piensa que ha triunfado en el amor?, ¿Tiene aspiraciones políticas en el gobierno estudiantil?</p>	<p>Encuesta desarrollada por el investigador.</p> <p>Nombre: Cuestionario de niveles de frustración.</p> <p>Número de reactivos: 26</p> <p>Opciones a elegir por el evaluado: Nunca-A veces-Casi siempre-Siempre</p> <p>Validada por 5 profesionales en el área de la Salud Mental / Psicología Clínica.</p>

Cuadro N° 2

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta.- Aplicada a los adolescentes estudiantes de los terceros años de bachillerato de la sección matutina, pertenecientes a las instituciones educativas del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014. El instrumento es un cuestionario con 26 preguntas, con alternativas de NUNCA, A VECES, CASI SIEMPRE, SIEMPRE, las cuales señalarán los niveles de frustración generada por el entorno familiar, respectivamente validado por cinco profesionales en el Área de la Salud Mental - Psicología Clínica.

Reactivo psicológico BQF, BIG FIVE QUESTIONNAIRE.- Los Big Five fueron originalmente elaborados por dos equipos independientes de investigación: Paul Costa y Robert McCrae (en el National Institutes of Health), y Warren Norman (en la Universidad de Michigan)/Lewis Goldberg (en la Universidad de Oregon).

Nombre Original: BFQ, Big Five Questionnaire

Autores: G.V. Caprara; C. Barbaranelli y L. Borgoni (1993)

Procedencia: Organizzazioni Speciali (OS), Florencia.

Aplicación: Individual y colectiva

Ámbito de aplicación: Adolescentes y adultos.

Duración: Tiempo variable, entre 20 y 30 minutos.

Finalidad: Evaluación de 5 dimensiones y 10 subdimensiones de la personalidad y una escala de distorsión.

Material: Manual, cuadernillos y hoja de respuestas.

Baremación: En centiles y puntuaciones T, para cada sexo y muestra total, en adultos de la población general.

Aplicado los padres de familia de los estudiantes de los terceros de bachillerato de la sección matutina, pertenecientes a las instituciones educativas del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atochaficoa, período 2013-2014.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

¿Para qué?	<ul style="list-style-type: none">• Para recolectar información e indentificar si la personalidad parental influye sobre los niveles de frustración.
¿De qué persona u objetivo?	<ul style="list-style-type: none">• Estudiantes de los terceros de bachillerato sección matutina, de los colegios urbanos del distrito 1 del cantón de ambato, provincia de tungurahua, parroquia atocha-ficoa
¿Sobre qué aspectos?	<ul style="list-style-type: none">• PERSONALIDAD PARENTAL (FACTORES):<ul style="list-style-type: none">• Energia• Afabilidad• Teson• Estabilidad Emocional• Apertura Mental• NIVELES DE FRUSTRACIÓN:<ul style="list-style-type: none">• Muy bajo• Bajo• Alto• Muy alto
¿Quién lo va hacer?	<ul style="list-style-type: none">• Richard Alejandro Núñez Guilca
¿A quién?	<ul style="list-style-type: none">• Estudiantes de terceros de bachillerato.• Figuras parentales
¿Dónde?	<ul style="list-style-type: none">• En los Colegios urbanos del Distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa.
¿Cuántas veces?	<ul style="list-style-type: none">• Las que sean oportunas.
¿Qué técnica de recolección de información?	<ul style="list-style-type: none">• Entrevista• Test psicométricos• Encuesta
¿Con qué instrumento?	<ul style="list-style-type: none">• BFQ, Big Five Questionnaire G.V. Caprara; C. Barbaranelli y L. Borgoni (1993)• Cuestionario sobre frustración.

3.7 PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Para el cumplimiento del primer objetivo la metodología a seguir será evaluar e identificar el tipo de personalidad de los padres de familia de los estudiantes de tercero de bachillerato de la sección matutina, del distrito 1, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014.

Test BQF, BIG FIVE QUESTIONNAIRE (Individual)

Es un conjunto de modelos de diferentes autores que coinciden en que la personalidad puede ser explicada con 5 factores o rasgos principales:

- Factor O (Openness - apertura a nuevas experiencias)
- Factor C (Conscientiousness - ser consciente o responsabilidad)
- Factor E (Extraversión o extroversión)
- Factor A (Agreeableness – afabilidad o amabilidad)
- Factor N (Neuroticism - inestabilidad emocional)

Más de 17 años (20-30 min)

- Para el cumplimiento de los objetivos se aplicará una encuesta en horas de tutorías, dirigida a los estudiantes de tercero de bachillerato de la sección matutina, pertenecientes a las instituciones educativas del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014.
- Finalmente se compararán los resultados obtenidos en las evaluaciones de personalidad aplicada a los padres con los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los adolescentes.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

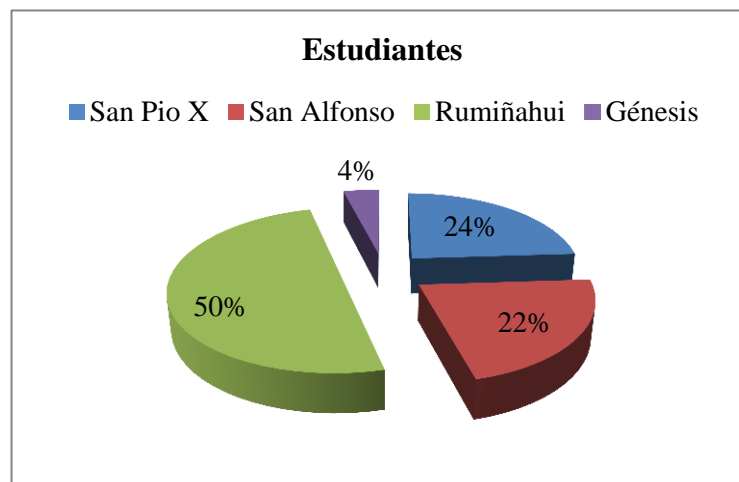
4.1 DATOS GENERALES

Tabla N° 1: Población

Unidad Educativa Terceros años de bachillerato	Número de Estudiantes	Porcentaje
San Pio X	52	24%
San Alfonso	50	22%
Génesis	9	4%
Rumiñahui	109	50%
Total: 4	220	100%

Autor: Núñez Richard Alejandro

Gráfico N° 1: Población Unidades Educativas



Análisis

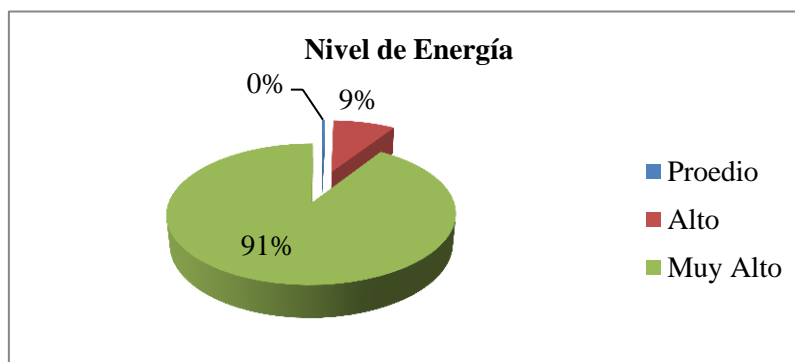
Podemos ver en la tabla N° 1 que la población investigada consta de un número total de 220 estudiantes que representan el 100% dentro de la investigación, siendo 52 estudiantes de la Unidad Educativa San Pio X los cuales representan el 24%, 50 estudiantes de la Unidad Educativa San Alfonso que representan el 22%, 9 estudiantes de la Unidad Educativa Génesis que representan el 4% y 109 estudiantes de la Unidad Educativa Rumiñahui que representan el 50%.

Interpretación

La investigación se realizó en los terceros años de las unidades educativas del distrito 1, cantón Ambato, parroquia Atocha-Ficoa, provincia de Tungurahua en el período 2013-2014. De los cuales se observa que el mayor número de estudiantes corresponden a la unidad educativa Rumiñahui en un 50%, y en menor proporción de estudiantes podemos notar claramente a la unidad educativa Génesis con un 4%.

De tal manera que para el proceso de la investigación se toman en cuenta los factores de personalidad parental, que son evaluados a través del instrumento psicológico BIG FIVE y el nivel de frustración de los estudiantes que se evalúa por medio de una encuesta.

Gráfico N° 2: Nivel de Energía



Análisis

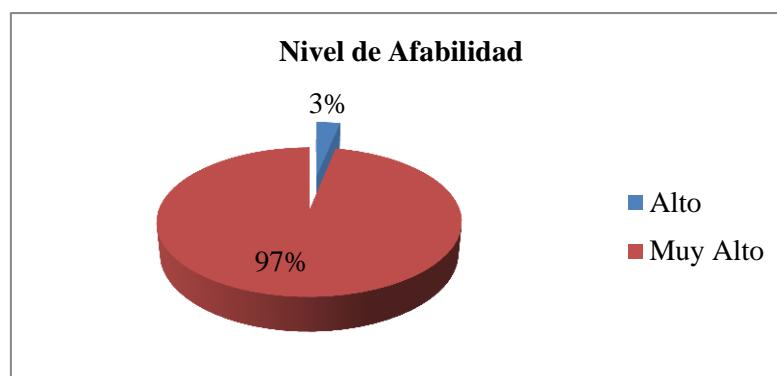
Podemos observar en el gráfico N° 2 que de los 220 sujetos evaluados equivalentes al 100%, 200 presentan niveles de energía MUY ALTO, 19

manifiestan niveles de energía ALTO y solo 1 sujeto presenta niveles de energía promedio.

Interpretación

Observamos en el gráfico N° 2, que 200 sujetos (figuras parentales) presentan niveles de energía MUY ALTO, con este factor, de acuerdo con las indicaciones de Watson y Clark, se hace referencia a los mismos aspectos que en la literatura se asocian a los términos Extraversión (McCrae y Costa, 1987) o Surgencia (Goldberg, 1990) es decir, la persona que alcanza una puntuación alta en esta dimensión, tiende a describirse como muy dinámica, activa, enérgica, dominante y locuaz.

Gráfico N° 3: Nivel de Afabilidad



Análisis

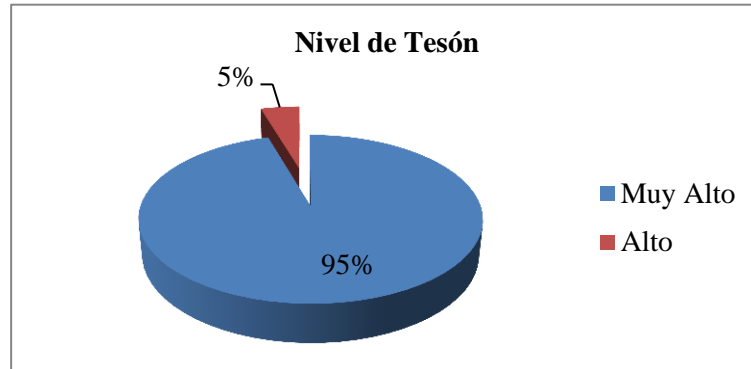
Podemos observar en el gráfico N° 3 que de los 220 sujetos evaluados equivalentes al 100%, 213 presentan niveles de afabilidad MUY ALTO y 7 manifiestan niveles de afabilidad ALTO.

Interpretación

Observamos en el gráfico N° 3, que 213 sujetos presentan niveles de afabilidad MUY ALTO, con este factor se hace referencia a la dimensión comúnmente identificada como Agrado (McCrae y Costa, 1987) o Cordialidad frente a Hostilidad (Digman, 1990) por tal motivo, la persona que alcanza

puntuación alta en esta dimensión tiende a describirse como muy cooperativa, cordial, altruista, amigable, generosa y empática.

Gráfico N° 4: Nivel de Tesón



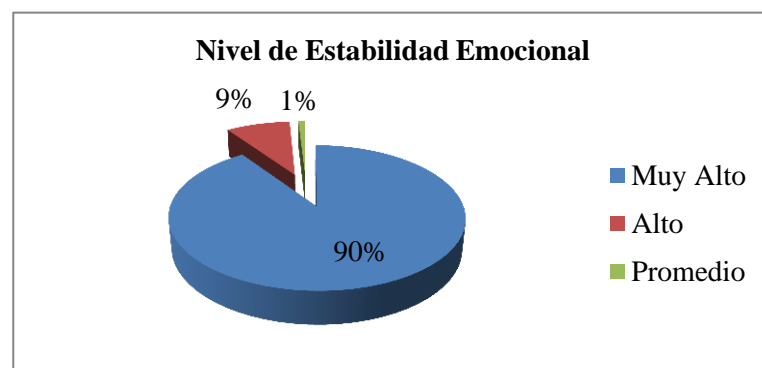
Análisis

Podemos observar en el gráfico N° 4 que de los 220 sujetos evaluados equivalentes al 100%, 210 presentan niveles de afabilidad MUY ALTO y 10 manifiestan niveles de afabilidad ALTO.

