FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Estudio explicativo y cuasiexperimental desde el enfoque Cognitivo-Conductual de los efectos de los cambios en emoción, pensamiento y recursos de afrontamiento, acerca de la percepción de la imagen corporal en hombres adultos mayores de la Asociación de Jubilados Ex Trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS (Quito).

Trabajo de Titulación presentado en conformidad a los requisitos establecidos para optar por el título de Psicólogo Clínico

PROFESOR GUÍA

Dr. Mario Márquez Tapia

AUTOR

Pamela Elaine Andrade Andrade

AÑO

2011

DECLARACIÓN PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema y tomando en cuenta la Guía de Trabajos de Titulación correspondiente”.

Dr. Mario Márquez Tapia
C.I. 170821930-6

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

Pamela Elaine Andrade Andrade
C.I. 171088868-4

AGRADECIMIENTOS

A mi Director de Tesis, Dr. Mario Márquez por su extraordinaria orientación, conocimiento, contribución y profesionalismo, durante todo el proceso de desarrollo de la investigación: A la Asociación de Jubilados Ex Trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, por brindarme la oportunidad de llevar a cabo las diversas técnicas y métodos de investigación planteados; Y por último, pero no menos importante, a mi familia por su infinito cariño, confianza y apoyo incondicional en todos estos años.

RESUMEN

En el transcurso de los años, se ha podido percibir la trascendencia que cumplen el medio, las experiencias, la percepción, las emociones, los pensamientos, las conductas, los recursos de afrontamiento, el aprendizaje, los paradigmas y estereotipos sobre el carácter de la representación corporal.

Son muchos los estudios al respecto que han centrado sus investigaciones en grupos sociales jóvenes; no obstante, se ha dejado de considerar los múltiples agentes que intervienen en aquella utopía que el adulto mayor instaura con respecto a su imagen corporal.

Por lo cual, esta investigación cumple con la finalidad de analizar los efectos de la emoción, el pensamiento y los recursos de afrontamiento (cognitivos, conductuales y psicosociales) sobre la percepción de la imagen corporal en hombres adultos mayores.

Gracias al estudio explicativo y cuasiexperimental empleado, se procedió a seleccionar una muestra que fue dividida en tres grupos, donde uno ellos representa al grupo control y los otros dos recibieron respectivamente un entrenamiento en modificación de distorsiones cognitivas y en uso de estrategias de afrontamiento. Se utilizó Tests Psicométricos, encuesta y la aplicación de manuales diseñados específicamente para cada uno de los grupos de tratamiento, con el propósito de cumplir con los objetivos planteados y así comprobar o descartar las hipótesis trazadas.

Los resultados obtenidos señalan que los pensamientos automáticos y que son distorsionados, la manera en que es procesada la información, la expresión y manejo emocional, la cognición y conducta frente a las experiencias, y la calidad de recursos de afrontamiento influyen en que se adopte una percepción específica con respecto a la imagen corporal en el adulto mayor, de sí mismos y su entorno.

ABSTRACT

Through the years, it has been perceived the importance that environment, experiences, perception, emotions, thoughts, behavior, facing resources, learning, paradigms, stereotypes, have on body awareness.

Many researches had approached young social groups; however, it has been left aside numerous agents which are involved in the utopia of what adults bring about their body image.

Therefore, the aim of this research is analyze the effects of: emotion, thoughts and facing resources (cognitives, behaviorals and psychosocials) on adult men body image interpretation.

Thanks to the explanatory and quasi-experimental study applied, we proceeded to select a sample that was divided in three groups, one of them represents the control group and the two left received training in changes of cognitive distortions modification and in the use of facing up strategies. Psychometric Tests, a survey and the application of manuals, specifically intended for each treated group, were used in order to accomplish the objectives and prove or dismiss this hypothesis.

The results stated that automatic thoughts, which are distorted, the way the information is processed, the expression and emotional handling, cognition and behavior towards experience and the quality of facing up resources, have influence in adopting a clear awareness regarding adult body image, of themselves and their environment, as well.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I: ENFOQUE COGNITIVO – CONDUCTUAL … 3

1.1. Definición de conducta y cognición …… 3

1.2. Principales constructos del enfoque y bases epistemológicas…….. 3

1.3. Teoría Conductista ……... 3

1.3.1. Condicionamiento Clásico de Ivan Pavlov …….. 5

1.3.2. Condicionamiento Operante de Burrhus. F. Skinner ……. 8

1.3.3. Diferencias y semejanzas entre Condicionamiento Clásico y Operante …….. 12

1.3.4. Condicionamiento Vicario de Albert Bandura ……... 13

1.4. Teoría Cognitiva ……. 16

1.4.1. Variables fundamentales …….. 19

1.4.2. Conceptos erróneos sobre el enfoque ……. 20

CAPÍTULO II: EL ADULTO MAYOR …… 22

2.1. Historia y conceptualización del envejecimiento …….. 22

2.2. Identificación de la tercera edad en diversas disciplinas 26

2.2.1. Enfoque Biológico ……. 26

2.2.2. Enfoque Socioeconómico ……. 28

2.2.3. Enfoque Sociocultural …….. 29

2.2.4. Enfoque Sociofamiliar …….. 30

2.3. Proceso de desarrollo del adulto mayor …… 31

2.3.1. Características del proceso de desarrollo del adulto mayor ….. 32

2.3.2. Modificaciones en el proceso de desarrollo del adulto mayor ... 33

CAPÍTULO III: IMAGEN CORPORAL EN EL ADULTO MAYOR …… 42

3.1. Historia y conceptualización de la imagen corporal …… 42

3.2. Teorías psicológicas contemporáneas relacionadas al concepto de imagen corporal …….. 45

3.2.1. Teoría Biológica …… 45

3.2.2. Teoría Psicológica …… 47

3.2.3. Teoría Social …… 49

3.3. Percepción de la imagen corporal …….. 50

3.3.1. Alteraciones de la imagen corporal …… 51

3.3.2. Formación de una imagen corporal negativa ……... 53

3.4. Autoimagen en la vejez …… 55

3.5. Teoría del proceso de identidad …….. 56

3.5.1. Identidad Social …… 57

CAPÍTULO IV: COMPONENTES PSICOSOCIALES INTERVENTORES EN LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL …… 59

4.1. La Emoción …… 59

4.1.1. Teoría sobre las emociones …… 60

4.1.2. Función de las emociones …….. 62

4.1.3. Tipología de las emociones …… 63

4.2. Pensamientos Automáticos …… 64

4.2.1. Características de los pensamientos automáticos …….. 65

4.2.2. Distorsiones Cognitivas …… 65

4.2.3. Proceso de las distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos ……... 66

4.2.4. Identificación de los tipos de distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos …… 69

4.2.5. Estrategias de modificación para las distorsiones cognitivas ... 75
4.3. Recursos de Afrontamiento 78
4.3.1. Cómo se concibe los Recursos de Afrontamiento? 79
4.3.2. Tipos de Recursos de Afrontamiento 79
4.3.3. Factores concluyentes de afrontamiento 80
CAPÍTULO V: OBJETIVOS Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN 82
5.1. Objetivo General 82
5.2. Objetivos Específicos 82
5.3. Hipótesis 82
5.4. Preguntas de investigación 82
5.5. Determinación de la metodología 83
5.5.1. Características de la muestra 83
5.5.2. Ámbito de intervención 84
5.5.3. Métodos y técnicas a utilizar 85
5.6. Diseño de la investigación 87
CAPÍTULO VI: ANÁLISIS DE LOS DATOS RECOLECTADOS 89
6.1. Representación gráfica de la información 89
6.1.1. Representación gráfica pre y post intervención: Pensamientos automáticos y distorsionados (G1- Tratamiento) y Pensamientos automáticos y distorsionados (G3 - Control) 89
6.1.2. Representación gráfica pre y post intervención: Recursos de Afrontamiento (G2 - Tratamiento) y Recursos de Afrontamiento (G3 – Control) 95
6.2. Reflexiones cualitativas de los datos obtenidos 100

CONCLUSIONES 101
RECOMENDACIONES 102
GLOSARIO 104
BIBLIOGRAFÍA 108
ANEXOS 112

INTRODUCCIÓN

Resulta importante observar las diversas investigaciones efectuadas que giran en torno a las diferentes etapas del desarrollo humano, abarcando de manera significativa los distintos conflictos o problemáticas que puedan manifestarse en las etapas del ciclo vital y del sistema. A pesar de los admirables estudios realizados, se hace preciso notar que no se han desarrollado muchos estudios y análisis profundos o detallados con respecto a la vida psicosocial del adulto mayor.

Como es de conocimiento, en todas las etapas del ciclo vital se evidencian transformaciones tanto físicas como psicológicas, siendo éstas más impactantes en el adulto mayor. Diversos son los autores que conciertan la necesidad de elaborar en el ciclo vital el duelo por el cuerpo joven, en el que se encuentra envuelto el cambio de la imagen corporal, pérdida del modelo de belleza juvenil y fortaleza física.

La imagen corporal se ubica en el lado de la vida psíquica, correspondiente a la experiencia del cuerpo y cómo éste se pone en relación con el medio y posibilidades propias.

El adulto mayor, conserva aquella expectativa por mantener su cuerpo en el marco de la juventud, al parecer como efecto de los paradigmas y estereotipos de los esquemas positivos y negativos de lo que constituye belleza corporal. Para las personas de la tercera edad, el interés por el cuerpo joven no se refiere particularmente, ni exclusivamente por mantener una estética conservada, sino el sentir que físicamente aún responde ante las diversas actividades y funciones jóvenes.

En el transcurso de la investigación se abordarán contenidos, que contribuyen a comprender desde una perspectiva cuáles son los mecanismos, factores que pueden intervenir a que se de una percepción concreta con respecto a la

imagen corporal. En el desarrollo del capítulo I se expone los principales conceptos del enfoque Cognitivo – Conductual, ya que desde esta teoría se centrará los sustentos más primordiales de la investigación.

En el capítulo II, se presentará una breve historia y conceptualización del envejecimiento, proceso y modificaciones en el desarrollo del adulto mayor, identificación de la tercera edad en diversas disciplinas, etc.

De igual manera, el lector encontrará en el siguiente capítulo aquellos principales constructos, antecedentes y teorías psicológicas sobre la imagen corporal, así mismo se toparán temas sobre la percepción, alteraciones y la autoimagen en la vejez.

En el capítulo de a continuación, se abordará los componentes psicosociales intervensores en la percepción de la imagen corporal, como: la emoción, pensamientos automáticos y distorsionados, aprendizaje e influencia social, recursos de afrontamiento, entre otros.

Y finalmente, se exhibirá los objetivos y diseño de la investigación, en cuanto a metodología, ámbito de intervención y tratamiento de la información obtenida, con la finalidad que el lector esté al tanto de las características y del manejo de la investigación.

CAPÍTULO I: ENFOQUE COGNITIVO – CONDUCTUAL

1.1. Definición de Conducta y Cognición

Conducta-. Se la conceptualiza como cualquier actividad del organismo vivo que pueda ser observable y medible objetivamente. Es considerada como un sistema dialéctico y significativo en permanente interacción, que involucra una modificación entre el individuo y su entorno físico y/o social, así como una transformación, no observable directamente, del mundo interno del sujeto.

Cognición.- Comprendida como una actividad interna del organismo, basada en cambios funcionales en el sistema nervioso central, especialmente la corteza cerebral, que implican la percepción, pensamiento, memoria, imaginación y la voluntad. Adicionalmente, puede definírsele como el producto y la facultad de procesar información que tienen los organismos vivos, especialmente los más evolucionados, donde se enfatiza los procesos de adquisición, almacenamiento y utilización de la misma.

1.2. Principales constructos del enfoque y bases epistemológicas

Con el propósito de instaurar una mejor comprensión sobre los aspectos más significativos del enfoque, es preciso mencionar aquellos principios que dieron hincapié a la integración de estas dos corrientes psicológicas, y cómo cada una de ellas se desarrolló, dejado un gran legado a la psicología como tal.

1.3. Teoría Conductista

El conductismo nace a inicios del siglo XX, siendo su mayor precursor el destacado psicólogo estadounidense John B. Watson. Posee sus raíces en el asociacionismo de los filósofos ingleses, así como en la escuela de psicología estadounidense conocida como funcionalismo y en la teoría darwiniana de la

evolución, ya que estas corrientes hacían ahínco en una concepción del individuo como un organismo que se adapta al medio.

Otros investigadores y autores muy relevantes, pioneros dentro del enfoque, han sido el fisiólogo ruso Iván P. Pavlov, con sus estudios sobre las respuestas reflejas incondicionadas y condicionadas, base central del paradigma del aprendizaje asociativo respondiente; y, Edward L. Thorndike estudioso de la "inteligencia animal", quien formuló en base a sus estudios experimentales los principios de la ley del efecto, la ley del ejercicio y la curva de aprendizaje, claves para el posterior desarrollo de los paradigmas del aprendizaje operante.

Los estudios dentro del enfoque inicialmente se enfocaron esencialmente en los estímulos o situaciones particulares que llevan a los organismos a comportarse. Consecuentemente, su primer aporte se basó en minimizar el estudio introspectivo de los procesos mentales, las emociones y los sentimientos, sustituyéndolo por el estudio objetivo de los comportamientos de los individuos en relación con el medio, mediante métodos experimentales.

Dicho enfoque llevó a Watson a formular una teoría psicológica en términos de estímulo-respuesta, según la cual todas las formas complejas de comportamiento (emociones, hábitos, pensamiento y lenguaje) se analizan como respuestas observables y medibles. Ante el surgimiento de esta teoría, se sustenta que las reacciones emocionales son aprendidas del mismo modo que cualquier otra conducta.

La particularidad y esencia del conductismo es el énfasis que pone sobre los métodos experimentales, interesándose de manera peculiar en variables que puedan ser observables, medibles y manipulables, refutando, postergando, re-planteando u operativizando todo aquello que sea subjetivo, interno y no disponible; no obstante, no se negó la existencia de los fenómenos psíquicos internos, pero sí se aseveraba que tales experiencias no podían ser, a ese

tiempo y con la tecnología disponible, objeto de estudio científico, debido a que no eran observables externamente.

Los principios básicos del conductivismo se asientan en cuatro pilares:

- Toma como base teórica los principios del aprendizaje.

- En lugar de centrarse en especulaciones sobre posibles “anormalidades” de la mente o del cerebro, se acentúa en las relaciones causales entre los fenómenos ambientales y la conducta, en los fenómenos objetivos.

- Todas las conductas “normales” y “anormales”, se interpretan como respuestas a diversos estímulos; como respuestas aprendidas en experiencias pasadas, que en el presente son establecidas por estímulos ambientales.

- El entorno en que se manifiesta una conducta, tiene una influencia importante en el aprendizaje y mantenimiento de todas las conductas: la intervención sobre el ambiente puede modificar conductas.

Las teorías de Watson influyeron sobre Burrhus. F. Skinner, fundador del condicionamiento operante y sobre Albert Bandura, fundador del paradigma del aprendizaje observacional.

1.3.1. Condicionamiento Clásico de Ivan Pavlov

Nace a partir de investigaciones sistemáticas acerca de diversos fenómenos importantes del aprendizaje, como el condicionamiento por asociación de estímulos, la extinción respondiente y la generalización del estímulo.

Muchos estímulos ambientales producen respuestas reflejas que no han sido aprendidas por el sujeto (sino por su especie); los estímulos que producen

estas respuestas se conocen como estímulos incondicionados y las respuestas se conocen como respuestas incondicionadas. En este caso, al término "incondicionado" se le concede la connotación de que no es necesario el aprendizaje individual y actual para que el estímulo provoque respuesta.

El condicionamiento clásico sucede cuando un estímulo neutro adquiere la propiedad de producir una respuesta antes incondicionada, porque ha sido asociado repetidas veces con el estímulo incondicionado; es decir, al condicionamiento clásico se lo comprende como un tipo de aprendizaje en que un estímulo neutro llega a generar una respuesta por medio de la asociación.

Se entiende como estímulo neutro, al estímulo que antes de su condicionamiento, no posee efecto sobre la respuesta que se desea obtener.

El estímulo neutro que ha adquirido la propiedad de producir esa respuesta refleja, se conoce como estímulo condicionado. El concepto "condicionado" significa que el aprendizaje asociativo ha sido necesario para que el estímulo provoque la respuesta.

Este tipo de condicionamiento presenta seis componentes básicos:

1.- Extinción.- Sucede cuando hay una disminución en la frecuencia de una respuesta condicionada, en función de la frecuencia de presentación del estímulo condicionado, y sin re-asociación nueva en - EI, hasta que la respuesta condicionada desaparece.

2.- Desensibilización sistemática.- Utilizado para atenuar miedos por medio de una exposición progresiva y gradual a la fuente del miedo.

3.- Recuperación espontánea.- Es la reaparición de una respuesta extinguida, en función del tiempo transcurrido tras la extinción y ante una exposición al estímulo antes condicionado.

4.- Generalización de estímulos.- Se produce la generalización de estímulos, cuando se da una respuesta similar ante un estímulo físicamente semejante al estímulo condicionado original.

5.- Discriminación de estímulos.- A diferencia de la generalización de estímulos, el organismo aprende a distinguir el grado de similitud física de diversos estímulos, restringiendo su respuesta únicamente ante aquellos en particular que no rebasen un límite específico de des-semejanza.

6.- Condicionamiento de orden suprior.- Ocurre cuando un estímulo ya condicionado es asociado reiteradamente con un nuevo estímulo neutro, hasta que éste provoque, por sí mismo, la misma respuesta que el estímulo condicionado.

Otra línea de investigación desarrollada por Pavlov, es el *condicionamiento aversivo,* ésta sostiene que es posible lograr respuestas desagradables ante estímulos que previamente fueron neutros o agradables; dicha técnica se la emplea con el fin de obtener que un hábito no deseado cambie.

Por lo tanto, la asociación repetida de un estímulo a otro estímulo particular, constituye uno de los principios básicos en la adquisición de conductas respondientes, revelando cómo los estímulos sucesivos o simultáneos en el tiempo y contiguos en el espacio, llegan a evocar respuestas semejantes, aunque tal respuesta fuera generada en principio sólo por uno de ellos.

Así mismo, el condicionamiento clásico subyace a varios prototipos de aprendizaje, como es principalmente el de la adquisición de los componentes fisiológicos de las respuestas emocionales (en la ansiedad, el agrado, la ira, la aversión o asco, etc.); aunque, por supuesto, no queda limitado a ellas. Otras condiciones psicológicas o clínicas donde el condicionamiento pavloviano interviene como importante factor etiológico son, por ejemplo: los trastornos psicofisiopatológicos (respuestas alérgicas condicionadas, hipertensión arterial

condicionada, cefalea tensional condicionada, etc.), las disfunciones sexuales (disfunción eréctil, eyaculación precoz, vaginismo, dispareunia, deseo sexual inhibido, etc.), los trastornos del dormir (insomnio de conciliación condicionado), de la conducta alimentaria (aversión condicionada a sabores u olores de alimentos), la conducta adictiva, (disparo condicionado de la respuesta de excitación de craving o ansia de consumir), etc.

1.3.2. Condicionamiento Operante de Burrhus. F. Skinner

La teoría del condicionamiento operante o instrumental describe cómo las consecuencias que siguen a las conductas forman o modifican un comportamiento determinado. Es un tipo de aprendizaje asociativo que se encuentra relacionado con el desarrollo de nuevas conductas en función de su asociación a estimulación apetitiva o aversiva, con estímulos posteriores a la conducta (principalmente motora) e inmediatos en el tiempo, y ya no basados en la asociación entre estímulos neutros e incondicionados anteriores a la respuesta (principalmente glandular o visceral), como en el caso del condicionamiento clásico.

Como se mencionó anteriormente, unos de los principales teóricos antecesores de este tipo de condicionamiento fue Edward Thorndike, quien dio nacimiento a la ley del efecto, al formular que las respuestas satisfactorias tienden a repetirse en mayor medida que aquellas que no son satisfactorias.

No obstante, los constructos de Thorndike se vieron perfeccionados por los aportes realizados por Skinner, principal figura del condicionamiento operante, quien se interesó en determinar las variaciones del comportamiento como resultado de alteraciones consecuentes del entorno.

Los términos principales por los cuales está definido el condicionamiento operante, gracias a los estudios y experimentos de Skinner, son el *refuerzo y castigo*. Éstos son comprendidos como aquellos estímulos que al aumentar

(refuerzo y castigo positivos) o disminuir (refuerzo y castigo negativos), modifican la probabilidad que se dé la respuesta pretendida: aumentándola en su frecuencia (tras los refuerzos positivo y negativo) o disminuyéndola (tras los castigos positivo y negativo); es decir, que en un ambiente determinado se pueda dar paso a la modificación de una conducta incrementando o disminuyendo su frecuencia, o a su vez, construyendo una conducta nueva en el repertorio del sujeto, a partir de otra conducta ya disponible por él y mediante modificaciones sucesivas de ésta (moldeamiento), o, a partir del reforzamiento de un orden específico de ejecución de conductas más sencillas ya disponibles (encadenamiento conductual), o se pueda suprimir conducta, a través de las consecuencias o efectos aversivos que se susciten al realizarla, o a través de reforzar conductas alternativas o incompatibles con la problemática, etc.

1.3.2.1. Tipos básicos de Condicionamiento Operante:

Reforzamiento positivo.- Consiste en introducir estímulos apetitivos a partir de una respuesta o conducta que se desea obtener o incrementar, de tal manera, que tenga ella como consecuencia una recompensa que resulte agradable para el sujeto que la ejecuta; logrando que la conducta surja reiteradamente debido a la asociación que se produce entre la respuesta y la consecuencia.

De esta forma, se produce una mutua interdependencia entre la conducta y su reforzador, con esta interdependencia se hace más probable la aparición de tal conducta en un futuro (es decir, la conducta se ha vuelto “instrumental” para la adquisición de la consecuencia) y, a la vez, la misma conducta “opera” sobre el medio (lo modifica a éste) cuando se accede, se obtiene y se consume el refuerzo. Concluyendo, el reforzador positivo es aquel cuya presencia, consecuente a la conducta, va a ayudar a que ésta se mantenga o aumente en el futuro.

Reforzamiento negativo.- Tiene como particularidad retirar, escapar de o evitar un estímulo aversivo (desagradable) que sigue a una conducta, consiguiendo

que tal conducta concreta aumente, por desvanecimiento o supresión del estímulo en el ambiente. La apetitividad de este procedimiento es compatible con “alivio”.

Pautas para un adecuado uso del reforzamiento:

- Ser eficaz.
- Deben estar vinculados los reforzadores sociales con los de tipo material.
- Los reforzadores deben ser de tipo circunstancial para fortalecer la conducta.
- Si la conducta resulta compleja, es imperioso desarrollar sub-conductas, que estén regidas por el reforzamiento positivo.

Castigo positivo.- Este paradigma de condicionamiento operante es utilizado mayormente en contextos sociales, con el propósito de eliminar conductas problemáticas o patológicas. Tras una conducta no deseada, se agrega un estímulo que implique desagrado para el sujeto (estimulación aversiva). Su finalidad es reducir la frecuencia de la conducta en cuestión.

Castigo negativo.- Fundamentado en que, tras una conducta desagradable o problemática, se retira un estímulo apetitivo (agradable o placentero), disminuyendo para el futuro la frecuencia o la continuidad de la conducta.

Pautas a considerar en el uso de castigo:

- Acudir al castigo singularmente, en el caso de que otras técnicas de reforzamiento no posean eficacia.

- Evaluar las secuelas producidas por la conducta problemática y el resultado o efectos que podrá introducir la aplicación del castigo.

- De ser utilizado el castigo, es imprescindible exponer cuál es la conducta que es reprobada y cuál es la conducta esperada.

- El empleo del castigo, no debe sobrellevar una alteración emocional por parte de quien la aplica.

1.3.2.2. Factores que intervienen en la efectividad de las consecuencias operantes:

Inmediatez.- Es indispensable que se produzca una consecuencia, sea cual sea su naturaleza, adyacente en corto tiempo a la conducta a modificar, de lo contrario se originaría una nueva respuesta entre el lapso de la conducta original y el reforzamiento o castigo retardado, por lo que el procedimiento realmente operaría sobre otra conducta (fenómeno llamado “condicionamiento supersticioso de tipo I”).

Cantidad.- La efectividad de los reforzadores obedece a: tipo de reforzador y de programa de reforzamiento, condiciones de privación y la energía invertida en la obtención de la respuesta (saturación).

- Tipo de reforzador y de Programa.- Variables que están en términos de cantidad (¿cuántos caramelos?), cualidad (¿qué tan dulces?), frecuencia y modo de administración (¿cada cuánto tiempo?, ¿cada cuántas conductas?).

- Privación.- Hace referencia a la suspensión de la provisión del reforzador en un espacio de tiempo, a favor de la efectividad del refuerzo (¿hace cuanto tiempo el sujeto no ha obtenido ese reforzador?).

- Saturación.- Bajo éstas circunstancias, el reforzador pierde su valor, pues la cantidad inapropiada del refuerzo termina por atiborrar al sujeto. La supresión de la conducta, es causada por un reforzador permanente y/o muy masivo.

Condiciones.- Cuando se suministra de forma contigua el reforzador, facilita la segregación entre lo que constituye una conducta agradable y desagradable. Otro agente que proporciona dicha distinción, es la descripción clara de las condiciones ambientales o estímulos, bajo las cuales se proveerá el reforzamiento.

Probación.- Se lo realiza en casos particulares, cuando el individuo no está familiarizado con el refuerzo a implementarse, con lo cual, si no se ha enfrentado a una determinada situación, el refuerzo a aplicarse resultaría desconocido, por lo que puede ser rechazado.

Exposición.- Si el sujeto u organismo no puede recibir un refuerzo directo, se procede a exponerlo a las condiciones más similares en las cuales se utiliza el reforzamiento, inclusive, de ser necesario se puede utilizar a individuos a las cuales ya se les ha empleado el refuerzo.

En síntesis, el condicionamiento operante es un tipo de aprendizaje que tiene por objetivo fortalecer o debilitar una respuesta en concreto, según sus consecuencias resulten positivas o negativas.

1.3.3. Diferencias y semejanzas entre Condicionamiento Clásico y Operante.

Algunas diferencias:

Tabla 1.1. Diferencias entre Condicionamiento Clásico y Operante

Condicionamiento Clásico	Condicionamiento Operante
Asociación estímulo- estímulo Prepara la respuesta	Asociación respuesta - estímulo Fija la respuesta
La respuesta condicionada o incondicionada será siempre la misma	Las respuestas suelen ser distintas
Ejerce la ley de continuidad	Ejerce la ley de efecto
Respuestas fisiológicas involuntarias	Respuestas motoras voluntarias

Fuente: El autor

Algunas semejanzas:

Tabla 1.2. Semejanzas entre Condicionamiento Clásico y Operante

Condicionamiento Clásico	Condicionamiento Operante
Una respuesta o conducta que se ha suprimido, se recupera con la suspensión del programa supresivo.	
Se presenta la característica de discriminación de ciertos estímulos.	

Fuente: El autor

1.3.4. Condicionamiento Vicario de Albert Bandura

Teoría a la que se la denomina como aprendizaje observacional, social, por imitación, por modelado y/o por condicionamiento vicario.

Se estructura mediante el aprendizaje basado en la observación e imitación de la conducta de un otro, es decir, de los cambios conductuales, cognitivos y afectivos procedentes de los modelos. La "imitación" es una conducta conocida desde que se tiene registros históricos, e inclusive, ha sido observada en animales, siendo un aspecto sofisticado de su inteligencia.

El aprendizaje observacional, se define como un aprendizaje que se da por medio de la observación de la conducta de un otro, que es un modelo. Se llama modelo al sujeto que sirve de ejemplo para un observador.
Uno de los conceptos y distinciones substanciales expuestos por Bandura, es la clara y precisa divergencia entre el aprendizaje directo (pavloviano y operante) y vicario. Se concibe como aprendizaje directo a aquellos conocimientos que se van incorporando al realizar acciones propias. Y se define como aprendizaje vicario, aquel aprendizaje que se adiciona observando a los demás.

Sostiene que la conducta humana debe ser descrita en términos de la interacción reciproca entre determinantes cognoscitivos, conductuales y ambientales. A raíz de dicha concepción, nace el determinismo recíproco, cuya sustentación se funda en que el ambiente causa el comportamiento, pero el comportamiento también causa el ambiente; por lo tanto, el entorno y el comportamiento se producen recíprocamente.

En base a esta teoría, se empezó a considerar a la personalidad como una interacción entre éstas tres entidades:

- Ambiente.
- Comportamiento.
- Procesos psicológicos del individuo.

En definitiva, el comportamiento depende del ambiente así como de los mecanismos internos de representación de la información, montados a partir de la asociación respuesta – consecuencias, los cuales son necesarios para determinar un proceso de aprendizaje observacional; y estos son:

Atención.- Existen ciertas cualidades que influyen sobre la atención, que se encuentran relacionadas al las propiedades del modelo; si el modelo es atractivo, popular, etc., la atención se acrecentará, y si el modelo presenta cierto parecido a uno mismo, la atención seguirá en mayor aumento.

Retención.- Con el propósito de lograr una imitación por modelado, es forzoso recordar aquellas particularidades a las que se ha prestado atención, para consiguientemente almacenar en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. *Lo más relevante es la presencia de un aprendizaje (cognitivo) de una regla de contingencia, a partir de la observación de la conducta del modelo y de las consecuencias inmediatas de ésta; regla que, expresada en términos abstractos, correspondería a la formulación: "Si se hace x, ocurrirá o se obtendrá y"*. Una vez que se haya registrado, ante ambientes semejantes puede resurgir la imagen o la descripción de la regla de contingencia, de tal forma que las conductas observadas sean reproducidas (imitadas) como un comportamiento adquirido o aprendido.

Reproducción.- Se procede a traducir las imágenes o descripciones al comportamiento actual. Lo que ocurre es la reproducción de la conducta.

Motivación.- El aprendizaje no se llevará a cabo si la persona no está motivada a imitar o a seguir un patrón de modelado. La motivación se verá influenciada por los siguientes factores:

- Consecuencias percibidas de la conducta del modelo.
- Coincidencia entre las consecuencias percibidas para el otro y las apetecidas para sí mismo.
- Estado de desarrollo.
- Prestigio y competencia del modelo a seguir.

- Establecimiento de metas.
- Expectativas de los resultados.
- Auto-eficacia.

El principal factor que se encarga de establecer si un comportamiento observacional se repetirá o no, es la naturaleza del reforzamiento o castigo que reciba el modelo.

Muchas habilidades de relevancia se aprenden a través de procesos observacionales, en lugar de que el aprendizaje ocurra por medio del ensayo y error, donde sólo se refuerza o castiga una conducta directamente.

En conclusión, el individuo presta atención a los refuerzos que genera una conducta, ya sea propia o de un modelo, para posteriormente codificarla, reproducirla e incorporarla como aprendizaje, ante lo cual se convierte en una transmisión cultural donde se amplía las habilidades de control de conducta, creencias, estrategias, etc. Los efectos de los procesos vicarios son amplios y significativos como los efectos del aprendizaje directo, promoviendo la adquisición de respuestas nuevas.

La respuesta ante un estímulo está mediada por el proceso de significación.

1.4. Teoría Cognitiva

A finales de los años 50, la teoría de aprendizaje comenzó a desligarse de los modelos conductistas, para dirigirse hacia un enfoque que se sustente en las teorías y modelos de aprendizaje cognitivista.

El enfoque cognitivista se basa en el supuesto de que los afectos y la conducta de los sujeto están establecidos por el modo en que éstos estructuran el

mundo, y donde su cognición se funda en hechos y/o supuestos desarrollados a raíz de experiencias anteriores. Así mismo, defiende que tanto los pensamientos como las creencias son vitales para explicar el comportamiento anormal.
Bajo este modelo, se ve implicada la aceptación del supuesto de que los procesos de búsqueda y transformación de la información operan sobre representaciones internas de la realidad.

Tiene como objetivo estudiar los mecanismos básicos y profundos de las estructuras cognitivas que elabora el conocimiento, la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico, y postula modificar pensamientos equívocos que el sujeto tiene acerca del mundo y de sí mismo como medio para modificar el sufrimiento emocional y la conducta patológica. Los esquemas cognitivos, que dan lugar a las respuestas, son el resultado de predisposiciones genéticas y del aprendizaje generado por medio de las experiencias propias de cada persona.

La teoría cognitiva considera al individuo como un ser capaz de dar sentido y significado a la información que recibe, para posteriormente procesarla, elaborar planes de actuación, tomar decisiones y finalmente ejecutar conducta razonada, acerca de uno mismo y de los demás.

Dicho enfoque abre paso a la instauración de la *Teoría del procesamiento de información o Paradigma de la Metáfora del Ordenador,* desarrollada por Miller y colaboradores, el cual realiza una analogía entre la mente humana y el funcionamiento de una computadora; tanto el ser humano como el computador están concebidos como sistemas lógicos o matemáticos de procesamiento de información, comparados exclusivamente por semejanzas formales. Dado que mientras exista un algoritmo y datos, la computadora resolverá un problema mucho más rápido que el hombre, sin embargo, la mente humana está en la capacidad de formular juicios sin la necesidad de poseer información ni datos completos previos.

En todo ser viviente, la información que recibe el sistema nervioso proviene principalmente del exterior y se adquiere mediante los órganos sensoriales. En el ser humano, la percepción sensorial estará siempre asociada a un proceso cognoscitivo, no basta con observar o escuchar, sino que también hace falta un cierto procesamiento previo de la información antes de que ésta sea almacenada e interpretada.

Nuevamente, a partir de estímulos la persona puede ser influida por la información que recibe a través de los sentidos, por medio de las acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar.

Adicionalmente, junto a dicha teoría nace la *Metáfora del Hombre como Científico* propuesta por George Kelly, donde se puede comparar genéricamente al hombre con un científico, y más específicamente al hombre "atravesado por la psicopatología" con un científico equivocado, ya que en estos dos últimos casos ambos pueden, por ejemplo, confundir hechos con supuestos, equivocarse en los métodos para comprobar las suposiciones o hipótesis y/o errar en las conclusiones. Así como el científico maneja las teorías para plantear observaciones, un individuo recurre a constructos personales o reales para predecir la conducta de otros o la propia. Es decir, son constructos personales con los que las personas categorizan el mundo, interpretan los acontecimientos que se suscitan en él y elaboran predicciones de distinto grado de falsación (o comprobación). Así, los individuos se embarcan en comportamientos que buscan probar expectativas, tal como lo hacen los científicos con sus experimentos; y además: mejoran la comprensión de la realidad sobre la base de sus experiencias. Incluso, unos y otros reformulan o acomodan sus teorías para que encajen con los hechos.

Por otra parte, el modelo cognitivo ha abierto paso al amplio campo de las emociones y los afectos. Autores como Schachter, Lazarus, Weiner y Marañon, parten del supuesto de que todo estímulo o contexto debe ser identificado,

reconocido y clasificado antes de ser evaluado y antes de que promueva o active una respuesta emocional; por consiguiente, la cognición es una condición necesaria previa a la elicitación de una emoción.

Para el estudio y experimentación del aprendizaje, se debe considerar las variables internas, externas y comportamentales/cognitivas. Las teorías expuestas y estipuladas a lo largo del capítulo, tienen presente “el proceso implicado en la adquisición de los conocimientos y las interacciones que se producen entre los diferentes elementos del entorno”. (Arriaga, P., Ortega, M.G., Meza, G. 2006, p. 96)

1.4.1. Variables fundamentales

Las variables fundamentales sobre las cuales se sostiene el enfoque cognitivo – conductual, reside en la agrupación de tres sistemas de respuesta.

1.- Sistema Cognitivo – eje del pensar.- Constituido desde la perspectiva clínica con elementos como las distorsiones cognitivas, ideas irracionales, pensamientos automáticos, y otras disfuncionalidades radicadas en esquemas cognitivos, atribuciones, expectativas, valoraciones, auto-instrucciones, meta-cogniciones, etc.

2.- Sistema Fisiológico – eje del sentir.- Sistema que envuelve variables autonómicas glandulares y viscerales regidas por el sistema nervioso autónomo simpático y para-simpático, con repuestas como la frecuencia respiratoria, tensión muscular, presión arterial, frecuencia cardiaca, etc., bases de la experiencia emocional de un organismo.

3.- Sistema Psicomotor – eje del hacer.- Constituido por las conductas motoras ejecutadas por el organismo con los sistemas biológicos muscular y osteo-tendinoso, regidas por el sistema nervioso central a través del sistema nervioso periférico y que pueden ser medidas respecto a ciertos parámetros, como la

frecuencia, tasa (frecuencia sobre el tiempo), duración, fuerza/intensidad, productos permanentes (conductas que dejan huella) y otros.

Como parte inherente del sistema psicomotor, se localizan las conductas molares y moleculares.