Interpretación

Observamos en el gráfico N° 4, que 210 sujetos presentan niveles de tesón MUY ALTO, con este factor se hace referencia a la capacidad de autorregulación o autocontrol, tanto por lo que concierne a los aspectos inhibitorios, como por lo que concierne a los aspectos proactivos (McCrae y Costa, 1989; Digman, 1990) de tal manera, la persona que presenta alta puntuación en esta dimensión tiende a describirse como muy reflexiva, escrupulosa, ordenada, diligente y perseverante.

Gráfico N° 5: Nivel de Estabilidad Emocional



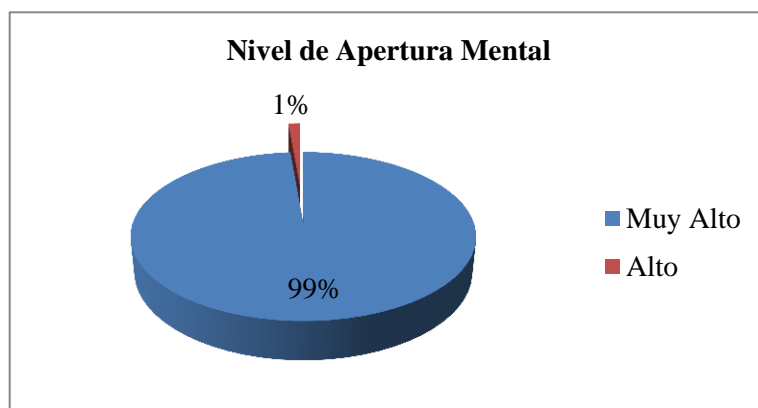
Análisis

Podemos observar en el gráfico N° 5 que de los 220 sujetos evaluados equivalentes al 100%, 199 presentan niveles de estabilidad emocional MUY ALTO, 19 manifiestan niveles de estabilidad emocional ALTO y 2 manifiestan niveles de estabilidad emocional PROMEDIO.

Interpretación

Observamos en el gráfico N° 5, que 199 sujetos presentan niveles de estabilidad emocional MUY ALTO, con este factor se alude a características que remiten esencialmente a lo opuesto del Afecto negativo (Watson y Tellegen, 1985; McCrae y Costa. 1987) es decir, la persona que obtiene puntuación alta en esta dimensión tiende a describirse como poco ansiosa, vulnerable, emotiva, impulsiva, impaciente e irritable.

Gráfico N° 6: Nivel de Apertura Mental



Análisis

Podemos observar en el gráfico N° 6 que de los 220 sujetos evaluados equivalentes al 100%, 217 presentan niveles de apertura mental MUY ALTO y solo 3 manifiestan niveles de apertura mental ALTO.

Interpretación

Observamos en el gráfico N° 6, que 217 sujetos presentan niveles de apertura mental MUY ALTO, con este factor se hace referencia a la dimensión

que otros autores han definido como Cultura (Norman, 1963), Intelecto (Goldberg, 1990) y Apertura a la experiencia (Costa y McCrae, 1985), y presta particular atención a las características que en nuestro contexto lingüístico se asocian a estas diferentes denominaciones (Capara y Perugini, 1990) lo que quiere decir que, la persona que obtiene puntuación alta en esta dimensión tiende a describirse como muy culta, informada, interesada por las cosas, y experiencias nuevas, dispuesta al contacto con culturas y costumbres distintas.

4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Tabla N° 2 Niveles de frustración

		Frustración Total
Energía	Correlación de Pearson	.091
	Significancia. (2-tailed)	.176
	N	221
Afabilidad	Correlación de Pearson	-.118
	Significancia. (2-tailed)	.081
	N	221
Tesón	Correlación de Pearson	-.042
	Significancia. (2-tailed)	.533
	N	221
Estabilidad Emocional	Correlación de Pearson	-.184**
	Significancia. (2-tailed)	.006
	N	221
Apertura Mental	Correlación. de Pearson	-.088
	Significancia. (2-tailed)	.192
	N	221
Frustración Total	Correlación de Pearson	1
	Significancia. (2-tailed)	
	N	221

4.2.1 DECISIÓN FINAL

Se comprueba la hipótesis alterna para los factores de personalidad AFABILIDAD y ESTABILIDAD EMOCIONAL.

El factor de personalidad AFABILIDAD, se relaciona significativamente en un 12% con el nivel de frustración de los estudiantes. El factor de personalidad ESTABILIDAD EMOCIONAL, se relaciona significativamente en un 18% con el nivel de frustración de los estudiantes.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Luego de haber realizado la investigación y mediante la aplicación estadística utilizada para comprobar la hipótesis, se concluye que la personalidad parental si influye sobre los niveles de frustración de los estudiantes.
- Identificamos además datos representativos que demuestran que los niveles de frustración se encuentran más elevados con relación a la personalidad de los padres en el factor Afabilidad en un 12% y en el factor Estabilidad Emocional en un 18% de acuerdo a los resultados obtenidos.
- Se ha podido manejar de forma adecuada la aplicación de instrumentos psicológicos, planteando un proceso de intervención dinámico y participativo con los estudiantes y padres de familia.
- Se ha podido observar que la frustración en los estudiantes esta manifiesta en los diferentes aspectos de la vida diaria.

5.2 RECOMENDACIONES

- Desarrollar un sistema integral preventivo para adolescentes con respecto al manejo de la frustración.
- Crear un grupo terapéutico para padres con la finalidad de establecer cambios positivos con apoyo educativo en estrategias comunicacionales que ayuden a la estabilidad emocional propia y de sus hijos.

- Se recomienda asistencia psicológica para padres e hijos dirigidos por el departamento psicológico de la institución, motivando de esta manera a los miembros de la familia a ser partícipes de actividades compartidas con sus hijos utilizando la creatividad como herramienta de cambio positivo.
- Ejecutar un plan de acción e intervención psicológica generando espacios para el desarrollo de actividades enfocadas al manejo de la frustración..

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 TEMA

“ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN A TRAVÉS DE LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL Y EL USO DE LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA”

6.2 DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIONES:

- Unidad Educativa San Pio X
- Unidad Educativa San Alfonso
- Unidad Educativa Génesis
- Unidad Educativa Rumiñahui

POBLACIÓN:

- Estudiantes de los terceros de bachillerato de la sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1 del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, parroquia Atocha-Ficoa.

TIEMPO:

- 12 meses

BENEFICIARIOS:

- **DIRECTOS:** Estudiantes y padres de familia
- **INDIRECTOS:** Colegios urbanos del distrito 1, parroquia Atocha-Ficoa.
- **UBICACIÓN:** Cantón Ambato, provincia de Tungurahua

- **EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE:** Egresado de psicología clínica: Richard Alejandro Núñez Guilca y Coordinación Educativa de la Institución.

6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Mediante la investigación se obtiene información con datos relevantes por la presencia de malestar psíquico entre padres e hijos con relación a las formas de comunicación y manejo de la frustración existente, pudiendo generar conductas inapropiadas en los estudiantes de bachillerato como una forma de viabilizar la frustración generada por el entorno familiar, social, educacional.

El sistema familiar y su función en la vida de los estudiantes se ve caracterizado por la dificultad en la comunicación entre sus semejantes y la falta de interés por la unidad familiar, además del desconocimiento de estrategias para el manejo de la frustración, desencadenando con frecuencia conflictos e interrumpiendo el desarrollo óptimo psicológico.

Hemos visto además que dentro de los factores de personalidad parental el de mayor relevancia y desencadenante de conflictos en el hogar se halla ubicado en el factor estabilidad emocional.

6.4 JUSTIFICACIÓN

Los adolescentes se ven involucrados en un gran abanico de alternativas apropiadas como inapropiadas para canalizar la frustración que se manifiesta en sus vidas, siendo estas observadas por ellos a través de los medios de comunicación al igual que por parte de quienes los rodean de manera permanente como son la familia, amistades e institución educativa, de tal manera que al hallar el camino adecuado para ello sin que resulten afectados psicológicamente es de gran ayuda, ya que al estar atravesando por una etapa evolutiva en la que los cambios tanto físicos como psicológicos despiertan el deseo de pertenecer a los

distintos grupos sociales, de tal manera que ello los conduce a adoptar diferentes formas de expresión.

Es así que se ha podido notar, en la actualidad que profesionales de la psicoterapia han podido comprobar los efectos curativos del arte, a nivel individual y grupal. Las personas que son participes de este tipo de terapia valoran mucho las experiencias artísticas, y para el profesional, además de ampliar y enriquecer sus recursos, puede reorientar y darle otro sentido al trabajo realizado hasta el día de hoy.

Sin duda alguna en el ser humano el arte permite liberar la subjetividad, se puede emplear para la resolución de conflictos, haciendo énfasis en que se trata de una experiencia individual, con la posibilidad de crear lazos de comunicación con sus iguales. La sensibilidad artística logra que la persona pueda expresarse tal cual es, sin los efectos del orden social.

Usamos la creatividad humana para el afrontamiento y superación del dolor y la pérdida, de igual manera para obtener de ello una nueva forma de crear. No vamos en busca de hallar nuevos modelos de intervención, sino que se trata de abrir senderos hacia lo complejo, sin dejar de lado el aspecto esencial de la experiencia vital. Se pueden utilizar la producción creativa como mediador en la relación terapéutica atendiendo cuestiones relacionadas con el psiquismo, la subjetividad, la cultura y la sociedad. La expresión a través del arte, dada su similitud y la relación que inconscientemente solemos hacer con el juego, permite relacionar lo interno y lo externo, evocando y transformando lo traumático y frustrante. Está demostrado que la expresión artística optimiza los alcances psicoterapéuticos.

Por tal motivo se considera que no se trata de la creación de una nueva cura psicológica, sino de una invitación a la reflexión acerca de una forma de trabajo en salud mental, que conjuga arte y salud mental, creatividad y psicología.

Además de identificar la habilidad artística del público al que se dirige, es importante definir el perfil emocional, psicológico y circunstancial del sujeto o grupo con el que se trabaja para que se dé la combinación adecuada entre arte y

psicología. Estas variantes influyen en el método y las herramientas a utilizar; un público diverso implica que el enfoque y las dinámicas siempre deben variar.

Finalmente, hoy en día, las técnicas de expresión artística se encuentran más que nunca con la posibilidad de usarse como herramienta terapéutica profesional siendo empleada además como una herramienta comunicacional de gran alcance. Una vez que se experimenta personalmente el poder terapéutico detrás de la expresión artística, surge la posibilidad de entregar y difundir esta herramienta de crecimiento y descubrimiento personal de tal manera que el método debe remitir a una conexión directa al recuerdo, motivando a un espacio en el que el actor principal pueda equivocarse para que la conexión con la herramienta artística perdure no como, un conocimiento estático, sino que sea un ir y venir entre lo que se aprendió y experimentó.

6.5 OBJETIVOS

GENERAL

- Utilizar estrategias para el manejo de la frustración a través de la terapia cognitiva conductual y el uso de la expresión artística.

ESPECÍFICOS

- Recuperar el placer estético que obtenemos mediante el descubrimiento de habilidades y fortalezas.
- Comprender la subjetividad de una manera distinta a través de la expresión artística.
- Innovar, libre del paradigma que utiliza técnicas memorísticas como base para el aprendizaje.
- Promover la unidad familiar a través del aprendizaje y los procesos creativos.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA Y TÉCNICA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

HISTORIA DE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

Jacobson (1938), descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de los estudios fue la Relajación Progresiva (1938), una descripción teórica de su teoría y procedimientos. Cuatro años antes se había escrito "Tú debes relajarte" como una versión para no profesionales del mismo material. Desde 1936 hasta los años sesenta, Jacobson continuó sus investigaciones en el Laboratorio de Fisiología Clínica de Chicago. Desde 1962, el procedimiento básico de relajación incluyó quince grupos de músculos. Cada grupo era tratado en sesiones que iban de una a nueve hora diarias, antes de continuar con el grupo siguiente, con un total de 56 sesiones de entrenamiento sistemático. (D.A. Bernstein y T.D. Brokovec, pp. 13)

Los procedimientos de Wolpe fueron similares a los de Jacobson en cuanto a tensar y relajar los grupos de músculos para conseguir la relajación profunda. Sin embargo, el terapeuta en este caso dirige todos los aspectos del procedimiento a través de instrucciones verbales presentadas durante las sesiones de entrenamiento. Los terapeutas de Wolpe empleaban la sugestión directa e incluso procedimientos hipnóticos para facilitar el conocimiento de las sensaciones corporales. (D.A. Bernstein y T.D. Brokovec, pp. 14).