Conductas moleculares.- Conducta más simple, componente elemental de otras complejas o molares. Ej: la contracción de músculos, pero también movimientos intestinales, secreciones, ritmo respiratorio o cardíaco, etc., pueden ser consideradas moleculares.

Conductas molares.- Más complejas, cúmulos organizados de muchas de las anteriormente descritas. Se centran en la interacción entre entorno e individuo, colocando a la conducta en un contexto situacional, por lo que la persona aprende qué respuesta ejecutar para alcanzar el objetivo deseado, seleccionando el medio más eficaz para conseguirlo.

1.4.2. Conceptos erróneos sobre el enfoque

A lo largo de la historia del enfoque, incluso hasta la actualidad, se han manifestado una serie de ideas y conceptos equívocos sobre los fundamentos, teorías y técnicas que el enfoque cognitivo–conductual ejerce en el proceso psicoterapéutico.

Consecuentemente, es preciso presentar aquellas nociones o mitos que han causado controversia en el espacio psicosocial, explicar y ampliar su verdadero empleo y estudio:

Estudia sólo lo externamente observable-. Desde la alianza que surgió entre el conductismo y el cognitivismo, el enfoque ya no se centra exclusivamente en lo externamente observable, mas bien en los procesos cognitivos, y cómo éstos intervienen en la conducta/respuesta, percepción e información.

Trabaja sólo los síntomas.- Mas bien estudia relaciones causales entre variables, trabaja sobre los factores de mantenimiento de conductas actuales; es decir, investiga el funcionamiento existente, poniendo acento en los patrones disfuncionales (esquemas descriptivos y explicativos multi-causales) actuales de los pensamientos y conductas.

Cabe mencionar, que previo a una intervención se realiza el análisis funcional, la historia clínica y de ser necesario se explorará elementos significativos del pasado del sujeto, con la finalidad de comprender una o varias conductas. Es decir no es un enfoque eminentemente sincrónico.

Enfoque incompleto por retorno o sustitución de síntomas.- Como elemento primordial, hay que efectuar el mencionado análisis funcional de conductas, es decir trabajar para entender para qué sirve y qué función cumple cada operante problemática, para posteriormente enseñar al sujeto a entender la/s relación/es encontradas y a sustituir la conducta disfuncional por una nueva conducta que sea igual o mayormente placentera, pero adaptativa, y que cumpla la misma función que la anterior, ocasionando la modificación de otras conductas o áreas ligadas a las respuestas anteriores.

El conductismo como el cognitivismo, reiteran por medio de sus hipótesis y experimentos, que todo aprendizaje está dado por las condiciones del estímulo, condicionando el comportamiento. De forma que su utilidad y aporte a las ciencias humanas y a la ciencia como tal, se le confiere al enfoque como una de las corrientes psicológica de mayor eficacia y trascendencia.

CAPÍTULO II: EL ADULTO MAYOR

2.1. Historia y conceptualización del envejecimiento

El envejecimiento ha sido interés de muchos durante siglos, inclusive para civilizaciones como la antigua China e India. Tanto griegos como romanos trabajaron tratando por deducir los mecanismos del proceso de envejecimiento. Así, la ambición por entender el envejecimiento no se remonta a tiempos actuales, sino que se ha buscado respuestas por lo menos ya desde tiempos bíblicos como el tan recordado Rey David. La vejez ha sido abordada en textos antiguos, como es el caso del Antiguo Testamento, donde se hace un énfasis y un notable reconocimiento a las virtudes que caracterizan a las personas mayores. Y el tema ha sido incluso de interés práctico hasta para exploradores de hace centurias como Ponce de León (La fuente de la eterna juventud); y lo es aún hoy día, en parte por el rol de la persona mayor como figura modelo, así como de guía y enseñanza.

Pero no únicamente dicho tema ha sido mencionado en el Antiguo Testamento; se sabe que Platón conceptualizó una visión individualista, intimista y positiva de la vejez, donde destaca la idea de que se envejece como se ha vivido y la importancia de cómo habría que prepararse en la juventud para la vejez.

Otro filósofo que hace mención a la vejez, es Aristóteles. Él fue uno de los primeros personajes históricos en presentar las diversas etapas de la vida del hombre:

- Infancia
- Juventud

- Edad adulta (la etapa más prolongada)

- Senectud (etapa de deterioro y decaimiento)

Adicionalmente, consideraba a la vejez como una enfermedad natural y propia del ser humano.

Las dos visiones o teorías antagonistas presentadas por estos dos filósofos sobre la vejez, van a verse representadas a lo largo de la historia del pensamiento humano; es decir, habrá científicos, profesionales de diversas ramas, etc. que acogerán cual sea de las dos teorías presentadas.

Hablar de envejecimiento en el período prehistórico e inclusive en el siglo XVII, constituía un tema poco frecuente, pero el científico y escritor Francis Bacon planteó la idea de que la vida humana se prolongaría en el momento en el que la higiene, otras condiciones sociales y médicas mejorasen; así mismo, quiso encontrar las leyes que gobernaban el envejecimiento, para de ese modo buscar un rejuvenecimiento.

Tiempo después, en el siglo XIX el psicólogo norteamericano Stanley Hall, contribuyó a la comprensión de las funciones y naturaleza de la vejez, al descubrir que las diferencias individuales en la etapa de la vejez son significativamente mayores que las que aparecen en otras edades de la vida. Dicha teoría ha sido uno de los tratados y descubrimientos más notables en la búsqueda por esclarecer qué factores, condiciones y particulares envuelven a la población adulto mayor.

Ahora bien, se hace referencia al término vejez cuando se habla de una gran fuerza demográfica y a un grupo social en continuo crecimiento. “Es bueno recordar aquella idea tan quevediana sobre la vida que insistía en la imagen de

que somos caminantes y no moradores"[1]. Se estima que a mediados del siglo XVIII la esperanza de vida no superaba los 30 años, lo que equivale a que en aquella época únicamente el 1% de la población superaba los 65 años.

Desde el enfoque geriátrico, el alto porcentaje de envejecimiento de la población se lo puede considerar como un logro histórico, producto del proceso de las sociedades, como son los avances médicos y técnicos que en gran medida han frenado y retrasado el proceso de envejecimiento.

El tema de la vejez hace mucho tiempo atrás, se ha analizando de manera ambigua, ya que se la ha estudiado o vinculado habitualmente a la demografía histórica, la marginación, a la historia de las mentalidades o a la historia de las familias; en muy pocas ocasiones se ha convertido en el eje central del historiador o científico. Por lo tanto, plantear diversos estudios y/o sustentos teóricos enfocados en los procesos bio-psico-sociales de la población adulto mayor, resultaba poco asequible debido a las características propias de aquel tiempo.

No obstante, en la actualidad son muchas las disciplinas que han puesto interés por analizar y descubrir todos aquellos aspectos que envuelven la vida de éste sector de la población. Disciplinas especializadas en las ciencias sociales y humanas son las que más aportaciones han presentado en este ámbito, tanto por el volumen de publicaciones como por su desarrollo teórico; resaltando el hecho de que aún existe un retraso y desfase colosal en comparación con estudios realizados sobre la infancia y la adolescencia.

> (…) no podemos ignorar a la vejez ni desligarnos de la enorme sensibilidad que suscita el proceso de envejecimiento. Las evidencias estadísticas en una sociedad como la actual están propiciando un cambio de actitud tanto desde el

[1] González, F.G. (2005). Vejez, envejecimiento y sociedad en España, siglos XVI-XXI. (pp. 12). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla.

> punto de vista social como científico del que los investigadores no podemos quedar al margen.[2]

Estudiar el envejecimiento exige ahondar, en esta etapa de la existencia humana, en un concepto que es muy diferente según la cultura y la época; por lo que los criterios que lo delimitan varían en función del momento histórico, socio-cultural y experiencias individuales.

Debido a este criterio existente que el envejecimiento se encuentra en un proceso de cambio y transformación continua, la percepción de lo que se considera, socialmente, personas mayores, las imágenes y valores que están ligados a ella se están tornando equívocos, y se vuelven aún más improcedentes cuando la situación de los adultos mayores y su autopercepción difiere del rol que la sociedad les ha asignado.

Un error muy clásico es pensar que el envejecimiento se encuentra únicamente ligado a una edad cronológica, pues, junto a la edad hay diversos componentes contextuales y personales que son iguales o más influyentes que aquella. El término vejez es una concepción netamente social, que se liga a condicionantes cognitivos, sociales, culturales, políticos y económicos. Se conoce que hay distintas maneras de envejecer, y que este envejecimiento no siempre es sinónimo de deterioro, ya que lejos de representar una etapa final de quebranto, también es una fase del desarrollo vital donde existen ganancias y pérdidas, tal como suceden en otras etapas del ciclo vital.

De esta manera, la frecuencia del envejecimiento se ha visto modificada dentro de la misma sociedad a través de la historia, y actualmente difiere entre los países desarrollados e industrializados; antes esto, las personas pueden influir en su expectativa de vida mediante el estatus socioeconómico al que pertenecen y esencialmente al estilo de vida que lleven. No hay que dejar de mencionar que la interacción entre factores físicos, ambientales, herencia

[2] González, F.G. (2005). Vejez, envejecimiento y sociedad en España, siglos XVI-XXI. (pp. 17). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla.

genética y diferencias en el comportamiento social, desempeñarían un rol clave dentro de las expectativas de vida.

Sin embargo, la cuestión reside en que los estereotipos son persistentes al momento de abordar la vejez, y es que se edifican sobre una confusión de mitos y realidades, debido a su naturaleza de ser residentes al cambio. “El estereotipo puede ser más o menos cruel, más o menos violento, pero, en cualquier caso, carece necesariamente de matices, pues el mismo modelo se aplica a situaciones culturales que difieren considerablemente unas de otras.”[3]

Es interesante entender cómo cada época construye una idea de un tipo de vejez ideal y cómo éste se va modificando según las expectativas actuales. Por ejemplo, a la vejez se le asocia a la experiencia, sabiduría, bondades morales, etc.; pero también convive con una imagen pobre y degradante, y es que a veces se guarda una visión negativa ligada al deterioro físico, Alzheimer, trastornos, enfermedades y soledad.

Mediante todos los criterios presentados, la percepción que se mantiene de la vejez no se ha dado de forma automática, espontánea ni inocente, el peso de cada generación en el orden económico, político y cultural es lo que establecerá su suerte, mas no ninguna característica innata que posean jóvenes, adultos o ancianos.

2.2. Identificación de la tercera edad en diversas disciplinas

2.2.1. Enfoque Biológico

Desde el enfoque biológico, el envejecimiento está considerado como el proceso que se encuentra, habitualmente, asociado a una declinación en la eficacia del funcionamiento orgánico y celular, una vez que la persona haya

[3] González, F.G. (2005). Vejez, envejecimiento y sociedad en España, siglos XVI-XXI. (pp. 29). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla.

entrado en la etapa de la vejez. En términos generales, se describe como el estado de evolución o degeneración física del cuerpo.

Dicho enfoque resalta que al envejecimiento se lo puede apreciar desde dos procesos:

1.- Envejecimiento primario.- Fundamentado en las raíces de la herencia, donde se perciben cambios de carácter inevitables relacionados con el tiempo; cambios que se encuentran desligados del estrés, traumas o enfermedades.

2.- Envejecimiento secundario.- Vinculado a la carencia de capacidades, como resultado de traumas o enfermedades.

Es indispensable aclarar, que hay varios procesos del envejecimiento que no se presentan en todas las personas, ni se dan de forma simétrica, esto dependerá de que existen algunos agentes más concluyentes de la vejez en unos sujetos frente otros, como por ejemplo el estilo de vida.

En la cronología de la historia y la ciencia, se han establecido un sin número de conceptualizaciones sobre el envejecimiento, lo que ha originado que no se posea una base sólida sobre el verdadero significado de éste. A continuación, algunas de las definiciones y criterios más aceptados y mencionados sobre el envejecimiento:

En 1983, Laurell menciona que el envejecimiento no es un proceso biológico inmutable y a-histórico, sino que asume formas específicas determinadas por el modo cómo se relaciona el hombre y la naturaleza.

Para Allan Goldfarb (1965), el envejecimiento es definido en términos funcionales como un proceso inevitable y progresivo de menoscabo de la capacidad para adaptarse, ajustarse y sobrevivir. La senectud es una condición

en la cual la declinación de la capacidad funcional física, mental o ambas, se han manifestado mesurable y significativamente.

Y finalmente, en 1991 Ortiz Pedraza puntualiza al envejecimiento como una manifestación de la organización del cuerpo y la psique humana, caracterizada por la ruptura con el equilibrio precedente, y que se desfasa hacia el deterioro y vulnerabilidad del organismo y personalidad del sujeto.

De cualquier manera, muchas de las definiciones se centran en torno al reconocimiento de cambios o deterioros vinculados con el paso del tiempo, cuyo designio es llevar al organismo a su término. Así mismo, se discurre que en cada una de las etapas del ser humano se encuentra el factor biológico, pero éste está obligatoriamente envuelto en las dimensiones de desarrollo psicológico y sociocultural.

2.2.2. Enfoque Socioeconómico

El enfoque socioeconómico identifica a la vejez con el análisis de lo que se considera población económicamente activa, ante lo cual dicha perspectiva considera a los adultos mayores como aquel grupo social que se encuentra jubilado.

Si ha de conceptualizarse a la vejez desde este enfoque, se tendría que señalar que dicho principio no es exacto desde el punto de vista de una realidad social, donde se conoce que un bajo porcentaje de personas de la tercera edad es formalmente jubilada.

Se puede estimar que en la situación económica de las personas ancianas, el volumen de sus ingresos influye en su estrato social, su salud, en la continuidad de sus relaciones sociales, etc. Los ingresos permiten a los adultos mayores sentirse bien y mantener una autoestima alta, siempre y cuando estos ingresos se adecuen a las necesidades de cada persona.

Constituye de suma relevancia, que el sistema económico destine constantemente más capital al gran porcentaje de personas que se encuentran en la etapa de la vejez, debido a que ellas conllevan una sobrecarga a dicho sistema, por no contar con independencia económica y por estar sometidos a niveles de sobrevivencia.

2.2.3. Enfoque Sociocultural

Ciertas teorías antropológicas sostienen que las personas longevas adquieren mayor trascendencia por ser un grupo numéricamente reducido y que este valor disminuye cuando su número es mayor; no obstante, estas concepciones se daban siempre en sociedades antiguas donde el promedio de vida era menor al actual y donde la desproporción ente el número de niños y jóvenes era muy grande respecto al número de acianos.

A lo largo de la historia, las ciencias sociales han desarrollado teorías enfocadas al proceso de envejecimiento, donde se toma como punto de partida el tipo de sociedad (moderna o tradicional), la posición diferencial del sujeto y su funcionalidad.

Por ejemplo, la Teoría del Desligamiento, mantiene que los adultos mayores asumen una mayor satisfacción cuando reconocen la reducción de sus interacciones laborales, sociales y personales (no deseadas), ya que si ciertas áreas se ven disminuidas en sus actividades, surgirán otras en compensación.

Por otro lado, la Teoría de la Actividad sustenta que si se mantiene una actividad continua, las personas adquirirán una serie de satisfacciones gratificantes en su vida, como: autoestima, seguridad, independencia y salud. Se ha demostrado que la capacidad física y mental, los niveles socioeconómicos y la actividad, conforman la base para el fomento del desarrollo humano.

Otro supuesto teórico perteneciente a este ámbito, es la Teoría de la Continuidad que sostiene que el estilo de vida llevado durante el transcurso de tiempo de la persona, condiciona el prototipo de vejez. Esta continuidad se da a través de las diversas facetas del ciclo vital.

La visión de la Interacción Simbólica propuesta por Hill en 1970, considera que las personas ancianas adoptan diferentes conductas según la concepción que tienen de las distintas relaciones que ellos mantienen con las demás personas, y dentro de los grupos en los que están inmersos. Esta concepción dice que la calidad de vida en la ancianidad es resultado de las representaciones que estas personas tienen de sí mismas, en cuanto a identidad y autoconcepto.

A su vez, son muchos los sociólogos que han recurrido a la Teoría de los Roles para explicar y definir el proceso de envejecimiento. Conforme a esta teoría, el sujeto se percata de la posición social a la cuál pertenece, por medio de la interacción con las demás personas que conforman la sociedad. Adjuntamente destaca la pérdida de roles asociados a la jubilación, a la falta de salud y al deceso del cónyuge.

2.2.4. Enfoque Sociofamiliar

Una vez que los hijos han abandonado el hogar, los adultos mayores adquieren autonomía y libertad, pero a su vez, experimentan sentimientos de aislamiento y fragmentación.

Este modelo busca la reorganización familiar y las diversas formas de vinculación interfamiliar, con el objeto de conseguir que los ancianos superen sentimientos de soledad; esto se lo hará por medio del acompañamiento de familiares, amigos, vecinos, etc. Lo más significativo es que la persona de la tercera edad encuentre en las fórmulas de organización familiar apoyos y

espacios de expresión recíprocos, propios de la interrelación multifamiliar o socio-comunitaria.

Desde una perspectiva global, la vejez puede definirse “como una situación existencial de crisis, resultado de un conflicto íntimo experimentado por el individuo entre su aspiración natural al crecimiento y madurez, y la decadencia biológica y social consecuente al avance de los años.”[4]

2.3. Proceso de desarrollo del adulto mayor

Como se conoce en los ámbitos de la Psicología, el tan reconocido psicólogo Erik Erikson, fue uno de los mayores exponentes y pioneros en investigar las diferentes etapas de desarrollo por las que atraviesa cada sujeto, desde el momento de su nacimiento hasta la senectud; así como en analizar los diversos aspectos que envuelven cada fase del ciclo vital.

Es preciso comprender que las etapas del desarrollo ocurren a un ritmo que difiere en cada persona, tanto en factores fisiológicos como en experiencias diferentes. El proceso de desarrollo y/o transición de una etapa a otra, cualquiera que ésta sea, puede resultar un tanto problemática cuando los cambios biológicos son radicales o cuando no concuerdan con las habilidades sociales o las expectativas de los demás; ante esto, no hay que olvidar que el desarrollo es un proceso bio-psico-social.

Al desarrollo también se lo ha calificado como un proceso unitario y adyacente, pero que presenta su falla al no ser considerado perfecto del todo, debido a que su carácter progresivo está intermediado por la existencia de fases y en su unidad participan diversos componentes que la hacen variar según difieren unos de otros.

---

[4] Zetina, M.G. (1999). Conceptualización del proceso de envejecimiento. (pp. 36). México: Papeles de la población, XIX. Universidad Autónoma del Estado de México. Extraído el 8 de Julio del 2010 desde http://redalyc.uaemex.mx/pdf/112/11201903.pdf.

El sistema de calificación del desarrollo propuesto por Erikson, se sustenta en los aspectos, principalmente, psicosociales del proceso evolutivo humano, donde la personalidad del sujeto nace de las expectativas personales y de las limitaciones del ambiente cultural. Para Erikson, la vida gira en torno a la persona y el medio; de tal manera, cada etapa constituye un avance, un estancamiento o una regresión con respecto a las otras.

En la adultez o etapa final de la madurez, tal como lo llamaba Erikson, el hombre al sentir que agota sus propias posibilidades vitales, adopta una postura de integridad personal y autorrealización, o por el contrario, acoge una postura de insensatez, desesperación o deshonestidad.

No obstante, al envejecimiento se lo ha considerado como un estadio saturado de estereotipos y prejuicios, que no permite deslumbrar los aspectos positivos que se puede encontrar en dicha etapa, debido justamente a las falsas creencias que se han ido incorporando a las sociedades y también incluso, a veces, debido a algunas de las mismas personas adultos mayores.

Los factores físicos, culturales, sociales, psicológicos y ambientales, constituyen un rol trascendental en la conducta y en la salud de las personas a lo largo de su vida, y más aún en edades avanzadas.

2.3.1. Características del proceso de desarrollo del adulto mayor

- Se inicia con el deterioro de las funciones físicas y psíquicas, continuando progresivamente con el derrumbamiento de éstas.

- En este periodo el paso de una etapa a la siguiente supone un proceso de disgregación.

- La reacción al envejecimiento es específica de cada individuo y obedece severamente al tipo de personalidad del sujeto.

- Los estudios efectuados sobre esta etapa del desarrollo son comparativamente mucho más escasos e incompletos que otros (infancia y adolescencia).

2.3.2. Modificaciones en el proceso de desarrollo del adulto mayor

Como en las otras etapas del desarrollo, aquí también son evidentes los diferentes cambios físicos, psicológicos, sociales, intelectuales, etc. que se presentan.

2.3.2.1. Modificaciones físicas

Se dan inicio con una insuficiencia de las actividades fisiológicas, por lo que el organismo pierde dinamismo, movilidad y plasticidad. Una de las mayores modificaciones físicas que más repercusión psíquica tiene es la del sistema nervioso, ya que se producen una serie de disminuciones progresivas en el consumo de oxígeno, peso del cerebro, número de células y en el riego cerebral.

Entre otras modificaciones físicas, se encuentran la pérdida normal de audición y visión; estas pérdidas son graduales y avanzan según las condiciones del individuo. De hecho, muchas personas no experimentan este tipo de pérdidas hasta muy avanzada edad (alrededor de los 80 años) y la mayoría de los adultos mayores aprenden a adaptarse a las limitaciones de sus problemas de salud.

El envejecimiento genera un debilitamiento en la salud y el estado físico; si el sujeto concede una importancia colosal al bienestar corporal y al deleite de la vida, pues el resultado será la desilusión. Disfrutar de las modificaciones

propias del envejecimiento implica contar con la capacidad para superar la incomodidad física o hallar actividades recreacionales, en las que el estado corporal no sea elemental.

2.3.2.2. Modificaciones en la conducta sexual

Cuando la persona establece su tipo de conducta sexual y llega con ésta a la edad madura y cambian o se encuentran cerca de la vejez, sufren una presión social negativa, puesto que existen conceptos rígidos que en edades avanzadas la actividad sexual debe desvanecerse, por lo tanto, practicarla no es valorada como normal, fisiológico, moral o socialmente bien vista. El adulto mayor se ve ridiculizado cuando pretende mejorar su apariencia personal, y más aún cuando ésta está custodiada de un toque de juventud como expresión de su vitalidad.

Una buena salud, el interés por lo sexual, por la pareja y la educación sexual (la persona debe saber que a su edad se presentan algunos cambios en la respuesta sexual, en cuanto a deseo, excitación y orgasmo, pero aún se conservan dichas capacidades de respuesta), constituyen factores que intervienen en la actividad sexual de este grupo.

Para muchos, un signo de envejecimiento es la manifestación de la disminución del deseo sexual, deseo que puede comenzar a debilitarse de forma paulatina, suave o violenta. Esta baja del deseo sexual puede ocasionarse por problemas físicos, de salud y/o por el ambiente o influencias que rodean al sujeto.

Adicionalmente, la falta de estímulos sexuales, la poca interacción social, la pérdida de atractivos corporales de la pareja, creencias, uso de medicamentos, cambios hormonales o metabólicos, enfermedades, el agotamiento físico y psíquico se articulan para disminuir la búsqueda del acto sexual.

2.3.2.3. Modificaciones psicológicas

Se produce una desorganización a nivel de las funciones psíquicas, es decir se ocasiona un deterioro en el rendimiento de éstas, disminución que se hace evidente en diversas formas en cada una de las funciones específicas; no se manifiesta un descenso de todos sus rendimientos mentales, sino sólo de una parte de ellas.

Por ejemplo, en los componentes de la inteligencia humana, como: percepción, razonamiento, abstracción, formación de conceptos y resolución de problemas, se encuentran influidos por múltiples aspectos personales, culturales, educacionales y/o sociales; por tal motivo, las manifestaciones en el comportamiento individual se presentan de maneras diferentes, así como las respuestas a las situaciones de cambio.

Otra cualidad que sufre una pequeña transformación es la personalidad. Las personas pueden volverse más introvertidas, debido a que la sociedad se ajusta cada vez menos a sus necesidades; esto ocasiona que los mayores se envuelvan en sí mismas, creen sentimientos de reserva, suelan ser más temerosas y exista cierto autodespecio, por no sentirse útiles.

Una modificación psicológica muy común, es la manifestación de trastornos del humor, que van acompañados de actitudes agresivas y desconfiada hacia los demás; se van haciendo frecuentes las neurosis y las psicosis, substancialmente las depresiones involutivas debidas al climaterio. Con todo, hay descubrimientos que anuncian que las personas mayores presentan menos tendencia a exteriorizar oscilaciones violentas del estado de ánimo.

En el caso de la inteligencia, la edad no constituye un factor que modifique de forma visible la utilización de las facultades mentales, aunque se sabe que los adultos mayores recurren a los conocimientos adquiridos a lo largo de su vida, para compensar la lentitud de respuesta a distintos estímulos.

El enlentecimiento de las capacidades intelectuales es el agente que hay que considerar en los cambios psíquicos, y su traducción en el comportamiento individual está caracterizado por: fatiga intelectual, pérdida de interés, pérdida de atención o problemas de concentración. Con todo, estos cambios pueden ser un reflejo del enlentecimiento orgánico general; por tanto si los adultos mayores invierten mayor cantidad de energía con el fin de lograr adaptarse a diversas situaciones que les planea el proceso de envejecimiento, se podrá comprender la naturaleza de sus respuestas.

Actuación de las diferentes formas de inteligencia en la etapa de la vejez:

- La inteligencia fluida guarda estrecha relación con el aprendizaje, en ella se sitúa la creatividad, el comportamiento innovador y es la cede la resolución de problemas nuevos.

- La inteligencia cristalizada, está vinculada con la experiencia, la reflexión, los aspectos culturales y educacionales. Concede a la persona responder a los problemas, utilizando estrategias anteriormente aplicadas en la resolución de situaciones ya vividas.

- Y por último, el razonamiento verbal parecería no sufrir algún tipo de cambio, aunque se aprecia una ligera pérdida en la capacidad para la conceptualización y la flexibilidad mental.

La dificultad que puede presentarse en la organización de la información, la rigidez de pensamiento y toma de decisiones, pueden condicionar la capacidad de resolución de problemas, y el elemento condicionador capaz de limitar las respuestas del anciano, constituirá el tiempo. Sin embargo, sus soluciones suelen ser más tácitas y valiosas cuando recurren a sus experiencias de vida y sabiduría.

Un cambio psicológico típico en esta etapa es la demencia senil, la cual empieza a manifestarse por pequeños trastornos de memoria, por cambios en el carácter y por síntomas depresivos acompañados de ideas hipocondríacas o de vivencias angustiosas. La modificación más abismal es la disminución del caudal de información, en la medida que presenta más dificultad para recoger y almacenar la información. Esto conduce a considerar la alteración de la memoria en sus facetas de codificación, almacenaje y recuperación (Alzheimer); se es de conocimiento que para los personas adultos mayores suelen presentar dificultades para evocar los acontecimientos recientes, mientras que por el contrario, conservan los remotos.

Son algunos los agentes que están interrelacionados con la pérdida de la memoria, que van desde los cambios neurológicos y circulatorios (que afectan la función cerebral, oxigenación y la nutrición celular), hasta la motivación, pérdida de interés hacia el entorno, sentimientos de impotencia, vivencia de duelos, etc.

La memoria a largo plazo parecería no presentar ningún tipo de inconveniente, se recuerdan situaciones y hechos antiguos, evocan con detalle sucesos que tuvieron lugar en otra época. Este tipo de memoria puede recordar a su vez acontecimientos nuevos.

Por otro lado, la memoria visual se conserva intacta durante más tiempo que la memoria auditiva o que las relaciones temporo-espaciales.

El lenguaje en la demencia senil, presenta trastornos de coordinación motriz como perseveraciones, automatismos y alteraciones de las funciones simbólicas.

Es preciso notar que la memoria por sí sola no tiene ningún significado, si no va acompañada del mantenimiento de la actividad mental. La capacidad de

aprender disminuye con la edad y las alteraciones de la memoria se manifiestan con dificultades en el aprendizaje.

Durante esta fase se hace evidente la crisis normativa de integridad vs. desesperación. Para muchos la vejez es un tiempo para repasar hechos de la vida pasada y para ver un motivo de vida integrado. Los ancianos cuentan con la integridad para sostener sus propias convicciones.

2.3.2.4. Modificaciones afectivas

El deterioro de las facultades mentales no resulta independiente de la forma en que el hombre acepta su vejez, y por ende existe una influencia en su afectividad y emotividad. La mayoría de personas longevas han adquirido una madurez emocional a través de sus experiencias, lo que les facilita responder a situaciones de pérdidas afectivas; con todo, su estado de salud física y mental, así como el medio en que se desenvuelven, intervendrán en la expresión de su emotividad.

En la senectud se va adquiriendo una incapacidad de adaptación emocional al medio ambiente, con una depreciación en el control de las reacciones emotivas. Se sabe que en cuanto a la personalidad, existe una cierta necesidad o tendencia a reafirmarla, porque puede verse afectada por estado de salud, condición física, entorno familiar, pérdidas efectivas, experiencias, etc.; pero ciertamente no suelen presentar cambios abrumadores de personalidad, aunque sí realizan ciertos ajustes según las circunstancias vitales.

2.3.2.5. Modificaciones sociales

Las relaciones sociales pueden estar dificultadas por factores como limitaciones de salud, fallecimiento de miembros de la familia y amigos, pérdida de la plaza laboral, etc. Sin embargo, son muchas las personas mayores que invierten el tiempo y la energía posible en compartir con amigos y familiares, y

así mismo, muchos encuentran nuevas redes sociales en centros especiales y clubes de ocio para la tercera edad.

Se plantean los cambios sociales desde dos perspectivas:

1.- Cambio en el rol individual.- Desde esta perspectiva los cambios en su dinámica se presentan desde tres dimensiones:

- Como individuo único.- El adulto mayor es capaz de decidir, con opiniones, creencias y valores personales. Se presenta la necesidad de asumir y reasumir su existencia pasada y su historia de vida, donde puede ser la oportunidad perfecta para lograr una reconciliación con su vida pasada, apreciar todo su contenido y tratando de asumirla con goce y regocijo.

- Como integrante de un grupo familiar.- Durante la etapa de envejecimiento la estructura familiar cambia, debido a que el rol del individuo dentro del núcleo familiar se transforma y las relaciones familiares transfiguran.

- Como persona capaz de afrontar las pérdidas.- Una de las características fundamentales en esta etapa de la vida son las pérdidas, ya sean físicas, económicas o afectivas. Toda pérdida va acompañada de una gran tensión emocional, sentimental y de conductas de “duelo”.

2.- Cambio de rol en la comunidad.- Es penoso conocer que la sociedad tiende a valorar más al hombre activo, al que aporta trabajo y genera capital; pero hay que considerar que los adultos mayores que han cumplido su edad productiva, todavía cuentan con la capacidad y posibilidad de aportar conocimientos; motivo por el cual desean y encuentran satisfacción en el mantenerse socialmente activos.

Desde este rol, los cambios giran en torno a dos ejes:

- Rol social.- Los cambios sociales a los que estamos expuestos continuamente, generan en el anciano la sensación de no pertenencia, al mismo tiempo que la juventud actual no los integran a sus grupos sociales; por tal motivo, la búsqueda de identidad individual se plantea sobre la base de la comparación con los demás, con lo que facilita al anciano sentir pertenencia a un grupo social determinado y forjar un mayor distanciamiento intergeneracional.

- Rol laboral (jubilación).- Esta nueva situación puede producir una serie de efectos negativos, especialmente si su vida social y sus valores se encontraban profundamente enfocados en torno a la actividad y el trabajo que se efectúa; de tal modo que éstos facilitan y condicionan, muchas veces, la personalidad, las relaciones y el rol social, por lo que vuelve más difícil su adaptación a la nueva condición. Razón por la cual, cuando una persona se jubila su posición social suele desaparece con el trabajo.

La socialización y los recursos económicos se reducen al entrar en la jubilación. El exceso de tiempo libre demanda una reorganización de la vida cotidiana y la utilización de recursos personales y culturales para evitar estados depresivos, ansiosos, trastornos emocionales o manifestaciones de tipo hipocondríaco.

No obstante, si bien la jubilación puede acarrear consecuencias negativas también puede conllevar consecuencias positivas, todo dependerá de la preparación y de los recursos con que cuente para superar y adecuarse a esta nueva fase.

2.3.2.6. Modificaciones económicas

Otro aspecto que se ve modificado en los adultos mayores es el nivel de ingresos y el bienestar económico. Dado que la mayoría de las personas mayores son jubiladas, necesitan disponer de algún tipo de ayuda económica.

Las sociedades industrializadas conceden, por lo general, sistemas de pensiones y servicios de seguros médicos; a pesar de ello, un gran porcentaje de esta población vive prácticamente en el nivel de pobreza.

Tras haber entrado en la etapa de la jubilación, la esfera económica es una de la que más afecta el carácter de jubilado, ya que los individuos deben aceptar el hecho de que ya no serán los motores principales de ingreso económico; con lo cual se registrará una depreciación de su situación financiera, sin dejar de mencionar que ahora son dependientes de entidades gubernamentales. Los problemas económicos son agentes de primer orden en el descenso de los sentimientos del propio valor y en el incremento de síntomas depresivos.

Es imperioso resaltar que la vejez, como otros estados, conlleva cambios graduales en el que intervienen un sin número de variables, que indudablemente producen diferentes efectos en las diversas esferas del sujeto.

CAPÍTULO III: IMAGEN CORPORAL EN EL ADULTO MAYOR

3.1. Historia y conceptualización de la imagen corporal

El término imagen corporal fue introducido por primera vez por el Dr. Bonnier, cuando investigó y publicó estudios sobre el vértigo en 1893. Más tarde, en 1923 Paul Schilder denomina imagen del cuerpo a la representación nacida de la integración del modelo neurológico y psicoanalítico, para reunir los aspectos relacionados del cuerpo.

El cuerpo y su carácter reciben una visión trascendental, por constituir más que materialidad, y por estar vinculado, al mismo tiempo, con las concepciones ideológicas de cada cultura y época.

Desde el origen del hombre, y más aún para la cultura griega, el cuerpo se lo consideraba como una manifestación de la divinidad de la tierra, al ser portador de las proporciones entre cada una de sus partes; se contrastaba la armonía de sus medidas con la armonía del cosmos. A partir de dicha concepción, se sentía rechazo absoluto cuando se conocía de un cuerpo humano malformado.

En la edad media, el cuerpo pasó a formar un puesto secundario en la vida del se humano, tras ser sujeto del misticismo inexorable del predominio del espíritu sobre la materia. Es decir, la ideología religiosa empezaba a juzgar al cuerpo como la mínima expresión del ser y actor circunstancial del espíritu. De este modo, la única función del cuerpo era la reproducción, marcándolo para la protección moral como tabú; por consiguiente, se condenaba cualquier regocijo íntimo intersubjetivo.

Con el paso del tiempo y las diversas mutaciones tanto sociales, culturales, familiares, religiosas, científicas, etc., la conceptualización del cuerpo sufrió la ruptura con una filosofía que había perdurado hacia épocas atrás. Ahora, la imagen del cuerpo es comprendida como un ente que abarca varias esferas del sujeto.

En términos generales, la imagen corporal es definida como principio biológico, psicológico y social, que contribuyen primordialmente a la identidad personal. Por ejemplo, el psicoanalista Gordon Allport percibe al hombre como una unidad tridimensional (bio-psico-social), por tanto atribuye a la imagen corporal una significación de autoconcepto, autoestima e ideal del yo.[5]

La imagen corporal, como ya se ha mencionado tiene una implicación directa, no únicamente en la identidad, sino además sobre la apariencia del sujeto; así, dicha composición asiente conocer y ser reconocido a través de combinaciones como: la visualización, la forma y el aspecto, que son intervenidos por actores socio-fisiológicos. Igualmente, está relacionada a la estética de la expresión corporal, objetivando una percepción de una mejor autoestima, autoconfianza y vitalidad, así como el hecho de registrar en su propio cuerpo la imagen ideal.

Introduciendo una nueva conceptualización, la imagen corporal es entendida como aquella representación que se forma mentalmente del cuerpo, es decir, la forma en que éste se aparece. Esta representación mental o subjetiva que cada persona construye de su cuerpo, favorece al fortalecimiento de emociones, habilidades sociales y competitividades entre el ámbito personal y social; consecuentemente, la imagen corporal compone una experiencia psicológica multidimensional supeditada con el aspecto físico, que se interpone en la calidad de vida del individuo.

[5] Término instaurado por Sigmund Freud, para referirse a la instancia de la personalidad que se deriva de la convergencia del narcisismo y de las identificaciones con los padres, grupo de pares y con los ideales colectivos. Constituye un modelo al que el sujeto intenta adecuarse.

La imagen corporal está organizada por cuatro elementos que se forman en cada persona:

1.- Imagen perceptual.- Provee información acerca del tamaño y forma del cuerpo y sus distintos componentes. Las alteraciones en la percepción pueden conllevar sobreestimaciones o subestimaciones.