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Las siguientes sugerencias, tomadas de Goldfried y Davidson (1976) y recogidas por T.Carnwath y D. Miller (1989), han demostrado su utilidad en la práctica clínica:

Decir al paciente que está aprendiendo una nueva habilidad, del mismo modo que podría aprender a conducir o a practicar algún deporte. Ha aprendido a estar ansioso y ahora va aprender a relajarse, aunque esto requiere tiempo.

Podría tener sensaciones "extrañas", tales como hormigueo o sensación de flotar. Esto son señales positivas de que se está "soltando". De un modo similar, la ansiedad, por un incremento aparente de los síntomas, como la frecuencia cardíaca o la tensión muscular, indica simplemente una mayor conciencia física y no una disfunción física resultante.

Recomendar que "deje que las cosas ocurran y "que se deje llevar por el proceso".

No debe tener miedo de perder el control, pues es libre de dejarlo en cualquier momento. Es responsable de la situación. Comprobar su miedo periódicamente. Utilizar la analogía, por ejemplo, de montar a caballo: el control y el equilibrio básicos se consiguen "soltando los músculos".

El aprendizaje de la relajación no es un examen que implique aprobar o suspender. Ni se desea un esfuerzo porfiado. Es muy posible que los efectos tarden en aparecer y esto es normal.

Es libre de moverse en la silla para buscar una posición cómoda, aunque no debe hacer movimientos corporales innecesarios o bruscos, ni debe hablar con el terapeuta si no es preciso.

Puede mantener abiertos los ojos inicialmente si se siente más cómodo así, aunque más adelante debe intentarlo con los ojos cerrados.

Podría hacerse mucho más sensible a las sensaciones asociadas al inicio de la ansiedad y tensión. Estas pueden utilizarse como pautas para interceptar el inicio de las mismas en el futuro.

Según estos mismos autores, también puede ser útil para ayudar al paciente a acostumbrarse al aprendizaje:

Modelar el procedimiento, particularmente en los casos donde se combina la tensión y la relajación de grupos musculares con una frecuencia respiratoria. Esto ayudará a clarificar las instrucciones del ejercicio y aliviará cualquier vergüenza de adoptar expresiones faciales o posturas corporales "raras".

Animar al paciente a hacer preguntas si tiene dudas sobre alguna parte del proceso.

Comprobar si encuentra incómodo llevar lentes de contacto con los ojos cerrados durante períodos de tiempo largos y, si es así, permitir que se las quite. También se le puede recomendar que se afloje la ropa o se saque los zapatos demasiado apretados.

Administrar las instrucciones de relajación con voz cálida, baja y suave, aun ritmo más lento de lo normal. Tomarse todo el tiempo necesario.

Observar al paciente de cerca durante la(s) primera(s) sesión(es) para asegurar que está siguiendo las instrucciones correctamente y que no está engañando en su propio detrimento.

Retroalimentación. Después de las sesiones (o durante las mismas si es apropiado), ayudar al paciente a dominar la técnica con más rapidez y eficacia.

Elogiar al paciente por sus esfuerzos. No es fácil soltarse después de varios años de tensión, por lo que elogiar y animar al paciente de un modo apropiado reforzará sus esfuerzos y estimulará su motivación para perseverar.

CONTRAINDICACIONES

Según T.Carnwath y D. Miller (1989), encontraron que, la relajación puede estar contraindicada en algunos casos.

Posibles contraindicaciones de algunas técnicas de relajación.

Historia de:

- Malos recuerdos de la infancia.
- Enfermedades físicas graves.
- Heridas y lesiones musculares.
- Operaciones recientes.
- Sofocaciones con anterioridad.
- El paciente estuvo a punto de ahogarse.
- Desmayos.
- Ataques epilépticos.
- Utilización de fármacos psicodélicos importantes.
- Diabetes.
- Narcolepsia.
- Trastornos o tratamiento psiquiátrico.
- Estados histéricos o de disociación.
- Trastornos emocionales.

EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

Schultz (1912), elaboró los principios del entrenamiento autógeno. Partiendo de las observaciones en el uso de la hipnosis, la cual dominaba a la perfección. En 1926 comunica a la Asociación Médica de Berlín los primeros resultados obtenidos con su método de autohipnosis. La denominación de entrenamiento autógeno la fundamenta etimológicamente del griego "autos" (sí mismo), "gen" (devenir), y podría traducirse como: "una ejercitación o

entrenamiento, desarrollado a partir del propio "sí mismo" del sujeto y que configura a dicho "sí mismo".

Según Schultz: El principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos.

1. Esquema del curso habitual del entrenamiento autógeno según J.H.Schultz

Este ejercicio se puede grabar en una cinta magnetofónica, o en el caso de que le estemos aplicando el procedimiento a alguien debemos intentar que nuestro tono sea pausado y monótono:

I. ¡El brazo derecho (izquierdo) pesa mucho! (5 ó 6 veces, en tono monótono como una cinta magnetofónica)... ¡Estoy muy tranquilo! (tan solo una vez), también de un modo automáticamente monótono.

II. Realizar el primer ejercicio y luego "¡El brazo derecho (izquierdo) está muy caliente!" (Repetir 5 ó 6 veces)... "¡Estoy muy tranquilo!" (sólo una vez). A partir de este punto vamos alternando los ejercicios I y II; primero el I después otra vez el II.

III. Realizar el primer ejercicio, luego el segundo y después continuamos con "¡El corazón late tranquilo, fuerte, siempre igual!" (5 ó 6 veces)... "¡Estoy muy tranquilo!" (sólo una vez). A partir de este punto alternamos los ejercicios I, II y III.

IV. Primero el ejercicio I, luego el II y después el III; a continuación continuamos con "Respiro muy tranquilo" (repetir 5 ó 6 veces)... "¡Estoy muy tranquilo!" (sólo una vez). Luego repetimos nuevamente los ejercicios I, II, III y IV.

V. Primero el ejercicio I, luego el III, después el III, a continuación el IV y seguimos con "¡El plexo solar irradia calor!" (repetir 5 ó 6 veces)... "¡Estoy muy tranquilo!" (sólo una vez); a continuación: I, II, III, IV, V, etc.

VI. Primero I, II, III, IV y V, luego "¡Siento algo de frescor en la frente!" (de dos a seis veces)... "¡Estoy muy tranquilo!" (tan solo una vez); a continuación I, II, III, IV, V, VI, etc.

En relación a la secuencia de ejercicios expuesta, Schultz pensaba que era más conveniente un aprendizaje exhausto de cada uno de los ejercicios. Así, un dominio adecuado de cada uno de los seis ejercicios facilitaría más la consecución de una relajación más profunda, mientras que un dominio inadecuado de los ejercicios podía llevar a no conseguir el estado deseado.

Schultz también pone atención a la variación del curso descrito, llegando incluso a afirmar que de no seguir los ejercicios propuesto no se puede hablar de entrenamiento autógeno y que las modificaciones pueden llevar a abusos.

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

De acuerdo con Ellis (1979, 1984), la TRE es un tipo de psicoterapia activa-directiva en la que los terapeutas son activos cuando llevan a sus clientes a identificar el origen filosófico de sus problemas psicológicos y cuando les demuestran que pueden enfrentarse y cambiar sus evaluaciones irracionales perturbadoras. Por todo esto, la TRE es una forma educativa de terapia.

Una vez establecido el rol, los terapeutas TRE procuran aceptar incondicionalmente a sus clientes como seres humanos falibles, y capaces de autodestruirse, pero nunca esencialmente malos (o buenos). No importa lo mal que se comporten los clientes en la terapia, el terapeuta TRE siempre intentará aceptarlos como personas aunque en muchas ocasiones demuestre sus reacciones hacia la conducta negativa del cliente en el momento apropiado, (Ellis, 1973).

Los terapeutas TRE tienen que tener sentido del humor con la mayoría de sus clientes, ya que las perturbaciones emocionales suelen producirse porque estos clientes se toman demasiado en serio a sí mismos, a sus problemas, a otras personas y al mundo. Los terapeutas TRE intentan presentar las ventajas terapéuticas de tomar una actitud seria ante la vida, pero también irónica y jocosa. Intentan burlarse de las acciones, sentimientos y pensamientos autodestructores de

sus clientes, no de ellos como personas (Ellis, 1977, 1981). En este sentido, y con la misma intención, los terapeutas TRE tienden a ser informales y amenos con la mayoría de sus clientes. Sin embargo, la TRE se opone a los terapeutas que de forma poco ética se gratifican a sí mismos a expensas de sus clientes, con el fin de amenizar las sesiones de terapia (Ellis, 1983).

Los terapeutas TRE muestran a sus clientes una clase especial de empatía. No les ofrecen únicamente una empatía «afectiva» (comunicando a sus clientes que entienden cómo se sienten), sino que también les ofrecen una empatía filosófica (demostrándoles que comprenden la filosofía que está a la base de estos sentimientos). Por ello, aunque con algunas modificaciones, los terapeutas racional-emotivos están de acuerdo con la visión de Rogers (1957), sobre la empatía del terapeuta, autenticidad, y reconocimiento positivo incondicional. Sin embargo los terapeutas TRE tienen mucho cuidado de mostrarse excesivamente cordiales con sus clientes.

Induciendo a los clientes a la TRE

Según Duckro, Beal, y George (1979), afirman que es importante distinguir entre preferencias y anticipaciones cuando se valoran las expectativas. En las preferencias de los clientes sobre la terapia se refieren a qué clase de experiencia desean, mientras que las anticipaciones se trata de qué servicio piensan que van a recibir. Los clientes que tienen unas anticipaciones realistas sobre el proceso terapéutico de la TRE y muestran preferencia por este proceso, requieren en general, una menor inducción a la terapia racional-emotiva que los clientes que poseen unas anticipaciones irreales del proceso y/o preferencias por un tipo distinto de experiencias terapéuticas.

Los procedimientos de inducción, en general, tratan de demostrar a los clientes que la TRE es una terapia estructurada activa-directivamente y orientada a la discusión de los problemas presentes y futuros del cliente, además, requiere que los clientes jueguen un papel activo en el proceso de cambio. La inducción puede tomar distintas formas: Primera, los terapeutas pueden desarrollar y usar

procedimientos preterapéuticos de inducción al rol, en el cual se perfila el curso de la TRE y se demuestran las conductas productivas del cliente (Mc Caskill y Mc Caskill, 1983). Segunda, los terapeutas pueden dar un pequeño discurso al comienzo de la terapia sobre la naturaleza y proceso de la terapia racional-emotiva. Tercera, en las primeras sesiones de terapia, los terapeutas pueden dar explicaciones referidas a la inducción, utilizando el material recogido del cliente con ello demuestran cómo pueden atajarse los problemas en la TRE, por otro lado, se van perfilando los respectivos roles de terapeuta y cliente.

Valoración de los problemas de los clientes

El siguiente paso en la terapia es la valoración. Es importante para la TRE la valoración de la clase y grado de perturbación emocional de los clientes por varias razones:

- Con el fin de determinar hasta qué punto están perturbados los clientes, para que los terapeutas conozcan qué beneficio pueden sacar de cualquier clase de terapia, incluida la TRE, y para que puedan decidir qué técnicas TRE (de todas las que existen) es mejor utilizar (y cuáles hay que evitar) con cada cliente particular, bajo las condiciones en que él o ella vayan a vivir.
- Para determinar o al menos adivinar con un alto grado de precisión lo difícil que puede resultar un cliente, qué beneficios obtendrá de los principales procedimientos TRE, y cuánto tiempo durará la terapia.
- Para descubrir qué tipo de proceso terapéutico le ayudará más a un cliente en particular, más o menos activo o más o menos pasivo y tolerante.
- Para descubrir qué déficits de habilidades tienen los clientes y qué clase de entrenamiento (en el curso de la TRE o fuera de la terapia) les iría mejor para remediar algunos de esos déficits. De este modo, se puede recomendar a un cliente específico cierta clase de entrenamiento en habilidades como asertividad, habilidades sociales, comunicación, o entrenamiento vocacional, cuando se realiza la valoración.