2.- Imagen cognoscitiva.- Envuelve los dogmas relacionados con el cuerpo, los pensamientos automáticos, las inferencias, interpretaciones, comparaciones, diálogos acerca de la observación social, etc.

3.- Imagen emocional.- Concierne a los sentimientos sobre el grado de satisfacción o insatisfacción que se advierte con respecto al cuerpo. La imagen emocional incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, impotencia, etc.

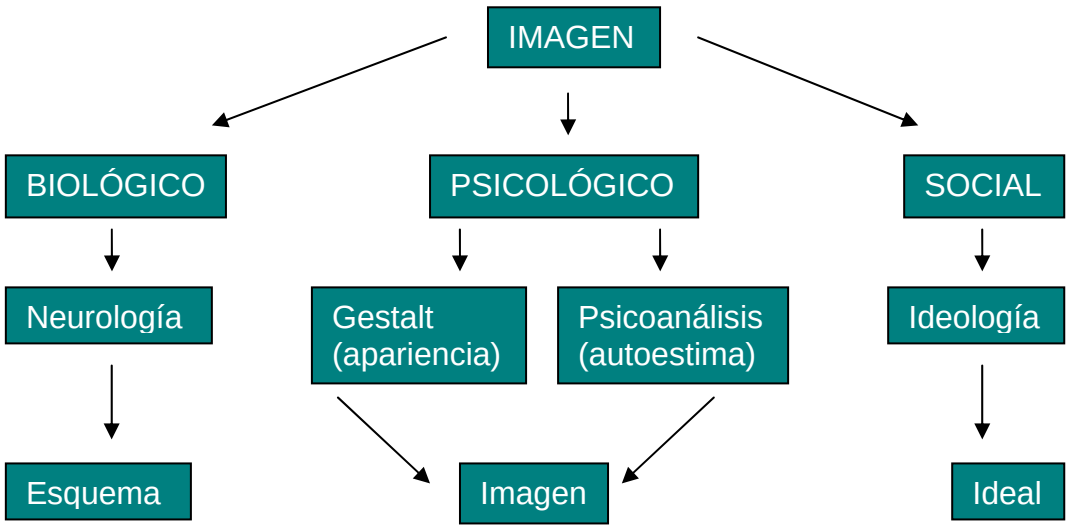
4.- Imagen conductual.- Conductas que nacen de la percepción y de los sentimientos asociados al cuerpo: exhibición, evitación, rituales, etc.
La imagen corporal se encuentra en constante movimiento y cambio, ya que varía de acuerdo a las experiencias personales, filiales e influencias culturales, que se hayan obtenido a lo largo de la vida, y parecería intervenir en los comportamientos y en la edificación de la autoestima en las diferentes fases de la vida.

"La autoestima cobra especial importancia en el proceso de adaptación del adulto mayor y se encuentra vinculada a la calidad de adaptación, del bienestar físico y emocional, y el grado de satisfacción con la vida y la salud."[6] Con lo citado, no se pretende indicar que la autoestima está sujetada a la edad cronológica, no obstante a las personas mayores les resulta más complejo

[6] Montaño, I.L. (2008). Imagen corporal y envejecimiento. (pp. 61). Avances en Psiquiatría Biológica, IX. Extraído el 26 de junio del 2010 desde http://www.psiquiatriabiologica.org.co/avances/vol9/3_imagen_corporal.pdf.

mantener una apropiada integración social, y por otro lado, perciben una depreciación en la capacidad de afrontamiento de los eventos que pudieran presentarse cotidianamente.

3.2. Teorías psicológicas contemporáneas relacionadas al concepto de imagen corporal



3.2.1. Teoría Biológica

Como anteriormente se había indicado, la noción de imagen corporal nace a partir de las primeras conceptualizaciones que planteó Schilder, donde tanto la teoría neurológica y psicológica buscaban hallar un modelo que se acople a los fenómenos de percepción, de estructura y de adaptación espacial. Sin embrago, la concepción de esquema corporal procede de la neurología, y constituye el eje principal de la educación y organización psicomotriz.

El neurólogo Henry Head, introduce la conciencia del cuerpo en términos de *esquema postural*, donde se logra integrar las nociones de tono, orientación y temporalidad. Descriptivamente, el esquema corporal comprende los mecanismos y procesos de los niveles: motores, tónicos, perceptivos,

sensoriales y expresivos, los cuales y por los cuales la esfera afectiva está constantemente interpuesta.

Un esquema corporal mal definido, acarrea un déficit en la relación sujeto – mundo exterior, que se evidencia en:

- Percepción.- Quiebre en la estructuración espacio-temporal.
- Motricidad.- Ineptitud, incoordinación, malas actitudes.
- Relación con el otro.- Inseguridad en las relaciones.

Una buena integración del esquema corporal, condiciona la adaptación de la persona en el tiempo y espacio, favoreciendo a la disposición corporal más adecuada para la elaboración de diferentes actividades.

Un esquema corporal bien definido involucra:

- Percepción y control del propio cuerpo.
- Equilibrio postural económico.
- Lateralidad bien delimitada.
- Independencia de los segmentos en relación al cuerpo y en relación a otros.

En conclusión, el esquema corporal es entendida como una comprensión que los sujetos poseen de su cuerpo en estado estático o en movimiento, en la relación con sus diferentes partes entre ellas y en sus relaciones con el espacio contiguo de los objetos y las personas.

3.2.2. Teoría Psicológica

En cuanto a esta teoría, se encuentran dos escuelas psicológicas representativas en el manejo de la imagen corporal, que va desde el nacimiento experimental de dicha disciplina, hasta la delimitación de lo humano como objeto propio del psicoanálisis.

Las primeras conceptualizaciones se fundaban en el dominio de la psicofisiología, donde se destacaba la demarcación de lo meramente humano respecto de lo animal, en el establecimiento de las diferencias específicas de su inteligencia.

3.2.2.1. Escuela Gestáltica

A raíz de la aparición de los términos *self* y *conciencia*, la teoría gestáltica propone el enfoque de la percepción de formas integrales dentro de una conciencia central.

William James puntualiza al self como la suma de todo lo que el hombre logre llamar suyo, y lo divide en tres tipos: material (cosas o personas), social (roles) y espiritual (lo más profundo); por lo que conceptualiza a la imagen corporal como la idea desmaterializada del cuerpo humano, que se propaga más allá de los límites de la piel, donde hay una diferencia marcada entre la concepción biológica y psicológica.

Pero no únicamente William James funda una conjetura sobre el self y la imagen corporal; autores como William Flitts, también se centraron en comprender los diversos tipos de self que pueden envolver al ser humano,

concluyendo y afirmando que la percepción que mantiene una persona de sí misma es multidimensional.

Tipos de self según William Flitts:
Self físico.- Se resalta la percepción del propio cuerpo, estado de salud, apariencia física, habilidades y sexualidad.

Self ético-moral.- Expresión de sí mismo en referencia a valores morales, religión (satisfacción o insatisfacción) y sentimientos de ser una “buena” o “mala” persona.

Self personal.- Se refleja el sentido individual del valor del sujeto y la evaluación de su personalidad separada de su cuerpo o su relación con los demás.

Self familiar.- Perspectiva que cada uno conserva de sí mismo respecto a su círculo de entidad más inmediato.

Self social.- Manifestación de sí mismo con los otros en el marco de:

- Identidad.- Cómo la persona se ve a sí misma, lo que y quién es ella.
- Autoaceptación.- Cómo se siente y se percibe a sí misma.
- Comportamiento.- Cómo actúa o qué hace. Refleja la forma en que el individuo expresa la percepción particular de su propio comportamiento.
- Autocrítica.- Forma en la que la persona capta sus cualidades y defectos.

En conclusión, para la gestalt, la imagen corporal es aquella representación que se estructura mentalmente del cuerpo y la forma en que éste se aparece.

Dicha noción se ata directamente con el autoconcepto, ya que se guarda una relación con un modelo social, con el cual se compara: la concepción individual con el elemento social, lo que permite crear una idea de imagen corporal.

3.2.2.2. Escuela Psicoanalítica

Se habla que la autoestima posee una carga de afecto hacia el yo[7], por lo que tiene connotaciones directas con el enfoque psicoanalítico. Cuando se señala que la autoestima guarda una carga de afecto hacia el yo, es debido a que el cuerpo y su representación se construyen en la interrelación con los demás y con las cosas.

Ciertas teorías psicoanalíticas aseveran que desde que se nace, el contacto corporal imprime el cuerpo con la experiencia táctil de su afecto, es decir, la persona procesa el mapa de su propia representación sobre la superficie de su piel, ocasionando que las emociones entren en correlación con el mundo y su significado.

Por consiguiente, para el psicoanálisis lo que no se pueda personificar de uno mismo, obstruirá la posible representación integral de los demás, afectando la apreciación que cada sujeto tiene con respecto a su imagen corporal.

3.2.3. Teoría Social

La teoría social encuentra un paradigma en cuanto al origen de la imagen corporal; como primera instancia discierne que la imagen corporal podría ser estructurada desde uno mismo, para posteriormente acoger la información del mundo circundante o es el mundo el que cimienta la imagen corporal.

[7] Concepto psicoanalítico, para describir la parte de la personalidad que se organiza como efecto de la influencia del ambiente, que le permite al sujeto sobrellevar las amenazas internas y externas. Organizador consciente de pensamientos, percepciones, sentimientos y sanciones.

De acuerdo a investigaciones recientes, el soporte ideológico de las sociedades antecede al individuo, y éste es la caución para preparar la inserción del sujeto en la compleja red de relaciones; esto garantizará la cohesión de las sociedades y el establecimiento de una imagen corporal, prototipo de todas las identificaciones.

En solución, el cuerpo es un cuerpo material, y a la vez un cuerpo representado; es lo que se compone en el conductor de la realidad, el lugar donde se expresan las conductas o donde todas ellas son viables; no puede discutirse de un cuerpo humano si carece varios de los componentes indicados.

3.3. Percepción de la imagen corporal

Como se ha visto hasta el momento, la imagen corporal incorpora aspectos perceptivos, cognitivos y afectivos. El ser humano se desarrolla en una interacción constante entre su mundo interno y externo, interacción que le suministra información permanentemente de lo que acontece en cada uno de sus mundos. Adicionalmente, se instaura un proceso de aprendizaje que tendrá como objetivo la acumulación de conocimientos y crecimientos, apoyándose en las diversas estimulaciones que recibe.

Para que exista dicho proceso de aprendizaje, hay que tener en cuenta la sensación, que resulta ser producto de la acción de un estímulo sobre el órgano sensorial, la que más tarde será reconocida en nivel consciente. La sensación es sometida a una serie de producciones psíquicas, mediante las cuales se transformará en percepción; es ahí cuando la impresión sensorial es comprendida y registrada.

La percepción es una actividad caracterizada por la atención, que puede darse cuando hay un estrechamiento voluntario de la conciencia; a partir de ello, el sujeto se encuentra en la capacidad de percibir. En el transcurso del proceso

entre la sensación y la percepción, intervienen funciones psíquicas como la asociación de ideas, juicios, etc., que cumplen con el propósito de la comprensión de lo se reconoce.
Existen dos formas básicas de percibir:

1.- Percepción sensorial.- Percibe imágenes sensoriales y pautas fisiológicas del sistema nervioso central.

2.- Percepción intrapsíquica.- Es selectiva al percibir experiencias intelectuales, resultantes de la elaboración del pensamiento y vivencias de la vida psíquica.

Se podría indicar que la percepción de la imagen corporal, es una memoria, de tipo inconsciente, de las experiencias perceptivas, motrices, sexuales, etc. que se ha gozado a lo largo de la vida, y al mismo tiempo actual y activa que se encuentra en continua construcción y destrucción. Es el modo en que uno percibe, imagina, siente y actúa con respecto al propio cuerpo.

3.3.1. Alteraciones de la imagen corporal

Las alteraciones de la imagen corporal pueden suscitarse desde el aspecto cognitivo-afectivo o perceptual. En términos generales, cuando hay preocupación o insatisfacción por el cuerpo, éstas pasan a invadir con ímpetu y frecuencia la mente, concibiendo malestar en las elaciones personales y su funcionamiento en distintas áreas; es allí cuando se habla de alteraciones de la imagen corporal.

Entre las alteraciones de la imagen corporal, se encuentran:

- Dismórfico corporal.- Desasosiego por defectos faciales, forma, tamaño, peso, simetría y olores.

- Dismorfia muscular.- La preocupación se centra por obtener una figura hipermusculada. En este tipo de alteración las personas suelen verse delgados, a pesa de lo contrario, y evitan situaciones donde su cuerpo puede ser observado.
- Trastornos alimenticios.- Los pensamientos se orientan en la delgadez y en las conductas motoras, como: realización de dietas y el excesivo ejercicio físico.

A continuación, se enunciarán ciertos síntomas observables que ponen en evidencia al sujeto, si éste presentase alteraciones en la imagen corporal:

Nivel psicofisiológico.- Activación de las respuestas del sistema nervioso autónomo: sudoración, temblor, dificulta al respirar, etc.

Nivel conductual.- Conductas de evitación, camuflaje, dietas, ejercicios, rituales etc.

Nivel cognitivo.- Creencias irracionales, distorsiones perceptivas de sobreestimación y subestimación, autoverbalizaciones negativas, preocupaciones obsesivas, patológicas o delirantes.

Los principales esquemas cognitivos que se manifiestan en las personas con insatisfacción de la imagen corporal son:

- La gente atractiva posee todo.
- La apariencia física refleja cómo soy como persona.
- Si pudiera cambiar, mi vida sería mucho mejor.
- Si tengo control sobre mi apariencia, por ende podré controlar mi vida social y emocional.

- Mi aspecto físico es responsable de ciertos acontecimientos de mi vida.

- El único modo de ser atractivo es modificando mi apariencia física.

Nivel emocional.- Insatisfacción, repulsión, tristeza, vergüenza, etc.

Coexisten alteraciones de tipo sensitivo y motor, donde cada hemisferio conserva actividades funcionales, gnósicas y práxicas. Lesiones en la corteza de asociación entre áreas primarias auditivas, visuales y somatoestéticas, conducen a la aparición de afasias sensoriales.

Éstas son algunas alteraciones del modelo sensitivo – motor:

- Anosognosia.- Pérdida de conciencia de un segmento corporal.

- Asomatognosia.- Vivencia de desaparición del propio cuerpo.

- Autometamorfopesia.- Las partes del cuerpo se perciben deformadas tanto tamaño como distancia.

- Anosognia.- Trastornos de conciencia y memoria.

3.3.2. Formación de una imagen corporal negativa

En la formación de la imagen corporal, se exhiben dos variables que intervienen en la creación de la misma: trascendencia de la imagen corporal para la autoestima y satisfacción o insatisfacción con ella; adicionalmente influyen agentes predisponentes y de mantenimiento.

3.3.2.1. Agentes predisponentes

Sociocultural.- Expone la concepción de un ideal estético, que se relaciona con la autoestima, el atractivo y la competencia personal; preexiste estigmatización sobre la delgadez, gordura, masculinidad, peso etc.

Modelos interpersonales.- El modelo de figuras importantes como es la familia y grupo de pares, colocan a la persona en estado en vulnerabilidad, al momento de recibir u observar continuas verbalizaciones y conductas negativas sobre el aspecto físico.

Características personales.- Baja autoestima, inseguridad, carencia en el logro de autonomía y sentimientos de ineficacia, contribuyen a que la persona se concentre por conseguir un aspecto físico aceptable, que compense sus sentimientos.

Desarrollo físico y feedback social.- Los cambios que se producen en todas las etapas de la vida, favorecen a la aparición de una fragilidad en cuanto a la percepción de la imagen corporal.

Otros.- Experiencias dolorosas o traumáticas, accidentes, enfermedades, etc. sensibilizan y vuelven más autoconscientes a una persona sobre su apariencia física.

3.3.2.2. Agentes de mantenimiento

Suceso activante.- Acontecimientos como la exposición del cuerpo, el escrutinio y la comparación social, activan y producen malestar de la imagen corporal.

Disforia y malestar.- Conducen a la ejecución de conductas de evitación y autoevaluaciones negativas, que imposibilitan el manejo de situaciones, emociones, ansiedades y pensamientos negativos.

Todos los elementos indicados, dan lugar a la construcción de la imagen corporal, reuniendo actitudes, esquemas, ideales, percepciones y emociones nocivas e insatisfactorias sobre el propio cuerpo.

3.4. Autoimagen en la vejez

Muchos son los geriatras que afirman que se envejece de acuerdo a cómo se ha vivido, no es la edad la que condiciona la aparición de malestares o síntomas. A la vejez se la considera como una etapa vulnerable, ya que se exacerba sentimientos de inferioridad, dadas por el contexto social, situaciones de duelo y por pérdida en la imagen corporal.

Desde inicios de la vida, se implanta una autoimagen que se encuentra en constante modificación, a medida que transcurren los años, la cual guarda un estrecho vínculo con el concepto de corporalidad; de tal modo que los cambios físicos y funcionales demandan una evolución esencial de la imagen del cuerpo.

Son cuantiosas las personas adultas mayores a quienes les es dificultoso asimilar los cambios y limitaciones del cuerpo, por lo que se produce una considerable disminución de su autoestima y autoimagen, lo que lleva a la aparición de cuadros depresivos y ansiosos, los que expresan temor a la muerte, a la soledad y al pobre desempeño físico e intelectual.

En los últimos años, los ideales de belleza física se han transformado con cierta rapidez, creando en la sociedad niveles altos de frustración y expectativas cada vez menos realistas y factibles. Consecuentemente, los cambios corporales inducidos por la edad, promueven mutaciones físicas que son discordantes con las actuales pautas de belleza; por lo tanto, para los adultos mayores es físicamente inverosímil adecuarse a los patrones contemporáneos de perfección física.

En la evaluación de la imagen corporal en la vejez, es fundamental tener en cuenta los siguientes componentes:

Apariencia física.- Factor que suministra señales visibles de uno mismo y de los demás, que contiene información ligada a de la edad y al atractivo físico.

Competencia.- Sentimientos internos fusionados en las sensaciones físicas, solidarizadas al fenómeno del envejecimiento, incluyendo percepciones de agilidad, resistencia y poder (fuerza o atracción).

Salud física.- Comprendida como aquella experiencia de salud que conduce profundas implicaciones para la calidad de vida de los individuos, y a su vez, a la influencia de pensamientos y sentimientos relacionados con la muerte.

La vejez es considerada como un producto del imaginario social, que otorga un significado a ser *viejo* y le confiere una valoración según el contexto social. En nuestra realidad cultural, la imagen de la vejez suele ser casi siempre de condena por estar en contraposición al ideal de belleza y juventud.

Ante esto, es imperioso determinar de qué manera muchos adultos mayores consiguen engancharse con las actividades preventivas y compensatorias, que tienen como fin el reducir los efectos del envejecimiento y conservar una imagen positiva.

3.5. Teoría del proceso de identidad

El sentido de identidad en éste grupo de población, está conformado por la autopercepción acerca de su funcionamiento psíquico, social y físico.

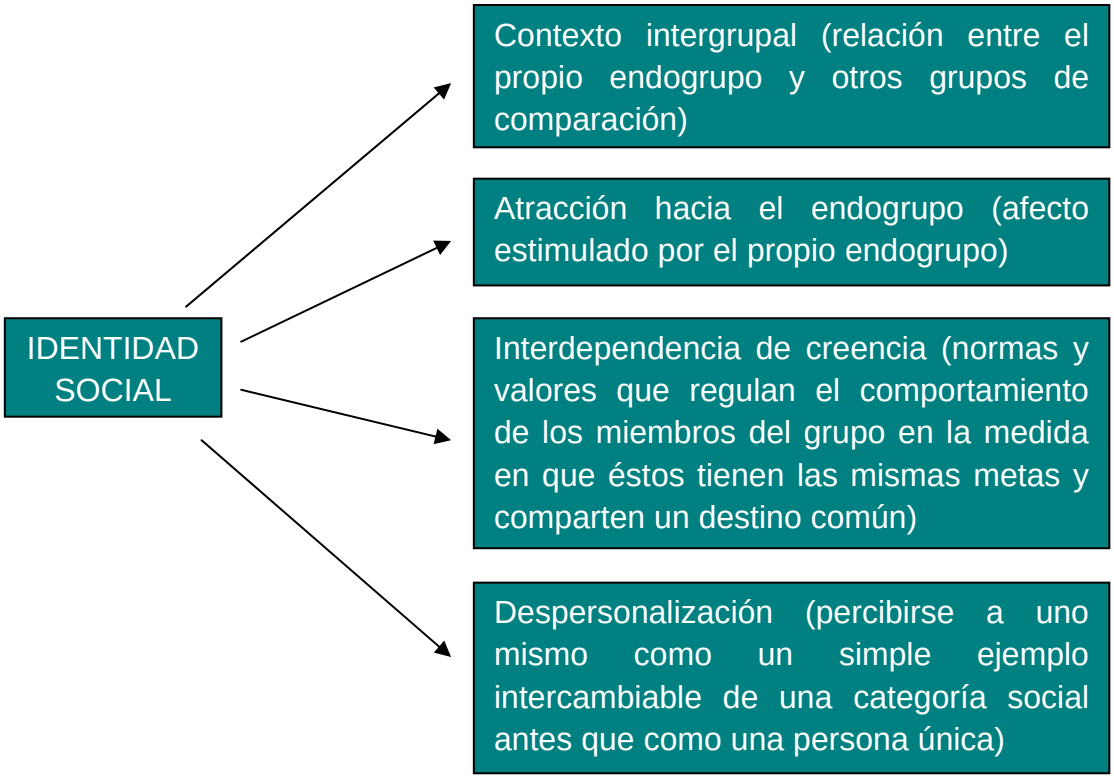
Dicho supuesto, postula que los adultos mayores que mantienen un sentido de sí mismos sólido y realista durante todo el tiempo, cuentan con la habilidad de efectuar ajustes psicológicos y conductuales durante el proceso de

envejecimiento; por ejemplo, se hallan motivados a llevar a cabo ejercicios físicos o a participar en actividades sociales de manera permanente.

3.5.1. Identidad Social

La identidad social, es la definición de un individuo acerca de quién es, que encierra atributos personales y compartidos con otros. Se la puede comprender e identificar desde cuatro dimensiones:[8]

Tabla 3.1. Identidad social



Funte: Baron R.A., Byrne, D.

Se sabe que cuando existe un profundo grado de identidad segura, la persona tiende a evaluar más favorablemente a los exogrupos, manifestar menos sesgos al comparar endogrupos y exogrupos; y por el contrario, un alto grado

[8] Baron, R.A., Byrne, D. (2005). Psicología Social. (10ma Edición). (pp. 167). Madrid: Pearson Educación S.A.

de identificación insegura, implanta una valoración muy positiva del endogrupo, y por ende hay mayor sesgo al contrastar endogrupos y exogrupos.

Cuando el contexto social de un sujeto cambia, se desarrolla una nueva identidad social, que puede ser una fuente importante de estrés; esto estaría relacionado al mundo interpersonal de cada individuo y al nivel en que agrada o desagrada aquello que forma parte de esa nueva realidad.

En el caso de los adultos mayores, ellos desarrollan esta nueva identidad social una vez que han entrado a la etapa de envejecimiento y todo lo que conforma y conlleva dicha etapa: cambios físicos, interpersonales, económicos, psicológicos, etc.

En base a lo indicado, parecería que el proceso de envejecimiento puede favorecer al desarrollo de una perspectiva más sana y realista de la imagen corporal; la identidad social, la madurez adquirida, las experiencias, la separación de los estereotipos y la reducción marcada del despliegue de modelos poco sensatos de belleza, vale para disminuir la vulnerabilidad de padecer estrés, alteraciones o trastornos psiquiátricos serios.

CAPÍTULO IV: COMPONENTES PSICOSOCIALES INTERVENTORES EN LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

4.1. La Emoción

Las emociones son componentes significativos de la motivación del comportamiento, y así mismo, las conductas que nacen de las necesidades motivacionales influyen sobre las emociones.

Debido a la complejidad que envuelve a las emociones, han surgido varias teorías, cuyo objetivo ha sido tratar de definir, con la mayor precisión posible, qué es la emoción, cómo funciona y cuáles son sus más destacadas características.

No obstante, es posible obtener una conceptualización general sobre las emociones: las emociones son sentimientos que poseen elementos fisiológicos como cognitivos, los cuales intervienen sobre el comportamiento.

Muchos psicólogos alegan que las emociones están formadas, en parte, por mecanismos cognitivos, al instante en que la persona realiza una comprensión y evaluación del significado de lo que acontece en su entorno o en sí mismo; es decir, de acuerdo a dicho postulado, primero es necesario desarrollar cogniciones acerca de estímulos o situaciones y posteriormente comprenderlos, previamente a reaccionar emocionalmente.

Por otro lado, también es posible experimentar emociones sin entrar en contacto con dispositivos cognoscitivos, reaccionando de distintas formas ante situaciones poco comunes o nuevas, o sentir emociones sin tener conciencia cognitiva ni advertir qué elementos los originan. En un inicio, se responde a un

suceso a través de una respuesta emocional, para luego querer entender dicho acontecimiento.

De esta manera, se podría determinar que se cuenta con sistemas completamente diferentes para manifestar respuestas cognitivas y emocionales. Por consiguiente, resulta dificultoso esclarecer si las expresiones emocionales prevalecen sobre las respuestas cognitivas o viceversa.

4.1.1. Teorías sobre las emociones

4.1.1.1. Teoría de James – Lange

Para William James y Carl Lange, la experiencia emocional es una reacción ante eventos corporales, que se producen como efecto de una situación externa; se experimenta emociones como secuela de cambios físicos procedentes de sensaciones específicas; es decir, se siente tristeza porque se llora, miedo porque se tiembla, etc.

Testificaron, que las emociones incitan una "reacción o experiencia visceral"[9] concreta de los órganos internos, lo que accede a etiquetar la experiencia emocional.

Pero como todo supuesto presenta errores o desventajas, dicha teoría no es la excepción. Aquí alguna de sus desventajas:

- Las emociones con frecuencia se originan antes que los cambios fisiológicos pongan en marcha su proceso. Debido a la lentitud con que se dan ciertos cambios viscerales, es dudoso reconocer que sean la fuente inmediata para explicar las emociones.

[9] Término empleado para referirse a la reacción visceral que se experimenta internamente, la cual produce una emoción.

- Las experiencia viscerales, por sí mismas, no son suficientes para concebir emociones, ya que es difícil pensar cómo toda la gama de emociones que se experimentan, puedan ser únicamente el resultado de cambios viscerales.

4.1.1.2. Teoría de Cannon – Bard

Esta hipótesis, presume que la excitación fisiológica y la experiencia emocional, son causadas simultáneamente por el mismo impulso nervioso; una vez que se percibe un estímulo creador de una emoción, el tálamo emprende la construcción de la respuesta emocional.

Sin embargo dicha teoría soporta dos ambigüedades:

- En la actualidad, se conoce que el hipotálamo y el sistema límbico desempeñan un rol significativo en la exposición de las emociones; mas no el tálamo.

- La concomitancia con la que se originan las respuestas fisiológicas y emocionales, aún quedan por ser comprobadas en forma irrebatible.

4.1.1.3. Teoría de Schachter – Singer

Este último enfoque, hace hincapié en que se identifica la emoción que se experimenta, mediante la observación del entorno y la comparación de uno con los demás. Sustenta que bajo determinadas circunstancias, las emociones se fusionan con cualquier tipo de excitación fisiológica y su interpretación en base a notaciones ambientales; razón por la cual, cuando la fuente de excitación no es clara, se acude al entorno para descifrar qué es lo que se experimenta.

Así mismo, como las teorías señaladas inicialmente, la teoría de Schachter – Singer, copila evidencias que fomentan a la refutación de la misma, como:

- Evidencias que la excitación fisiológica no es siempre fundamental para que se inicie una experiencia emocional, y que los factores fisiológicos, por sí mismos, están en la capacidad de dar cuenta del estado emocional de algunas circunstancias.

En conclusión, las emociones son fenómenos ininteligibles que hace incapaz a las teorías, tanto antiguas como contemporáneas, de explicar de forma satisfactoria todas aquellas características y condiciones con que se proporciona la experiencia emocional.

4.1.2. Función de las emociones

Las emociones, más allá de consentir la expresión de sentimientos o reacciones ante acontecimientos, también cumplen importantes funciones en la vida cotidiana, como las siguientes:

Preparar para la acción.- Actúan como nexo entre los sucesos del ambiente externo y las respuestas que realiza una persona. En este caso en particular, el estado emocional se vincula con una excitación fisiológica del sistema simpático (cumple la función de preparar al individuo para una acción de emergencia) y del sistema nervioso autónomo; por consiguiente, las emociones son estímulos que ayudan a provocar respuestas eficaces ante situaciones.

Dar carácter al comportamiento futuro.- Promueven el aprendizaje de información, lo que favorecerá a confeccionar respuestas apropiadas en el futuro. De igual manera, las emociones placenteras operan como reforzamiento para comportamientos previos, por ello son capaces de conducir a situaciones parecidas en el futuro.

Regular la interacción social.- Las emociones que se sienten son muchas veces evidentes ante los ojos de los demás, puesto que son comunicadas a

través de conductas verbales y no verbales. Estas conductas son indicadores que permiten a los observadores, percibir de mejor manera lo que se experimenta y prever futuros comportamientos.

4.1.3. Tipología de las emociones

Las emociones se clasifican en cuatro tipos:

1.- Emoción adaptativa.- Esta clase de emociones cumplen con funciones adaptativas, las cuales reflejan necesidades básicas de los individuos como: sentirse aceptado, valioso, autónomo, seguro y vinculado.

2.- Emoción desadaptativa.- Son aquellas emociones que perduran a lo largo del tiempo y engendran malestar, en cuanto a contextos o relaciones interpersonales. Constituyen emociones que crean escenarios engañosos sobre la realidad que rodea al sujeto.

3.- Emoción primaria.- Es aquella que se desencadena en respuesta a un evento; suelen ser emociones adaptativas. Entre ellas se encuentra: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza.

4.- Emoción secundaria.- Surge como consecuencia de las emociones primarias. Por ejemplo:

- Miedo.- Incertidumbre, inseguridad, peligro, ansiedad, etc.
- Sorpresa.- Gratificación, sobresalto, asombro, furia, etc.
- Aversión.- Disgusto, rechazo, repulsión, asco, etc.
- Ira.- Irritabilidad, enojo, rabia, furia, resentimiento, etc.

- Alegría.- Diversión, euforia, gratificación, bienestar, seguridad, etc.

- Tristeza.- Pena, soledad, pesimismo, melancolía, depresión, etc.

Usualmente, las emociones consiguen ser registradas e interpretadas, por medio de expresiones corporales, faciales o tono de voz. Algunos gestos están determinados por agentes culturales, familiares, filiales, personales u otros.

Por lo tanto, la expresión de emociones puede darse más rápidamente que las interpretaciones y valoraciones de una situación específica; lo cual implica que se siente emociones antes de pensarlas, y que las vías nerviosas involucradas en la experimentación de las emociones, no siempre atraviesan áreas corticales vinculadas a la cognición.

Y por otra parte, la apreciación e identificación de acontecimientos, también establecen respuestas emocionales, es decir la respuesta emocional está intervenida por la cognición.

4.2. Pensamientos Automáticos

Son pensamientos que surgen de forma automática, es decir, que se dan a lugar sin un previo razonamiento o deliberación, mas bien aparecen de manera espontánea, involuntaria, rápida y breve. Estos pensamientos pueden contener ideas o percepciones erradas como acertadas.

Los pensamientos ocurren de forma automática como no automática; existen pensamientos automáticos que manifestándose espontáneamente no están cargados de ideas equívocas; lo no automáticos son pensamientos que si bien no son ambiguos, no se presentan de forma espontánea; en última instancia, hay pensamientos que surgen solos y contienen error, éstos son automáticos *y* distorsionados.

Los pensamientos automáticos y distorsionados nacen de creencias, que son divisadas como verdades absolutas. Dichas creencias se fundamentan en definiciones, evaluaciones o interpretaciones que la persona tiene en relación a sí misma, los demás y de su entorno.

4.2.1. Características de los pensamientos automáticos

- Son irracionales, carecen de una visón objetiva de la realidad.
- Casi siempre son negativos y generan un profundo malestar emocional.
- Son mensajes específicos y rápidos.
- Son creídos a pesar de no contar con evidencia suficiente.
- Tienden a dramatizar en sus contenidos la experiencia.
- Provocan una percepción y valoración concreta de los eventos.

Debido a que los pensamientos automáticos motivan la producción de errores del pensamiento, prismas recortados y desviados de los sucesos, han sido inscritos en las distorsiones cognitivas.

4.2.2. Distorsiones cognitivas

Constituyen errores en el procesamiento de información, derivados de los esquemas cognitivos o supuestos particulares; elementalmente reflejan errores cognitivos.

Ciertas distorsiones son específicas de determinados trastornos, por lo que es normal que se encuentren envueltos en diversos trastornos y estados emocionales alterados. En tal caso, la organización cognitiva es ideosincrática

y personal en cada sujeto, aunque puede haber similitudes o concordancias entre distorsiones y supuestos personales.

4.2.3. Proceso de las distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos

Albert Ellis desarrolló el modelo A B C, con el objetivo de explicar cómo se componen o efectúan las distorsiones cognitivas; éste se base en:

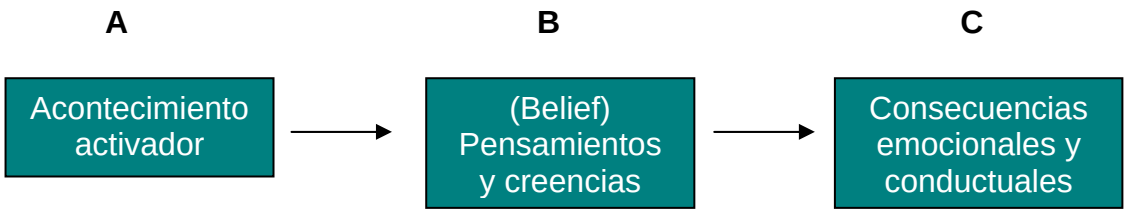
A: Acontecimiento activador.- Aquel evento que acontece, proveniente del mundo exterior o interior. Puede ser algo apreciable a simple vista o no tener concreción establecida.

B: (Belief) Pensamientos y creencias.- Son ideas, supuestos o pensamientos que se confeccionan acerca del acontecimiento activador. Debido a las cualidades propias de los pensamientos automáticos, se tiende a considerar a los sucesos como aquellos responsables de estimular sentimientos o conductas concretas.

C: Consecuencias emocionales y conductuales.- Respuestas que se dan a los acontecimientos activadores. El cambio emocional y conductual provienen de la manera en cómo se piensa o se interpretan los hechos; ante un misma circunstancia se responde de forma disímil.

A continuación, se puede apreciar la secuencia con la que se suscitan los pensamientos automáticos y distorsionados, explicados mediante el modelo de Albert Ellis:

Tabla 4.1. Modelo de Albert Ellis



Fuente: El autor

4.2.3.1. Esquemas mentales

Un punto clave que hay que considerar dentro del mecanismo con que se dan las distorsiones cognitivas, es el rol fundamental que juega en ellas los esquemas mentales; entendiendo como esquemas aquellas "estructuras mentales que nos ayudan a organizar la información social y que guían nuestro procesamiento".[10]

Los esquemas mentales son concebidos como mapas mentales cimentados a través de las experiencias, que favorecen a dar sentido a la información social que se va presentando en el día a día. Cuando los esquemas se han instituido, éstos ejercen resultados básicos sobe la cognición y comportamiento social.

La cognición social se caracteriza como la forma en la cual se interpreta, analiza, recuerda y se emplea la información sobre el mundo social. Los aspectos básicos de la cognición social que son influenciados por los esquemas son:

Atención.- Se describe como la información que se percibe, donde los esquemas mentales operan como filtros, al procesar información consistente que pueda ingresar en la consciencia. La información percibida que no coincida con los esquemas establecidos por la persona, es ignorada con mayor frecuencia.

Codificación.- Proceso mediante el cual la información percibida es almacenada en la memoria. Es indiscutible que la información que se convierte en el centro de atención, sea recopilada en la memoria de largo plazo. En

[10] Baron, R.A., Byrne, D. (2005). Psicología Social. (10ma Edición). (pp. 84). Madrid: Pearson Educación S.A.

cuanto a la información inconsistente con los esquemas, consigue ser codificada en lugares separados y señalados bajo una etiqueta única.

Recuperación.- Mecanismo que recobra la información almacenada de la memoria, con la finalidad de emplearla de alguna manera. Cabe mencionar que la información inconsistente con los esquemas personales, puede potencialmente estar presente en la memoria; la diferencia radica, en que los individuos tienden a describir exclusivamente la información consistente con sus esquemas.

No obstante, sin bien es cierto que los esquemas expresan conocimientos que se ha adquirido de experiencias pasadas, también revelan su lado oscuro al producir distorsiones en la comprensión del mundo social, ya que cumplen un papel importante en los prejuicios, creando un componente elemental de los estereotipos sobre determinados grupos sociales.