Como la TRE es tan cognitiva, como emotiva y conductual, no se limita a evaluar las creencias irracionales de los clientes, sino también sus sentimientos inapropiados y sus conductas autocastigadoras. Los procedimientos de evaluación normales de la TRE casi siempre incluyen lo siguiente:

- Se les ayuda a los clientes a reconocer y describir sus sentimientos inapropiados (ansiedad, depresión, miedo, y odio a sí mismo), y éstos son diferenciados claramente de sus sentimientos negativos apropiados (desilusión, tristeza, frustración, y displacer).
- Se les lleva a reconocer y diferenciar sus conductas auto-castigadoras (compulsiones, adicciones, fobias y procrastinación) de aquellas que son idiosincrático se inocuas (devoción inusual a la socialización, sexo, estudio, o trabajo).
- Se les pide que señalen los acontecimientos Activadores Específicos de sus vidas que suelen ocurrir justo antes de experimentar los sentimientos y conductas perturbadoras.
- Se evalúan y discuten las creencias racionales que acompañan a los acontecimientos activadores y que llevan a unas consecuencias perturbadoras.
- Se determinan las creencias irracionales que incluyen los absolutistas «debo» y las grandes exigencias a uno mismo, a otros, y al universo.
- Se descubren también las creencias irracionales de segundo nivel que se derivan de los absolutistas «debiera» y «debo», es decir, los «catastrofismos» las «no soportantitis», y las «condenas» de sí mismos y otros, y las sobregeneralizaciones irreales.
- Se descubren y discuten las creencias irracionales que les llevan a la perturbación por estar perturbados es decir, a su ansiedad por la ansiedad y a su depresión por estar deprimido.

Mientras el cliente describe sus problemas, los terapeutas intervienen para dividirlos en sus componentes ABC. Si el cliente empieza describiendo A (el acontecimiento activador) entonces el terapeuta le pregunta por C (sus reacciones

emocionales y/o conductuales). Sin embargo, si el cliente comienza por perfilar C, el terapeuta le pide una breve descripción de A.

Aunque la C se evalúa principalmente por las revelaciones de los clientes, en ocasiones tienen dificultad en reproducir exactamente sus problemas emocionales y conductuales. Cuando ocurre esto, los terapeutas pueden utilizar algunos métodos para facilitar esta parte del proceso de evaluación. “Entre las técnicas empleadas hay algunas emotivas (la técnica de la silla de la terapia Gestalt, psicodrama), de imaginación, y otras técnicas (mantener un diario de conductas/emociones)”, (Dryden, 1984).

Aunque hemos explicado solamente la evaluación de las C emocionales, se pueden aplicar lo mismo para las C conductuales. Como ya apuntábamos, la huida, procrastinación, alcoholismo y abuso de drogas se consideran generalmente como disfunciones de conducta y se relacionan con evaluaciones perturbadoras irracionales en B (Ellis, 1982).

Cuando se evalúa la B, algunos terapeutas racional-emotivos prefieren analizar las inferencias del cliente en su totalidad para encontrar la inferencia más importante que va unida a las evaluaciones perturbadoras del cliente, produciendo una C autocastigadora. Esto se conoce como cadena de inferencias (Moore, 1983).

Cuando se lleva a cabo la evaluación de las creencias irracionales perturbadoras, se pide ayuda a los clientes a que vean la vinculación que hay entre estas creencias irracionales y sus consecuencias afectivas y conductuales «inapropiadas» en C. En este punto algunos terapeutas racional-emotivos gustan de dar un pequeño discurso sobre el papel de los «debo» en la perturbación emocional y de cómo se distinguen estos de las «preferencias».

Técnicas cognitivas de la TRE

Probablemente la técnica más empleada por los terapeutas TRE con la mayoría de sus clientes sea la Refutación de Creencias Irracionales. Según Phadke (1982), hay tres categorías de Refutación. La Detección consiste en buscar

creencias irracionales sobre todo «debos», «tengo que», «debería», «es mi obligación» que llevan a conductas y emociones autocastigadoras. La Refutación propiamente dicha consiste en que el terapeuta hace una serie de preguntas que sirven para ayudar al cliente a abandonar las creencias irracionales. Preguntas como: « ¿Qué evidencia tiene de...?» « ¿En qué sentido es cierta o falsa esta Creencia?» « ¿Qué produce eso?» se emplean con frecuencia. El terapeuta procede; con las preguntas hasta que el cliente descubre la falsedad de su creencia irracional y, por lo tanto, también reconoce la verdad de la alternativa racional. En la discriminación el terapeuta ayuda al cliente a distinguir con claridad entre sus valores no absolutos (sus preferencias, gustos, deseos) y sus valores absolutistas (necesidades, demandas, imperativos).

A los clientes que no tienen las habilidades intelectuales necesarias para hacer una refutación cognitiva se les ayuda a que digan una serie de frases racionales que pueden memorizar o escribir en tarjetas de 3" X 5", y que leerán varias veces entre las sesiones.

Los terapeutas suelen sugerir a sus clientes tres métodos cognitivos para que refuercen la nueva filosofía racional: (1) biblioterapia, donde se les da unos libros de autoayuda y material para leer (Ellis y Becker, 1982; Ellis y Harper, 1975; Young, 1974); (2) escuchar cintas sobre varios temas TRE (Ellis, 1971, 1972, 1976); y (3) utilizar la TRE con otros. Aquí los clientes se valen de la TRE para ayudar a sus familiares y amigos con los problemas. Haciendo esto van cogiendo práctica en el uso de argumentos racionales (Ellis y Abrahams, 1978).

También se emplean métodos semánticos en la TRE. Es el caso de las técnicas de definición, mediante la cual los clientes aprenden a usar el lenguaje de manera menos castigadora. Por ejemplo, en vez de decir: «No puedo...» es mejor decir: «Todavía no he...» Según Danysh (1974), también se utilizan técnicas referenciales, en donde se anima a los clientes a que hagan una lista de las características positivas y negativas de un concepto concreto como «fumar». Este método sirve para contrarrestar la tendencia de fijarse sólo en los aspectos positivos de un hábito que es perjudicial, y olvidarse de lo negativo.”

Los terapeutas TRE usan técnicas de imaginación, como es el caso de la imagen racional-emotiva (Ellis, 1979; Maultsby y Ellis, 1974). Los clientes cambian sus emociones negativas «inapropiadas» por otras «apropiadas» (C), mientras mantienen una imagen viva del suceso negativo en A. Están aprendiendo a cambiar sus emociones autocastigadoras cambiando sus creencias en B. También se emplean métodos de proyección en el tiempo (Lazarus, A. A. 1984). Por ejemplo, un cliente dice que sería «horrible» que ocurriera un hecho en particular. En vez de cambiar directamente la creencia irracional en esta fase, el terapeuta ayudará al cliente a que visualice a intervalos regulares de tiempo qué clase de vida tendrá en el caso de que el suceso «horrible» tenga lugar. De esta forma los clientes cambian su creencia irracional indirectamente porque «ven» que la vida continúa después del suceso «horrible», que lo superarán, y que seguirán persiguiendo sus objetivos originales o desarrollarán unos nuevos. Estas realizaciones animan a la persona a re-evaluar su creencia irracional. Finalmente, algunos terapeutas TRE también han empleado con éxito la hipnosis (Boutin y Tosi, 1983; Golden, 1983).

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

A veces nuestra ira y frustración son causadas por problemas muy reales e inevitables en nuestras vidas. No toda la ira está fuera de lugar, y con frecuencia es una respuesta sana y natural a estas dificultades. Algunas personas tienen una creencia cultural de que cada problema tiene una solución, y su frustración aumenta al descubrir que no siempre es así. La mejor actitud para superar dicha situación es concentrarse no tanto en hallar la solución sino en cómo manejar y enfrentar el problema.

Trace un plan y verifique su progreso a medida que avanza. Las personas que tienen problemas con la planificación pueden considerar útil buscar una buena guía para organizarse o administrar el tiempo. Resuelva a dar lo mejor de sí, pero también a no recriminarse si la respuesta no surge de inmediato. Si puede abordar el problema con sus mejores intenciones y esfuerzo al hacer un intento serio para enfrentarlo directamente será menos probable que pierda la paciencia y que ceda a las ideas de todo o nada, aun cuando éste no se resuelva de inmediato.

Entrenamiento en solución de problemas

Podemos definir problema como "el fracaso para encontrar una respuesta eficaz". La solución de problemas es útil para reducir la ansiedad asociada a la incapacidad para tomar decisiones.

El término solución de problemas sociales hace referencia al proceso de solución de problemas que tienen lugar en nuestro entorno natural. Puede describirse como una habilidad compuesta de diferentes componentes. El proceso de solución de problemas está determinado principalmente por dos procesos parcialmente independientes: la orientación al problema y el estilo de solución de problemas. La orientación al problema es un proceso metacognitivo determinado por el funcionamiento de esquemas cognitivo-emocionales (creencias, emociones, etc.) que reflejan en gran medida la percepción del individuo sobre los problemas que ocurren en su vida y sobre su propia capacidad para resolverlos.

Pasos a seguir:

- Identificar las situaciones problemáticas.
- Describir con detalle el problema y la respuesta habitual a dicho problema. Al describir la situación y la respuesta en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, se verá el problema de forma más clara.
- Hacer una lista con las alternativas. En esta fase se utiliza la estrategia denominada "tempestad de ideas" para conseguir los objetivos recientemente formulados. Esta técnica tiene cuatro normas básicas: se excluyen las críticas, todo vale, lo mejor es la cantidad y lo importante es la combinación y la mejora. La técnica de la tempestad de ideas debería limitarse, durante esta fase, a estrategias generales para alcanzar los objetivos.
- Ver las consecuencias. Este paso consiste en seleccionar las estrategias más prometedoras y evaluar las consecuencias de ponerlas en práctica.
- Evaluar los resultados: Una vez se haya intentado la respuesta nueva, se deberán observar las consecuencias, por ejemplo: ¿Suceden las cosas tal

como estaban previstas?. Si no es así buscaremos nuevas alternativas al problema.

Los estilos de solución de problemas hacen referencia a la forma específica de articular las diferentes fases del proceso de solución de problemas y a la forma en las que estas se llevan a cabo. Existen tres estilos principales: la solución de problemas racional, el estilo impulsivo-descuidado y el estilo evitador.

La solución de problemas racional consiste en la aplicación racional, controlada y sistemática de las habilidades de solución de problemas (definición del problema, generación de alternativas, toma de decisiones e implementación).

Entrenamiento en orientación al problema

El componente de orientación al problema refleja un conjunto de creencias o percepciones que influyen en la comprensión y reacción ante situaciones estresantes. La orientación constructiva al problema se caracteriza por los siguientes componentes:

- Aceptación de los problemas como una parte normal y esperable de la vida.
- Creencia en la propia capacidad para resolver problemas de forma efectiva.
- Utilizar y etiquetar el malestar y los síntomas fisiológicos como claves para identificar la presencia de un problema. Se trata de utilizarlas como señales de alerta que nos permitan poner en marcha el proceso de solución de problemas o incluso anticiparnos.
- Inhibir la tendencia natural a responder de forma emocional ante las situaciones problema. Se trata de utilizar el principio de “parar y pensar” en estas situaciones.
- Adoptar una postura realista con respecto al proceso de solución de problemas, asumiendo que el tiempo y el esfuerzo son importantes en la identificación e implementación de las soluciones efectivas.

Las principales estrategias para generar o reforzar una orientación adecuada al problema son las siguientes:

La técnica del abogado del diablo.

El objetivo es poner a prueba la validez de las creencias que dan lugar a la orientación negativa tratándolas como hipótesis y centrándose en la utilidad de cara a la solución del problema para el que se generaron. El terapeuta adopta temporalmente una postura ante la persona claramente irracional (Ej., los problemas no son normales, casi nadie los tiene, es catastrófico que las cosas no salgan bien, es mejor evitar que enfrentarse a los problemas). La persona debe intentar encontrar argumentos para rebatir estas creencias. Es importante que la persona no perciba la postura del terapeuta como una burla o crítica sobre su forma de pensar. Junto con esta estrategia pueden utilizarse técnicas de reestructuración cognitiva y registros orientados a fortalecer la orientación positiva a los problemas.

Hacer el horóscopo” del problema.