Los aspectos básicos de la cognición social descritos, cumplen el mismo principio con el que se da a lugar el aprendizaje observacional, puntualizados en el capítulo I.

4.2.3.2. Aprendizaje social

Otro componente social que interviene en la producción de distorsiones cognitivas, es el aprendizaje social.

Se puede entender al aprendizaje social, como el proceso a través del cual se consigue información reciente, formas de comportamiento o actitudes hacia otras personas. Posteriormente, se podrá comprender, mediante el esclarecimiento de cada uno de las distorsiones cognitivas, cómo interviene dicho dispositivo en la elaboración de tales.

4.2.3.3. Influencia social

La influencia social es el esfuerzo realizado por cambiar actitudes, creencias, percepciones y comportamientos de una o más personas.
Éstos elemento psicosocial se encuentran presente en gran porcentaje de las distorsiones cognitivas y en la percepción de la imagen corporal.

4.2.4. Identificación de los tipos de distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos

En el compendio de pensamientos automáticos, se identificó quince clases de distorsiones cognitivas; cabe resaltar, que una persona puede mostrar ya sea una o varias de ellas, bajo el mismo contexto o dependiendo la situación a la que se exponga.

1.- Filtraje o abstracción selectiva.- Reside en seleccionar o poner la mira, exclusivamente, sobre un solo aspecto particular de una situación, exceptuando todo lo que forme o haya formado parte del mismo acontecimiento. A esta distorsión se la ha llegado a sinonimizar con una “visión de túnel”, debido a que únicamente se filtra lo negativo, no lo positivo de una experiencia (salvo en el caso de la hipomanía y la manía)
.
Puede ser reconocida, mediante el lenguaje y el uso de expresiones como: desagradable, espantoso, terrible, insoportable, etc.

Ejemplo: Una persona se encuentra con un compañero de escuela, sostienen una charla agradable hasta que discuten de la nueva ley impuesta por el gobierno; al marcharse se siente disgustada pensando en los desacuerdos que su compañero tiene con respecto a su ideología política. Así la persona, elimina los elementos agradables y se centra en lo negativo del suceso.

2.- Pensamiento polarizado o dicotómico.- Valora los acontecimientos en forma de polaridades, clasificándolos en totalitarios, opuestos, extremistas y

excluyentes. Cuando el pensamiento dicotómico se da a lugar, no se alcanza a emitir juicios o evaluar los hechos ni en grados, niveles o dimensiones.
Las palabras claves para detectar dicha distorsión, son todas aquellas que extreman las valoraciones, relegando los grados intermedios y matices: éxito – fracaso, útil – inútil, bueno – malo, amor – odio, etc.

Ejemplo: “Siempre me pasan cosas malas”, “soy un incompetente”, “todo me sale mal”, “nadie me quiere”, etc.

3.- Interpretación del pensamiento.- Es la tendencia a interpretar, sin evidencia alguna, los pensamientos, sentimientos, comportamientos o intenciones de los demás. Esta interpretación nace de hipótesis, inferencias, ideos o presunciones que el sujeto hace respecto a lo que piensan los demás, en relación a un suceso o a sí misma.

Es común, que la persona asigne a los demás los propios sentimientos, pensamientos o conductas, como si el resto fueran similares a uno; es decir, advierte que los demás sienten, piensan y reaccionan de la misma forma que uno en igual situación, a esto se lo conoce como mecanismo de proyección.

Ejemplo: “Sé que piensas que no soy lo suficientemente buena/o para ti”, “Estás así porque me mientes”, “”de seguro planeas mudarte”, etc.

4.- Sobregeneralización.- Consiste en extraer conclusiones, afirmaciones, juicios, creencias absolutistas, en base a un hecho en particular. Se cataloga un contexto genéricamente, a raíz de un evento específico.

En la sobregeneralización, una experiencia desagradable interviene de tal manera, que cuando se repita un suceso similar, la respuesta cognitiva, conductual y emocional, van a estar definidos por aquella experiencia antecesora.

Los pensamientos que contengan palabras como: todo, nadie, nunca, siempre, cualquiera, ninguno, etc., ignoran las singularidades.
Ejemplo: “Nunca conseguiré trabajo”, “todos los hombres/mujeres son iguales”, “Ningún político ha hecho algo bueno por el país”, etc.

5.- Visión catastrófica.- Se caracteriza por adelantar acontecimientos o conclusiones catastróficas, nefastas, desastrosas o dramáticas, a partir de componentes negativos y displacenteros de una experiencia o hecho antepuesto.

La visión catastrófica, cuenta con la capacidad de producir conductas o pensamientos de daño o perjuicio, ya que origina temor, ansiedad, intranquilidad de carácter injustificable o exagerado, al formular ideas que una situación o persona determinada pueda llegar a transgredir contra su persona o los demás.

Se identifica este tipo de pensamiento, a través del uso de expresiones como: “y si…” o “de seguro que…”, etc.

6.- Personalización.- Radica en la propensión de pesar o suponer que todo lo que los demás hacen o dicen, está vinculado hacia uno; esto introduce la conducta de contrastarse con el resto de personas.

El punto principal de la personalización, es que el individuo interpreta miradas, gestos o experiencias, como fundamentos para evaluarse y calificarse a sí mismo.

Ejemplo: Durante una reunión de trabajo, el jefe mencionó la necesidad de mejorar la calidad de trabajo; cierta persona pensó que se refería únicamente a él, debido a que en ese momento el jefe lo regresó a mirar. / “Soy menos sociable que él”, etc.

7.- Falacia de control.- Dentro de esta distorsión cognitiva, se puede localizar dos tipos:

- Control externo.- Se percibe al otro como responsable directo de los acontecimientos de su vida. La persona piensa y/o siente que carece de control alguno sobre su vida.

Ejemplo: “Si cambias de actitud entonces voy a estar bien”, “si hubieras sido honesto/a, no estaríamos pasando por esto”, etc.

- Control omnipotente.- La persona pretende y cree ser responsable de sucesos, conductas, pensamiento, sentimientos, satisfacer deseos, saciar necesidades de los demás; de no llegar a efectuar dicha “obligación”, puede causar culpabilidad.

Ejemplo: “Soy el responsable de que ella tomara esa decisión”, “todo resultó mal por mi culpa”, etc.

8.- Razonamiento emocional.- Se define por creer o conjeturar que lo que la persona siente emocionalmente con respecto a ella y hacia los demás, es necesariamente certero. Lo inconveniente con esta distorsión, es que las emociones y sentimientos son considerados como un hecho objetivo, y no como ramificaciones de la interpretación personal de los incidentes

Ejemplo: “Si me siento inútil, es probablemente que lo sea”, “si se comportó de esa manera, no debe ser una buena persona”, etc.

9.- Falacia de razón.- Parte de la tendencia de probar constantemente que el punto de vista de uno es el correcto y adecuado; aquí no tiene trascendencia los argumentos del otro, sencillamente son ignorados y no atendidos. Si de presentarse un caso donde sus creencias no se ajusten al acontecimiento, son rebatidas y objetadas, por más evidencias sustentadas que existan, y adoptan

cualquier clase de conductas o decisiones con el fin de comprobar que están en lo correcto; atribuyen al resto como si ellos estuvieran errados.

Ejemplo: “Sé que estoy en lo cierto, tú eres el equivocado”, “no importa lo que indique ningún informe, sé que yo tengo la razón”, etc.

10.- Falacia de cambio.- La persona piensa que el bienestar de uno depende y precisa exclusivamente de los actos y de un cambio en los otros; cambiar en el otro lo que no quieren, no pueden o ambas cosas. Se suele creer que para cubrir sus necesidades, son los demás quienes primero han de cambiar su conducta, ya que se tiene la idea que todo dependerá de aquellos.

El discurso se fundamenta en expresiones como: “si…entonces”, “sólo si….sería”.

Ejemplo: “Si no cambias tu actitud, entonces vamos a perder lo que hemos logrado”, “sólo si mi esposo/a fuera más atento/a, sería feliz”, etc.

11.- Culpabilización.- Se experimenta confort cuando se señala a alguien más culpable de ciertos sucesos o resultados. Esta distorsión cognitiva se divide en dos componentes:

- Hacia uno mismo.- Focalizan la culpa hacia sí mismos; se creen responsables y culpables de los problemas, estados anímicos, cogniciones o disposiciones que posean los demás.

Ejemplo: “Soy culpable de que mi pareja haya reaccionado de esa manera”, “tuve la culpa de que haya tomado esa decisión, nunca le aconseje” etc.

- Hacia los demás.- Atribuye a las demás personas culpables de sus conductas, fallos, sentimientos, pensamientos, despojándose de toda responsabilidad.

Ejemplo: “Obtuve mala calificación, ya que la prueba estaba complicada”, “tiene la culpa de que el negocio no marche bien, por no saber manejar a los clientes”, etc.

12.- Los deberías.- Funcionan como automandatos, normas, reglas, valores rígidos e indisputables, sobre cómo correspondería sentir, pensar y comportarse tanto ella como el resto.

Cualquier desviación de dichas demandas, se considera intolerable e insoportable, lo cual conlleva a alteraciones emocionales. Como característica general, se logra identificar en frases tales como: debería, habría de o tendría que.

Ejemplo: “No debería sentirme triste cuando se marche”, “tendría que ser más auténtico para ser aceptado”, etc.

13.- Falacia de justicia.- Son códigos, normas, leyes personales que el individuo instaura sobre lo que considera justo, y sobre ellas demanda su aplicación y acuerdo.

Para que se produzca la falacia de justicia, lo que requiere, desea y espera la persona, los demás se lo deben facilitar; también que exista y esté edificada una concepción “universal” sobre lo que constituye justicia, de acuerdo a su definición, y por último, esperar que los demás perciban y actúen de la misma forma que ellas.

Se expresa con verbalizaciones condicionales como: “No es justo que…”.

Ejemplo: “Si de verdad me apreciaras, harías lo que te estoy solicitando”, “si me quisiera, pensaría igual que yo”, etc.

14.- Falacia de recompensa.- El sujeto suele no tratar de examinar o buscar posibles soluciones a problemas o dificultades que se presenten, suponiendo que la situación mejorará o cambiará de manera repentina o mágica. El verdadero inconveniente con dicha falacia, es que la persona, de algún modo, siente la obligación de ser recompensado, sin expresar o exterioriza lo que realmente se necesita, busca, pretende o desea a cambio.

Ejemplo: “Se van a dar cuenta de todo lo que he hecho por ellos”, “pronto comprenderá lo que deseo”, etc.

15.- Etiquetas globales.- Son juicios de valores, donde el sujeto otorga adjetivos calificativos casi siempre negativos, hacia uno mismo, los demás o hacia diversos contextos, a partir de la particularidad. Ciertamente, también se expresan adjetivos calificativos positivos.

Ejemplo: “Es una persona agradable”, “todos los que trabajan es esa oficina son ineficaces”, etc.

4.2.5. Estrategias de modificación para las distorsiones cognitivas

Con el objetivo de alcanzar la modificación o eliminación de las distorsiones cognitivas, se ha desarrollado una serie de habilidades, estrategias que favorecen al desempeño y realización de dicho propósito:

- Identificar el acontecimiento que genera malestar.
- Analizar e identificar qué pensamientos se conciben a raíz del suceso.
- Reconocer y registrar las emociones estimuladas por los pensamientos previos.
- Relacionar causa – efecto a partir de los pensamientos suscitados.

- Enseñar a evitar efectuar juicios extremistas y absolutistas.

- Sustituir o modificar aquellas verbalizaciones totalitarias.

- Valorar las experiencias de acuerdo a grados, porcentajes, excepciones, probabilidades.

- Aprender a distinguir entre saber y suponer, abandonando así el error de confundir inferencias o hipótesis con hechos comprobados y conclusiones.

- Buscar información acudiendo a la fuente o indagar pruebas con base sustentada.

- Valorar y efectuar análisis de conclusiones alternativas, pruebas a favor y en contra las conclusiones.

- Distinguir y puntear entre pronóstico y suceso real.

- Resaltar aspectos positivos de los demás y de uno mismo.

- Si uno se ha de comparar, hacerlo con respecto a uno mismo.

- Enseñar a saber que se posee control sobre las decisiones, conductas, emociones, pensamientos, etc. y enseñar a ejercerlo.

- Reconocer cuando se ha cometido un error o equivocación y resignificar la comisión de errores.

- Desarrollar o fortalecer la escucha activa y la superación del miedo a errar.

- Acrecentar y observar quiénes y qué componen y forman parte de las fuentes de alegría y bienestar.

- Diferenciar los conceptos de responsabilidad y culpabilidad.

- Transformar las exigencias, demandas o normas inflexibles en deseos genuinos.

- Expresar adecuada y asertivamente aquello que se necesita, desea, quiere o prefiere.

- Fomentar la negociación acuerdos, considerando los deseos y necesidades de uno mismo y de los demás.

- Enfocarse en acontecimientos concretos, diferenciar persona de conducta y resaltar factores positivos, en lugar de emitir juicios, ideas o creencias que caractericen categórica y globalmente a las personas.

En conclusión el impacto de las distorsiones cognitivas, se instaura en relación a cómo se juzga, interpreta y percibe el sujeto a sí mismo y a los demás. La expresión emocional que surge de las diversas distorsiones, se ocasiona del pensamiento y la autocharla que se formula y emprende la persona.

Queda claro, que todas y cada una de las distorsiones cuenta con la potencialidad de promover una baja autoestima, con lo cual, la inteligencia emocional se ve comprometida; por tal motivo, es indispensable que el sujeto adopte medidas o pautas que ayuden a identificar bajo qué contexto se originan las distorsiones, qué pensamientos induce el suceso y qué emociones conlleva sus pensamientos, y de ese modo agenciar la modificación o supresión de las distorsiones siguiendo las estrategias sugeridas.

Por lo tanto, los pensamientos automáticos y distorsionados, se fundamentan en mandatos, creencias, ideas, hipótesis y supuestos básicos, normas de vida sobe las cuales las personas arman su interpretación y percepción de su mundo interno y externo, lo que da sentido a sus experiencias cotidianas.

4.3. Recursos de Afrontamiento

A los recursos de afrontamiento, como carácter general, se los puede conceptualizar como aquellas variables, mecanismos, capacidades o procesos psicológicos empleados por el individuo, con el propósito de manipular la relación sujeto – entorno y afrontar las demandas de un acontecimiento potencialmente estresante.

Richard Lazarus y Folkman (1978), representan los principales teóricos y autores de la cimentación de los recursos de afrontamiento; definiéndolos como los esfuerzos intrapsíquicos (cognitivos y afectivos) o extrapsíquicos (conductuales), cuya finalidad es manejar demandas internas y ambientales, las cuales a su vez ponen a prueba o traspasan los recursos personales, cuando son valorados como excesivas en cuanto a los recursos que demandan, que se disponen o se cree disponer.

Al afrontamiento no se lo analiza únicamente ante contextos que sobrepasan los recursos personales, sino que también se lo hace frente a acontecimientos que salen de la rutina y que exigen la toma de decisiones (pero que, por consiguiente, prescinden de esfuerzo extremo).

Muy a menudo, los recursos de afrontamiento han sido asociados e investigados con el vínculo que guarda con el estrés y la enfermedad; no obstante, el valor que posee el afrontamiento no solo es a nivel salud – enfermedad, sino también en contextos como familiares, interpersonales, laborales, etc. No hay que dejar de mencionar, que acarrean efectos

retroactivos de la conducta y emoción, sobre las variables personales y situacionales.

Por tanto, una de las funciones primordiales de los recursos de afrontamiento, consiste en reducir el desequilibrio percibido y las consecuencias aversivas en el organismo, a través de conductas manifiestas o internas. El mecanismo por el cual estas conductas regularizan el impacto y efectos de la fuente de amenaza, es mediante los cambios que instauran en los procesos valorativos automáticos y controlados.

4.3.1. Cómo se concibe a los Recursos de Afrontamiento?

Los recursos de afrontamiento pueden ser comprendidos desde dos perspectivas:

1.- Estilo cognitivo.- Se lo colige como la cualidad tradicional y bastante estable en el tiempo, de procesar información y de utilizar los recursos cognitivos como la percepción, memoria, procesamiento, etc., para iniciar secuencias de acontecimientos que impliquen o conduzcan al bienestar tras una amenaza estresora.

2.- Estado o proceso dependiente de la situación.- Como principio se analizan las diversas estrategias o comportamientos puntuales (no habituales), que las personas empleen, ante distintos eventos o circunstancias; aclarando que en la experiencia de un suceso similar, se puede hacer uso de estrategias nuevas o modificadas.

4.3.2. Tipos de Recursos de Afrontamiento

Centrados en el problema.- El sujeto se focaliza en hacer frente a la situación, buscando soluciones y/o estrategias, como la confrontación y apoyo social al

problema que ha inducido la presencia de la disonancia cognitiva, con el objetivo de transformar la relación ambiente – individuo.

Centrados en la emoción.- La persona inquiere la regulación de las secuelas emocionales, impulsada por la presencia del acontecimiento estresante. Su función es modificar el estado anímico en base a cambios en la conducta, a reinterpretar lo acontecido y mitigar el estrés. Se acude a recursos como: el autocontrol, distanciamiento, revaluación positiva, evitación, autoinculpación, etc.

Cabe mencionar, que las estrategias centradas en el problema facilitan o interactúan con aquellas centradas en la emoción. Por ejemplo: disminuir la ansiedad, proporciona una mejor toma de decisiones para hacer los cambios ambientales y viceversa.

4.3.3. Factores concluyentes del afrontamiento

Factores internos:

- Físicos.- Ejercicios de relajación, respiración, cuidado del estado de salud y físico, provisión de experiencias satisfactorios, etc.

- Psicológicos.- Visualización, control cognitivo, conductual, autoeficacia, características de la personalidad (optimismo, sentido del humor, risa, manejo de la hostilidad, autoconcepto, etc.).

Factores externos:

- Apoyo social.- Redes interpersonales, participación en actividades sociales, estructura de redes sociales, etc.

En conclusión, el término afrontamiento no conlleva el concepto de triunfo, y así mismo debe percibirse a los recursos de afrontamiento como dispositivos que pueden actuar de manera satisfactoria, placentera, insatisfactoria o displacentera ante determinadas personas o circunstancias para afrontar cualquier estímulo estresor.

Un afrontamiento efectivo encierra elementos que permitan al individuo resistir, minimizar, consentir o ignorar aquello que no pueda dominar o controlar.

CAPÍTULO V: OBJETIVOS Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

5.1. Objetivo General

- Analizar los efectos de la emoción, pensamiento y recursos de afrontamiento sobre la percepción de la imagen corporal en hombres adultos mayores.

5.2. Objetivos Específicos

- Analizar en qué medida la percepción de la imagen corporal está influida por la emoción y el pensamiento.

- Conocer si la mayor disponibilidad de recursos cognoscitivos, conductuales y psicosociales permiten afrontar de mejor forma los efectos del proceso de envejecimiento.

5.3. Hipótesis

- La percepción de la imagen corporal está determinada por la emoción y pensamiento del sujeto.

- El proceso de envejecimiento se afronta mejor cuando se dispone de una amplia gama de recursos cognitivos, conductuales y psicosociales.

5.4. Preguntas de investigación

- De qué manera interviene la emoción y pensamiento sobre la percepción de la imagen corporal en los sujetos de esta investigación?.

- Los sujetos en estudio que poseen o desarrollan mayores o mejores recursos cognitivos y conductuales, afrontan de mejor manera los efectos del proceso de envejecimiento?.

5.5. Determinación de la metodología

5.5.1. Características de la muestra

Para la ejecución del presente trabajo, se tomó una muestra poblacional igual a treinta y seis sujetos, pertenecientes a la Asociación de Jubilados Ex Trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), con la finalidad de obtener datos que favorezcan al conocimiento, desarrollo y expectativas de la investigación.

Con el propósito que la investigación se efectúe bajo parámetros delimitados, la muestra poblacional debió cumplir con los siguientes criterios e indicadores:

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Ser hombres adultos Mayores	Hombres que no se encuentren dentro de ésta etapa del ciclo de la vida
65 – 75 años de edad	Estén fuera del rango de edad requerido
Sean afiliados a la Asociación	Hombres adultos mayores jubilados que no estén afiliados a la Asociación
Residan en la ciudad de Quito	Residan en otras ciudades del país

Acudan regularmente a las actividades recreacionales desarrolladas por la Asociación	Asistan irregularmente a las actividades recreacionales desarrolladas por la Asociación

5.5.2. Ámbito de intervención

La Asociación de Jubilados Ex Trabajadores del IESS, fue fundada en el año de 1966 en el gobierno del Doctor José María Velasco Ibarra. Su creación fue posible gracias a la labor de un grupo de jubilados, ex trabajadores del Seguro Social.

Actualmente, su sede principal está ubicada en la Av. Naciones Unidas y Veracruz, en la ciudad de Quito, contando con otros núcleos a nivel nacional en las ciudades de Guayaquil, Ambato, Ibarra y Latacunga. Dicha Asociación, es considerada una de las Organizaciones de jubilados más grandes a nivel nacional, debido a que acoge a más de 1.035 asociados en todo el país.

El requisito principal para formar parte de dicha Organización, es que la persona haya cumplido su última actividad laboral en el Seguro Social, en cualquiera de sus Unidades.

El objetivo por el cual fue constituida la Asociación, fue el deseo de mejorar la situación del jubilado, así como conseguir beneficios para los mismos, para obtener y brindar una mejor calidad de vida; así mismo, con el fin de unificar, establecer y estrechar relaciones de compañerismo y solidaridad.

Otro beneficio que ofrece, es la promoción de actividades recreacionales que permiten al jubilado mejorar, en cierta medida, su salud mental y física, y contar con redes sociales e interpersonales.

5.5.3. Métodos y técnicas a utilizar

Con el propósito de cumplir con los objetivos y comprobar las hipótesis planteadas, se aplicó tests psicométricos, la observación y la revisión bibliográfica como técnicas de investigación preliminares. Adicionalmente, se manejó el método hipotético – deductivo, cuasiexperimental.

5.5.3.1. Métodos

Modelo Explicativo.- Reside en la comprobación de cómo se conectan las variables para buscar algún tipo de explicación del fenómeno que se estudia, para de ese modo contrastar o demostrar hipótesis; anexamente, buscan manifestar las razones o causas que ocasionan ciertos fenómenos.

Diseño Cuasi-Experimental.- Llamado de esta manera, ya que posee todos los requisitos de los experimentos reales (manipulación de variable independiente, medición de variable dependiente, procedimientos de muestreo y de asignación aleatorios, control de variables interventoras, y, diseño de grupo experimental y de control), salvo al menos uno.

5.4.3.2. Técnicas

Tests Psicométricos.- Instrumentos experimentales, que tienen por objeto medir o evaluar una o varias características psicológicas de los sujetos.

- Test de Pensamientos Automáticos y Distorsionados de Ruiz y Luján.- Evalúa distorsiones negativas en un rango de 0 a 3 puntos escalares no continuos, en un total de 45 ítems, que se agrupan en quince factores: filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiquetas

globales, culpabilidad, “los debería”, tener razón y falacia de recompensa divina. (Ver anexo 2)

- Test de Recursos de Afrontamiento COPE (Carver y Otros).- El COPE consta de 60 ítems con un rango de puntuaciones que oscila entre 1 y 4, lo que permite obtener 15 factores de primer orden y 6 de segundo orden. Los factores de primer orden son: búsqueda de apoyo social, religión, humor, consumo de alcohol o drogas, planificación y afrontamiento activo, abandono de los esfuerzos de afrontamiento, centrarse en las emociones y desahogarse, aceptación, negación, refrenar el afrontamiento, concentrar esfuerzos para solucionar la situación, crecimiento personal, reinterpretación positiva, actividades distractoras de la situación y evadirse. Los factores de segundo orden corresponden a cinco modos básicos de afrontamiento: afrontamiento conductual del problema, afrontamiento cognitivo del problema, escape cognitivo, afrontamiento de las emociones y escape conductual, más un sexto factor que es el consumo de alcohol o drogas. La puntuación directa total indica la frecuencia con que el sujeto utiliza los recursos de afrontamiento. (Ver anexo 3)

Encuesta.- Instrumento de investigación formada por un conjunto de preguntas normalizadas, dirigidas a una muestra representativa, con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población.

Se diseñó una encuesta basada en veinte preguntas, con el objetivo de medir el grado o nivel de desagrado del aspecto físico en hombres adultos mayores. Consta de una serie de elección de respuestas como: nunca, rara vez, algunas veces, a menudo, muy a menudo y siempre; a cada una se le ha otorgado una valoración que oscila de 0 a 5 puntos. (Ver anexo 4)

La observación.- Técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno a estudiar, tomar información y registrar para su posterior análisis.

Se aplicó la observación directa, indirecta y participante, lo cual permitió extraer datos valiosos para el fin propuesto. Cabe resaltar, que dicha técnica fue utilizada en el número total de la muestra.

Revisión bibliográfica.- Refiere a los hallazgos de otros científicos, publicados anteriormente, sobre el tema investigado. Consiste en detectar, obtener y consultar la bibliografía y otros materiales que pueden ser efectivos para los objetivos de estudio, de donde se debe extraer y recopilar la información relevante y necesaria que concierne al problema o eje de la investigación.

A lo largo de la investigación se manejó la revisión bibliográfica, la cual está conformada por libros, revistas, artículos, páginas webs, etc. La información que se recopiló fue sometida a un debido análisis. Cabe mencionar, que se recurrió a citas textuales que contribuyeron al desarrollo del tema; de igual modo, todo aporte bibliográfico fue citado bajo las normas APA.

5.6. Diseño de la investigación

Con el objetivo de elaborar la investigación, la muestra fue dividida aleatoriamente en tres grupos de doce individuos cada uno (G1, G2, y G3), a quienes se asignó específicos protocolos de trabajo (los niveles de la variable independiente) los cuales están detallados más adelante, y, en quienes se midió las variables – diana (dependientes) con los instrumentos psicométricos seleccionados para el estudio.

Debido al método investigativo seleccionado, se diseñó dos tipos de manuales que contuvieron, por escrito, los protocolos procedimentales a estudiar:

- Manual de Entrenamiento en Modificación de Emociones y Pensamientos Disfuncionales. (Ver anexo 6)

- Manual de Entrenamiento en Recursos de Afrontamiento. (Ver anexo 7)

Cada uno de éstos, fue elaborado de tal manera que proporcionen habilidades, enseñen opciones y propongan ejercicios dinámicos de aplicación, con el objetivo de procurar la modificación o eliminación, de aquellos pensamientos disfuncionales (G1); o, que busquen la reducción de situaciones que provoquen estrés, tensión, ansiedad y/o angustia en la persona, especialmente de aquellos factores que intervienen en la percepción de la imagen corporal mediante el uso de estrategias de afrontamiento (G2); o, que funcionen como grupo control con la variable independiente a nivel 0 (G3).

Con G1 se utilizó el Test de Pensamientos Automáticos y Distorsionados de Ruiz y Luján, la encuesta, conjuntamente con la aplicación del Manual de Entrenamiento en Modificación de Emociones y de Pensamientos Disfuncionales. Para el G2 se empleó el Test de Recursos de Afrontamiento COPE (Carver y Otros), la encuesta, junto con la aplicación del Manual de Entrenamiento en Recursos de Afrontamiento, y finalmente, G3 representó el grupo control, ello con el propósito que en la investigación se realice mediciones pre y post intervención y se comparen los resultados intra versus inter-grupos.

Es trascendental señalar, que se llevó a cabo un programa de promoción, introducción, seguimiento y cierre con cada uno de los grupos investigados, a excepción del grupo control, que por sus características no formó parte de esas fases del programa completo. Para una mejor comprensión sobre cómo fue diseñado y manejado dicho programa, refiérase al cuadro de actividades. (Ver anexo 1)

CAPÍTULO VI: ANÁLISIS DE LOS DATOS RECOLECTADOS

6.1. Representación gráfica de la información

A través del Análisis de la Varianza (método ANOVA), se puedo extraer las siguientes conclusiones, realizando comparaciones post intervención entre Pensamientos automáticos y distorsionados (G1 - Tratamiento) con (G3 – Control / Pensamientos automáticos y distorsionados) y Recursos de afrontamiento (G2 – Tratamiento) con (G3 – Control / Recursos de afrontamiento); en relación a los puntajes obtenidos en los Test psicométricos y en la encuesta aplicada a cada uno de los grupos, con la finalidad de analizar las diferencias entre medias, y así ver si los cambios conseguidos adquieren una connotación significativo o no significativo a nivel estadístico.

Cabe resaltar que, para que resulten significativas las diferencias entre medias en el nivel 0.05, la razón *F* obtenida debe se igual o mayor que 4.35; y para ser significativas en el nivel 0.01, *F* debe ser igual o mayor que 8.10. Para una mejor comprensión sobre la elaboración de los datos obtenidos de dicho método ver (Anexo 5).

A continuación se encontrarán las puntuaciones de las variables pre y post intervención o tratamiento halladas en el grupo de Pensamientos automáticos y distorsionados (G1); tomando en consideración el puntaje total del Test aplicado, junto con los pensamientos disfuncionales que obtuvo mayor puntuación en el total de la muestra, tales como: visión catastrófica y falacia de recompensa. Entre las otras variables que se han incluido, es la encuesta con aquella pregunta que logró una valoración imponente:

6.1.1. Representación gráfica pre y post intervención: Pensamientos automáticos y distorsionados (G1 - Tratamiento) y Pensamientos automáticos y distorsionados (G3 - Control)

TABLA PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y DISTORSIONADOS (G1 - TRATAMIENTO) PRE INTERVENCION

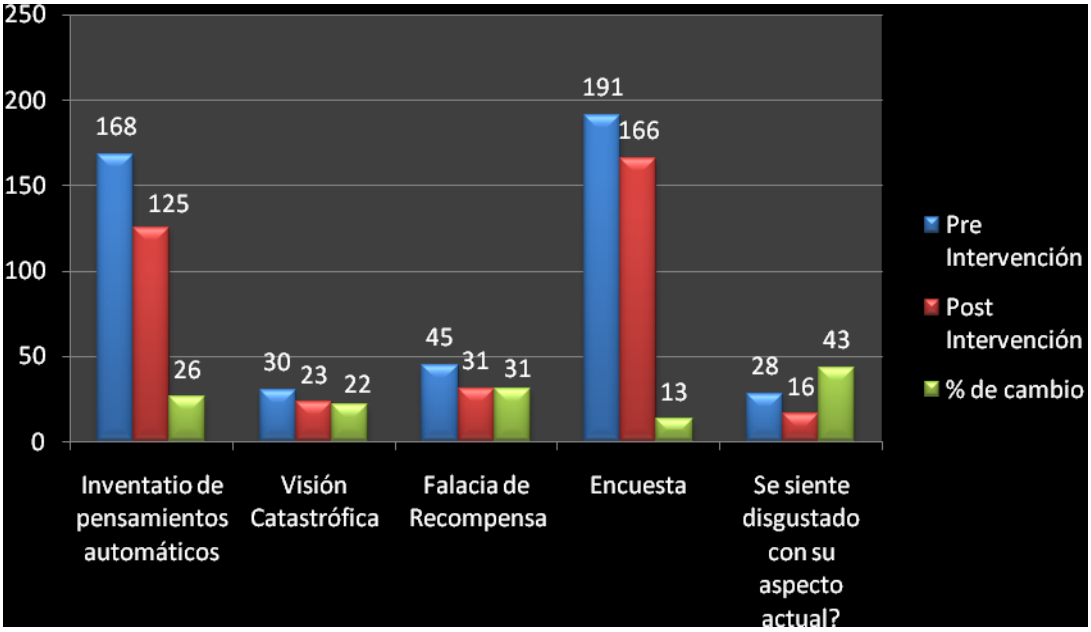
Muestra Poblacional	Inventario de pensamientos automáticos	Visión Catastrófica	Falacia de Recompensa	Encuesta	Se siente disgustado con su aspecto actual?
1	5	2	0	15	3
2	15	2	2	23	3
3	24	4	4	16	2
4	17	0	7	12	3
5	14	1	4	19	4
6	12	3	2	18	3
7	10	1	3	9	1
8	16	4	5	16	2
9	12	4	2	11	1
10	13	2	5	17	2
11	11	3	4	14	2
12	19	4	7	21	2
TOTAL	**168**	**30**	**45**	**191**	**28**

TABLA PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y DISTORSIONADOS (G1 - TRATAMIENTO) POST INTERVENCION

Muestra Poblacional	Inventario de pensamientos automáticos	Visión Catastrófica	Falacia de Recompensa	Encuesta	Se siente disgustado con su aspecto actual?
1	4	1	0	13	2
2	10	1	1	20	2
3	18	3	3	15	1
4	12	0	5	10	1
5	11	1	3	16	2
6	10	2	2	16	2
7	8	2	2	8	1
8	11	2	2	13	0
9	8	3	1	10	1
10	9	2	4	15	1
11	9	2	3	12	1
12	15	4	5	18	2
TOTAL	**125**	**23**	**31**	**166**	**16**

Variables	Pre Intervención	Post Intervención	% de cambio
Inventatio de pensamientos automáticos	168	125	26
Visión Catastrófica	30	23	22
Falacia de Recompensa	45	31	31
Encuesta	191	166	13
Se siente disgustado con su aspecto actual?	28	16	43

Gráfica de las variables:



Puntuaciones de las variables pre y post intervención encontradas en el grupo Control / Pensamientos automáticos y distorsionados (G3):

TABLA PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y DISTORSIONADOS (G3 - CONTROL) PRE INTERVENCION					
Muestra Poblacional	**Inventario de pensamientos automáticos**	**Visión Catastrófica**	**Falacia de Recompensa**	**Encuesta**	**Se siente disgustado con su aspecto actual?**
1	9	3	3	17	3
2	12	2	2	19	3
3	15	5	3	21	4
4	14	1	6	16	1
5	11	4	3	17	1
6	10	2	2	15	1
7	7	2	2	24	4
8	12	3	4	18	2
9	15	2	2	19	2
10	6	5	3	23	4
11	7	2	2	18	2
12	13	2	4	15	1
TOTAL	**131**	**33**	**36**	**222**	**28**

TABLA PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y DISTORSIONADOS (G3 - CONTROL) POST INTERVENCION					
Muestra Poblacional	**Inventario de pensamientos automáticos**	**Visión Catastrófica**	**Falacia de Recompensa**	**Encuesta**	**Se siente disgustado con su aspecto actual?**
1	8	2	3	17	3
2	12	2	2	18	3
3	16	5	3	21	3
4	13	1	5	16	1
5	10	3	3	15	1
6	10	1	2	14	1
7	8	2	2	22	3
8	13	3	4	16	1
9	14	2	2	16	1
10	6	4	2	22	3
11	9	2	2	18	2
12	15	2	4	15	1
TOTAL	**134**	**29**	**34**	**210**	**23**

Variables	Pre Intervención	Post Intervención	% de cambio
Inventatio de pensamientos automáticos	131	134	2
Visión Catastrófica	33	29	12
Falacia de Recompensa	36	34	6
Encuesta	222	210	5
Se siente disgustado con su aspecto actual?	28	23	18

Gráfica de variables:

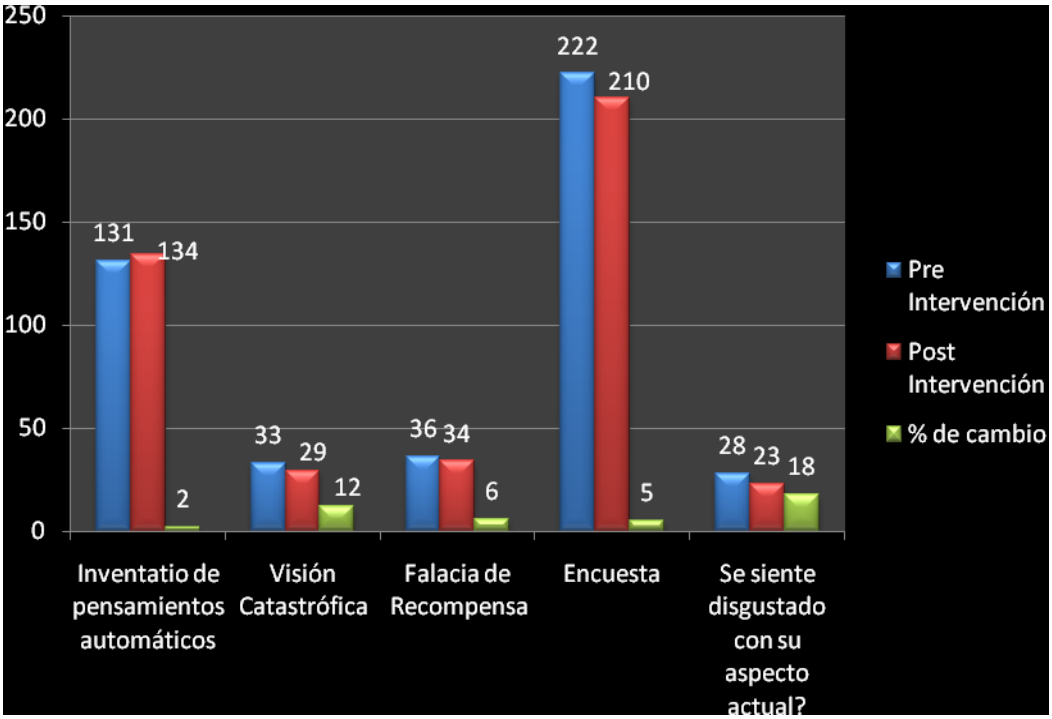


Tabla resumen de conclusiones estadísticas entre (G1 – Tratamiento / Pensamientos automáticos y distorsionados) y (G3 – Control / Pensamientos automáticos y distorsionados):

6.1.1.1. Tabla resumen de conclusiones estadísticas entre G1 y G3

Variable	Razón *F*	Grado de libertad al numerador	Grados de libertad al denominador	Notación P		Conclusiones
				0.05	**0.01**	
Pensamiento distorsionado	24	1	22	4.35	8.10	Significativo
Visión Catastrófica	1.46	1	22	4.35	8.10	No significativo
Falacia de Recompensa	100.47	1	22	4.35	8.10	Significativo
Encuesta	8.1	1	22	4.35	8.10	Significativo
Se siente disgustado con su aspecto actual? (Encuesta pregunta # 12)	93.34	1	22	4.35	8.10	Significativo

Los resultados obtenidos a través de las técnicas y métodos de investigación empleados, se puede concluir que las puntuaciones conseguidas del post tratamiento en G1, demuestran que en términos generales el Manual de Entrenamiento en Modificación de Emociones y Pensamientos disfuncionales, presentó un cambio positivo negativo.

En cuanto a las puntuaciones post tratamiento en visión catastrófica, arrojan que no hubo un cambio significativo en comparación de la puntuación pre tratamiento; contrario a lo que se pudo divisar en la variable de falacia de recompensa, que sí obtuvo cambio significativo en post tratamiento.

6.1.2. Representación gráfica pre y post intervención: Recursos de Afrontamiento (G2 - Tratamiento) y Recursos de Afrontamiento (G3 - Control)

A continuación se encontrarán las puntuaciones de las variables pre y post intervención o tratamiento, halladas en el grupo de Recursos de Afrontamiento (G2); tomando en consideración el puntaje total del Test aplicado, junto con la encuesta y con aquella pregunta que logró una valoración imponente:

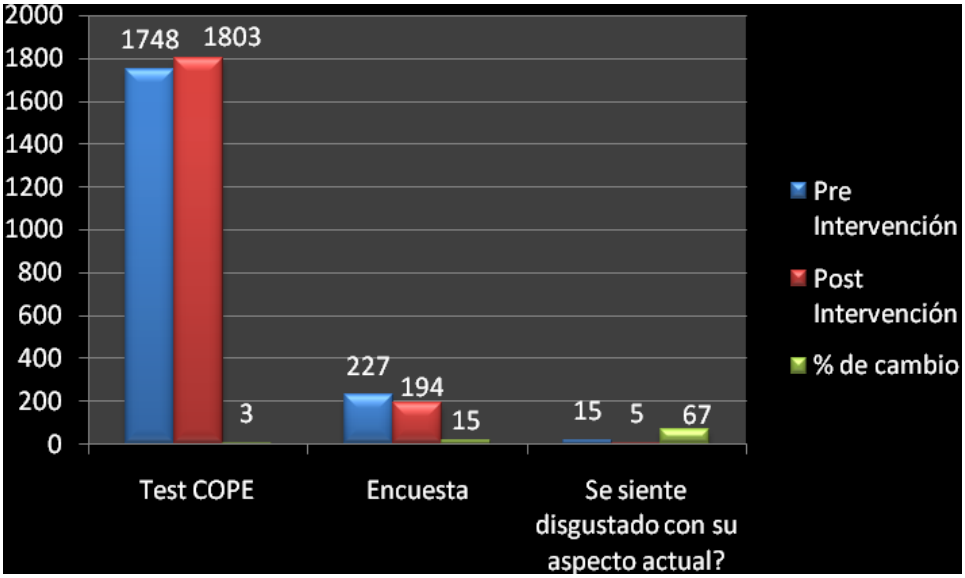
TABLA RECURSOS DE AFRONTAMIENTO (G2 - TRATAMIENTO) PRE INTERVENCION

Muestra Poblacional	Test COPE	Encuesta	Se siente disgustado con su aspecto actual?
1	136	13	2
2	148	13	2
3	123	13	1
4	169	17	1
5	129	23	2
6	141	16	3
7	155	22	2
8	137	28	0
9	161	24	1
10	142	19	1
11	149	21	0
12	158	18	0
TOTAL	**1748**	**227**	**15**

TABLA RECURSOS DE AFRONTAMIENTO (G2 - TRATAMIENTO) POST INTERVENCION			
Muestra Poblacional	**Test COPE**	**Encuesta**	**Se siente disgustado con su aspecto actual?**
1	145	12	1
2	141	13	1
3	136	11	1
4	157	14	0
5	141	19	0
6	155	14	1
7	166	18	1
8	149	22	0
9	154	20	0
10	151	17	0
11	157	18	0
12	151	16	0
TOTAL	**1803**	**194**	**5**

Variables	Pre Intervención	Post Intervención	% de cambio
Test COPE	1748	1803	3
Encuesta	227	194	15
Se siente disgustado con su aspecto actual?	15	5	67

Gráfica de variables:



Puntuaciones de las variables pre y post intervención encontradas en el grupo Control / Recursos de Afrontamiento (G3):

TABLA RECURSOS DE AFRONTAMIENTO (G3 - CONTROL) PRE INTERVENCION			
Muestra Poblacional	**Test COPE**	**Encuesta**	**Se siente disgustado con su aspecto actual?**
1	163	17	3
2	121	19	3
3	155	21	4
4	170	16	1
5	138	17	1
6	143	15	1
7	151	24	4
8	158	18	2
9	166	19	2
10	127	23	4
11	123	18	2
12	142	15	1
TOTAL	**1757**	**222**	**28**

TABLA RECURSOS DE AFRONTAMIENTO (G3 -CONTROL) POST INTERVENCION			
Muestra Poblacional	**Test COPE**	**Encuesta**	**Se siente disgustado con su aspecto actual?**
1	159	17	3
2	125	18	3
3	159	21	3
4	166	16	1
5	141	15	1
6	140	14	1
7	155	22	3
8	153	16	1
9	160	16	1
10	125	22	3
11	123	18	2
12	140	15	1
TOTAL	**1746**	**210**	**23**

Variables	Pre Intervención	Post Intervención	% de cambio
Test COPE	1757	1746	1
Encuesta	222	210	5
Se siente disgustado con su aspecto actual?	28	23	18

Gráfica de Variables:

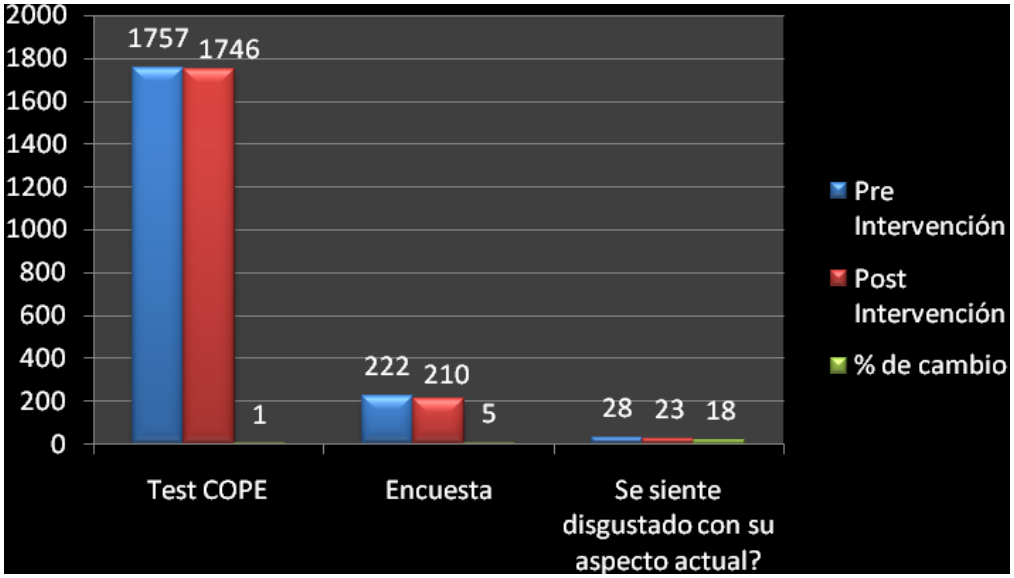


Tabla resumen de conclusiones estadísticas entre (G2 – Tratamiento / Recursos de Afrontamiento) y (G3 – Control / Recursos de Afrontamiento):

6.1.2.1. Tabla resumen de conclusiones estadísticas entre G2 y G3

Variable	Razón *F*	Grado de libertad al numerador	Grados de libertad al denominador	Notación P		Conclusiones
				0.05	0.01	
Recursos de afrontamiento	0	1	22	4.35	8.10	No significativo
Encuesta	1.13	1	22	4.35	8.10	No significativo
Se siente disgustado con su aspecto actual? (Encuesta pregunta # 12)	21.77	1	22	4.35	8.10	Significativo

Las puntuaciones derivadas del post tratamiento, indicarían en términos generales que la aplicación del Manual de Entrenamiento en Recursos de Afrontamiento, las valoraciones alcanzadas no adquieren el carácter de significativas a nivel estadístico; no obstante se presentó un pequeño aumento en cuanto a los recursos de afrontamiento, pero se desconoce su calidad.

6.1. Reflexiones cualitativas de los datos obtenidos

De acuerdo a las gráficas presentadas, se puede deducir en términos generales que se muestra un cambio favorable en relación a la percepción de la imagen corporal, debido a los porcentajes considerables de cambios conseguidos en las encuestas y en la pregunta específica de la misma, tanto en G1 como en G2.
Resulta evidente que los grupos (G3 - Control) no arrojan valoraciones significativas ni en el Test de Pensamientos Automáticos y Distorsionados, como en el Test de Recursos de Afrontamiento COPE y la encuesta, justamente por no haber formado parte del tratamiento.

Si bien las valoraciones logradas en los Test psicométricos post intervención, no manifiestan modificaciones considerables a comparación de las valoraciones pre intervención; se puede decir que los Manuales aplicados en los grupos de estudio arrojan conclusiones positivas. Cabe resaltar, que si bien el Manual de Entrenamiento en Recursos de Afrontamiento, no se obtuvo puntuaciones de cambio importante en el Test de Recursos de Afrontamiento, sí logró modificaciones positivas significativas en la encuesta para medir el grado de desagrado o el nivel de desagrado del aspecto físico.

En conclusión, las múltiples actividades propuestas en los Manuales, revelaría que los diversos métodos (didáctica tradicional, método socrático, metafórico, auto-revelador y humorístico) para enseñar a pensar diferente empleados a lo largo de los Manuales, constituyeron una potencial eficacia en los objetivos de la investigación.

CONCLUSIONES

- Tanto la conducta como los afectos, están fundamentados por la manera en que las personas estructuran, categorizan e interpretan al mundo, mediante constructos personales, donde su cognición se basa en hechos o supuestos, llegando a confundir uno del otro, desarrollados a raíz de las experiencias. Muchas veces la realidad se cimienta en las experiencias.

- Ante cualquier estímulo o acontecimiento que se presentase, éste es identificado, reconocido y clasificado, previo a ser evaluado y suscitar una respuesta emocional o conductual. Por lo tanto, la cognición es una condición necesaria antepuesta a la producción de una emoción.

- El envejecimiento se encuentra ligado a condicionantes cognitivos, interpersonales, físicos, sociales, culturales, políticos y económicos, que de una u otra manera cumplen un rol significativo en la conducta, en el pensamiento y en la emoción; el envejecimiento lejos de personificar una etapa de menoscabo, también constituye una fase de gratificaciones, ganancias, regocijo y satisfacción.

- La imagen corporal es la representación mental o subjetiva, que cada sujeto construye con respecto a su cuerpo y la forma en que éste se percibe. Se encuentra directamente relacionado con el autoconcepto, debido a que origina un contraste entre la concepción individual y el elemento social, lo que da paso a la implantación de una idea específica de imagen corporal.

- Los pensamientos automáticos y distorsionados nacen de creencias, supuestos, hipótesis, etc., donde el sujeto construye su interpretación, evaluación y percepción de su mundo interno y externo; lo cual da sentido a sus experiencias.

- Los recursos de afrontamiento son estrategias o mecanismos, ya sean físicos, psicológicos o sociales, que el individuo opera para afrontar, disminuir, sobrellevar o ignorar sucesos estresantes o ante los cuales no se cuenta con la “capacidad suficiente” de controlar. Cabe resaltar que los recursos de afrontamiento actúan de manera satisfactoria, placentera, insatisfactoria o displacentera, dependiendo de las estrategias que se recurran ante determinado acontecimiento.

- Las actividades recreacionales impartidas por la Asociación de Jubilados Ex Trabajadores del Instituto de Seguridad Social, intervienen de manera favorable sobre la autoestima, la inteligencia emocional, identidad, seguridad, sentido de pertenencia e identidad, etc. de los jubilados; además de cumplir con el papel de mecanismos o estrategias de afrontamiento.

- El proceso de envejecimiento se afronta de mejor manera cuando se dispone de una amplia gama de recursos cognitivos, conductuales y psicosociales.

RECOMENDACIONES

- Implementar o dictar seminarios o cursos continuos de desarrollo personal, debido a la carencia de éstos en la Asociación, por ser un grupo social que ha quedado apartado del interés sociocultural y por mostrar interés de las personas afiliadas.

- Aplicar el mismo programa de intervención, destinando mayor tiempo a las diversas etapas del tratamiento, con el objetivo de lograr resultados más eficaces.

- Emplear el programa de tratamiento al G3 (grupo control), para que de esta manera conseguir modificar las distorsiones cognitivas y aumentar los recursos de afrontamiento.

- Destinar espacios de intervención psicoterapéutica en la Asociación, con la finalidad de brindar apoyo psicológico para aquellas personas que hayan presentado puntuaciones desfavorables en los test utilizados; y a sí mismo, para aquellas personas que lo requieran o demanden.

GLOSARIO

Afectividad.- Es la susceptibilidad que el ser humano experimenta ante determinadas alteraciones que se producen en el mundo real o en su propio yo.

Aprendizaje.- Proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos o conductas, como resultado del estudio, de las experiencias, del razonamiento y la observación.

Autoconcepto.- Es la construcción mental de cómo se percibe la persona a sí misma. Incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona, desde la apariencia física hasta las habilidades para su desempeño sexual, capacidades sociales, intelectuales etc. donde interviene el nivel cognitivo, emocional y conductual.

Autoestima.- Percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas, en cuanto a la aceptación y aprecio hacia uno mismo, y sentimiento de capacidad y de valía personal.

Cognición.- La facultad de los seres de procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar la información.

Conducta.- Forma particular del comportamiento humano frente a un estímulo o situación determinada. Es la manera de proceder que tienen las personas u organismos, en relación con su entorno o mundo de estímulos; el comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, según las circunstancias que lo afecten.

Conciencia.- Percepción de las sensaciones, estados y procesos psíquicos, tanto externos como internos. Es el conocimiento exacto y reflexivo de las cosas.

Distorsiones cognitivas.- Son errores en el procesamiento de información, derivados de los esquemas cognitivos o supuestos particulares.

Emociones.- Sentimientos que poseen elementos fisiológicos como cognitivos, los cuales intervienen sobre el comportamiento.

Envejecimiento.- Proceso que trasforma una población joven o estacionaria en una población envejecida. Es un proceso progresivo, intrínseco y universal de continuas modificaciones, que con el tiempo ocurre en todo ser vivo a consecuencia de la interacción de la genética del individuo y su medio ambiente.

Esquemas mentales o cognitivos.- Estructuras mentales basadas en la experiencia, que ayudan a organizar la información social y guían el procesamiento.

Estímulo.- Todo fenómeno susceptible de inducir una conducta específica de un organismo o una actividad fisiológica reactiva. Se lo considera como un factor externo o interno capaz de provocar una reacción positiva o negativa en una célula u organismo.

Estímulo condicionado.- Estímulo ante el que el sujeto reacciona con una respuesta refleja aprendida.

Estímulo incondicionado.- Estímulo ante el que el sujeto reacciona con una respuesta refleja innata.

Experiencia.- Forma de conocimiento o habilidad derivados de la observación, de la vivencia de un evento o proveniente de los sucesos cotidianos. Proceso de adaptación que el contacto con la realidad impone al sujeto, que contiene relaciones y presupone reflexión subjetiva.

Identidad personal.- Conjunto de rasgos personales que conforma la realidad de cada uno y se proyecta hacia el mundo externo, permitiendo que los demás reconozcan a la persona desde su “mismidad”, esto es, en su forma de ser específica y particular.

Inconsciente.- Aquella parte de la actividad psíquica que permanece oculta a la luz de la conciencia y que forma el substrato de la misma.

Inteligencia emocional.- Capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.

Imagen corporal.- Percepción que uno tiene de su cuerpo, como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico, psicológico y social, que contribuyen primordialmente a la identidad personal.

Imágenes mentales.- Son fotografías que la mente crea para expresar, registrar, almacenar y recuperar las emociones.

Pensamiento automático.- Son los pensamientos evaluativos, rápidos y breves que no suelen ser el resultado de una deliberación o razonamiento.

Percepción.- Organización cognoscitiva de las sensaciones que implica la concienciación de la presencia actual de un objeto exterior y la atribución al mismo de determinadas propiedades a partir de datos suministrados por la experiencia. Permite al organismo, a través de los sentidos, recibir, elaborar e interpretar la información proveniente de su entorno.

Recursos de afrontamiento.- Son aquellos mecanismos, capacidades o procesos cognitivos, afectivos, conductuales o sociales empleados por el individuo, con el propósito de manipular la relación sujeto – entorno y afrontar las demandas de un acontecimiento potencialmente estresante.

Respuestas condicionadas.- Respuesta refleja aprendida ante la experiencia de asociación de un estímulo.

Respuestas incondicionadas.- Reacción o respuesta innata ante un estímulo, sin que exista la condición de aprendizaje.

Self.- La imagen arquetípica que conduce a la unión del sistema psíquico consciente con el inconsciente; lo que la persona es.

Sensación.- Respuesta inmediata de los órganos sensoriales ante un estimulo. Consiste en detectar un estímulo a través de los sentidos y los receptores de sensación internos, sin que aún haya sido elaborado o tenga un significado.

Sentimientos.- Resultado de una emoción, a través del cual, el consciente tiene acceso al estado anímico propio.

BIBLIOGRAFÍA

- Baron, R.A., Byrne, D. (2005). *Psicología Social*. (10ma Edición). Madrid: Pearson Educación S.A.

- Beck, Aaron. (2002. *Terapia cognitiva de la depresión*. (14va Edición). Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Bowlby, J. (2003). *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida*. (4ta Edición). Madrid: Morata.

- Canales, F.H., Alvarado, E.L., Pineda, E.B. (1989). *Metodología De la Investigación. Manual para el Desarrollo de Personal de Salud*. Organización Panamericana de la Salud.

- Casasnovas, L. (2003). *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Dörr, A. (2008). *Psicología general y evolutiva*. Santiago: Mediterráneo.

- Feldman, Robert S. (1995). *Psicología. Con aplicaciones para Iberoamérica.* (2da Edición). México: McGraw-Hill.

- Goldstein, B. (1999). *Sensación y percepción*. (5ta Edición). México: International Thomson.

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

- González, F.G. (2005). Vejez*, envejecimiento y sociedad en España, siglos XVI-XXI*. (pp. 12). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla.

- Hamilton, S. (2002). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Morata.

- Mahoney, M.J., Freeman, A. (1988). *Cognición y psicoterapia*. (1era Edición). Barcelona: Paidós Ibérica S.A.

- Montaño, I.L. (2008). *Avances en psiquiatría biológica.* (Vol. 9), *Imagen corporal y envejecimiento* (pp. 57-73).

- Océano. *Diccionario de la Lengua Española y de Nombres Propios*. Barcelona: Océano.

- Palmero, F. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

- Salvat. (1986). *Diccionario Enciclopédico*. Barcelona: Salvat S.A. Vol. 9, 20, 26.

- Sanz, M.L., Pollán, M., Garrido, E. (2002). *Psicología. Mente y conducta*. (4ta Edición)

- Vallejo, J. A. (2006). *Guía práctica de psicología*. Madrid: Temas de Hoy S.A.

- Zinberg, N.E., Kaufman, I. *Psicología normal de la vejez. Introducción, cultura, personalidad y envejecimiento.*

PÁGINAS WEB

- Arcuri, R. Esquema corporal e imagem corporal. Extraído El 30 de Septiembre del 2010 desde http://www.kinesiouba.com.ar/docs/1/psicologia/Teoricos_Psicologia_Medica/Esquema%20e%20imagen%20corporal.pdf

- Breve historia de la concepción del esquema corporal. Extraído el 12 de Septiembre del 2010 desde http://usuarios.multimania.es/educacionfisica/apuntes/Imagen3.pdf

- Cassaretto, M; Chau, C; Oblitas, H. Relación entre recursos de afrontamiento y salud. Extraído el 6 de Octubre del 2010 desde http://blog.pucp.edu.pe/item/16450/relacion-entre-recursos-de-afrontamiento-y-salud

- Dodera, P. La autoimagen en la vejez: una mirada desde Adler. Extraído el 17 de Agosto del 2010 desde http://www.centroadleriano.org/publicaciones/Autoimg.pdf

- Expresión de las emociones. Extraído el 14 de Diciembre del 2010 desde http://lorien.die.upm.es/juancho/pfcs/GMS/cap2.pdf

- Gallo, L.E. (1994). Educación física y deporte. El cuerpo que envejece. Medellín. Vol. 16. Extraído el 4 de Septiembre del 2010 desde http://viref.udea.edu.co/contenido/revistainstituto/revistas/v16/v16-elcuerpo.pdf

- González, G. (2001). Peritanol Reprod Hum. Imagen corporal: cuerpo vivido, cuerpo escindido. (pp. 145-151). Vol. 15. Extraído el 16 de Octubre del 2010 desde http://www.inper.edu.mx/revista/pdf/Pr012-05.pdf

- González, J.L. (2001). Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. Psicoterapia de las crisis. (pp. 35 -53). Extraído el 9 de Enero del 2011 desde http://www.acosomoral.org/pdf/psicoter_crisis.pdf

- Lacub, R. (2007). Revista Kairós Gerontología. El cuerpo externalizado o violencia hacia la vejez. Sao Paulo. Vol. 10. Extraído el 17 de Agosto del 2010 desde http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion_adicional/electivas/080_vejez/material/cuerpo_externalizado.pdf

- Mckay; Davis. (1988). 15 Tipos de pensamientos distorsionados. Extraído el 27 de Septiembre del 2010 desde http://www.uned.es/master-psicologia-deporte/jajajaja/g2009/pd.pdf

- Montaño, I. (2008). Avances en Psiquiatría Biológica. Imagen corporal y envejecimiento. Vol. 9. Extraído el 02 de Octubre del 2010 desde http://www.psiquiatriabiologica.org.co/avances/vol9/3_imagen_corporal.pdf

- Pena, F. (2006). Qué son los pensamientos distorsionados. Extraído el 27 de Septiembre del 2010 desde http://www.portalesmedicos.com/blogs/psicologovalencia/note/3143/%C2%BFqu%C3%A9-son-los-pensamientos-distorsionados-y.html

- Riviere, A. (1987). El sujeto de la psicología cognitiva. Madrid: Alianza editorial. Extraído el 5 de Enero del 2010 desde http://www.scribd.com/doc/13253272/El-Sujeto-de-La-Psicologia-Cognitiva-Angel-Riviere

- Zetina, M.G. (1999). Conceptualización del proceso de envejecimiento. (pp. 36). México: Papeles de la población, XIX. Universidad Autónoma del Estado de México. Extraído el 8 de Julio del 2010 desde http://redalyc.uaemex.mx/pdf/112/11201903.pdf.

- http://es.wikipedia.org/wiki/

ANEXOS

ANEXO 1
CUADRO DE ACTIVIDADES

FECHAS	FASE	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
25 de Octubre al 04 de Noviembre del 2010	**Promoción**	**1. Diseño de carteleras promocionales**	6 pliegos de cartulina esmaltada 4 paquetes de cartulinas fomix Recortes Marcadores permanentes Pega Tijera Scoch	Tiempo estimado en la realización del material de promoción
05 de Noviembre al 12 de Noviembre del 2010	**Promoción**	**1.1 Publicación y publicidad**	Carteleras promocionales	Serán publicados con 8 días de anticipación al inicio de la actividad
12 de Noviembre del 2010	**Introducción**	**1. Presentación**		5 minutos
		2. Exposición de Objetivos	Pliego de cartulina Marcadores permanentes Scotch	5 minutos
		3. Explicación en qué consisten los manuales	Manuales: Distorsiones cognitivas / Recursos de Afrontamiento	10 minutos
		4. Ventajas a conseguir	Pliego de cartulina Marcadores permanentes Scotch	10 minutos
		5. Metodología a seguir **5.1. Explicación de cómo serán las actividades a realizarse**	Manuales: Distorsiones cognitivas / Recursos de Afrontamiento	10 minutos
		6. Preguntas a contestar y/u opciones		5 minutos
		7. Determinar número de participantes **7,1. Firma de hoja de inscripción**	Hoja de inscripción: Nombre7 Teléfono/ Dire Hoja de Inscripción Esferográficos	10 minutos
		8. Repartir material de trabajo	Manuales: Distorsiones cognitivas / Recursos de Afrontamiento	5 minutos
		9. Aplicación de tests y encuesta	Test de Pensamientos Automáticos y distorsionados de Ruiz y Luján Test de Recursos de Afrontamiento COPE Encueta para medir el nivel de desagrado de la imagen corporal Lápices	10 - 20minutos
		10. Determinar siguientes tareas a realizarse	Manuales: Distorsiones cognitivas / Recursos de Afrontamiento	10 minutos
		11. Cierre	Bocadillos/ café	

ANEXO 1
CUADRO DE ACTIVIDADES

FECHAS	FASE	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
19 de Noviembre del 2010	Seguimiento	**1. Dinámica grupal**	Hojas papel bond Lápices	5 minutos
		2. Revisión del material didáctico	Manuales: Distorsiones cognitivas / Recursos de Afrontamiento	10 - 15 minutos
		2.1 Realización de preguntas tanto generales como específicas	Manuales: Distorsiones cognitivas / Recursos de Afrontamiento	
		2.2. Responder inquietudes	Hoja de registro/ asistencia	
		3. Determinar siguientes actividades a realizarse		10 minutos
		4. Firma hoja de registro	Esferográficos	5-10 minutos
		5. Cierre	Bocadillos/ café	
26 de Noviembre del 2010	Cierre	**1. Dinámica grupal**	Hojas papel bond	5 minutos
		2. Revisión del material didáctico	Manuales: Distorsiones cognitivas / Recursos de Afrontamiento	10 - 15 minutos
		2.1 Realización de preguntas tanto generales como específicas **2.2. Responder inquietudes**		
		3. Aplicación de tests y encuesta	Test de pensamientos automáticos y distorsionados de Ruiz y Luján Test de Recursos de afrontamiento COPE Encuesta para medir el nivel de desagrado de la imagen corporal Lápices	10 - 20 minutos
		4. Agradecimiento y entrega de diplomas	Hojas papel bond Cinta Roja	10 minutos
		5. Cierre	Bocadillos/ café	

ANEXO 2

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

ANEXO 3

TEST COPE

ANEXO 4

ENCUESTA PARA MEDIR EL GRADO DE DESAGRADO O EL NIVEL DE DESAGRADO

DEL ASPECTO FÍSICO EN HOMBRES ADULTOS MAYORES

A continuación encontrá una serie de preguntas, lea atentamente a cada una de ellas y llene el círculo que corresponda a su respuesta, teniendo en cuenta las alternativas de respuestas que se idican. Por favor conteste a todos los ítems; no existen respuestas "buenas" o "malas", por tanto elija aquella respuesta que es más adecuada para Usted.

		Nunca	Rara vez	Algunas veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1.	Se ha sentido enfadado por los cambios físicos que ha sufrido con el paso del tiempo?	○	○	○	○	○	○
2.	Se ha sentido tan preocupado con los cambios en su cuerpo que pensó que debería hacer algo al respecto?	○	○	○	○	○	○
3.	Se ha sentido rechazado, por personas importantes en su vida, a causa de su apariencia física?	○	○	○	○	○	○
4.	Piensa que puede ser considerado atractivo para el sexo opuesto?	○	○	○	○	○	○
5.	Ha sentido temor a aumentar su edad?	○	○	○	○	○	○
6.	Al mirarse al espejo, se ha pensado o sentido poco agraciado?	○	○	○	○	○	○
7.	Piensa realizarse algún tipo de cirugía de las llamadas de "estética"?	○	○	○	○	○	○
8.	Ha pensado/sentido que la gente le subestima por su edad?	○	○	○	○	○	○
9.	El relacionarse con gente de su generación le hace sentir bien consigomismo?	○	○	○	○	○	○
10.	Ha responsabilizado a alguien o a algo como causa principal de algún aspecto negativo relacionado con lo físico en su persona?	○	○	○	○	○	○
11.	Al realizar actividades recreacionales, piensa usted que está revitalizándose, re-energizándose?	○	○	○	○	○	○
12.	Se siente disgustado con su aspecto actual?	○	○	○	○	○	○
13.	Piensa que si pudiera cambiar algo de su aspecto físico, seguro lo haría?	○	○	○	○	○	○
14.	Ha pensado que ahora tiene menos libertad física o social en comparación con otros tiempos?	○	○	○	○	○	○
15.	Suele pensar usted que es de aquellas personas a las que fácilmente puede sucederle algo malo?	○	○	○	○	○	○
16.	Considera que, en general, las personas que se hacen cirugías plásticas, hacen ejercicios o cosas por el estilo, lo hacen porque quieren aparentar lo que no son?	○	○	○	○	○	○
17.	Ha pensado sobre sí mismo en términos como "inútil" u otros semejantes, en relación con alguna característica suya (edad, enfermedad, etc)?	○	○	○	○	○	○
18.	Suele sentir incomodidad estando en compañía de personas de otra generación?	○	○	○	○	○	○
19.	Considera que no tiene control sobre distintos aspectos de su cuerpo, como son los cambios físicos, enfermedades, etc?	○	○	○	○	○	○
20.	Sintió incomodidad al contestar las preguntas de esta encuesta?	○	○	○	○	○	○

ANEXO 5

TABLA ANOVA PUNTUACIONES POST TEST (INVENTARIO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS) ENTRE G1 Y G3

Fuente	Suma Total de cuadrados (SC)	Grado de Libertad (gl)	Cuadrados Medios (CM)	Razón F
Total	0,25	23	X	24
Tratamiento	3	1	3	
Error	2,75	22	0,125	

TABLA ANOVA PUNTUACIONES POST TEST (INVENTARIO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS / VISION CATASTRÓFICA) ENTRE G1 Y G3

Fuente	Suma Total de cuadrados (SC)	Grado de Libertad (gl)	Cuadrados Medios (CM)	Razón F
Total	141,88	23	X	1,469
Tratamiento	144,04	1	144,04	
Error	2,16	22	0,098	

TABLA ANOVA PUNTUACIONES POST TEST (INVENTARIO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS / FALACIA DE RECOMPENSA) ENTRE G1 Y G3

Fuente	Suma Total de cuadrados (SC)	Grado de Libertad (gl)	Cuadrados Medios (CM)	Razón F
Total	214,82	23	X	100,47
Tratamiento	176,23	1	176,23	
Error	38,59	22	1,754	

TABLA ANOVA PUNTUACIONES POST ENCUESTA ENTRE G1 Y G3

Fuente	Suma Total de cuadrados (SC)	Grado de Libertad (gl)	Cuadrados Medios (CM)	Razón F
Total	0,302	23	X	
Tratamiento	0,081	1	0,081	8,1
Error	0,221	22	0,01	

TABLA ANOVA PUNTUACIONES POST ENCUESTA (SE SIENTE DISGUSTADO CON SU ASPECTO ACTUAL) ENTRE G1 Y G3

Fuente	Suma Total de cuadrados (SC)	Grado de Libertad (gl)	Cuadrados Medios (CM)	Razón F
Total	80,93	23	X	
Tratamiento	65,34	1	65,34	93,34
Error	15,59	22	0,7	

TABLA ANOVA PUNTUACIONES POST TEST COPE ENTRE G2 Y G3

Fuente	Suma Total de cuadrados (SC)	Grado de Libertad (gl)	Cuadrados Medios (CM)	Razón F
Total	527,769	23	X	
Tratamiento	0	1	0	0
Error	527,769	22	23,990	

TABLA ANOVA PUNTUACIONES ENCUESTA ENTRE G2 Y G3

Fuente	Suma Total de cuadrados (SC)	Grado de Libertad (gl)	Cuadrados Medios (CM)	Razón F
Total	0,224	23	X	
Tratamiento	0,011	1	0,011	1,13
Error	0,213	22	9,681	

TABLA ANOVA PUNTUACIONES ENCUESTA (SE SIENTE DISGUSTADO CON SU ASPECTO ACTUAL) ENTRE G2 Y G3

Fuente	Suma Total de cuadrados (SC)	Grado de Libertad (gl)	Cuadrados Medios (CM)	Razón F
Total	27,34	23	X	
Tratamiento	13,5	1	13,5	21,77
Error	13,84	22	0,62	

Manual de Entrenamiento en Modificación de Emociones y Pensamientos Disfuncionales

INTRODUCCIÓN

Es interesante conocer y saber que todos procesamos de diferente manera la información que recibimos, lo que condiciona nuestra forma de percibir el mundo e incluso a nosotros mismos, ya sea posicionando una visión positiva o negativa.

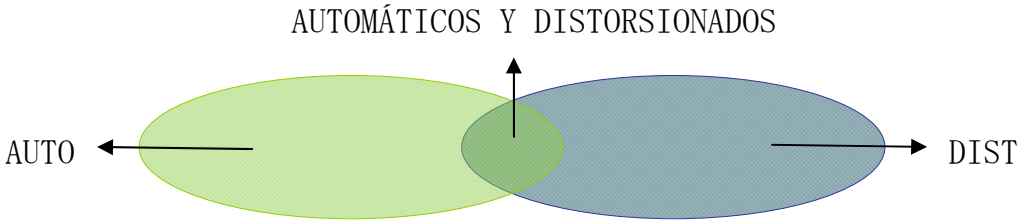
El gran problema que se encuentra vinculado a este procesamiento de información, yace cuando se da en forma estereotipada y rígida, originando cierta disfuncionalidad en la persona; a estos distintos modos y cualidades de procesamiento, las llamamos distorsiones cognitivas, que son: *filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralizción, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de justicia, falacia de cambio, falacia de recompensa, falacia de razón, razonamiento emocional, etiquetas globales, culpabilización y los deberías.*

A través de la historia, la sociedad ha sido la que más protagonismo ha poseído en las diversas formas de evaluar y sentenciar, basándose en prejuicios que son paradigmas equivocados que se dan por falta de pruebas suficientes de evidencias; vinculándose casi siempre con el aprendizaje mediante creencias, ideologías, observación e inclusive con el lenguaje.

Ahora, se tiene la falsa creencia que la manera en que se reacciona ante un evento en particular, es debido al contenido y característica en sí del suceso; no obstante, lo que establece

las múltiples reacciones emocionales, conductuales y cognitivas, es la autocharla que las personas emprenden hacia ellas mismas, lo que se dicen a sí mismas, cómo se interpreta el suceso, mas no que el hecho produce cierta reacción; de tal manera, las emociones proceden de los pensamientos.