El objetivo de esta técnica es ayudar a reconocer la existencia de un problema. Etiquetar las situaciones como problema es el primer paso para inhibir las tendencias anteriores que mantenían o amplificaban dichas situaciones. Se trata de construir un listado con varias áreas en las que ocurre pueden existir problemas (Ej., trabajo, familia, amistad, economía, salud). A partir de esta lista inicial se construye una segunda lista más específica con problemas concretos que la persona esté experimentando en las distintas áreas o aquellos que anticipa que podría tener y ante los que se siente vulnerable.

Utilizar las emociones como pistas o claves para la identificación del problema.

Uno de los principales obstáculos en la solución de problemas es la tendencia a actuar impulsivamente para reducir un estado emocional negativo. Cuando esto ocurre las emociones o sentimientos negativos tienden a incrementarse y el problema continúa sin resolverse. Se trata de fomentar la creencia de que experimentar ciertas emociones puede ser positivo y útil en la detección del problema. La principal estrategia es recoger información mediante

registros de situaciones en las que se ha experimentado malestar y tratar de aclarar cuál era o es el problema subyacente. Las personas deben utilizar las emociones como señales (como semáforos) para poner en marcha la estrategia de “PARAR y PENSAR”. Darse la instrucción “Parar” reduce la probabilidad de actuar impulsivamente. La instrucción “Pensar” señala la necesidad de activar e implicarse en una orientación positiva al problema y poner en marcha el resto de estrategias de solución de problemas.

Entrenamiento en definición y formulación del problema.

Recoger toda la información relevante.

Las personas con problemas emocionales suelen presentar la tendencia a buscar de forma selectiva la información que confirma sus sentimientos de desesperanza. También suelen confundir con frecuencia los hechos con opiniones. En esta etapa es útil asumir el rol de investigadores o periodistas. Al actuar como investigadores debemos responder a las siguientes preguntas: ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Por qué?, y ¿Cómo? Es importante recordar que al recoger esta información buscamos hechos, y que si tenemos ciertas creencias o sospechas, todo buen periodista necesita contrastarlas.

Describir los hechos de forma clara y sin ambigüedades.

Se trata de utilizar un lenguaje preciso para hacer referencia a los hechos que forman el problema (eventos internos y externos). Junto con los intentos por definir de forma operativa los eventos que forman parte del problema (Ej., mi matrimonio es una ruina vs. no nos ponemos de acuerdo sobre a qué colegio llevar al niño), es importante ayudar a separar la información relevante para la solución de éste, de aquella información accesoria o irrelevante. Esto debe llevar a una mejor capacidad para discriminar el tipo de problema al que se enfrenta:

Entrenamiento en generación de alternativas.

Durante esta fase hay que entrenarse en la generación de una amplia gama de soluciones para el problema. La principal estrategia para la generación de alternativas es la tormenta de ideas (brainstorming). Esta estrategia consiste la

producción de soluciones alternativas de acuerdo con 3 principios: principio de cantidad, aplazamiento del juicio y distinción entre estrategias y tácticas.

Estrategias alternativas para ayudar a la persona a generar alternativas

<u>Estrategia</u>	<u>Descripción</u>
Combinaciones	Se construye una lista con múltiples alternativas, se revisa cada elemento de la lista pensando si sería combinable con algún otro elemento de la lista. Combinar las alternativas propuestas todo lo posible.
Modificaciones	Sobre la lista inicial de soluciones, cada ítem se revisa tratando de ver si existen algunas modificaciones que pudieran hacerlo efectivo (incrementar o reducir la intensidad, frecuencia o duración de la respuesta, el momento en que se lleva a cabo).
Modelos	Se pide a la persona que piense en alguien a quien admire o respete (conocidos o personajes de ficción, políticos.) mucho y piense en como esa persona resolvería el problema.
Visualización	Se le pide a la persona que con los ojos cerrados se imagine enfrentándose con éxito al problema. Mientras lo imagina se le pide que piense en las diferentes opciones de respuesta que tendría.

a) Principio de cantidad. Consiste en facilitar la creación de una gran cantidad de soluciones hipotéticas, aunque muchas de ellas parezcan inviables o extravagantes. Se deben generar tantas soluciones como le sea posible y para que se puedan combinar las soluciones ya generadas en otros momentos, dando lugar a otras soluciones más complejas. La persona debe confeccionar listas de soluciones para cada objetivo que se plantee.

b) Aplazamiento del juicio. Consiste en suspender o inhibir la tendencia a evaluar las posibles soluciones. La persona debe limitarse a generarlas sabiendo que se evaluarán en una fase posterior.

c) Distinción entre estrategias y tácticas. Por estrategias se entienden líneas de acción más generales, mientras que las tácticas o técnicas son procedimientos específicos dentro de cada estrategia. Enseñar a la persona esta distinción favorece la generación de alternativas ya que puede producir soluciones en los dos niveles. Si existen varias soluciones concretas o tácticas, pueden agruparse en una estrategia (nombrándola) y a partir de ella generar soluciones adicionales. Si lo que se generan son soluciones generales o estrategias, puede pedirse a la persona que concrete estas estrategias en soluciones más específicas o tácticas.

Entrenamiento en toma de decisiones.

El objetivo de esta fase es seleccionar la mejor alternativa o combinación de alternativas para maximizar los resultados o consecuencias positivas y minimizar las negativas. Por tanto, la predicción de estas consecuencias es una actividad central del proceso.

Predicción de la probabilidad de alcanzar el objetivo.

Se trata de ayudar a la persona a predecir con qué probabilidad cada una de las alternativas permite alcanzar el objetivo. La persona puede completar una hoja de trabajo . El proceso comienza descartando aquellas alternativas que son claramente ineficaces o disparatadas. Una vez descartadas estas opciones, la persona puede valorar la adecuación de cada alternativa en las dimensiones relevantes para ella.

Evaluación de la posibilidad de implementación.

Es un proceso en el que se evalúa en detalle las dificultades u obstáculos de llevar a cabo cada una de las alternativas propuestas.

Análisis de costes/ beneficios.

La persona debe evaluar la importancia de las distintas dimensiones de las consecuencias anteriormente evaluadas, asignando pesos a cada una de ellas. Esta estrategia transmite respeto a los valores de cada uno. La persona asigna una puntuación (0, 1 o 2) de acuerdo con la valencia de las consecuencias analizadas, es decir, una vez valorada la probabilidad de que una alternativa de lugar a un resultado (objetivo de la fase anterior), en esta fase se trata de determinar hasta qué punto el que se produzca ese efecto es positivo (2), negativo (1) o neutro (0).

Resumir y hacer los ajustes finales.

Las opciones que hayan recibido una mayor puntuación serán las candidatas para la implementación. Una última revisión con la persona puede hacer ciertos ajustes en la forma de las alternativas para facilitar su puesta en práctica.

Planificar la estrategia.

Por último se prepara el plan de actuación para implementar la solución. Este plan debe ser lo más concreto posible. También debe contener un análisis de los posibles obstáculos, de los subobjetivos más importantes así como una valoración de las posibles áreas de incertidumbre. Además puede programarse la implementación de diferentes alternativas a la vez para atacar el problema desde diferentes perspectivas.

Entrenamiento en implementación de las soluciones y verificación.

En esta fase la persona lleva a cabo la solución o soluciones seleccionadas y evalúa el efecto que dichas soluciones producen. El feedback que se obtiene permite observar tanto la eficacia de las soluciones en sí, como las habilidades o déficit de la persona en las diferentes fases del proceso de solución. Esta fase consta de cinco componentes: implementación, observación del resultado,

evaluación de la efectividad de la solución y auto-refuerzo/ identificación de dificultades.

Implementación.

Si la persona duda o se resiste a la hora de implementar la solución, puede utilizarse una estrategia motivacional basada en el análisis de las consecuencias de no resolver el problema frente a las consecuencias de poner en marcha el plan diseñado.

Monitorización y evaluación de los resultados.

Se trata de evaluar durante un periodo de tiempo (lo suficientemente largo como para poder comprobar todos los efectos buscados), los resultados o consecuencias que produce la solución implementada. La evaluación no debe restringirse a la consecución o no de la meta deseada, sino que debe recoger además parámetros relacionados con la satisfacción general de la persona y otros criterios emocionales o sociales relevantes para él/ella. Para conseguir este objetivo puede pedirse a la persona que lleve a cabo un registro en el que valore en una escala subjetiva las diferentes variables consideradas.

Auto-refuerzo vs. Identificación de problemas.

Una vez implementada la solución, si los resultados son satisfactorios, la persona debe auto-reforzarse. Este auto-refuerzo puede ir desde simples auto-mensajes (Ej., “lo conseguí”), hasta la planificación de actividades gratificantes o la compra de objetos materiales. En caso de que los resultados no sean satisfactorios, debe analizarse el problema que los ha generado. Si es un problema del proceso en sí (Ej., déficit en alguna de las etapas del proceso de solución de problemas) se vuelve a la fase en la que se ha identificado el problema. Si se trata de un déficit de habilidades necesarias para llevar a cabo la solución, debe procederse al entrenamiento en esa habilidad o habilidades específicas. Para afianzar y automatizar el proceso de solución de problemas D’Zurilla (1989), propone un algoritmo junto con una serie de problemas ejemplo que la persona debe resolver en periodos de tiempo cada vez más pequeños.

Para automatizar y agilizar la puesta en marcha del proceso D'Zurilla propone seleccionar ejemplos de problemas cotidianos (Ej., derramar una taza de café sobre un documento importante que hay que entregar urgentemente; darse cuenta de que nos hemos olvidado la cartera justo cuando hay que pagar en una primera cita, etc.). Se trata de elegir un número amplio de problemas posibles y pedir a la persona que los resuelva en menos de 5, 3, 2 y 1 minuto (D'Zurilla, 1986).

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Técnica del Banco de Niebla

Esta técnica consiste en “torear” la crítica que recibimos, reconociendo lo que es real de la misma pero ignorando aquellos aspectos que nos pueden llevar a responder de forma defensiva o a contraatacar. Al reconocer aspectos de acuerdo en la crítica se está llegando a un punto medio, pero eso no significa que lo vayas a estar con todo el contenido de la crítica. Se trata de ceder cierto terreno, asumiendo que se está de acuerdo en ciertos aspectos y manteniendo la oposición en aquellos que no lo estás, sin llegar a generar un conflicto con la otra persona.

Técnica del Disco Rayado

Esta técnica asertiva tiene como objetivo ser persistentes en aquello que queremos y que en ocasiones, cuesta mantener tras la insistencia del otro. Cuando alguien nos insiste en que aceptemos tal o cual cosa que no queremos, está intentando manipularnos, llevarnos a su terreno e incluso hacernos sentir estúpidos por no aceptar lo que nos ofrecen.

Es necesario tener claro que es lo que quiero y mantener el mismo discurso independientemente de las intenciones e insistencias del otro. Esta técnica, como su nombre indica, hace referencia a un disco rayado en el que siempre suena lo mismo, repetir con claridad una y otra vez el mismo mensaje.

Aplazamiento asertivo

Esta respuesta es muy útil para personas indecisas y que no tienen una rápida respuesta a mano o para momentos en que nos sentimos abrumados por la situación y no nos sentimos capaces de responder con claridad.

Consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.

Técnica para procesar el cambio

Esta técnica es muy útil, ya que no suscita agresividad en la otra persona ni incita a defenderse a nadie y ayuda tanto a la persona que la emite como a la que la recibe.

Consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Es como si nos saliéramos del contenido de lo que estamos hablando y nos viéramos "desde fuera".

Técnica de ignorar

Esta técnica es parecida a la anterior, aunque en este caso, la responsabilidad recae en la otra persona solamente. Es aplicable cuando vemos a nuestro interlocutor sulfurado e iracundo y tememos que sus críticas terminen en una salva de insultos, sin llegar a tener nosotros la oportunidad de defendernos.

Técnica del acuerdo asertivo

Esta técnica se parece algo a la del Banco de Niebla, pero va un poco más allá, ya que no se queda en ceder terreno sin mayores comentarios, sino que deja claro, además, de que una cosa es el error cometido y otra, el hecho de ser buena o mala persona. Es útil en situaciones en las que reconocemos que la otra persona tiene razón al estar enojado, pero no admitimos la forma de decírnoslo.

Técnica de la pregunta asertiva

Esta técnica es muy antigua; de hecho responde al dicho de "convertir al enemigo en aliado" y es muy útil por eso.

Consiste en "pensar bien" de la persona que nos critica y dar por hecho que su crítica es bienintencionada (independientemente de que realmente lo sea). Como de todo se puede aprender, obligaremos a la persona a que nos dé más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos. (Luego dependerá de nosotros el que cambiemos de hecho o no).