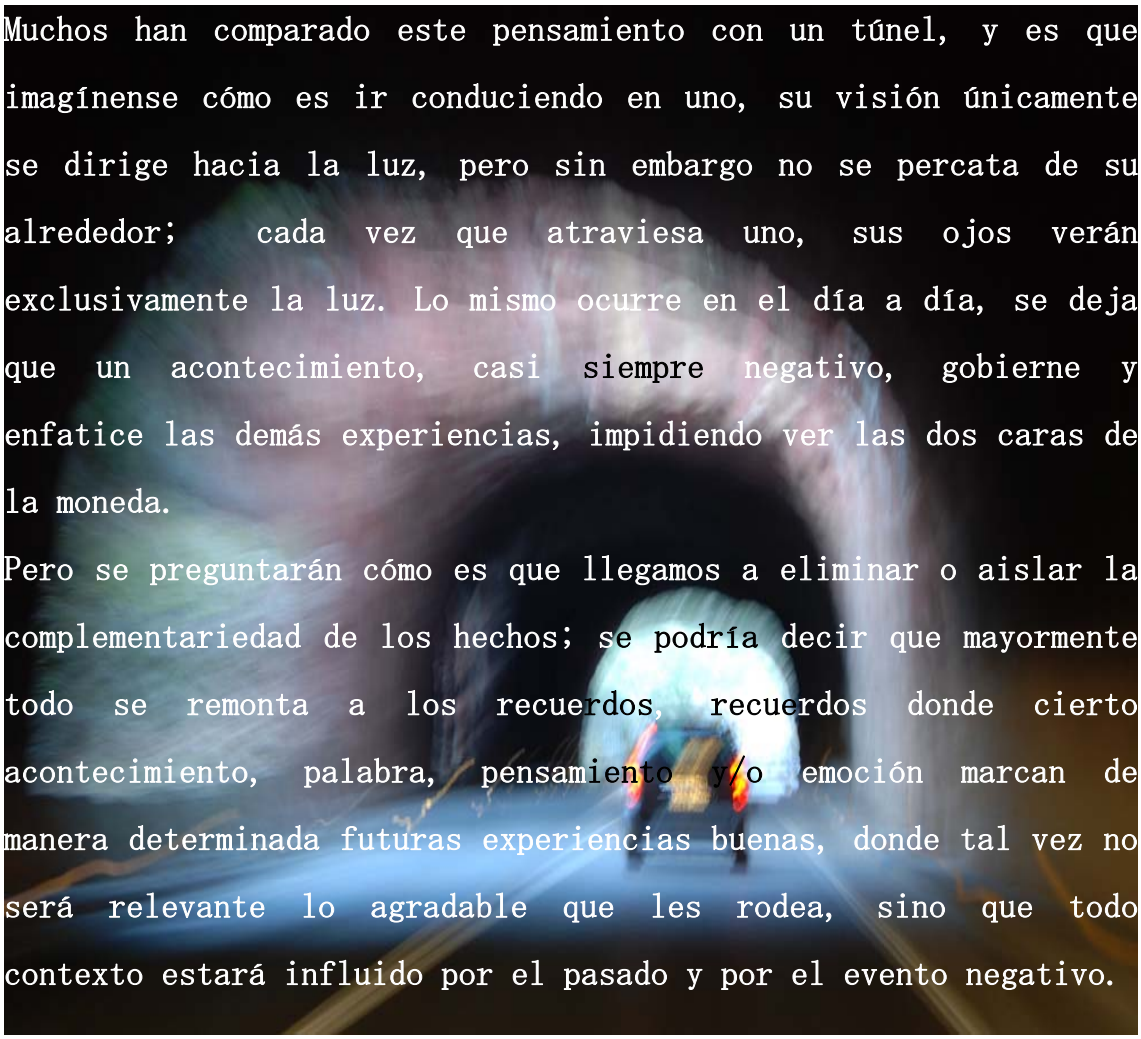
Tanto las distorsiones cognitivas como los pensamientos ocurren de forma automática como no automática, es decir, existen pensamientos automáticos que no son distorsionados (o sea que viniendo espontáneamente no están equivocados), hay distorsiones que no son automáticas (o sea que son erradas pero no vienen a la mente de forma "espontánea") y por último, hay pensamientos que a la vez vienen solos y contienen error, estos últimos sí son automáticos *y* distorsionados.



En este manual, se conceptualizará cada una de las distorsiones, proporcionando habilidades y proponiendo ejercicios de aplicación que tengan como objetivo lograr modificar o eliminar aquellos pensamientos disfuncionales, en especial los que intervienen en la percepción de la imagen corporal en hombres adultos mayores, que pueden llegar a administrar las emociones, y así obtener un bienestar emocional.

FILTRAJE O ABSTRACCIÓN SELECTIVA

En este tipo de pensamiento el ser humano tiende a fijarse, con gran predominio, sobre un suceso en particular, excluyendo todo lo demás que forme o haya formado parte de la misma experiencia.



Muchos han comparado este pensamiento con un túnel, y es que imagínense cómo es ir conduciendo en uno, su visión únicamente se dirige hacia la luz, pero sin embargo no se percata de su alrededor; cada vez que atraviesa uno, sus ojos verán exclusivamente la luz. Lo mismo ocurre en el día a día, se deja que un acontecimiento, casi siempre negativo, gobierne y enfatice las demás experiencias, impidiendo ver las dos caras de la moneda.

Pero se preguntarán cómo es que llegamos a eliminar o aislar la complementariedad de los hechos; se podría decir que mayormente todo se remonta a los recuerdos, recuerdos donde cierto acontecimiento, palabra, pensamiento y/o emoción marcan de manera determinada futuras experiencias buenas, donde tal vez no será relevante lo agradable que les rodea, sino que todo contexto estará influido por el pasado y por el evento negativo.

Identificar en qué momento se produce filtraje, resulta relativamente viable, pues se puede encontrarlo en el lenguaje y en palabras claves como: *terrible, tremendo, horrible, desagradable, etc.*

Para poder batallar contra ésta distorsión, es indispensable encontrar el origen, mediante los siguientes pasos:

Identificar como primera instancia los eventos donde se genera el malestar.

Analizar los diversos pensamientos que se dan a partir de dicho suceso.

Reconocer y registrar las emociones inducidas por los pensamientos.

No olvidemos que la manera cómo se percibe las cosas provocadas por los pensamientos, es la forma en que se codifica la información.

Veamos un ejemplo:

"Un señor de 68 años se encuentra en el parque con toda su familia, puesto que habían decidido ir hacer deportes. Durante el transcurso de la mañana, el señor cree que sus familiares no lo integrarán a las actividades planeadas debido a que él piensa que lo apartarán por ser una persona ya mayor, y llega a pensar ya que en una cierta ocasión sus hijos le sugirieron que no sería bueno que siga corriendo. Gran parte del día ese pensamiento lo consume y no pone mayor atención a que ese día fue excelente, ya que pudieron pasar en familia."

1er Siguiendo los pasos recomendados, el señor tomó en cuenta que pensaba de ese modo cada vez que iba a realizar alguna actividad recreacional.

2do Tras realizarse una serie de preguntas que sustenten o que contradigan esa forma de pensar, llegó a la conclusión que: sus familiares le aconsejaron únicamente para evitar que le pudieran suceder algo, que si bien es cierto que cuenta con una gran condición física pese a su edad, pues deberá cuidar aquellos deportes que pueden interferir en su estado de salud, nunca sus familiares lo han dejado de integrar en toda clase de actividades, etc.

3er Relacionando causa-efecto, igualmente bajo un análisis profundo y contestando aquellas preguntas como: *cómo está afectando este pensamiento en mi vida?, cuál es la emoción que predomina?, etc.* Este pensamiento despierta sentimientos de resentimiento, provoca baja autoestima, rechazo, inseguridad, etc.

A continuación se dará un ejemplo más, con el fin de lograr una mejor comprensión sobre lo explicado.

"Un señor divorciado, ya bastante mayor, se siente atraído hacia una vieja amiga de la infancia, que coincidentemente es también divorciada;

sin embargo cree que será rechazado debido a que piensa que él ,ahora, no es lo suficientemente atractivo para ella, excluyendo el hecho que siempre hubo un fuerte lazo sentimental entre ellos. No obstante, este modo de pensar da paso a que se de inicio a diferentes emociones como tristeza, inseguridad, ira, soledad, entre otras; teniendo siempre presente miedo al rechazo."

Tomando este ejemplo, veamos algunas formas en que este pensamiento puede ser modificado a través de los pasos citados.

1er Tras una larga evaluación, el señor se dio cuenta que ese tipo de pensamiento se daba singularmente cuando se encontraba con mujeres de su edad.

2do Una forma eficaz de analizar los diferentes pensamientos que se dan, una vez identificado el contexto en que se ocasionan, consiste en realizarse una serie de preguntas que nos ayuden a conocer las bases sobre las cuales se acentúan nuestros pensamientos y sus causas; para que de este modo saber si sus fundamentos son justificables o no.

Podemos hacer preguntas tales como:

- Qué le hace pensar que será rechazado?
- Alguna vez se lo han hecho saber?

- Por qué piensa que será rechazado por todas las mujeres de su edad?

- Hay pruebas en contra de lo que piensa?

3er Para lograr conectar los pensamientos con las emociones, podemos relacionar causa-efecto, es decir las consecuencias por pensar de tal modo. Igualmente, se puede efectuar mediante autopreguntas, como:

- Cuáles son mis recursos y fortalezas?

- Que existe de positivo en toda la situación?

- Cómo se siente cada vez que piensa en ese falso rechazo?

- Cuál es la emoción que predomina?

- En qué esfera de su vida ha afectado esa manera de pensar?

- "Por pensar así, piensa que será rechazado en toda situación? eso le hace sentir inseguro? su autoestima se ve afectada?"

Con el objetivo de poner en práctica lo aportado, se ha diseñado ciertos ejercicios, que permitan una mejor comprensión del tema. Encontrará que cada ejercicio a aplicarse, estará previamente

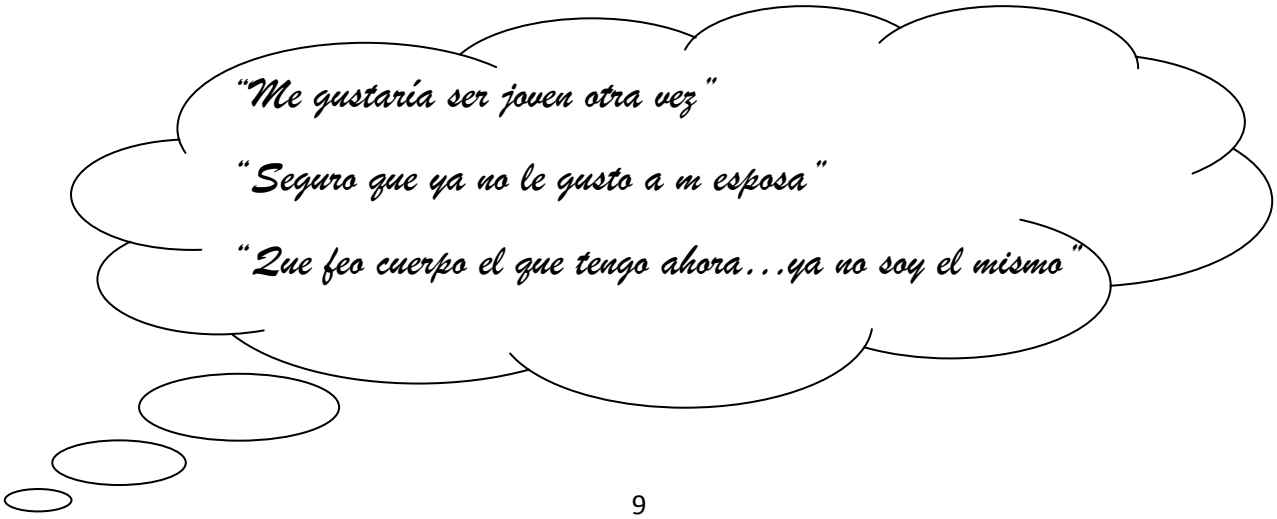
resuelto como ejemplo para facilitar una mejor comprensión sobre el tema que se estará tratando.

A continuación se muestra una situación cualquiera donde se puede apreciar el filtraje, se la expone brevemente y analiza en cada uno de los tres pasos instruidos. Posteriormente, se sitúa que se haría diferente para modificar dicho pensamiento.

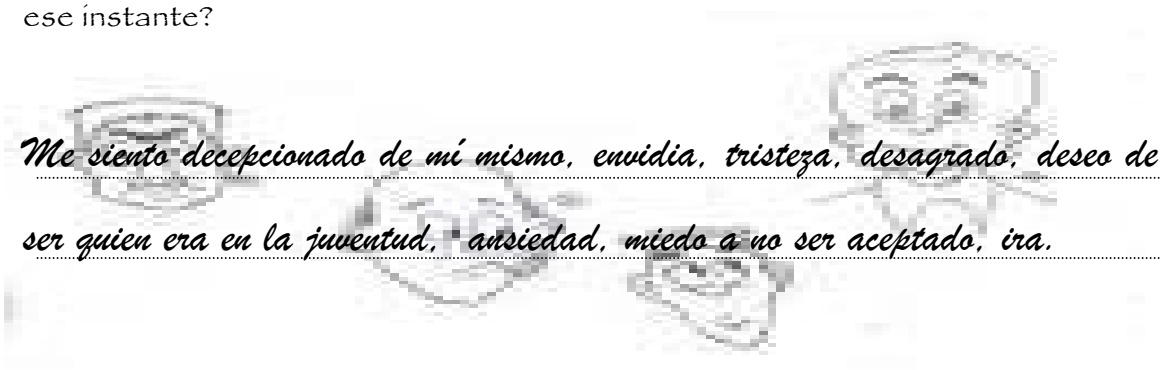
Ejemplo: *"Siempre me ha gustado mucho ver la televisión, es uno mis grandes pasatiempos, pero los últimos años ya no lo disfruto. Cada vez que veo películas de muchachos jóvenes me siento triste, siento un cierto desagrado por mi aspecto físico, me da envidia..."*

En qué situación sucedió la última vez? *"Creo que cuando estoy rodeado de gente más joven..."*

Cuáles son los pensamientos que se generaron en Ud. en ese momento?



Qué emociones y sentimientos más intensos produjeron sus pensamientos en ese instante?



Me siento decepcionado de mí mismo, envidia, tristeza, desagrado, deseo de ser quien era en la juventud, ansiedad, miedo a no ser aceptado, ira.

Qué puede hacer para modificar el/los pensamientos que en ese momento le generaron malestar?

"Ya no soy joven, pero tengo estas otras fortalezas:

....., ...

....., ..."

Piense en una situación cualquiera donde haya experimentado un filtraje, exponga brevemente y analice en cada uno de los tres pasos instruidos. Posteriormente, indique qué haría diferente para modificar dicho pensamiento. Tómese el tiempo necesario para responder a las preguntas planteadas.

Ejemplo: .....

.....

.....

.....

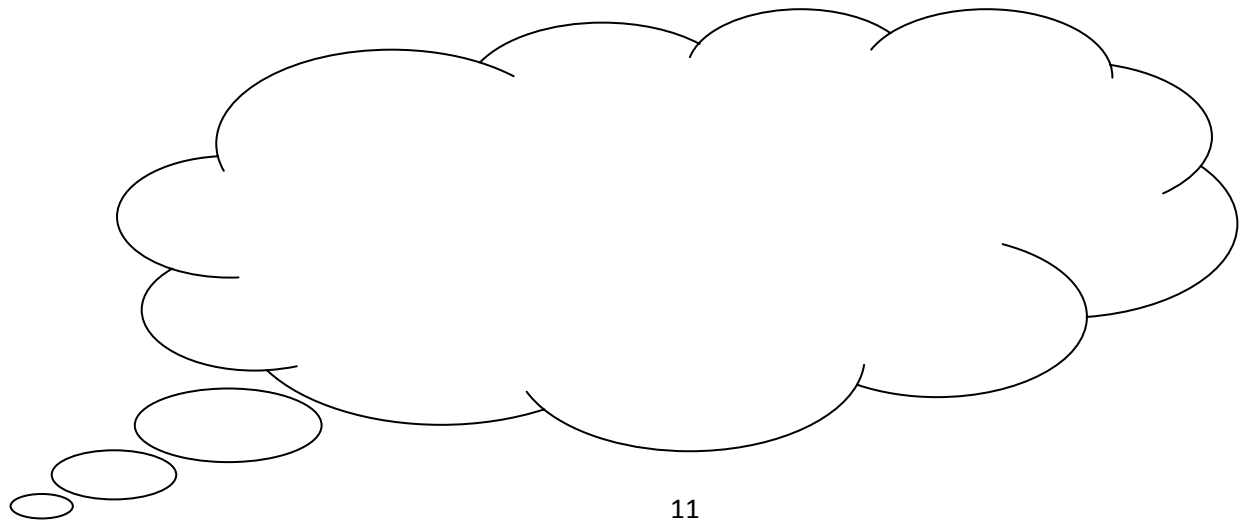
En qué situación sucedió la última vez?

.....

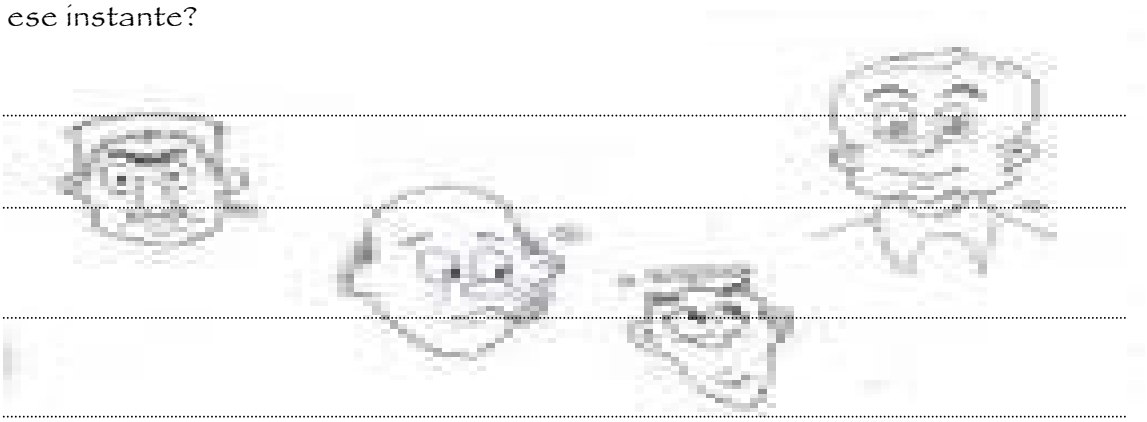
.....

.....

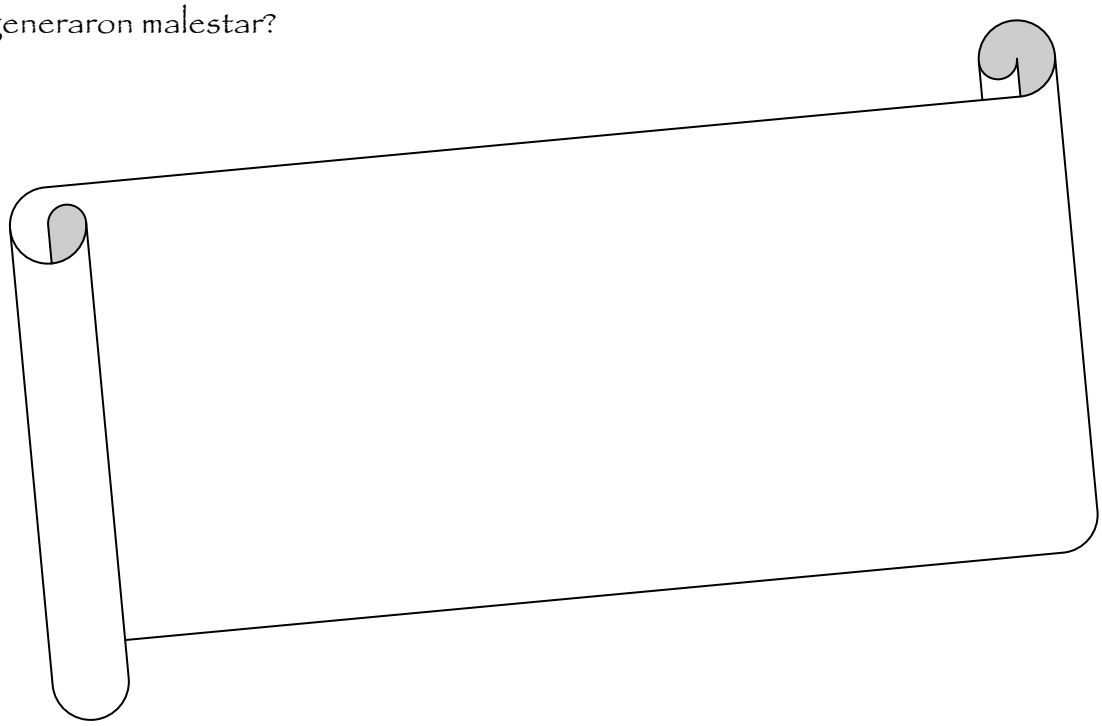
Cuáles son los pensamientos que se generaron en Ud. en ese momento?



Qué emociones y sentimientos más intensos produjeron sus pensamientos en ese instante?



Qué puede hacer para modificar el/los pensamientos que en ese momento le generaron malestar?



EL QUE NO PUEDE SOBRELLEVAR LO MALO NO VIVE PARA VER LO BUENO

PROVERBIO JUDÍO

POLARIZACIÓN

Esta distorsión cognitiva clasifica las experiencias en polaridades, catalogándolas siempre en opuestos, absolutistas y excluyentes. Al producirse este pensamiento, las personas no consiguen encasillar los hechos en grados, dimensiones o jerarquías.

El pensamiento dicotómico, como también se lo conoce, instaura un mundo en blanco y negro, donde no existe cabida para el gris; en consecuencia nunca habrá un término medio. El gran peligro que causa dicha distorsión, es el impacto sobre cómo se juzga el sujeto a sí mismo y a los demás; juzga a un nivel tan estricto, que llega a creer y sentir que es verdad.

Un ejemplo claro de ello, es cuando se dan sentimientos de éxito-fracaso, bueno-malo, placer-disgusto, seguridad-peligro, etc.

"Mira en el jardín las rosas entreabiertas, nunca los pétalos caídos..."

No olvidemos que la manera de pensar se ve reflejada en conductas y emociones; en este caso, las conductas y emociones ambivalentes, contradictorias, aquellas que se oponen una con la otra, por ejemplo amor-odio, agrado-desagrado, etc., y los cambios repentinos de ánimo, constituyen indicadores de que posiblemente se está presentando un pensamiento polarizado.

Sé de un caso que sucedió hace ya un tiempo…"Había un chico que durante su etapa del colegio, había estado acostumbrado a obtener notas no menores de 19; sin embargo, en una ocasión obtuvo una nota de 18, furioso reclamaba al profesor y le decía que las calificaciones menores de 19, constituían puntuaciones fracasadas y que las únicas calificaciones válidas y buenas son las mayores a 19."

La forma de atacar a este pensamiento, es evitando realizar juicios extremistas, que cataloguen a la persona o suceso en un rango limitado. También se lo puede modifica mediante un pequeño cambio en el lenguaje, es decir sustituir aquellas frases o palabras totalitarias por términos menos discriminatorios, como por ejemplo: siempre por *algunas veces,* nunca por *raras veces,* todo por *a veces, etc.,* o realizar preguntas tales como:

Qué me/te hace pensar que a nadie le gustará mi/tu trabajo?

Qué me hace pensar eso ?

Cómo me siento cada vez que pienso así ?

Por qué pienso/a que todos tendrán críticas negativas?

Muchos de ustedes habrán visto las pinturas y esculturas de Fernando Botero; su gran talento se caracteriza por dibujar a personas con sobrepeso, que se encuentran en diversos contextos. Numerosas personas han mostrado algo de rechazo a sus pinturas, ya que las consideran ofensivas; pero hay personas que consideran su arte super agradable.

No obstante, Botero ha roto con el problemático paradigma social de "belleza"; en sus obras se puede apreciar el hecho que no hace falta ser delgado, joven, corpulento, fuerte, etc. para ser considerado agraciado. La belleza está en las actividades que realizamos, en nuestra persona, familia, amigos y sobre todo en lo que somos.

Citemos otro ejemplo:

"Un señor de edad avanzada, que acude regularmente a clases de gimnasia que ofrece la institución a la cual está afiliado, continuamente recrimina su aspecto físico. Le molesta que haya aumentado de peso en los últimos años, que a medida que pasa los años le vaya apareciendo más arrugas, que ya no se sienta un hombre atractivo y que ya no tenga la misma resistencia que cuando joven. Percibe su imagen corporal como uno de los cambios más difíciles que pudo haber experimentado en toda su vida, siente un cierto desagrado por su cuerpo."

Todos estos pensamientos, naturalmente le producen emociones negativas hacia sí mismo y por ende su autoestima se ve agraviado por estos pensamientos. No olvidemos que los tipos de pensamientos generan las diversas emociones.

Ahora, una muy buena forma de lograr modificar el pensamiento polarizado, a parte de la técnica enseñada en el filtraje, consiste en que el sujeto aprenda a valorar las experiencias de acuerdo a porcentajes o escalas numéricas o verbales, como por ejemplo:

Valorar las experiencias de acuerdo a porcentajes

"Mi cuerpo ha cambiado un 45% estos últimos años", "soy feliz un 7/10", "soy capaz de aceptarlo un 6/10", "mi pareja me acepta como soy un 90%".

Valorar las experiencias de acuerdo a escalas numéricas

Que tanto agrado siento por mi aspecto físico actual:

0 10 20 30 40 50 (60) 70 80 90 100

Valorar las experiencias de acuerdo a escalas verbales

Qué tan aceptado me siento por mi pareja:

Nada Poco algo A medias (Mucho) Muchísimo Totalmente

Observe a la figura A y B, una de ellas está pensando una cosa en particular; se analiza posibles formas de modificar su pensamiento polarizado, conjuntamente con sus emociones.

"Jamás vamos a vernos tan saludables como ellos"

Posibles formas:

"Algún día voy a lucir tan saludables como ellos" "Tengo esperanza de verme así... apenas mejore"

"Siempre que veo a personas de mi edad en buen estado físico me deprimo"

Posibles formas:

"Me siento triste un 20%" "Algunas ocasiones me pongo un poco triste" "Yo también voy a estar en buen estado físico..."

Observe a la figura A y B, una de ellas está pensando una cosa en particular; analiza y escribe posibles formas de modificar su pensamiento polarizado, conjuntamente con sus emociones.

"Jamás vamos a vernos tan saludables como ellos"

Posibles formas:

"Siempre que veo a personas de mi edad en buen estado físico me deprimo"

Posibles formas:

Recuerde que aunque una abeja sea pequeña, produce lo más dulce que existe...

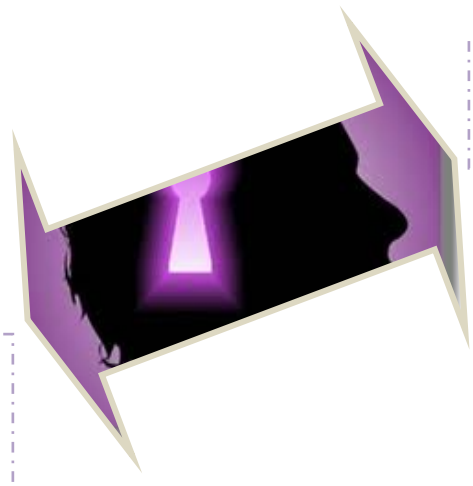
INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO

La interpretación del pensamiento consiste en hipótesis, ideas y/o suposiciones súbitas que el sujeto hace sobre lo que piensan los demás; donde se cree adivinar exactamente lo que el resto de personas piensan, sienten y lo que les motiva actuar de cierto modo, pero no únicamente en circunstancias determinadas sino también respecto a ella; constantemente parecen afirmar saberlo de verdad.

Este modo de proceder nace de la intuición, sospechas, dudas o experiencias pasadas, pero nunca nacida de pruebas; no obstante son ideas supuestas.

Imagina que el resto siente, piensa y reacciona de la misma manera que uno en igual situación; a esto se lo conoce como proyección. Por lo tanto, no consigue distinguir el hecho que hay sujetos que pueden pensar de modos diferentes a lo que uno cree.

A éste tipo de distorsión, lo podemos apreciar constantemente en riñas de pareja.



"Estás así porque ya has de tener otro/a"

"Piensa que no puedo hacer las cosas por mí mismo/a"

Es triste ser partícipe de un mundo donde nos dejamos llevar por las suposiciones, donde damos todo por certero, donde no existe un lugar adecuado para los cuestionamientos. Vivimos haciendo hipótesis como peces en el agua; sin embargo, podemos crear las situaciones idóneas para ser capturados y lastimados por nuestras propias suposiciones.

Se sabe que en muchas de las personas que están o han entrado a la etapa de la vejez, este pensamiento comienza a tomar una forma diferente, y es que aquí toda conjetura se debe a su situación, es decir, que si un niño pide ayuda a su padre y no a su abuelo, el abuelo quizá llegará a pensar que el niño no lo considera suficientemente capaz para ayudarle debido a su edad, situación o condición física, o que si no existe un relación sexual con su pareja, él quizá pensará que se debe a los cambios físicos que ha tenido en los últimos años.

Distingue lo supuesto de lo comprobado

No des nada supuesto,

Si tienes duda, es importante aclárala,

sospechas, es importante que preguntes

Sé un investigador con una buena lupa...

Se combate la interpretación del pensamiento, dejando a un lado inferencias o hipótesis sobre qué piensa y qué siente la gente. Se busca información proveniente de la fuente y/o pruebas con una base sustentada, y lo más importante es que se logre distinguir entre SABER Y SUPONER.

Veamos algunos ejemplos:

- "X está triste por los cambios físicos que ha sufrido en el último tiempo... él me lo ha hecho saber"- **Saber**

- "Él seguro piensa que por tener esa edad, es más propenso a ser discriminado por otras generaciones"- **Suponer**

- "Va a comenzar a hacer ejercicios para bajar de peso porque de ley tiene la autoestima baja..."- **Suponer**

- "Dice que hacer actividades recreacionales a esta edad le permite sentirse bien consigo mismo, física y mentalmente"- **Saber**

- "Está feliz porque todavía se siente joven, vigoroso, cuenta con una buena salud, no le ha afectado el hecho de haberse jubilado...me lo dice constantemente"- **Saber**

- "La discusión de hoy se dio por nada...seguro está enfadado porque está entrando a la vejez"- **Suponer**

Elabore ejemplos donde se pueda distinguir la diferencia entre saber y suponer.

Suponer: .....

.....

.....

Suponer: .....

.....

.....

Saber: .....

.....

.....

Suponer: .....

.....

.....

Saber: .....

.....

.....

Recuerde que nuestras emociones se dan a partir de nuestros pensamientos, por tal razón no se deje llevar por suposiciones, actúe como buen periodista, siempre acudiendo como primea instancia a la fuente principal, en todo aspecto y circunstancias de la vida.

A continuación, se describe un evento donde se puede apreciar una interpretación del pensamiento.

Evento: *Una cierta ocasión me encontraba con mi pareja, estábamos paseando por el parque como de costumbre, y me dijo que debería hacer aeróbicos o algún tipo e ejercicio que esté acorde a mi condición física, me puse furioso y enseguida pensé que él quería estar con alguien más joven y con un mejor cuerpo.*

Qué fue lo que le motivó a pensar en ello en ese momento? *Creer que a mi pareja, después de tantos años de matrimonio, ya no seguía sintiendo atracción por mi y que ya no quería estar conmigo.*

Qué sentimientos provocaron en Ud. en aquel momento? *Tristeza, me sentí mayor a lo que soy, me sentí poca persona, poco valorado.*

Qué otras cosas hubiera pensado sobre ello? *Que tal vez lo dijo para que tuviera una vida más saludable y activa.*

A continuación, describa un evento reciente donde haya hecho una interpretación del pensamiento y conteste a las siguientes preguntas.

Evento:

Qué fue lo que le motivó a pensar en ello en ese momento?

Qué sentimientos provocaron en Ud. en aquel momento?

Qué otras cosas hubiera pensado sobre ello?

SOBREGENERALIZACIÓN

Se hace sobregeneralización cada vez que se saca conclusiones para todo un grupo, basadas en una o dos cualidades de una situación o de una o pocas personas; es decir, se cataloga un contexto genéricamente a partir de un suceso en particular.

Como muchas distorsiones, este tipo de pensamiento se formula en forma de afirmaciones absolutas.

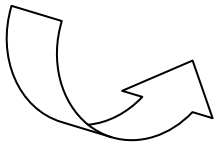
Un ejemplo muy claro de ello fue el genocidio ocurrido en la Segunda Guerra Mundial por parte del movimiento Nazi. El racismo Nazi se generó a partir de pensar que "todos" los judíos eran responsables de haber dividido al pueblo germano de la maltrecha economía y por ser considerados como una "raza" inferior, que podría llegar a perjudicar a la "raza aria", tal como se denominaban.

Por esta razón, se sabe que en primera instancia se les despojaron de sus derechos civiles, para luego ser obligados a vivir en los guetos, aislados de la demás sociedad, para posteriormente ser llevados a los campos de concentración, donde sufrían penurias, maltratos y una muerte aterradora, llegando al fallecimiento de 6 millones de judíos.

Otro ejemplo de sobregeneralización menos extremo, ocurre por ejemplo con algunos adultos mayores. Un grupo de ellos llegan a pensar que por haber entrado a la etapa de envejecimiento,

probablemente no serán capaces de seguir realizando las actividades corrientes que suelen hacer o que su apariencia física podría ocasionar cierta segregación por parte de toda la población joven.

"Supongamos que usted se encuentra en el centro comercial, decide tomar el ascensor; se sube y con usted 10 personas más, se cierran las puertas y el ascensor se avería, quedado entre dos pisos a oscuras por unos minutos, Ud. enseguida comienza a experimentar una sensación de pánico, transpira, se marea y le falta la respiración. Al bajarse usted jura que nunca más se volverá a subir en un elevador porque todos son peligrosos."



Sobregeneralización

Para esta distorsión, una experiencia desagradable marca el camino, para que cuando se repite una situación similar, esa nueva experiencia vuelva a pasar por el camino marcado, sin dejar caminos alternos.

Una muestra de que se esté dando la sobregeneralización, son el uso de palabras como: *todo, nadie, nunca, siempre, todos, cualquiera y ninguno.* Los pensamientos que contienen estas palabras ignoran las excepciones.

Para hacer los pensamientos más flexibles, es recomendable utilizar palabras como las siguientes, como técnica de transformación de dicha distorsión: *es posible, a veces, a menudo, con cierta frecuencia, "casi"* que podría reemplazar a

las palabras siempre, todos, nunca, etc. vistas en el párrafo anterior.

Otro método para modificar o lograr un cambio en este tipo de pensamiento, radica en buscar o encontrar excepciones o contraejemlos.

Veamos un ejemplo donde se abarque todas las características y técnicas típicas de este pensamiento.

"Como es de costumbre, X acude por la mañana a su grupo de coro impartido por la Asociación a la cual está afiliado. Posterior a su finalización, entabla una conversación con uno de los integrantes de su grupo; entre tantas cosas que charlaron, su compañero le comenta su preocupación por su imagen corporal, y es que le inquietaba que su salud esté empeorando, que presente más arrugas y que ya no se sienta enérgico. Pero no obstante, menciona que no puede dejar de fumar (hábito que lo tiene desde hace muchos años) a pesar de que su doctor le indicó...

De regreso a casa, mientras X recordaba la plática que tuvo con su compañero, comienza a pensar que absolutamente todas las personas de la tercera edad, como él, nunca van a tener control sobre su apariencia física ni sobre las posibles enfermedades que pueden contraer."

Una vez descrito el ejemplo, realicemos un modelo de cómo podemos aplicar los diversos métodos explicados, para así obtener una modificación de ese pensamiento.

Sobregeneralización: *"Absolutamente todas las personas de la tercera edad, como él, nunca van a tener control sobre su apariencia física ni sobre las posibles enfermedades que pueden contraer."*

Modo de cambio mediante el juego de palabras: *"Es posible que ciertas personas de la tercera edad, como él, casi no tengan control sobre su apariencia física ni sobre las posibles enfermedades que pueden contraer"*

Modo de cambio mediante excepciones o contraejemplos:

- *"Si mi compañero siguiera los consejos de su médico y dejara de fumar, así puede tener cierto control sobre aquellos aspectos"*

- *"Tengo amigos de mi misma edad con los que llevo muy bien, y si bien es cierto que todos hemos cambiado físicamente, como es natural, puedo decir que nosotros sí hemos tenido cierto control sobre nuestra salud y apariencia física, ya que procuramos realizar actividades que nos mantengan en buen estado"*

No olvidemos que la sobregeneralización se encuentra en experiencias, palabras, frases, personas, cosas e inclusive sobre nosotros mismos.

A continuación, se presenta un ejemplo de una experiencia de sobregeneralización, conjuntamente con aquellas conclusiones apresuradas y alternativas.