TERAPIA DINÁMICO EXPRESIVA

Se realizó el Primer taller de terapia dinámico expresiva, una experiencia terapéutica con niños a través de la pintura en la Clínica Psiquiátrica de Niños y Adolescentes del Hospital Pereira Rossell, (Fazakas, Y. y Martínez, Y, 1962). En ese mismo hospital, en 1974, se constituyó un grupo de psicoterapia psicoanalítica de grupo de niños con técnicas expresivas, (Irrisarri, Y, 1974), y otro grupo paralelo de padres, coordinado por Fazakas, Y., que siguen en actividad. Sierra, M. y Casaravilla, G. coordinaron uno de dichos talleres entre 1987 y 1989.

La AUPPE (Asociación de Psicología y Psicopatología de la Expresión) fue fundada en 1963, a partir de los trabajos promovidos por Carrasco, J.; Martínez, Y. y Fernández, M. (1956), referidos a la rehabilitación psíquica a través de la expresión. En 1990 se realizaron las “Primeras Jornadas sobre Creatividad”.

Se creó “E-tche-pare”, un grupo de teatro integrado por pacientes de la Colonia Etchepare, dirigido por Gold, A., y que sigue en funcionamiento bajo la coordinación de Cabezas, A. (1991).

La utilización sistemática de técnicas expresivas para la prevención y la promoción de salud ha sido poco frecuente. SaludArte (Fundación para la Promoción de Salud a través del Arte y el Humor), fundado y dirigido por Friedler, R. (1999), está integrado por artistas y profesionales de la salud que emplean técnicas de mediación artística (técnicas teatrales, musicoterapia, artes plásticas, narración oral, títeres, psicodrama, etc.) como vehículo para movilizar el despliegue del humor y la imaginación.

El nacimiento de la arteterapia lo impulsan preferentemente dos factores, el arte contemporáneo y el psicoanálisis. La denominación de arteterapia (art therapy) fue acuñada por el pintor y profesor de arte británico (Hill, 1938), quien comenzó a utilizar arteterapia en Inglaterra, trabajando en un hospital con enfermos de tuberculosis durante la 2ª guerra mundial.

En Estados Unidos en los años 30, varios artistas fueron seducidos por el primitivismo del arte infantil (Paul Klee, Kandinsky, Max Ernst) y algunos pedagogos encontraron en él una forma de expresión personal.

Desde los años 40 es cuando el arte terapia evoluciona de ser terapia ocupacional (con lo que no hay que confundir) a ser ARTE TERAPIA, ya que este término se utiliza para denominar formas muy distintas de trabajo, a menudo contradictorias y que comparten únicamente entre sí el uso de técnicas y materiales artísticos para trabajar con personas que padecen algún tipo de trastorno, discapacidad o dificultad.

En España, los dibujos recogidos de las colonias escolares durante la guerra civil en 1936, no tuvieron mayor repercusión aunque son la prueba gráfica de lo vivido por estos niños durante la guerra. También existe una gran colección muy interesante de obras en la Pinacoteca Psiquiátrica de España 1917-1990, donde se recogen obras pictóricas de diferentes pacientes hospitalizados en los manicomios de la época mostrando la vivencia de su enfermedad.

Aun así es años más tarde por influencia anglosajona, cuando el arte terapia se comienza a conocer en España como una profesión asistencial.

Arte terapia es definida por la AATA (AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION) como una profesión en el área de la salud mental que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Se basa en la creencia de que el proceso creativo ayuda a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, manejo de la conducta, reduce el stress, aumenta la autoestima y la autoconciencia y se logra la introspección.

El arte terapia es definido por la Asociación Británica de Arte Terapeutas como una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación. Los clientes que son derivados a Arte Terapia no necesitan experiencia previa o formación en arte, el arte terapeuta no está llevado a hacer diagnóstico o asesoría estética de la imagen del paciente. En definitiva se busca capacitar al cliente a efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador.

Arte Terapia según la Asociación Chilena de Arte Terapia es una especialización profesional que utiliza la expresión plástica como medio de comunicación, para explorar y elaborar el mundo interno de los pacientes en el proceso psicoterapéutico, con fines educativos y de desarrollo personal.

Arte Terapia consiste menos en centrarse en la persona (sus problemas, sus interpretaciones...) que en trabajar siempre en la creación misma, cuya evolución cuenta (estratégica y cronológicamente) "antes" que la de la persona. Lo importante es lo que cambia de una producción a otra, de tal modo que algo cambie en su interior y primero sin saberlo ella (Klein, J.P., 2001).

(Birtchnell, 1987), por su parte, ratifica lo dicho por Dalley al decir que “dentro de los objetivos del Arte Terapia se trata más que de lo representado en sí, de la forma en que se ha hecho y el cómo se describe lo que se ha representado”.

(Wood, 1998), confirma la importancia del proceso al decir que el arte terapia involucra no solo la producción artística sino que también el proceso de elaboración. Se ha hablado de cambiarle el nombre de “arte” a lo elaborado en esta terapia, puesto que el término implica un juicio de valor estético en un contexto donde no es la prioridad, puesto que lo importante es el proceso y su relación con procesos psicológicos, más que el valor estético del producto.

(Taverne, 1998), define el Arte Terapia como un placer y a la vez como un juego, en el cual se busca experimentar con sensaciones y sentimientos que se generan en la persona a partir del material que ha creado. Como lo buscado sería la esencia de la persona, lo más importante es lo que ella vive y “ve” en su creación.

Es importante destacar que algunos arte-terapeutas le dan mucha importancia a la obra o producto artístico, diciendo que el arte es un fin en sí mismo, que refuerza el yo incentivando el crecimiento, sin embargo no dejan de lado el promover la capacidad expresiva artística que coopera con el proceso de crecimiento psicológico.

En el estudio de las diversas corrientes se encuentran dos de considerable importancia, la primera enfocada hacia el lado psicoterapéutico, la segunda hacia el lado artístico.

En E.E.U.U. surgen las dos primeras representantes de estas corrientes. Margaret Naumburg inició la primera orientación (psicoterapéutica) al llevar a sus pacientes psicoanalíticos a dibujar y asociar libremente. De esta manera ella encontró una forma de comunicarse que iba más allá del puro lenguaje. Bajo este enfoque la expresión plástica es un complemento al lenguaje verbal, que ayuda a lograr el insight,

Por otro lado Edith Kramer se inclinó hacia el lado artístico, al darle mayor importancia al proceso creativo y curativo del arte. Hablaba Kramer de la sublimación artística, donde el arte permitiría una integración de las energías canalizadas en el objeto artístico.

Ambas autoras antes mencionadas trabajaron con una orientación psicoanalítica. Más adelante Harriet Wadeson trabajaría una orientación existencialista donde el paciente sería responsable de sí mismo y la terapia a través del arte sería un medio para darle sentido a la vida. Desde la perspectiva de Wadeson no importa el resultado sino más bien el análisis y reflexión verbal después de la creación.

En Inglaterra surgió este tipo de terapia proveniente del lado artístico con Edward Adamson, trabajando en un hospital Psiquiátrico en 1946. Adamson utilizó el arte y el proceso creativo natural en el ser humano, como sanador e integrador de la personalidad. Desde este punto de vista se le da mayor poder al arte como sistema autosanador.

Otras corrientes observadas en Arte Terapia son de orientación sistémica, de integración teórica, psicoeducativa, cognitiva y conductual.

Finalmente habría que preguntarse qué tipo de sistema de trabajo se requeriría implementar. Sobre esto existen diversos factores a considerar previamente, tales como el tiempo de trabajo, las necesidades del o los pacientes y los objetivos buscados.

(Hills, 2006), propone que al abordar la terapia, se debería tener en cuenta tres aspectos; el tipo de población con el que se trabaja, el contexto y las habilidades de las personas, y la formación y experiencia del terapeuta. También hay que considerar el apoyo con que cuenta el terapeuta (supervisión, equipo multidisciplinario), la contención y apoyo de las personas con que se trabajará (familia, inserción laboral y social), el tipo de conocimiento disponible en el tema o área en que se trabaja, y el tiempo disponible para el trabajo terapéutico.

Se debe definir si se enfoca la terapia desde un punto de vista psicoterapéutico o psicoeducativo. El enfoque psicoterapéutico se concentra en la relación y en el desarrollo de sí mismo al promover la autoexpresión, reflexión y relación de lo interno con lo externo. El enfoque psicoeducativo se concentra en el aprendizaje, llevando la terapia a la adquisición de habilidades o cambio de conductas.

VENTAJAS DEL ARTE TERAPIA Y PSICOLOGÍA

Terapia no verbal: (Araya C., Correa V. y Sánchez S, 1990), citan a autores como Perls, Zinker y Jennings. Plantean que el lenguaje verbal ha adquirido un estatus exagerado en sicoterapia. Desde una visión gestáltica la expresión verbal o no verbal es un potencial creativo natural en todas las personas. En el proceso de “darse cuenta”, el cliente encuentra sus propias interpretaciones y sentidos en sus creaciones.

En la teoría de los hemisferios (Virshup y Virshup, 1980), se plantea que las primeras experiencias de vida son codificadas en imágenes. De esta manera la

expresión verbal no puede dar un significado preciso a algo que inicialmente no era verbal. Por otro lado la comunicación no verbal es vista por (Kalawski, 1983), como una metáfora que permitiría una interacción entre lenguajes. Se avalaría su uso terapéutico, porque permite expresar en forma sencilla lo complejo, comunicar los aspectos paradójicos de la vida y todo esto mediante el uso de recursos desconocidos, con su sabiduría orgánica propia. Milner, psicoanalista británica, propone que el arte es un método para reproducir los estados mentales que en la infancia fueron una experiencia natural, de esta manera el símbolo es una fase esencial y reiterada en una relación saludable y creativa hacia el mundo.

Proyección: Es definida por (Dorsch, 1996) como el “desplazar hacia el exterior procesos interiores, al experimentar o vivenciar cualidades subjetivas, que serían vistas como algo exterior”. Por otro lado la Gestalt define la proyección como el desplazamiento inconsciente de sentimientos, impulsos instintivos, culpas y otros hacia situaciones u objetos distintos. Según (Araya, Correa y Sánchez S, 1990) el crear un trabajo plástico sin perseguir fines estéticos y de manera espontánea; hace suponer que se relaciona con el mundo interno del creador, como una proyección de su experiencia vital. (Zinker, 1978) plantea que la obra plástica permite transformar la creación plástica en una creación patológica. Este autor agrega que el proyector creativo usa la energía de su problema o conflicto para profundizar en la comprensión de sí mismo y activar sus relaciones con los demás.

Catarsis: Dice (Dorsch, 1996) que el concepto proviene de la poética de Aristóteles. Durante la experiencia estética las emociones son excitadas, exacerbadas y de esta manera “purgadas” o eliminadas. Breuer y Freud hablan de una “purga” de la mente, para liberarla de lo que actúa como un estorbo o causa de perturbación. Según (Araya, Correa y Sánchez, 1990), la catarsis se daría cuando alguien se abstrae de la realidad concreta y actual, creando una situación “como si” fuese real. Con ello estaría aliviando sus temores y culpas. La capacidad de realizar actividades “como si” estaría dada por el uso de la fantasía y de las imágenes. El arte posee de esta manera una cualidad catártica.

Disminución de las defensas: Según (Dorsch, 1996) defensa se define en psicología como una de las fuerzas instintivas fundamentales en la relación con el mundo exterior como respuesta a lo que se experimenta como amenaza o activamente como ataque, lucha o conflicto. Se encuentra siempre en los distintos tipos de conducta y de excitación. El arte, al ser un medio de expresión menos familiar, puede llevar a que surjan elementos inesperados, contrarios a la intención del creador. (Ulman, 1975) y (Wadeson, 1980), coinciden en afirmar que esto acelera el proceso terapéutico, porque permitiría reconocimientos inesperados, que suelen conducir al insight, al aprendizaje y al crecimiento.

Integración del mundo interno y externo: La actividad artística permite extraer orden del caos. El paciente realiza en este proceso una síntesis entre los sentimientos, impulsos internos y las impresiones externas. En el proceso creativo podrá descubrirse a sí mismo y al mundo externo desde una perspectiva diferente, estableciendo una relación entre estos, (Kramer, 1974).

El proceso de la integración de polaridades es tratado en la psicología Junguiana. Al ser la expresión plástica un lenguaje simbólico, de menor control consciente, permite acceder a contenidos tanto del inconsciente personal como colectivo. Esto facilita el reconocimiento de la sombra o de aquellos aspectos que la conciencia ha dejado de lado.

Prototipo de un funcionamiento sano: Araya, Correa y Sánchez citan a (Kramer, 1974), la cual señalaría que gracias al carácter simbólico de la expresión plástica, se pueden expresar y enfrentar conflictos y tensiones antes de que se esté preparado para hablar de ellos. De esta manera, al poder enfrentar y elaborar esto en el aspecto simbólico, se fortalece el yo, disminuye la ansiedad y se promueve una maduración psíquica general.

Experiencia gratificante: Para (Kramer, 1974) y (Ulman, 1975), el arte es una experiencia gratificante, que se relaciona con la posibilidad de expresar deseos y fantasías, de construir un mundo simbólico en que cada parte refleja al creador con su gratificación narcisista.

VENTAJAS DE LA TERAPIA A TRAVÉS DEL ARTE

(Marinovic, 1994) plantea que la experiencia del arte tiene la particularidad de permitir integrar diversas funciones en un todo con sentido. Las principales ventajas mencionadas por diversos autores y que se describen del trabajo con arte en el proceso terapéutico, fueron resumidas por Araya, Correa y Sánchez, a continuación:

- **Terapia no verbal:** El trabajo con imágenes permite expresar diversas experiencias simbólicas tales como sueños, fantasías e imágenes del pasado, sin tener que traducirlos a palabras. En definitiva se está creando un equivalente a las experiencias humanas pudiendo transformar, revivir y/o reinterpretar estas.
- **Proyección:** El realizar un producto tangible, espontáneo, que no persigue un objetivo estético permite suponer que se relaciona con el mundo interno del autor, como una proyección de su experiencia de vida. Se daría objetivación de la realidad al ser la expresión artística un nexo entre el individuo y su experiencia interna.
- **Catarsis:** En el proceso de expresión plástica se estimula la liberación intensa de emociones previamente contenidas. De esta manera se ayuda a abordar situaciones conflictivas sin experimentar demasiada ansiedad.
- **Integración de opuestos:** En el proceso creativo se expresan polaridades del creador, lo que permitiría la integración de estas.
- **Disminución de las defensas:** El arte es un medio menos utilizado que el lenguaje y por lo tanto es menos susceptible de controlar, de esta manera salen a relucir cosas inesperadas.
- **Integración del mundo interno y externo:** El creador debe relacionar sus sentimientos e impulsos internos con las impresiones externas, de esta manera estaría ordenándose y descubriéndose a sí mismo y a su entorno desde una perspectiva diferente y novedosa.

- **Permanencia:** La obra creada conlleva una experiencia, es por esto que se puede revivir los sentimientos que se tuvieron al crearla, con solo mirar la obra.
- **Prototipo de un funcionamiento sano:** Con la expresión plástica se promueve un comportamiento sano que estimula la expresión de sentimientos, la disminución de las defensas rígidas, la integración de la realidad interna y externa, etc. De esta manera, lo logrado en la terapia se puede extender a otras áreas en la vida del paciente.
- **Experiencia gratificante:** La experiencia creativa es gratificante en sí, lo que lleva al paciente a motivarse con el proceso terapéutico.

PROCEDIMIENTO

Se puede hablar de tipos de intervención de acuerdo a su profundidad. (Hills, 2006) describe tres niveles. Estos son de sostén, intermedio y exploratorio:

- El primer nivel, de sostén es también llamado de apoyo. Esta terapia es corta, no dura más de 20 sesiones. Se centra principalmente en la autoestima, las funciones del ego y las habilidades adaptativas. El terapeuta buscará reducir la ansiedad y la frustración que surjan en el proceso.
- El segundo tipo de intervención es intermedio. El terapeuta puede reconocer la contratransferencia, discriminando lo propio y lo del paciente.
- El tercer nivel, exploratorio, los beneficios nacen de una mayor madurez, del insight o de la resolución del conflicto intrapsíquico. Este puede durar años. Se puede realizar una terapia de modo directivo o no directivo. El sistema directivo es estructurado, el terapeuta dirige la actividad que se realizará y los materiales que se utilizarán de acuerdo a los objetivos de la terapia o de la sesión. La terapia no directiva por su lado permite una creación libre donde el paciente escoge los materiales, temáticas y técnicas que usará sin una estructura preestablecida. Dentro de estas dos técnicas encontramos matices, como técnicas semi-directivas o cambios de directivo a no directivo y vice versa dentro de una misma terapia.

Lo que buscaremos es estimular, investigar y experimentar los procesos creativos de la persona permitiéndose a sí mismo descubrirse y entender la realidad y los conflictos de una forma propia, disponiendo de su capacidad, habilidades y fortalezas para superarlos.

6.7 ETAPAS DEL PROCEDIMIENTO TERAPÉUTICO

Para el proceso terapéutico con los adolescentes realizamos el siguiente esquema de intervención psicológica para el anejo de la frustración y la conducta problema; sus etapas son:

6.7.1 Fase 1

Socializar los resultados de la investigación con las autoridades de la institución y padres de familia; se expone la importancia del procedimiento estratégico en la terapia a través de la expresión artística y empleo de la creatividad, con el objetivo de establecer un cambio significativo, mediante la entrevista inicial y encuadre con la disposición de la familia.

Pasos a realizar en esta fase:

- Elaborar un proyecto de vida para establecer metas a corto, mediano y a largo plazo.
- Encuadre del proceso psicoterapéutico: Socialización de la información, con la finalidad de concientizar y sensibilizar a las autoridades de la institución, padres de familia y estudiantes para de esa manera establecer la colaboración y el trabajo en equipo como parte fundamental del proceso.
- Rapport: Generar un ambiente y un vínculo de confianza con el grupo de trabajo para facilitar el proceso terapéutico con la familia y estudiantes.

6.7.2 Fase 2

Psicoeducar sobre el manejo de la frustración y autocontrol a estudiantes y padres de familia aclarando la importancia de mantener una comunicación sin prejuicios.

Pasos a realizar en esta fase:

- Video foro con los estudiantes sobre la frustración sus causas, efectos y manejo de la misma.
- Enseñar técnicas de respiración y relajación.
- Poner en práctica las técnicas de respiración y relajación.
- Mediante el establecimiento de la empatía promover la libertad de comunicarse con confianza disminuyendo los prejuicios encaminando de esta manera la reestructuración de la comunicación.
- Psicoterapia a los estudiantes por medio de la terapia racional emotiva TRE.
- Psicoterapia a los estudiantes a través de la resolución de problemas.
- Trabajo con los adolescentes mediante la aplicación de las técnicas de comunicación, autocontrol y manejo de la frustración.
- Taller participativo con los estudiantes para promover la creatividad y descubrir habilidades y destrezas.
- Establecimiento de estrategias para el manejo de la frustración lo cual permite tomar decisiones acertadas, autoobservación ayudando a ubicarse en el rol que lo define y de qué manera actuar frente a situaciones que desequilibran el ambiente familiar y poder ser soporte del otro.
- Psicoeducación: el psicólogo facilita información y alternativas de solución que están acordadas con la familia y el adolescente, para que permita el desarrollo de la interacción con los miembros del sistema.

6.7.3 Fase 3

Seguimiento de la terapia en los padres de familia y adolescentes, formular las sesiones para el seguimiento con el fin de mantener los resultados.

Pasos a realizar en esta fase:

- Cierre del procedimiento estratégico: La familia encuentra un equilibrio y asimilación de roles con responsabilidad para alcanzar la estabilidad emocional y desarrollo oportuno.
- Examinar los objetivos alcanzados durante la terapia y realizar informe.
- Realizar seguimiento para evaluar los resultados y formular las sesiones para mantener los cambios positivos.

6.8 METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO

Tabla N° 3 Fase 1

Fase 1	Objetivos	Actividades	Recursos	Responsable	Tiempo
Resumen ejecutivo de los resultados.	Socializar los resultados a las autoridades de la institución, padres de familia y estudiantes.	Exposición de datos estadísticos.	Humanos Auditorio Proyector Diapositivas	Investigador	24 Horas
Proyecto de vida	Realizar un proyecto de vida con los estudiantes.	Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo.	Material didáctico Auditorio	Investigador	48 Horas
Encuadre y rapport	Generar empatía Presentar al equipo de trabajo.	Crear un ambiente terapéutico acogedor y confiable. Explicar el proceso terapéutico. Manejo de la escucha activa.	Humanos Consultorio	Investigador Colaboradores profesionales.	1 Sesión Individual 2 semanas

Tabla N° 4 Fase 2

Fase 2	Objetivos	Actividades	Recursos	Responsable	Tiempo
Video foro	Concientizar y sensibilizar sobre la frustración sus causas y efectos.	Proyección de videos. Participación activa de los estudiantes en un espacio de discusión.	Humanos Auditorio Proyector Videos	Investigador	48 horas
Estabilidad fisiológica	Disminuir niveles de ansiedad. Generar estabilidad psíquica y fisiológica.	Enseñar ejercicios de relajación y respiración. Poner en práctica los ejercicios de relajación y respiración.	Humanos Consultorio	Investigador Colaboradores profesionales.	2 Sesiones Individual 1 mes
Psicoterapia	Reestructuración cognitiva.	Enseñar TRE y técnicas cognitivas de la TRE	Humanos Consultorio	Investigador Colaboradores profesionales.	4 Sesiones Individual 2 meses
Psicoterapia	Promover la resolución de problemas	Enseñar estrategias para la resolución de problemas y proponer alternativas.	Humanos Consultorio	Investigador Colaboradores profesionales.	4 Sesiones Individual 2 meses

Estrategias de afrontamiento para la frustración	<p>Presentar al equipo de trabajo.</p> <p>Socializar información.</p> <p>Establecer estrategias para el manejo de la frustración.</p>	<p>Trabajo con los adolescentes mediante nuevas alternativas de expresión.</p> <p>Manejo de la frustración.</p>	<p>Humanos</p> <p>Taller</p> <p>Material didáctico</p> <p>Material terapéutico</p>	<p>Investigador</p> <p>Colaboradores profesionales.</p>	<p>12</p> <p>Sesiones grupales.</p> <p>2 semanas</p>
Reestructuración de la comunicación	<p>Identificar estilos de comunicación.</p>	<p>Enseñar estrategias de comunicación asertiva.</p> <p>Emplear estrategias de comunicación asertiva.</p>	<p>Humanos</p> <p>Consultorio</p>	<p>Investigador</p> <p>Colaboradores profesionales.</p>	<p>2</p> <p>Sesiones Individual</p> <p>1 mes</p>
Auto descubrimiento	<p>Descubrir y potenciar habilidades y destrezas.</p>	<p>Poner en marcha la creatividad y el desarrollo de actividades artísticas.</p>	<p>Humanos</p> <p>Taller</p> <p>Material didáctico</p> <p>Material terapéutico.</p>	<p>Investigador</p> <p>Colaboradores profesionales.</p>	<p>24</p> <p>Sesiones grupales.</p> <p>1 mes</p>

Taller participativo	Estimular la creatividad	Desarrollo de la expresión artística.	Humanos Taller	Investigador Colaboradores profesionales.	24 Sesiones grupales. 1 mes
Encuentro cultural	Promover el arte	Participación de los adolescentes para el intercambio de nuevas experiencias	Humanos Auditorio	Investigador Colaboradores profesionales.	2 Encuentros
Psicoeducación	Facilitar información y despejar inquietudes.	Brindar información a padres e hijos sobre alternativas de solución de conflictos.	Humanos Auditorio Material didáctico. Material terapéutico.	Investigador	48 horas

Tabla N° 5 Fase 3

Fase 3	Objetivos	Actividades	Recursos	Responsable	Tiempo
Cierre del procedimiento estratégico	<p>Generar conclusiones.</p> <p>Examinar objetivos alcanzados.</p> <p>Realizar informe.</p>	<p>Facilitar el dialogo entre paciente y terapeuta.</p>	<p>Humanos</p> <p>Consultorio</p>	<p>Investigador</p> <p>Colaboradores profesionales.</p>	<p>1</p> <p>Sesión</p> <p>Individual</p> <p>2 semanas</p>
Seguimiento	<p>Evaluar las metas del trabajo terapéutico.</p>	<p>Establecer sesiones de seguimiento</p>	<p>Humanos</p> <p>Consultorio</p>	<p>Investigador</p>	

6.9 PLAN DE ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

6.9.1 RECURSOS:

6.9.1.1 RECURSOS INSTITUCIONALES

Unidad Educativa:

- San Alfonso
- Pio X
- Génesis
- Rumiñahui

6.9.1.2 RECURSOS HUMANOS

- Investigador

6.9.1.3 RECURSOS FÍSICOS

- Consultorio psicológico
- Material oficina
- Material terapéutico
- Recursos bibliográficos

6.9.2 PRESUPUESTO

Valores por pago mensual:

Tabla N° 6

Rubro	Unidad	Valor Unitario	Valor Total
Recurso Humano			
Investigador	1	\$ 1000	\$ 1000
Colaboradores profesionales.	3	\$ 2100	\$ 2100
Recursos Físicos			
Consultorio Psicológico y taller	1	\$ 600	\$ 600
Materiales de oficina	varios	\$ 200	\$ 200
Material terapéutico	varios	\$ 400	\$ 400
Recursos bibliográficos	varios	\$ 200	\$ 200
Subtotal		\$4500	\$ 4500
Total			\$ 4500

6.10 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación de la presente propuesta debe ser continua y permanente que se ajusta desarrollo de la terapia a través del arte, así también a la preparación de las técnicas y a quien actúa como terapeuta, se deberá seguir con la teoría y técnicas de la terapia a través del arte como base científica.