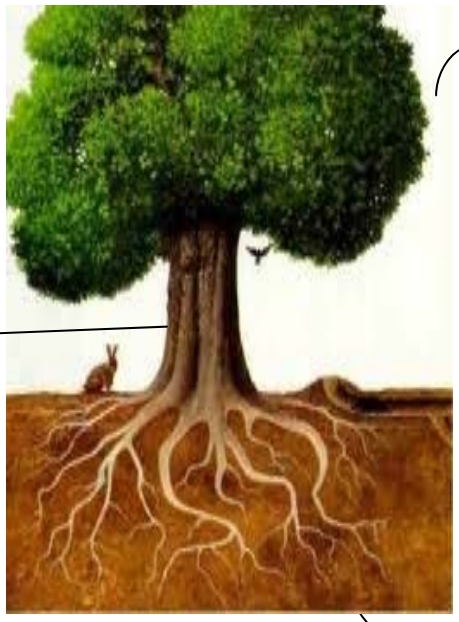
Experiencia: *Al cumplir los 65 años, pensaba que cualquiera que llegase a esa edad, seríamos rechazados por todas las generaciones más jóvenes por no cumplir con las expectativas de belleza física, que al fin y al cabo es lo que a llegado a gobernar en la sociedad.*

Conclusión alternativa:

Es posible que alguna gente de mi edad tenga temor a ser rechazada por generaciones más jóvenes por no estar dentro del estereotipo de "belleza física"

Pruebas contra mi conclusión:

No porque le haya sucedido a mi allegado significa que a todos les va a ocurrir... no todo se rige por la tan aclamada "belleza física"



Pruebas de mi conclusión:

Por lo que había oído hablar a unos amigos, nunca he visto lo contrario y por una experiencia de un cercano...

A continuación, describa una experiencia de sobregeneralización y luego complete los espacios.

Experiencia: .....

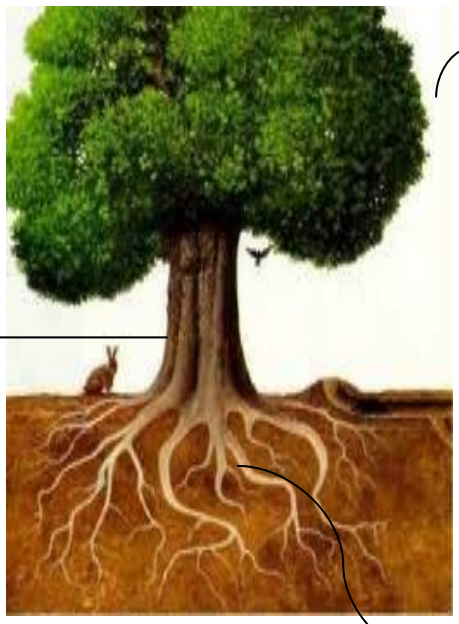
.....

.....

.....

Conclusión alternativa:

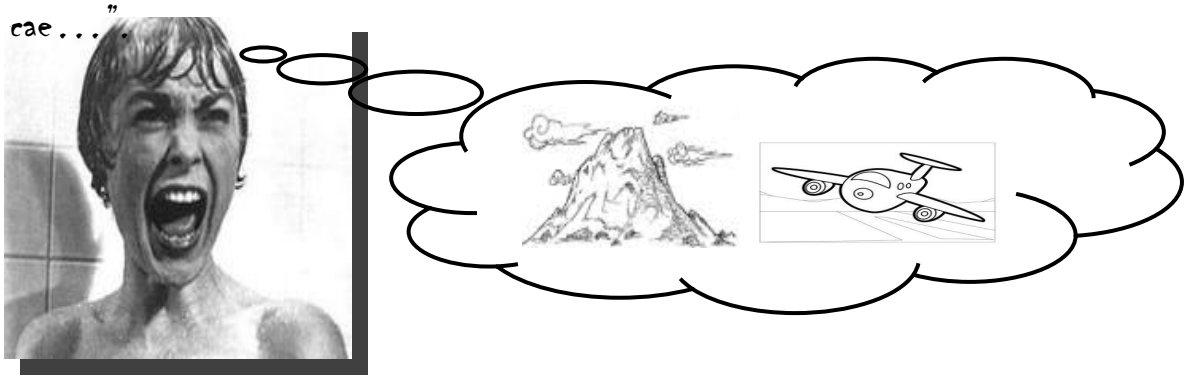
Pruebas contra mi conclusión:



Pruebas de mi conclusión:

VISIÓN CATASTRÓFICA

"Está viajando en avión rumbo a Guayaquil, los primeros 15 minutos de vuelo prácticamente todo marcha bastante bien; minutos después el capitán enciende las luces de abrocharse el cinturón, anunciando que habrá un poco de turbulencia. En seguida acata las instrucciones dadas; sin embargo, empieza a angustiarse y ponerse un tanto nervioso, pensando "y si sufrimos un accidente...", "y si el avión se cae..."



Es un ejemplo típico de visión catastrófica, la cual se caracteriza por sacar conclusiones verdaderamente nefastas, trágicas, desastrosas, a raíz de aspectos negativos y displacenteros de una situación concreta.

Por lo general, este tipo de pensamiento se comprueba mediante el discurso de la persona, cuando usan palabras como "*y si...*" o "de ley que..." .

Cabe resaltar, que la visión catastrófica tiene la habilidad de producir conductas y pensamientos ansiosos, de daño o perjuicio; se llama conductas o pensamientos de daño o perjuicio, al temor exagerado o injustificable de creer que una situación o persona en particular puede llegar atentar ya sea contra uno o alguien más.

Un caso muy banal se halla en la película Terminator, donde el protagonista principal presenta paranoia, tanto en su forma y modo de actuar y pensar. Concluía que todo aquel que se encontraba a su alrededor podría asesinarle; ante ello se recluyó en su morada, perdió todo contacto social y toda circunstancia la percibía como amenazante.

Otro prototipo de pensamiento de daño, se descubre en las muy conocidas y populares películas de Disney... Como olvidar a las simpáticas, sinceras y bellas princesas de los cuentos de hadas! Quizás en muy pocas ocasiones se habrán puesto analizar a cada una de ellas y el contexto en que se desarrollan las películas; aunque una cosa es cierta, todas ellas tienen algo en común y es el hecho de ser lindas damitas en peligro, en busca de su amor verdadero...ah!, sin dejar de mencionar el horror que viven a causa de su malvada madrastra...!

Pero se preguntarán a que se debe tal ejemplo, y es que en casi todos los filmes de Disney existe un cierto grado de pensamiento de daño o perjuicio, por parte de las princesas. Consideran que todo hecho es propicio para ser atacadas por sus madrastras, viven con el miedo de ser agredidas y muchas veces se afecta su autoestima.

Las mismas cualidades se cumplen con relación a las conductas y pensamientos de visión catastrófica. No olvidemos el filme tan aclamado "Mejor Imposible" con Jack Nicholson, en el se puede apreciar conductas y pensamientos que aparecen como origen de un miedo a ser agraviado por los demás y por las situaciones.

También quizá es muy común que este tipo de distorsión se de en los adultos mayores, ya que un grupo de ellos temen mucho realizar actividades donde hay alguna posibilidad (pequeña) donde pueda verse afectada su persona, como por ejemplo: algunos creen que si bailan podrían caer, que si de ser divorciados o viudos posiblemente no entablarían una nueva relación sentimental por recelo a ser rehusados, o posiblemente consideran esta nueva etapa de la vida como aquella donde se es más propenso a sufrir mayor número de enfermedades, etc.

Ahora, a la visión catastrófica se la debe analizar y evaluar en términos de probabilidades, porcentajes y/o valoraciones numéricas o verbales, con el fin de obtener y formular conclusiones que estén dentro de los parámetros de racionalidad y

realidad; recuerde que esta técnica se la utilizó también en el pensamiento polarizado. Pongamos un ejemplo.

- *"Mi temor a sufrir una enfermedad grave es de 36%...si siempre he gozado de una muy buena salud"*

- *"A pesar de mi edad, todavía cuento con la habilidad de seguir haciendo ejercicios que requieran resistencia en una de 8/10"*

- *"Hay un poco de probabilidad de que yo no le agrade a esa persona a causa de ser mucho mayor"*

Existe otro método, también efectivo, para alcanzar la modificación de este pensamiento. Consiste en que cada vez que se presenten pronósticos o presunciones de carácter negativo, se debe especificar, lo más detallado posible, dichos pronósticos o presunciones, por ejemplo:

- *"Sé que a mi edad todo puede suceder."*

  Forma específica: *"A mis 71 años, puede ser que ya no sea agradable físicamente para mi pareja"*

- *"Me jubilo y me espero lo peor."*

  Forma específica: *"Cuando esté por jubilarme a los 65 años dentro de unos pocos días, me voy a sentir "inútil" por no estar involucrado en muchas actividades"*

Como última técnica y potencialmente la más importante, reside en formas dos columnas, una donde esté escrito "predicciones

específicas" y otra columna donde esté escrito "suceso real". En la primera columna se colocará todas aquellas predicciones de manera detallada, para que en la segunda columna colocar el hecho real de cada presunción. Por ejemplo:

PREDICCIONES ESPECÍFICAS	SUCESO REAL
"A mis 71 años, puede ser que ya no sea agradable físicamente para mi pareja!	"Ahora que tengo 71 años, sé que sigo siendo agradable físicamente para mi pareja, pues me lo ha hecho saber y se lo he preguntado"
"Cuando esté por jubilarme a los 65 años dentro de unos pocos días, me voy a sentir "inútil" por no estar involucrado en muchas actividades"	"Han pasado unos cuantos meses de mi jubilación y he estado acudiendo a diversas actividades recreacionales que ofrece la Asociación de Jubilados"

Recapitulemos aquellas 3 estrategias que sirven de apoyo para la modificación de este tipo de distorsión:

1 Analizar y evaluar en términos de porcentajes o probabilidades.

2 Especificar o concretar las predicciones negativas.

3 Diferenciar y señalar entre pronóstico y suceso real.

No olvidemos que la visión catastrófica pierde cualquier tipo de objetividad, entorpece la realidad y fomenta emociones negativas hacia uno mismo y hacia el entorno.

A continuación se describe brevemente una experiencia donde se puede apreciar la visión catastrófica, conjuntamente desarrolladas las preguntas propuestas:

Ejemplo:

1 *Recuerdo que solía pensar que por haber aumentado de peso Corporal me iba a sentir la persona más fea y desagradable del mundo.*

No llegar a sentirme bien conmigo mismo

Y por ende no agradarle a nadie.

Cuál fue el riesgo?

Del 1 al 10

¿Qué probabilidades hay de que vuelva a ocurrir? Suponiendo que 1 es bajo y 10 alto. Por qué?

Cuál fue el suceso real?

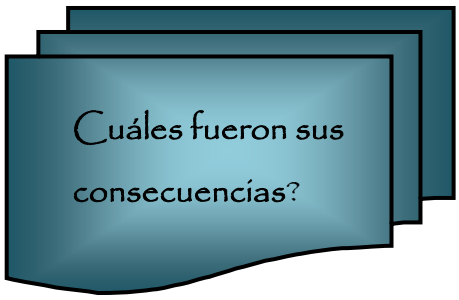
La verdad…un 4

Puesto que ahora tengo mayor autoestima y comprendí que no hay nada de malo en tener unos cuantas libras de mas.

Que por un tiempo desprecié mi cuerpo

Y me alejé de varios amigos por temor

A ser juzgado y criticado



A continuación escriba brevemente 2 experiencias donde haya tenido visión catastrófica y conteste a las siguientes preguntas:

Ejemplos:

1

2

Cuál fue el riesgo?

Del 1 al 10

¿Qué probabilidades hay de que vuelva a ocurrir? Suponiendo que 1 es bajo y 10 alto. Por qué?

Cuál fue el suceso real?

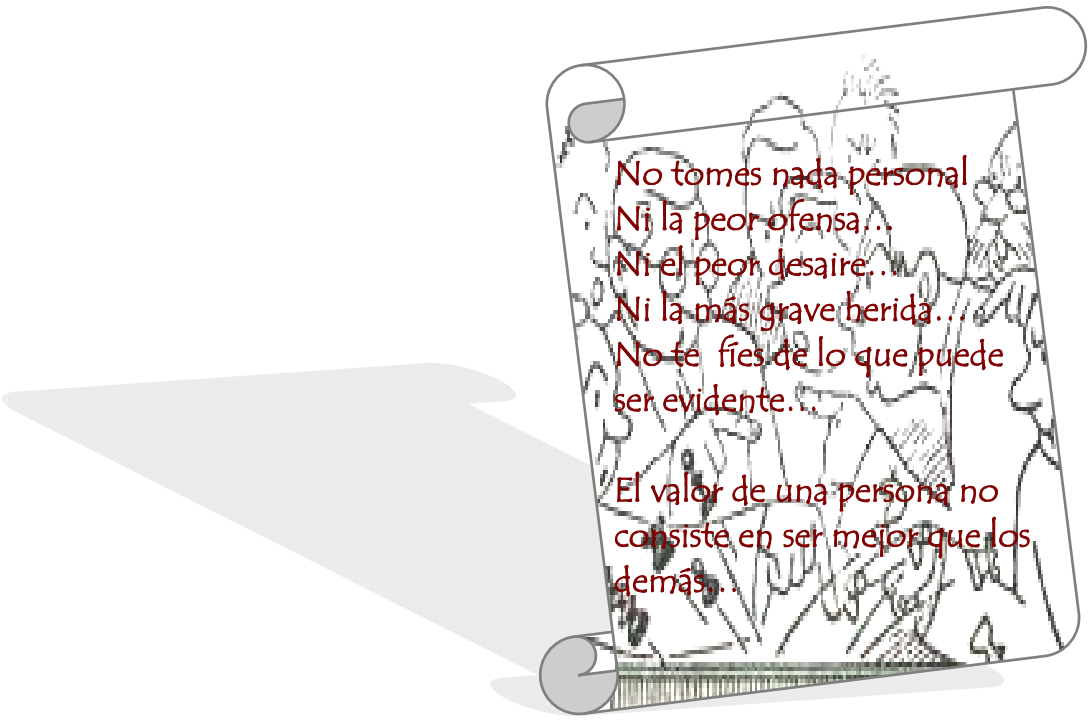
Cuáles fueron sus consecuencias?

PERSONALIZACIÓN

Consiste en la tendencia a pensar que todo lo que la gente hace o dice está de alguna forma relacionado hacia ella, esto conduce al hábito de compararse, de forma negativa, constantemente con los demás; cada ocasión es oportuna para compararse, con lo que la persona estará en un intento por discutir continuamente su valor como sujeto.

Lo esencial de esta distorsión, es que la persona interpreta miradas, gestos, experiencias, etc., como datos para evaluarse y juzgarse a sí misma.

El concepto negativo, resultado de la valoración y análisis personalizado, es el fundamento de esta forma de pensar.



Veamos algunos ejemplos:

- "Es la primera vez que nos vemos hace mucho años, nos jubilamos al mismo tiempo... pero él está en mejor estado físico que yo... ¡nunca podré estar así, que envidia...!"

- "Mientras él hablaba con ese grupo de personas, me regresaba a ver constantemente...debe haber estado hablando mal de mí...!"

- "A pesar de su edad, todavía sigue siendo fuerte...se nota que es muy enérgico y que está en la capacidad de hacer cualquier actividad... en cambio yo...soy poca cosa comparado con él...!"

Mediante estos ejemplos, se puede apreciar cómo este tipo de pensamiento tiene un efecto directo sobre la autoestima de la persona; sin embargo, existen pausas que permiten que dicho pensamiento sea transformado y deje de tener una consecuencia negativa sobre la autoestima del sujeto.

Como norma primordial, es esencial resaltar el hecho que uno no cuenta con el deber de compararse con los demás.

La autoestima no se sustenta ni en los logros ni en el desempeño y tampoco en el aspecto físico, se sustenta en la valía personal; que si bien es cierto que los dos (logro y desempeño) tienen el poder de aumentar el status social y/o económico, no obstante no aumentan ni disminuyen la valía personal; que si bien

es cierto, que en la actualidad el estereotipo de belleza está distorsionado, inclusive cuando se trata de personas de la tercera edad, no implica que su imagen corporal va aumentar o disminuir su valía personal.

Y como último punto, resaltar todos los aspectos positivos de su persona y hacer autocomparaciones, es decir, que si ha de compararse hágalo consigo mismo, como por ejemplo: cómo era, cómo se comportaba o cómo se sentía en una época pasada bajo la misma situación, etc.

Lo más importante con respecto a estas pautas, es que en medio de la oscuridad pueda ver luz, es decir que por más que existan cosas que influyan a que se den todo tipo de comparaciones, es fundamental resaltar todo lo bueno y positivo de uno mismo.

Apliquemos dichas pautas con los ejemplos expuestos anteriormente:

- "Es la primera vez que nos vemos hace mucho años, nos jubilamos al mismo tiempo...pero él está en mejor estado físico que yo...¡nunca podré estar así, que envidia...!"

  "Me siento bien conmigo mismo, si bien ya no sigo teniendo el cuerpo que tenía hace 28 años, pero todavía estoy vivo, cuento con todas mis extremidades y habilidades para realizar cualquier cosa...y me gusta como soy!"

- “Mientras él hablaba con ese grupo de personas, me regresaba a ver constantemente...debe haber estado hablando mal de mí...!”

  “No debo sentirme mal o incómodo, el hecho que haya regresado a ver para acá no implica que estuviera hablando mal de mí, al final no nos conocemos...no debo juzgar miradas ni gestos...!”

- “A pesar de su edad, todavía sigue siendo fuerte...se nota que es muy enérgico y que está en la capacidad de hacer cualquier actividad...en cambio yo soy poca cosa comparado con él...!”

  “A pesar de ya no tener la misma resistencia que antes, siento que puedo seguir haciendo lo mismo pero de diferente modo, tengo las ganas, la energía y la capacidad necesaria...!”

Observe cuidadosamente las figuras a y b, se expone qué podría estar pensando en primera instancia la persona de la figura b con respecto a los otros y a sí misma, y se recalca aspectos positivos que b puede pensar tanto de ella misma como de los demás..

Figura B

Quisiera poder estar así…se ven tan jóvenes…no soy nada alado de ellos…

Figura A

Aspectos positivos en mí

Puedo disfrutar de las cosas porque todavía existo, tengo fortaleza para seguir haciendo

Aspectos positivos en ellos

Tienen buen estado y apariencia física…

Observe cuidadosamente las figuras a y b, posteriormente llene qué podría estar pensando en primera instancia la persona de la figura b con respecto a los otros y a sí misma, y en las dos siguientes nubes recalque aspectos positivos que b puede pensar tanto de ella misma como de los demás..

Figura B

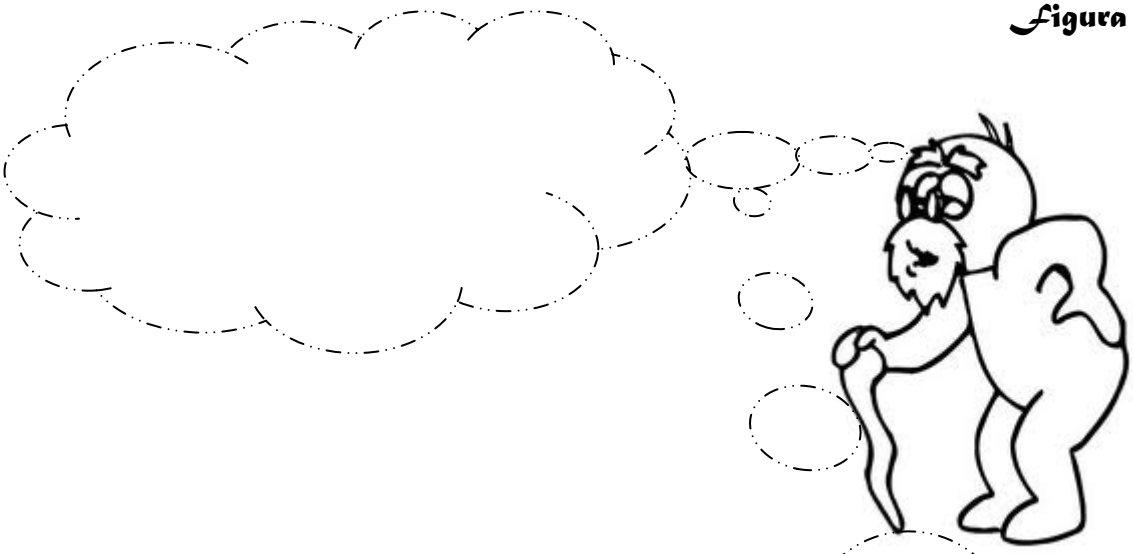


Figura A

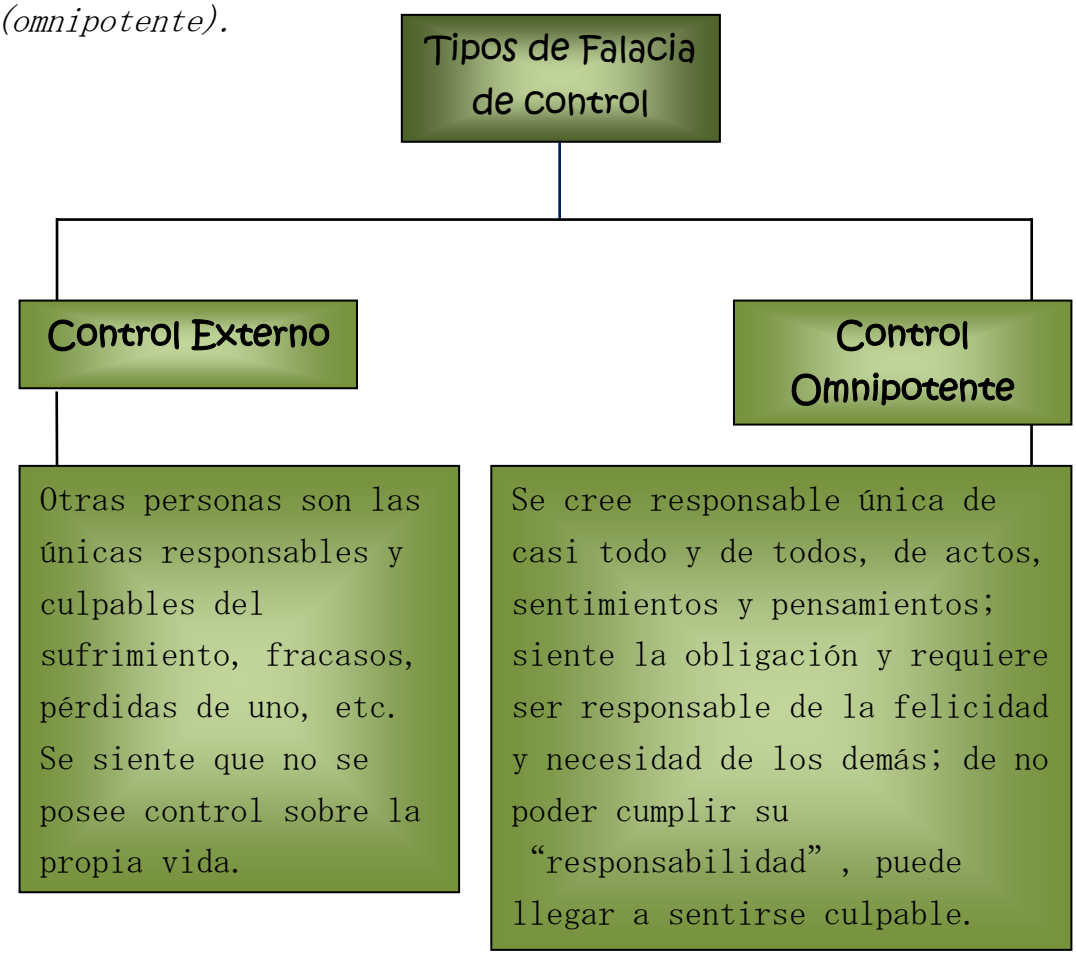
Aspectos positivos en mí

Aspectos positivos en ellos

FALACIA DE CONTROL

Ésta distorsión cognitiva funciona como un control remoto; donde el sujeto asume la responsabilidad sobre lo que otros hacen o por el contrario, cree que tiene todas las de perder y verse impotente sin ningún control sobre los acontecimientos de su vida, ya que "todo depende de los demás".

Es decir, la falacia de control se encuentra fragmentada en dos modos: *falacia de control externo y control interno (omnipotente).*



Cabe mencionar, que para que se dé la falacia de omnipotencia la persona debe cumplir tres componentes:

Sensibilidad hacia otras personas.

Considerar que es lo suficientemente poderosa para saciar las necesidades de los demás.

Creer que únicamente ella es la indicada y responsable de satisfacer cualquier expectativa.

Para una mejor comprensión, a continuación aparecen varios ejemplos de cada tipo de falacia de control vista.

- "Un muchacho al rendir una prueba pide ayuda a su compañero, le solicita que le deje copiar porque no había estudiado; el compañero por más que quiso "ayudarle" no pudo, ya que el profesor estaba atento. Como resultado, el muchacho obtuvo una calificación baja, resintiéndose y culpando a su compañero por no haberlo ayudado. "Tu eres el principal responsable de mi mala calificación."

- "Un hombre de edad avanzada, que toda su vida ha fumado en grandes cantidades, ahora luce con más arrugas, no tiene la

misma vitalidad y fuerzas en comparación de muchas de las personas de su misma edad. Este hombre afirma constantemente que su condición física se debe a fundamentalmente a la propaganda que había en la tv sobre el cigarrillo; naturalmente siente ira, frustración, tristeza y hasta envidia."

- "Todas las riñas que tuve en el pasado y mi mal humor, han hecho que me salgan más arrugas y canas."

Control Omnipotente:

- "Si es que hubieras hecho ejercicio toda mi vida, no estaría como ahora, con poca resistencia física."

- "Yo soy el culpable de no haberle enseñado a mi hijo el valor del dinero..."

- "Típica persona que en el trabajo toma más responsabilidades de las debidas."

Es importante que para este tipo de pensamiento, el sujeto aprenda a ver, analizar y diferenciar cuáles fueron las decisiones y las acciones tomadas por él y por los demás; esto permitirá que la persona asuma responsabilidad sobre sí misma y sobre sus actos y consecuencias.

También contribuye a la modificación de este pensamiento, el hecho de permitir que otros tomen sus propias decisiones y las

encaren; el equivocarse forma parte de la libertad de todos e incluso es mentalmente saludable y humano.

Si bien es cierto que poseemos control sobre nuestras decisiones, acciones y pensamientos, existen situaciones que ciertamente quedan fuera de nuestro control; lo relevante y asombroso de ello, es saber salir y manejar la situación.

Un claro ejemplo de ello, son los cambios físicos que se atraviesa con el paso de los años. Si tomamos a una persona de la tercera edad, que oscila entre los 65 y 75 años, observamos que presenta rugosidades, el cuerpo es más débil, ya no cuenta con tanta fuerza cuando joven, etc.; si bien ya no tiene cierto control sobre los cambios naturales del cuerpo, lo sustancial es saber qué va hacer esa persona para poder manejar dicha situación. Puede tomar una percepción positiva de su imagen corporal, realizar actividades recreacionales, vinculándose en actividades sociales, etc.

"Aparte de ejemplos como los desastres naturales y otros por el estilo, cada persona es responsable de lo que sucede en su mundo...Todos somos capitanes de nuestros propios barcos, tomando las decisiones que conducen nuestras vidas."

(Jon Arrubarrena)

Veamos un ejemplo desarrollado de falacia de control externo y omnipotente.

Situación o problema: *"Por un largo tiempo no podía dejar de culpar a la sociedad por hacerme sentir mal conmigo por tener establecido lo que hoy en día significa belleza, a pesar de que soy mayor tenía una mala imagen de mi persona, sobre todo con mi aspecto físico."*

Modo de pensar con control externo en aquella situación: *"La sociedad tiene la culpa por hacer que tenga baja autoestima."*

Cómo se sintió en ese momento luego de pensar en ello? *"Me hizo ver que realmente estaba equivocado al tratar de buscar un culpable...sentí alivio al saber que ahora soy yo el que verdaderamente tengo control sobre mis sentimientos..."*

Qué cambiaría del pensamiento que tuvo en ese momento? *"Que no depende de nadie cómo me sienta acerca de mi mismo sino cómo yo me vea y me perciba"*

Ahora veamos un ejemplo sobre control interno.

Situación o problema: *"Me sentía culpable de que mi hijo, ya adulto, sufriera de sobrepeso. Come de manea desaforada. "*

Modo de pensar con control omnipotente en aquella situación: *"Nunca le enseñe a comer saludablemente, es porque yo también sufrí eso de joven, nunca le aconseje..."*

Cómo se sintió en ese momento luego de pensar en ello? *"Sigo preocupado por la situación de mi hijo, pero más tranquilo al saber que es mi hijo ya es mayor de edad y él sabe lo perjudicial que puede ser para su salud"*

Qué cambiaría del pensamiento que tuvo en ese momento? *"Que no puedo sentir culpa alguna por las acciones de mi hijo, es adulto para saber lo que está bien o mal...el poder de cambio está en él"*

Qué se siente al pensar esto nuevo con respecto aquella situación? *"Me siento tranquilo conmigo mismo..."*

Como ejercicio práctico, a continuación relate una experiencia suya donde haya pensado en una falacia de control externo y omnipotente; y conteste las preguntas planteadas:

Control Externo:

Situación o problema: .....

.....

.....

.....

Modo de pensar con control externo en aquella situación: (Piense o recuerde cómo se decía en su cabeza cosas para atribuirte solo a tí ese hecho o sus resultados) .....

.....

.....

.....

Cómo se sintió en ese momento luego de pensar en ello? .....

.....

.....

Qué cambiaría del pensamiento que tuvo en ese momento? .....

.....

.....

Control Omnipotente:

Situación o problema: .....

.....

.....

.....

Modo de pensar con control omnipotente en aquella situación: (Piense o recuerde cómo se decía en su cabeza cosas para atribuirte solo a ti ese hecho o sus resultados) .....

.....

.....

.....

Cómo se sintió en ese momento luego de pensar en ello? .....

.....

.....

Qué cambiaría del pensamiento que tuvo en ese momento? (Quién es el principal responsable de ello?) .....

.....

Qué se siente al pensar esto nuevo con respecto aquella situación?

.....

.....

La vida es lo que nosotros hacemos
y no lo que nos pasa !

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Esta distorsión cognitiva se define por suponer y creer que lo que siente la persona con respecto a sí misma y a los demás debe necesariamente reflejar la verdad de cómo es el asunto.

El inconveniente con este pensamiento, es que toda emoción es producto del pensamiento y no del mundo externo directamente. Se toman las emociones y sentimientos como hechos cuando solo son "opiniones".

Es decir que si una persona tiene pensamientos y convicciones deformadas, sus emociones reflejarán estas distorsiones. La expresión emocional nace del pensamiento y autocharla que se formule...

Muchas patologías están gobernadas por este pensamiento, como es el caso de la depresión, ansiedad, la anorexia, la bulimia, etc.

Una vez, tuve la oportunidad de conocer a una persona que se dedicaba a bienes raíces; me contaba que en la empresa donde trabajaba se les recompensaban a los empleados que más ventas lograran en un período de tres meses. Llevaba trabajando en ese lugar más de dos años y nunca había tenido la oportunidad de recibir éstas famosas recompensas. Durante una conversación resaltó varias veces esta frase "*me siento un/a perdedor/a, nunca he conseguido que me de un premio...que perdedor/a soy...*"

El caso de un adulto mayor...por ejemplo si piensa que es una molestia e inútil por ser ya viejo, con los cambios físicos que implica la edad y con habilidades limitadas, se siente triste, y luego se dice "como me siento así, entonces es así"; por lo tanto, se convence que debe ser verdad, "soy un inútil".

Este tipo de pensamiento contribuye a que el sujeto extraiga un autoconcepto casi siempre negativo de su persona y de los demás.

Otro ejemplo que se puede hacer referencia, bajo el mismo tema de las personas jubiladas o de la tercera edad, es que existen casos en que llegan a sentirse poco agraciados o atractivos, por los cambios físicos, piensan que no son personas encantadoras, que son feas ante los ojos de la sociedad, desagradables, etc.

Hacemos referencia a este tema, ya que se sabe que hoy en día hasta los adultos mayores se han visto influenciados de manera directa o indirecta sobre los arquetipos que la sociedad, en general, maneja y acepta con respeto al significado de "belleza".

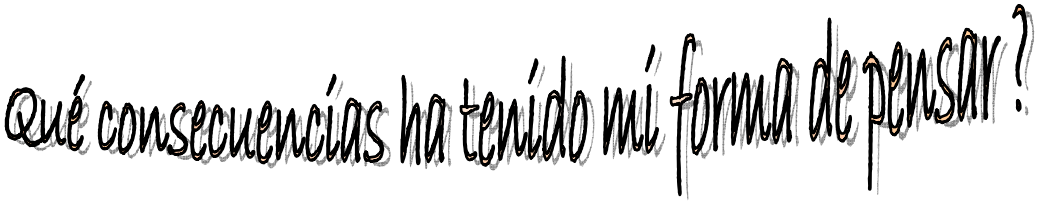
"El rechazo de sí mismo, la ausencia de autoestima, hace que nos volvamos ajenos de nosotros mismos" (Dr. Dráuzio Varella)

En los ejemplos citados, es claro cómo se permite que los sentimientos se burlen de las personas por culpa de distorsiones cognitivas.

Una buena táctica para conseguir cambiar este modo de pensar, es evaluar las consecuencias y/o efectos que este tipo de pensamiento tiene sobre la vida, y basar, en este caso, los pensamientos en fuentes sustentables.

Otra técnica muy útil, es aprender a entablar preguntas que sirvan de trampolín para modificar pensamiento y así obtener cambios en las emociones.

Preguntas como:



Recordemos nuevamente este ejemplo: *"El caso de un adulto mayor...por ejemplo, si piensa que es una molestia e inútil por ser ya viejo, con los cambios físicos que implica la edad y con habilidades limitadas, se siente triste, y luego se dice "como me siento así, entonces es así"; por lo tanto, se convence que debe ser verdad, "soy un inútil".*

Siguiendo las diversas técnicas citadas, apliquemos a este caso en concreto:

"No tengo porqué sentirme como un "inútil", mas bien estoy feliz porque todavía cuento con mis habilidades, de las pocas actividades que hago...pues todas las hago de maravilla!"

En conclusión, podemos decir que muchas veces los sentimientos juegan una mala broma a las personas; por tal motivo, es necesario basar las conclusiones en más fuentes.

Enseguida se describe una historia donde apreciaremos este tipo de distorsión cognitiva, conjuntamente con aquellas cosas que se puede hacer para modificar esa distorsión.

La historia (Resumen): ***"Soy un señor ya mayor, hace unos diez años tuve un accidente y lastimosamente perdí un brazo, pensé que mi vida había acabado. Pensaba que era una molestia para las personas que me ayudaron en el principio, pensaba que era incapaz de todo...llego un momento en que sentí que en realidad era una molestia y un incapaz"***

Dónde está la distorsión? En qué parte aparece? *"La distorsión aparece cuando el señor empieza a sentir que es una molestia e incapaz por su discapacidad física."*

Cómo se sentía antes de pensar de ese modo? *"El señor jamás tuvo un pensamiento negativo hacia él mismo, se sentía orgulloso y capaz de vencer cualquier obstáculo."*

Qué consecuencias tuvo su forma de pensar? *"Que todo aquel que quisiera ayudarle, lo hacía únicamente porque sentían lástima, se distanció de sus amigos y dejó a un lado sus actividades cotidianas."*

Cómo podría cambiárselo a algo menos distorsionado? *"Hacerle notar que el haber perdido un brazo no lo convierte en inútil, que por un tiempo podría sentirse débil o podría tener dificultad para adaptarse a su nueva situación, pero eso no lo convierte en molestia ni en incapaz..."*

Le propongo como tarea lo siguiente: Piense en una película, cuento, leyenda o un hecho de la vida real donde apreciemos este tipo de distorsión cognitiva. Posteriormente escríbala y denos su punto de vista, junto con aquellas cosas que modificaría, para que no se dé la distorsión.

La historia, la película, etc. (Resumen): .....

.....

.....

.....

.....

.....

Dónde está la distorsión? En qué parte aparece? .....

.....

.....

.....

Cómo se sentía antes de pensar de ese modo? .....

.....

.....

Qué consecuencias tuvo su forma de pensar?

Cómo podría cambiárselo a algo menos distorsionado?

FALACIA DE RAZÓN

A quién no le gustaría tener siempre la razón, nunca estar equivocado, que todas nuestras decisiones, conductas, pensamientos, opiniones, entre otras, constantemente estén en lo correcto. Lastimosamente, (o afortunadamente?) en el planeta tierra esto no es así.

La persona, en esta distorsión, tiende a querer probar de manera frecuente que el punto de vista de ella es el correcto, apropiado, justo y cierto.

Aquí no importan los argumentos del otro, simplemente se los ignoran y no se escuchan; y si de presentarse cualquier evento que no se acople a sus creencias, por más que haya pruebas en contra y sustentadas, sencillamente son negadas, objetadas y asientan que es el resto quienes están errados.

Uno de los errores más grandes de la historia bélica, es la guerra en Irak. Todos saben el por qué y las intenciones ocultas de ella. El gobierno Estadounidense, especialmente su ex mandatario, jamás reconocieron el terrible error que cometieron al atacar dicho país; no tomaron responsabilidad ni por el sacrificio humano y ni los otros costos.