Luego de la aplicación de la propuesta: Procedimiento Estratégico para el manejo de la frustración basado en técnicas de la terapia a través del arte acoplada para los estudiantes de los terceros de bachillerato de los colegios urbanos del distrito 1, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, se debe nuevamente realizar la aplicación del cuestionario de frustración en los estudiantes de bachillerato para observar los cambios obtenidos con la terapia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araya C., Correa V., Sánchez S. (1990). La expresión plástica: potencialidades y aplicaciones como herramienta psicoterapéutica. Memoria para optar al título de Psicólogo, Santiago, Chile. Pontificia Universidad Católica de Chile (pp. 34, 123,129, 131, 137, 154).
- Blos P. (2011). La Transición Adolescente. 3ª Edición. Reflexiones sobre la juventud moderna. La agresión reconsiderada. Buenos Aires. Amorrortu(pp. 21-31)
- Dalley, T. (1987). Introducción: El arte como Terapia. 2º. Barcelona, España. Editorial Herder (pp. 13-35)
- Dicaprio N. (1989). Teorías de la Personalidad. 2ª Edición. D.F, México. McGraw-Hill Interamericana. (pp. 5-7)
- Dorsch F. (1996). Diccionario de Psicología. Editorial Herder, Barcelona
- Ellis A. (1987). The Practice of Rational-Emotive Terapy. Practica Básica de la TRE. Bilbao, Desclée de Brouwer, S.A. (pp. 39-40-43-44-45-46-50-51-55-56)
- Eguiluz I y Segarra, R. (2000). Introducción a la Psicopatología. Ars Medica. Madrid. (pp. 167)
- Hills M. (2006). Reflexión sobre terapia y niveles de intervención terapéutica. Seminario: Visiones y aplicaciones en el campo del Arte Terapia. Santiago, Universidad de Chile, Facultad de Artes
- Marinovic M. (1994). Las Funciones Psicológicas de las Artes. Editorial Letras de Deusto
- Nicholas S., (1989). Naturaleza y usos de las teorías de la personalidad. Teorías de la Personalidad. McGraw Hill. México. (pp. 4-5-6)
- Seelbach G. (2013). Teorías de la Personalidad. Red Tercer Milenio. México. (pp. 9-11)

Wadeson citado en: Araya C., Correa V., Sánchez S. (1990). La expresión plástica: potencialidades y aplicaciones como herramienta psicoterapéutica. Memoria para optar al título de Psicólogo, Santiago, Chile. Pontificia Universidad Católica de Chile (pp. 22)

LINKOGRAFÍA

American Art Therapy Association, Recuperado el 15 de Septiembre de 2014 y disponible en:<http://www.arttherapy.org/>

American Psychological Association. Estrategias para controlar su enojo. Recuperado el 25 de Febrero del 2015 y disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estrategias.aspx>

Asociación Chilena de Arte Terapia. Recuperado el 16 de Septiembre del 2014 y disponible en: <http://www.arteterapiachile.cl/portal/>

Chairo L., (2010). El Afecto un Enigma Perturbador. El Psicoanalítico. Recuperado el 08 de diciembre del 2014 y disponible en: <http://www.elpsicoanalitico.com.ar/num3/clinica-chairo-afecto-enigma-perturbador.php>.

Cuadernillo de Neuropsicología, 2009. Neuropsicología de las emociones: el aporte de Charles Darwin. PEPSIC Periódicos Electrónicos en Psicología. Recuperado en Diciembre 19 del 2013 y disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0718-41232009000200007&script=sci_arttext

Dominguez y Garcia, (2003). Introducción a la teoría del conflicto en las organizaciones, (pp. 6). Recuperado en Enero 2 del 2014 y disponible en:<http://www.fcjs.urjc.es/departamentos/areas/profesores/download/rqrurvuvz/Introducci%C3%B3n%20a%20la%20Teor%C3%ADa%20del%20Conflicto.pdf>

García J. (2013). Terapia Psicológica en el Tartamudeo de Van Riper. Terapia de Aceptación y Compromiso. Editorial Ariel Psicología. Recuperado el 17 de Noviembre del 2014 y disponible en: <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>.

- Guerra M. (1998,2015). Psicoactiva. Las Mejores Técnicas Para Afrontar el Estrés. Entrenamiento en Resolución de Problemas. Recuperado el 25 de Febrero del 2015 y disponible en: http://www.psicoactiva.com/ebook/ebook_estres6.htm
- Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López Seal, F., Fosachecca, S., Martín, L. y Mustaca, A. E (2009). Frustration Response in Humans. Terapia Psicológica. Recuperado el 07 de diciembre del 2014 y disponible en:http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082009000200005&script=sci_arttext.
- Merfi R, Montaña S, Palacios J, y Gantiva C (2009). Teorías de la Personalidad. un análisis histórico del Concepto y su Medición. Psicología: avances de la disciplina. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal (pag. 92). Recuperado el 3 de Enero del 2014 y disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>
- Montaña S., Merfi, Palacios C., Jenny, Gantiva & Carlos (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. Psychologia: avances de la disciplina, vol. 3, núm. 2, julio-diciembre. Universidad de San Buenaventura. Colombia (pp. 81-107). Recuperado el 12 de Enero del 2015 y disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>
- Nerea, (2008). Emociones. Recuperado el 18 de Diciembre de 2013 y disponible en: <http://psicologia-salud.blogspot.com/2008/01/las-emociones.html>
- OMS, 2012. Buena comunicación con padres permitiría a hijos enfrentar riesgos. Recuperado el 2 de Enero del 2014 y disponible en:<http://www.emol.com/noticias/tecnologia/2012/05/01/538335/estudio-de-la-oms-buena-comunicacion-con-padres-permitiria-a-hijos-enfrentar-riesgos.html>
- Organización Panamericana de la Salud, 2003. Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas: Implicaciones en programas y políticas. Estructura y dinámicas familiares (pp. 9-10). Recuperado en 26

de Diciembre del 2013 y disponible en:
<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1010SCHsal.pdf>

Psicothema, 2004. Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. ISSN edición en papel: 0214-9915, Vol. 16, nº 2, pp. 203-210. Recuperado en Enero 2 del 2014 y disponible en:
<http://www.psicothema.com/imprimir.asp?id=1183>

Sánchez C. (2011). Clave XXI: Reflexiones y Experiencias en Educación: Creatividad, Arte y Arte Terapia. Recuperado el 20 de Septiembre de 2014 y disponible en: http://www.clave21.es/files/articulos/E15_Creatividad.pdf

Serrano I. (2014). Mejorar la Asertividad. Banco de Niebla. Recuperado el 17 de Noviembre del 2014 y disponible en <http://www.webpsicologos.com/blog/mejorar-la-asertividad-banco-de-niebla/#>

Técnicas de Relajación. Recuperado el 09 de septiembre de 2014 y disponible en: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/>

Terapia Psicológica 2009. Respuestas de Frustración en Humanos. Vol. 27, N°2, 191-201. Recuperado en Diciembre 2 del 2013 y disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082009000200005&script=sci_arttext

CITAS BIBLIOGRÁFICAS, BASE DE DATOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

EBRARY PROQUEST. Alcázar Montenegro Heberto (2010). Estudios sobre la Personalidad. Instituto Politécnico Nacional. México 1998, primera edición. ISBN 968-7001 29-1

Recuperado de:

<http://site.ebrary.com/lib/utasp/reader.action?docID=10365772&ppg=1>

EBRARY PROQUEST. Bermúdez Moreno, José., Pérez García, Ana María., Ruiz Caballero, José Antonio., (2011). Psicología de la Personalidad. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia. España, Noviembre 2011, primera edición, p. 29-50. ISBN 978-84-362-6275-9

Recuperado de:

<http://site.ebrary.com/lib/utasp/reader.action?docID=10626048&ppg=1>

EBRARY PROQUEST. Cervone, Daniel, Pervin, Lawrence A (2009). Personalidad, Teoría e Investigación.El Manual Moderno S.A. de C.V., México 2009, segunda edición, p. 61. ISBN 978-607-448-195-2

Recuperado de: <http://site.ebrary.com/lib/utasp/reader.action?docID=10779706>

EBRARY PROQUEST. Giubelalde, Gabriel (2010). Personalidad Cuadro y Estilo. Encuentro Grupo Editor. Cordoba, Argentina 2010, primera edición, p. 82. ISBN 978-987-1432-49-3

Recuperado de:

<http://site.ebrary.com/lib/utasp/reader.action?docID=10444785&ppg=5>

EBRARY PROQUEST. Rodríguez Sutil, Carlos (2003). Clasificación y Diagnostico de la Personalidad. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Journal, España 2003. ISBN N/A

Recuperado de:

<http://site.ebrary.com/lib/utasp/reader.action?docID=10040542&ppg=1>

ANEXOS

Encuesta para frustración

Nº	Pregunta	Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
1	¿Le afecta la falta de recursos materiales para satisfacer anhelos y necesidades?				
2	¿Evita salir por no presentarse con la misma ropa gastada?				
3	¿Le afectan las necesidades económicas de su hogar?				
4	¿Anhela muchas cosas que no llega a tener?				
5	¿Guarda rencor a compañeros que se relacionan con usted cuando estos logran algo que usted se ha propuesto sin poder conseguirlo?				
6	¿Anhela ser como otros jóvenes, pero considera que no llegaría a ser como ellos?				
7	¿Piensa que todo le sale mal?				
8	¿Ante los fracasos abandona desesperado sus propósitos sin persistir hasta lograrlos?				
9	¿Puede portarse amistoso, si es necesario, con personas que no le caen bien?				
10	¿Le afecta la impresión de que sus amigos lo mantengan apartado?				

11	¿Anhela destacarse en el deporte, bailes, entre otros, y se siente mal por no poder lograrlo?				
12	¿Cuándo algo le sale mal, en actividades con su grupo de compañeros y/o amigos, se siente inseguro y no se atreve a empezar de nuevo?				
13	¿Piensa que sus padres son más atentos y cariñosos con sus hermanos que con usted?				
14	¿Le afecta que no le comprendan en su casa?				
15	¿Encuentra constantes limitaciones por parte de sus padres a la hora de realizar actividades y/o deseos muypreciados por usted?				
16	¿Le embarga un sentimiento de tristeza al no encontrar en su hogar el ambiente familiar que necesita?				
17	¿Se siente abatido porque no tiene buenos resultados en la escuela a pesar del esfuerzo que realiza?				
18	¿Lucha por ser de los mejores en el estudio y le afecta no poder lograrlo?				
19	¿Le afecta tener que dejar la escuela para ayudar a su familia?				
20	¿Le afecta que sus profesores no lo tomen en cuenta?				

21	¿Piensa que ha triunfado en el amor?				
22	¿Piensa que otros amigos tienen más suerte que usted en el amor?				
23	¿Se siente abatido en sus relaciones amorosas?				
24	¿Se considera atractivo?				
25	¿Tiene aspiraciones políticas en el gobierno estudiantil que no puede llegar a alcanzar?				
26	¿Lucha por dedicarse a actividades políticas y le afectan las limitaciones que le impiden la realización de sus propósitos?				

UNIDADES EDUCATIVAS DEL DISTRITO 1 (ATOCHA-FICOA)

UNIDAD EDUCATIVA SAN PIO X



UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO



UNIDAD EDUCATIVA GÉNESIS



UNIDAD EDUCATIVA RUMIÑAHUI