Otro ejemplo de falacia de razón, ocurre con el estereotipo social de belleza. Los medios de comunicación han influido a tal punto, que no tiene relevancia ni la edad ni la clase social para verse afectado por la falsa creencia que si no eres joven, no te vistes a la moda, no escuchas un tipo de música, no tienes rasgos faciales llamativos o peor aún, un cuerpo atractivo, etc., pues es muy poco probable que se sientan acogidas en determinados círculos sociales. Por consiguiente, todas estas personas consideran que eso es una verdad universal absoluta, por lo que emprenderán cualquier tipo de conductas o decisiones con tal de comprobar que dicho arquetipo social tiene veracidad.

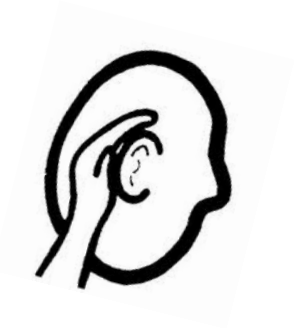
Podemos citar otros ejemplos como: Padre que envía a su hijo a un reformatorio, afirmando que esa es la única manera que su hijo se aleje de las drogas o mujer que piensa que su esposo le será infiel por trabajar en una agencia de modelos; por lo tanto, estará dispuesto a todo por comprobar que es cierto.

Uno de los modos de combatir esta distorsión es mediante la escucha activa. Para lograr una adecuada escucha activa, se procura repetir lo que se está escuchando, para cerciorarse que se está comprendiendo lo que la otra persona está diciendo.

Otras tácticas para la escucha activa, es mantener siempre contacto visual con la persona con la que se habla, analizar los puntos positivos y negativos tanto lo de uno como los de los demás y posteriormente extraer las ideas principales.

Recuerde:

Descubra que puede aprender de la opinión de los demás



Escuche, no sólo oigá

Otro modo de combatirla, es aprender a dejar de tener *miedo á errar*. Como lo mencionamos anteriormente, errar es de humanos, está bien errar, el equivocarse no nos da ni nos quita. Querer tener siempre la razón puede ser un poco abrumador pues se obliga a buscar pruebas que contrasten el argumento, y si de no haber, se puede aplacar la opinión de los demás y no escuchar argumento alguno.

Pongamos un ejemplo:

- "Hay un señor que siempre creció con el paradigma que el hombre siempre debe ser fuerte, bajo toda circunstancia: el que no muestra sus emociones, el que toma las decisiones, etc. Un día, hace un par de años, mientras conversaba con sus ex compañeros de trabajo,

surgió ese tema; muchos argumentaban que los tiempos han cambiado y que ahora tanto hombres como mujeres están en las mismas condiciones, obligaciones y derechos. El señor muy obstinado defendía de tal forma su postura, que se negaba a escuchar cualquier comentario que agreda su opinión, inclusive llegó a agredir verbalmente."

Ahora analicemos este pequeño ejemplo:

El señor pudo tener la razón, debido a que es un pensamiento que creció y se desarrollo junto a él, sin duda la falacia está en creer que los hombres siempre deben ser superiores a las mujeres.

Indagando un poco la vida actual de dicho personaje, ahora que ya es veterano, pues ya no puede poner en práctica "que los hombres siempre deben ser fuertes", se sabe que por su condición física ya no puede hacer mucho de las tareas que hacía antes, ahora su esposa lo ayuda; por diversas situaciones, ahora entre su esposa y él toman decisiones; durante el transcurso del tiempo han ido perdiendo a ser queridos, que naturalmente lo han entristecido, viéndose en la incapacidad de ocultar sus sentimientos.

Esa conversación que se llevó a cabo hace unos años, marcó la vida del sujeto, pues perdió contacto con varios compañeros; sin embargo, después de haber aplicado las técnicas descritas, tiene una muy buena relación marital, aprendió a valorar la opinión del resto y aceptar cuando se encuentra equivocado.

No hay que olvidar que muchas veces por querer tener la razón, se puede herir a los demás y distorsionar los pensamientos y emociones, sobre un hecho o persona en particular.

Le propongo como tarea lo siguiente: Escoja entre sus recuerdos una situación, conducta o pensamiento donde haya hecho una falacia de razón, con una persona querida, no se necesita que sea algo muy fuerte, puede ser algo que tiene solo una importancia media. Una vez escogido, analice lo siguiente:

Cuál fue el hecho? .....

.....

.....

.....

Dónde estuvo la falacia de razón? .....

.....

.....

Por qué creyó tener la razón en aquel instante? .....

.....

.....

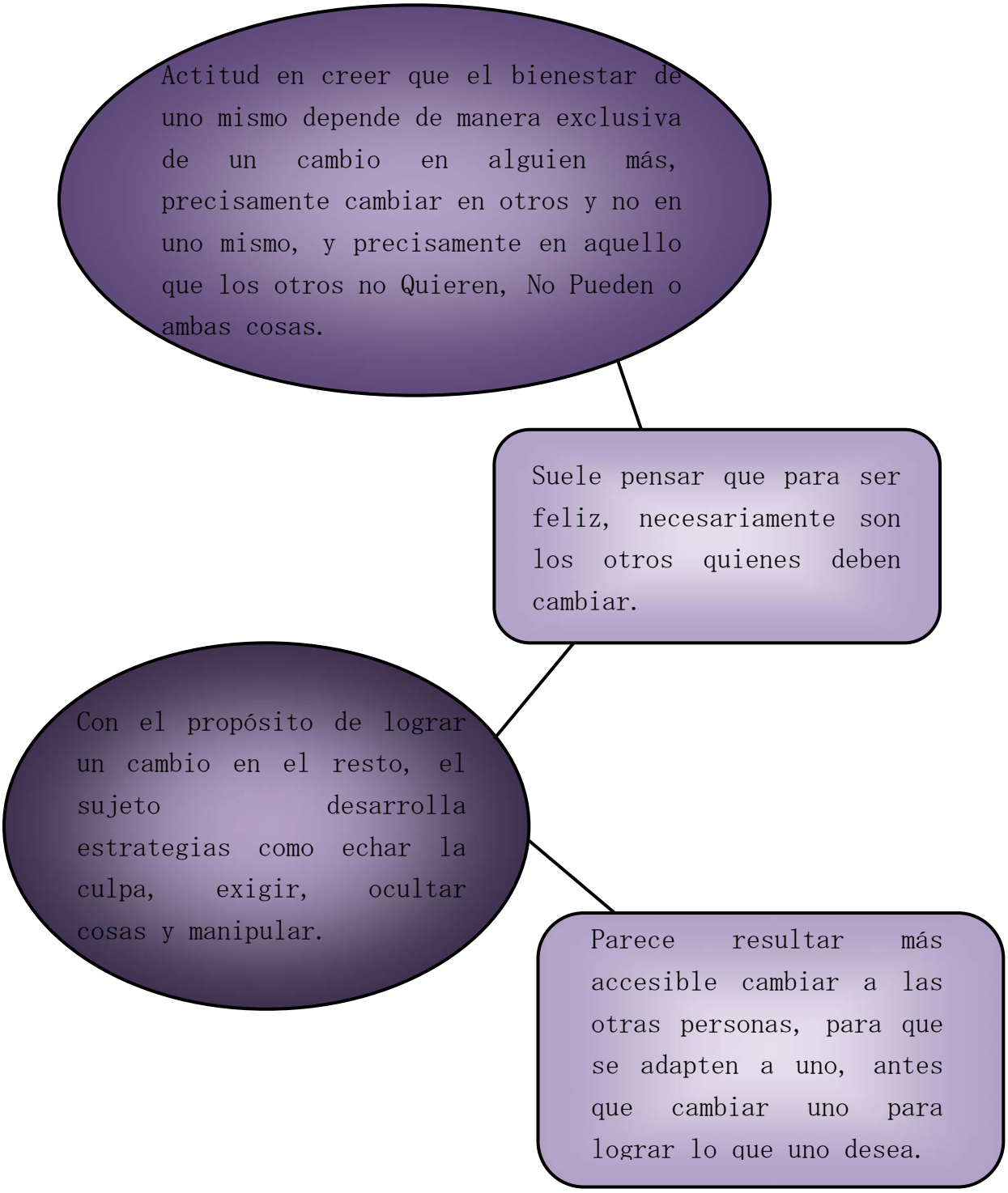
Por qué fue tan importante para Ud. demostrar que tenía razón en ese instante?

Qué efectos provocaron en su relación con esa persona en aquel momento?

Qué aprendió de esa experiencia?

La siguiente tarea consiste, en que cada vez que esté discutiendo con alguien por defender su punto de vista, quédese en silencio por unos minutos, sin decir nada... ponga en práctica las tácticas de una buena escucha activa...

FALACIA DE CAMBIO



La cualidad trascendental de este pensamiento, radica en creer que la felicidad depende meramente de los actos de los demás.

El discurso consiste en "*si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría ser feliz*".

La falacia de cambio actúa como condicionante sobre los demás e inclusivamente sobre la propia persona, por ejemplo:

- "Sólo si me dejaras trabajar, ahí no estaríamos en estos problemas, y yo podría ser feliz."
- "Sólo si te portas bien, sería un padre satisfecho."
- "Sólo si fuera joven, con un cuerpo escultural y fornido, sería feliz."
- "Sólo si fuera más bonita, sería valiosa."
- "Sólo si no estuviera envejeciendo, todo fuera mejor."
- "Sólo si es que fueras más divertido, sería más feliz."
- "Sólo si estudias medicina en la universidad, vas a tener mucho dinero y vas a poder realizarte como persona."

Una forma muy útil de atacar a esta forma de pensamiento, es mediante la ampliación y transformación de la fuente de alegría, por ejemplo: "*Sólo si no estuviera envejeciendo, todo fuera mejor*", plantearle: *Qué otras cosas pudieran contribuir a que todo fuera*

mejor?, que tal el hecho que vaya a ser abuelo por primera vez?, que tal con el hecho de saber que cuenta con una familia que le quiere y lo apoya? o que cuenta con la fortaleza y destreza de seguir haciendo cualquier tipo de actividades?, etc.

El objetivo de dicha técnica, es lograr que el sujeto tome en cuenta que la fuente de alegría no se basa únicamente en una situación o circunstancia, así mismo que consiga agrandar sucesos que también le llenarán de felicidad.

Veamos otro ejemplo:

- *"Sólo si fuera joven, con un cuerpo escultural y corpulento, sería feliz" / A parte de querer ser joven, que más te haría feliz? y que tus hijos tengan un buen empleo?, y que te encuentras en un excelente estado de salud?, y que has tenido una vida llena de dichas?, y que cuentas con amigos incondicionales de la infancia? , que formas parte de la directiva de la Asociación? o que has estado realizando labor social?*

Es fundamental que sea la propia persona quien se encargue de ampliar y observar sus otras fuentes de felicidad, bienestar, tranquilidad, etc., no poner la mira en un solo objetivo.

Cada vez que se hace uso de esta distorsión cognitiva, se facilita que el propio sujeto y a quien va dirigido éstos pensamientos o palabras, se sienta (auto) criticado, (auto)

agredido, (auto) ofendido e intervengan en su autoestima; como resultado, no se obtendrá lo que tanto se añora...el cambio.

Pensemos en un hecho donde se pueda observar la falacia de cambio y sus consecuencias.

Hecho: *"Sólo si pudiéramos volver a ser como hace 33 años, flacos, atractivos, con muchas energías para salir hasta horas de la madrugada y ágiles, fuera feliz y me regresaría toda dicha."*

Cuál es la parte que contiene la distorsión? *"Asegurar que la felicidad depende de volver a ser físicamente como hace muchos años"*

Consecuencias de aquel hecho: *"No aceptar su situación actual ni así mismo, discusiones continuas con su esposa, sentirse infeliz, vacio, enojado, triste, etc."*

Cómo se puede cambiar este pensamiento? *"Haciéndole notar que la dicha se encuentra en los tantos años de un matrimonio estable, feliz, en los muchos logros y reconocimientos que alcanzó en su profesión, etc."*

Qué sentimientos y pensamientos pudo producir el cambio? *"Sentimiento de felicidad, al ver que su felicidad no cuelga de una evento, gozo al notar que todas sus sueños se habían hecho realidad, pensar que no necesita grandes cosas para ser y sentirse feliz..."*

Piense en un hecho donde se pueda observar la falacia de cambio y sus consecuencias. Descríbalo brevemente y conteste las siguientes interrogantes:

Hecho: .....

.....

.....

.....

Cuál es la parte que contiene la distorsión? .....

.....

.....

.....

Consecuencias de aquel hecho: .....

.....

.....

.....

Cómo se puede cambiar este pensamiento?

Qué sentimientos y pensamientos le produjo el cambio?

CULPABILIZACIÓN

Se caracteriza porque la persona busca experimentar la sensación de alivio, al esforzarse por identificar a algún culpable de ciertos eventos o resultados.

Es trascendental mencionar que esta distorsión se la puede apreciar desde dos ejes: la culpabilización hacia los otros y la culpabilización hacia uno mismo:

Hacia los otros

Es el otro el que es convertido en responsable de elecciones, conductas y decisiones, que en definitiva son la responsabilidad de uno.

Hacia uno mismo

Focalizan la culpa en sí mismos; se culpan por los problemas de otros, humillándose incesantemente por pensar que son ineficaces y débiles, etc.

Llegan al límite de creer, que siempre están a punto de ser culpables.

Es substancial que aprendamos a diferenciar entre culpabilidad y responsabilidad, ya que entre ellas existe una línea delgada; puede ser posible que esta pequeña diferenciación obstaculice el paso a modificar esta distorsión.

Hagamos una pequeña diferenciación entre responsabilidad y culpabilidad:

Responsabilidad.- Tener la capacidad de aceptar las consecuencias de nuestros actos, pensamientos, sentimientos, decisiones, etc.

Culpabilidad.- Agredir nuestra autoestima y autodefinirse de forma negativa.

No obstante, no basta con aprender a distinguir entre responsabilidad y culpabilidad, es de suma importancia que en lugar de buscar y concentrarnos en culpables, pongamos nuestra mira en las SOLUCIONES.

Coloquemos varios ejemplos de ciertos contextos donde se destaquen la diferenciación entre responsabilidad, culpabilidad hacia los demás y hacia uno mismo, seguido de las posibles soluciones que se pueden dar a la culpabilidad hacia los demás y hacia uno mismo:

Culpabilidad hacia los demás: *"Aparento más edad por culpa del alcohol y cigarrillo."*

Posible solución: "Bajar paulatinamente el consumo de alcohol y cigarrillo, dedicar gradualmente minutos de una parte del día a hacer ejercicio/s que vayan a acorde a la resistencia física."

Responsabilidad: "A pesar de tener 74 años, todavía hago ejercicios y me alimento de manera saludable, para mantenerme en buen estado de salud."

Culpabilidad hacia uno mismo: "Considero que tuve la culpa de que mi pareja se haya puesto triste por haber comentado los cambios corporales que hemos tenido en estos años."

Posibles soluciones: "Hacerle notar a su pareja que no hay nada de malo haber cambiado de apariencia física, ver aspectos positivos del cambio (ambos): como por ejemplo: que han envejecido juntos, que sienten el mismo cariño que antes, que tienen una buena salud etc."

Responsabilidad: "Haber pensado que tras entrar a la etapa de adulto mayor, me iba a sentir improductivo o que ya no iba a poder seguir haciendo mis actividades cotidianas, fue lo más ilógico que he pensado."

Culpabilidad hacia los otros: "Las personas jóvenes me hacen sentir mal conmigo mismo, siento celos, me siento frustrado al ver que ya no tengo el mismo cuerpo de antes."

Posibles soluciones: "Tratar de entender que la juventud no es eterna, vivir y disfrutar al máximo la edad que uno tenga, igualmente resaltar los aspectos positivos de su persona, de su edad, de su cuerpo, etc."

En seguida, le propongo que describa situaciones, pensamientos o experiencias donde haya tenido culpabilidad hacia otros y hacia Ud. mismo, y después plantee soluciones alternativas para cada una de ellas.

Culpabilidad hacia otros: .....

.....

.....

Soluciones alternativas: .....

.....

.....

Culpabilidad hacia otros: .....

.....

.....

Soluciones alternativas: .....

.....

.....

Culpabilidad hacia uno mismo:

Soluciones alternativas:

Culpabilidad hacia uno mismo:

Soluciones alternativas:

LOS DEBERÍAS

Su principal característica, es que la persona posee una lista interna de normas, dogmas, reglas y valores "rígidos", "incuestionables" y "correctos", muchas veces fantasiosos sobre cómo debería comportarse, pensar, sentir tanto ella como el resto.

Es normal que en este tipo de pensamiento, el sujeto adopte la postura de juez, ya que algunas cosas de lo que cree y piensa, toma el carácter de sentencia sobre su persona y sobre los demás. Si se llegaran a trasgredir dichas normas, por cualquier evento, como consecuencia la persona se irrita, coleriza y juzga negativamente a los demás o se siente culpable si fuese ella misma quien las transgrede o incumple.

En conclusión, son automandatos, que representan requerimientos normativos descomunales, así como actitudes irrealistas sobre el comportamiento humano y/o sucesos del día a día.

Como signos de la presencia de dicha distorsión, encontramos palabras o frases como: *debería, habría de y tendría que.*

Citemos algunos ejemplos:

- "No tendría que sentirme triste por su partida..."
- "No debería sentir envidia de la gente joven..."
- "Tendría que haberme ejercitado cuando joven, para no ser como ahora..."débil"..."
- "Para no envejecer rápido y que las personas no noten la edad que tengo, habría que hacer de todo lo necesario con tal de ocultarlo..."
- "No tendría que equivocarme..."
- "No importa la edad que tenga, debo demostrar a todos lo capaz que soy de hacer todo tipo de cosas..."

Para vencer esta distorsión, siempre hay que considerar las excepciones, las circunstancias especiales, admitir y acceder que no todos piensan, actúan, sienten y toman decisiones igual que el resto; lo grandioso del ser humano es la singularidad con la que se caracteriza cada uno.

Pero también se lo puede vencer, haciendo de las demandas o normas, DESEOS GENUINOS.

Tomando los ejemplos antepuestos, conozcamos cómo podemos hacer de esas demandas, deseos.

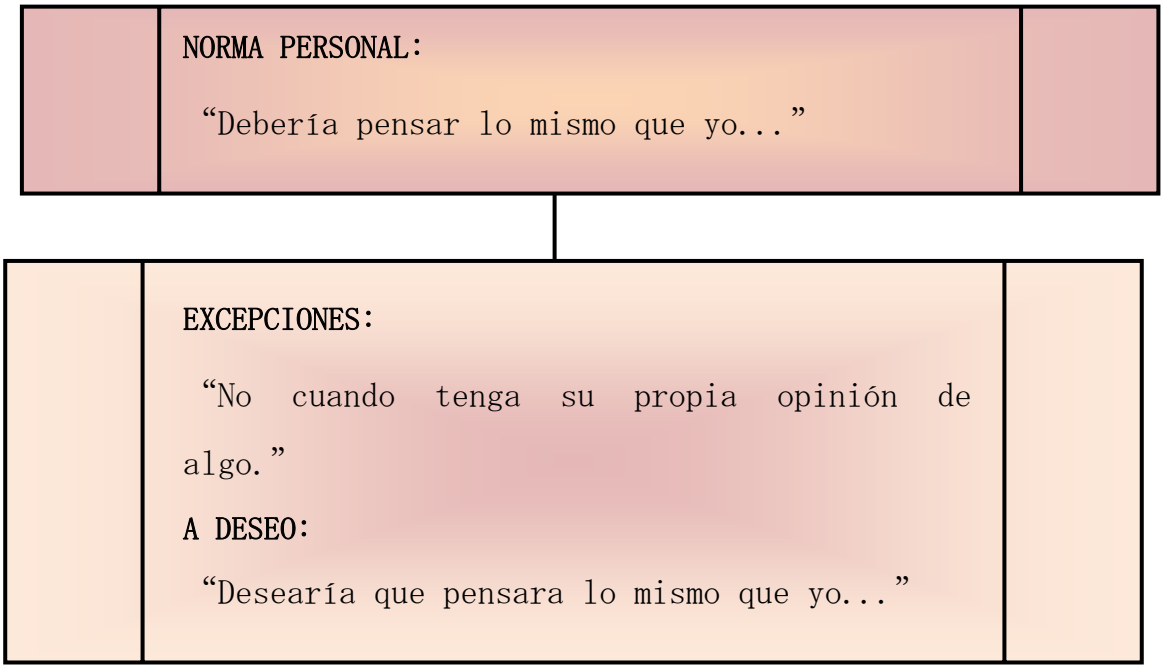
DEMANDAS	DESEOS
"No tendría que sentirme triste por su partida..."	"Desearía no sentirme triste por su partida..."
"No debería sentir envidia de la gente joven..."	"Desearía no sentir envidia de la gente joven..."
"Tendría que haberme ejercitado cuando joven, para no ser como ahora..."débil"..."	"Desearía haberme ejercitado cuando joven, para estar ahora en mejor condición física..."
"Para no envejecer rápido y que las personas no noten la edad que tengo, habría que hacer de todo lo necesario con tal de ocultarlo..."	"Desearía poder ocultar la edad que tengo, para no envejecer rápidamente..."
"No tendría porque equivocarme..."	"Desearía no equivocarme..."
"No importa la edad que tenga, debo demostrar a todos lo capaz que soy de hacer todo tipo de cosas..."	"No importa la edad que tenga, desearía demostrar que aún soy capaz de hacer todo tipo de cosas..."

De esta manera, "la frustración de un deseo, es menos doloroso que la frustración de una exigencia/ demanda."

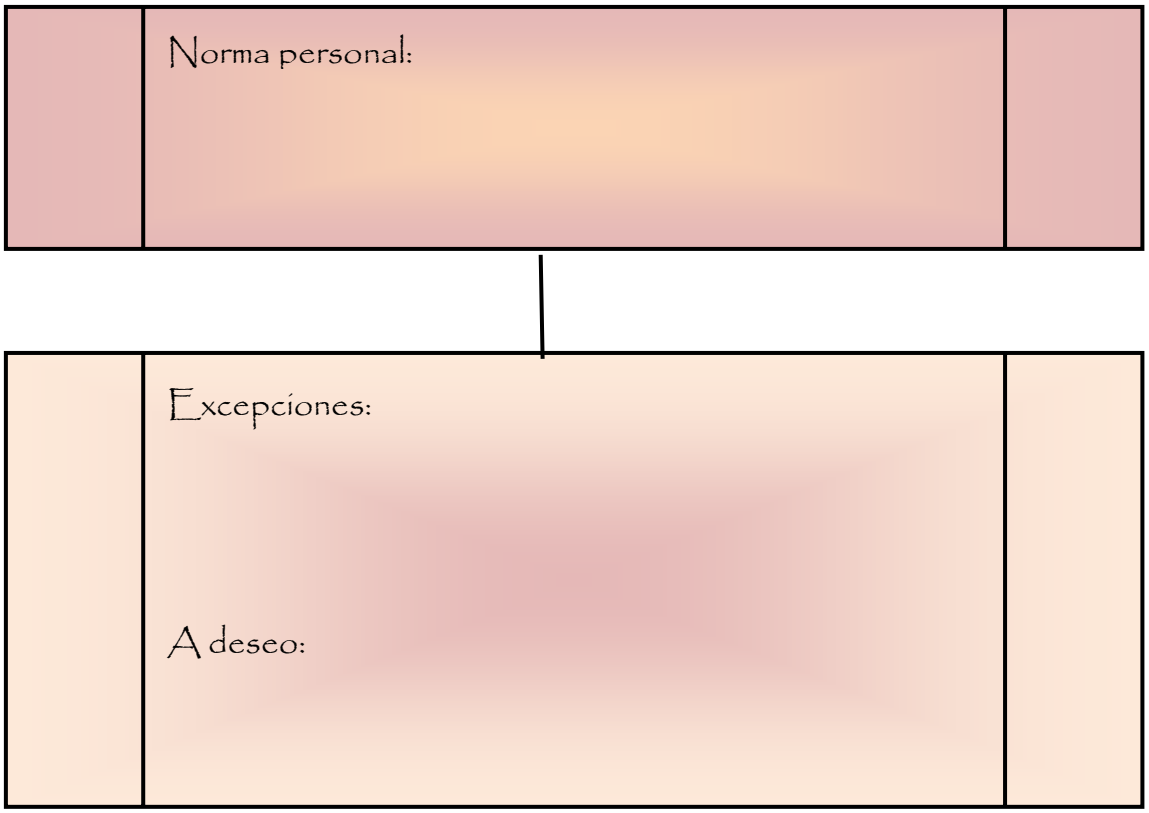
Los valores personales son precisamente eso, personales.
Pueden funcionar para usted
pero...no siempre funcionan bien para los demás.
(Jon Arruabarrena)

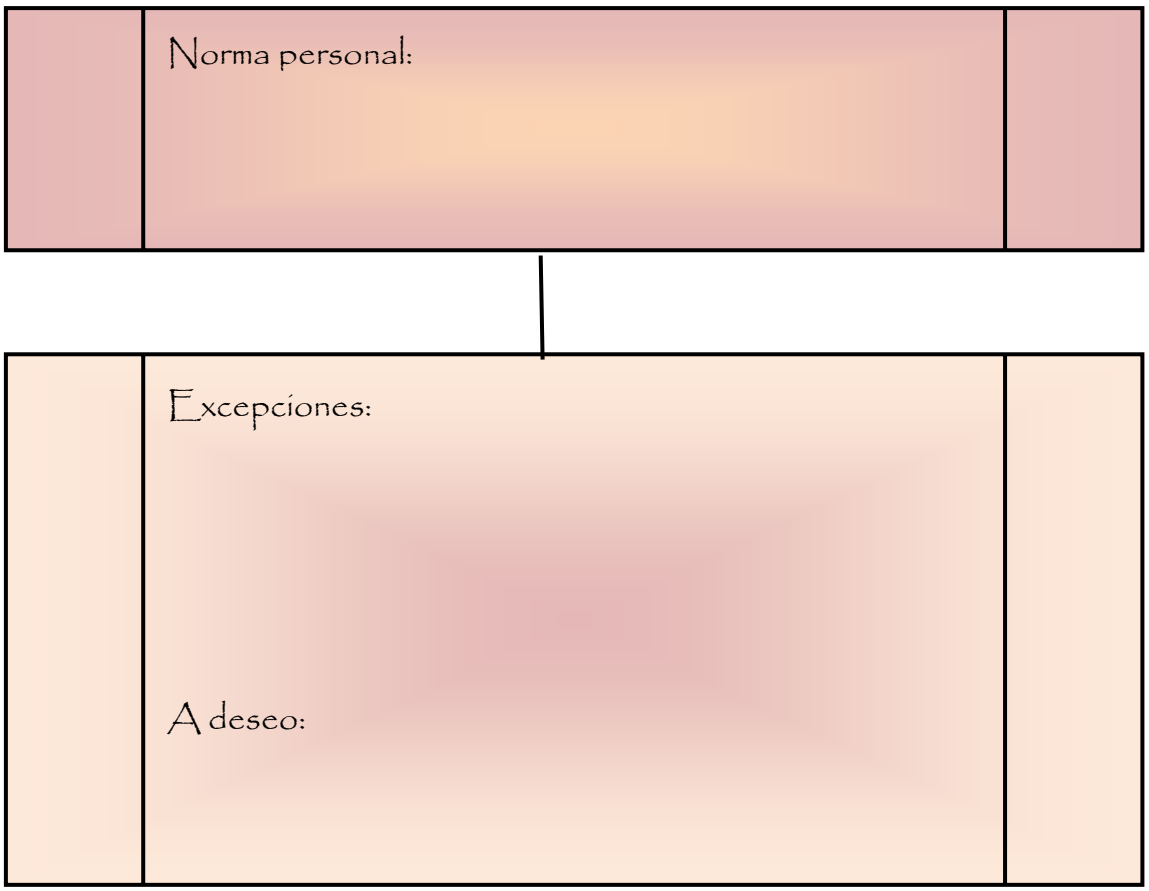
A continuación, se pondrá dos ejemplos adicionales, pero esta vez se colocará sus excepciones y su forma de convertirlo en deseos.

	NORMA PERSONAL: "No tendría porque soportar las críticas de los demás."	
	EXCEPCIONES: "Únicamente de las que quiero y que sé que lo hacen con la mejor de las intenciones." A DESEO: "Desearía soportar las críticas de los demás."	



Como éste ejemplo, escriba 2 normas personales, conjuntamente con excepciones y transfórmelas a deseos.




Norma personal:
Excepciones:
A deseo:

FALACIA DE JUSTICIA

La falacia de justicia son códigos, normas y/o leyes personales que la persona considera sobre lo que es justo, y sobre éstas reclaman su aplicación y acuerdo.

En este tipo de distorsión, existen 3 características que facilitan y abren paso a que se dé este tipo de pensamiento:

1 Lo que uno necesita, espera y desea de los demás, ellos se lo deben proporcionar.

2 Las condiciones ya deben existir de entrada, es decir, la persona espera y tiene por certeza que aquello que ella considera justicia, ya se encuentra instaurada y edificada en su entorno, como su trabajo, pareja, familia, amigos, etc.

3 Los sujetos demandan que las demás personas perciban las cosas de la misma manera que ellos y actúen como ellos quieren.

Cabe resaltar, que de no presentarse las condiciones que la persona anhela, se producen una serie de emociones y sentimientos negativos como la ira, decepción, inseguridad, miedo, desesperación, etc.

Se expresa a menudo con verbalizaciones condicionales tales como: "*Si me...*" . Veamos algunos ejemplos:

- "Si realmente te importara, harías lo que te estoy pidiendo..."
- "Si me respetara, pensaría igual que yo...al decir que mientras más se envejece, menor es la autoestima de uno..."
- "Si me viera más joven, entonces nuestra relación sería distinta..."
- "Si me pongo más guapo/a, entonces mi esposo/a me va a decir que sigo siendo hermoso/a, a pesar de que ya tengo una edad avanzada, y que me sigue queriendo de igual manera desde que nos casamos..."

No cabe duda que el término justicia es conocimiento de todos, no obstante, su significado varía de acuerdo a la percepción y visión que cada uno tenga sobre las cosas, hechos y personas; resulta ser una evaluación subjetiva, por lo tanto, no se puede esperar que los demás concuerden con nuestras resoluciones y creencias.

La manera más sensata de prevenir la falacia de justicia, es diciendo lo que se necesita, quiere, desea o se prefiere, siendo ante todo honestos con uno mismo y con los demás; y finalmente, aceptar y perder miedo al NO de los otros.

Recuerde que la falacia de justicia funciona como los códigos de barra, sólo uno conoce y puede descifrar sus códigos, pero el resto no; por tal razón, nunca es tarde para hacerlos saber.

Tomando los ejemplos anteriores, veamos cómo puede cambiar la situación, si se expresa lo que se necesita, quiere, desea o prefiere, en lugar de conjeturar:

- "Si realmente te importara, harías lo que te estoy pidiendo..."

  "Desearía que me demostraras lo importante que soy para ti..."

- "Si me respetara, pensaría igual que yo...al decir que mientras más se envejece, menor es la autoestima de uno..."

  "Quiero que sepa cómo me siento al estar envejeciendo..."

- "Si me viera más joven, entonces nuestra relación sería distinta..."

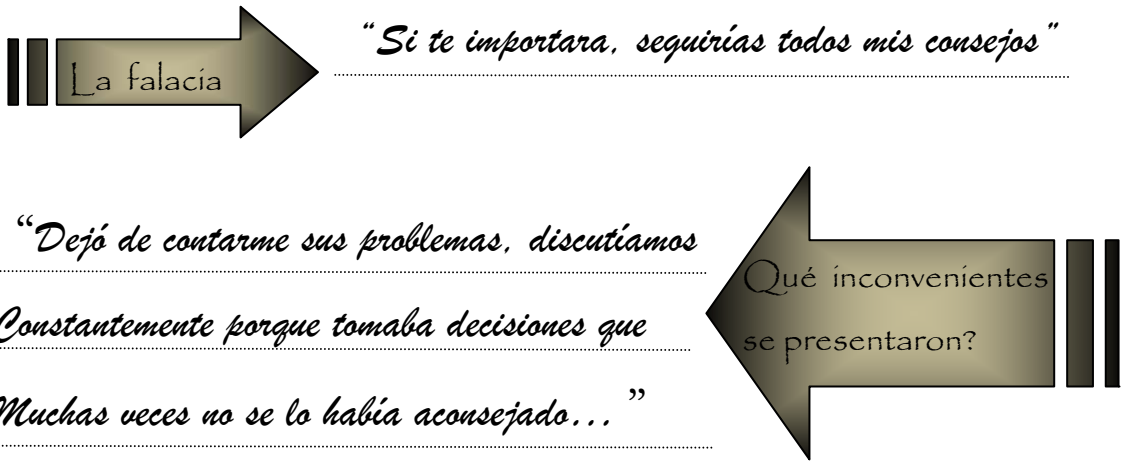
  "Deseo que existe algo que haga nuestra relación distinta y mejor o quiero que sepas que me siento mal conmigo mismo/a al creer que ya no me consideras atractivo/a..."

- "Si me pongo más guapo/a, entonces mi esposo/a me va a decir que sigo siendo hermoso/a, a pesar de que ya tengo una edad avanzada, y que me sigue queriendo de igual manera desde que nos casamos..."

  "Necesito saber si me sigues queriendo igual que antes y si todavía te parezco guapo/a como hace muchos años..."

No olvidemos que tras las conjeturas, existe un deseo o una necesidad escondida, que muchas veces se nos es difícil decirla, pero que al expresarla puede mejorar la relación y la comunicación con la otra persona.

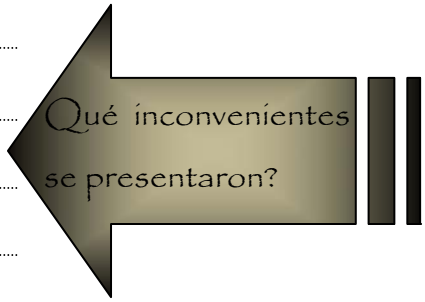
Narremos un ejemplo más de falacia de justicia, describiendo brevemente en qué consiste y qué inconvenientes produjo ese modo de pensar. Posteriormente, se identificará qué es lo qué realmente se deseaba, necesitaba o quería, y qué se haría diferente en el futuro.



"Deseaba saber qué tanto importaba mi Opinión..."

"Pues decir lo que realmente deseo o quiero Y dejar que tome sus propias decisiones y que Aprenda de ellas..."

Con fines prácticos, narre una falacia de justicia que haya tenido con la persona más cercana a Ud., describa brevemente en qué consiste y qué inconvenientes produjo ese modo de pensar. Posteriormente, identifique qué es lo qué realmente deseaba, necesitaba o quería, y qué haría diferente en el futuro.



Qué necesitaba/
quería o deseaba en
ese momento?

Qué se haría
diferente en el futuro?

FALACIA DE RECOMPENSA

Este pensamiento se caracteriza porque el sujeto dice y hace cosas que muchas veces se siente forjado, por compromiso o que no quiere, siempre a la espera de verse recompensado por lo hecho.

Sin embargo, la verdadera falacia radica en que el sujeto siente la obligación de ser recompensado, sin ni siquiera pedir o negociar lo que se busca, pretende o desea a cambio. Como consecuencia, la persona se siente enojada, frustrada, resentida etc. cuando el "premio" nunca llega a ellos.

Es importante resaltar que el tipo de recompensa o reconocimiento que se espera, muy pocas veces es de tipo económico, éste puede ser mediante acciones o palabras.

"Un señor de aproximadamente 68 años, está divorciado hace ya unos 15 años. Después de haber pasado soltero durante algún tiempo, conoce a una mujer que tiene casi 13 años menos que él, quienes inician una relación sentimental. Lamentablemente, su relación termina en poco tiempo y en malas condiciones; el señor se encontraba tan triste que decide acudir a consultoría.

Durante la sesión el señor aclamó lo disgustado que se encuentra con su ex pareja, y al preguntar la razón de su disgusto el replicó: he hecho todo por y para ella, desde las más insignificantes acciones hasta las más significativas, y ahora parece haberse olvidado de todo eso. Indagando poco a poco, se le pregunta nuevamente qué es lo que realmente le molesta, respondiendo: "yo esperaba que después de todo lo que hice, ella se quedara conmigo, demostrándome de esa manera, que no importaba la edad ni mi aspecto físico...eso hubiera sido muestra de su amor por mí..."

Mediante este ejemplo podemos ver con claridad cómo se puede dar este pensamiento. El señor esperaba como recompensa la continuidad de la relación, como reconocimiento a todo lo sucedido en ella y a todo lo hecho por su ex pareja.

Como medio para prevenir dicha distorsión, es relevante que la recompensa deseada, sea pedida en el momento justo y adecuado, sin importar la cualidad de ésta; así mismo, aprender a negociar acuerdos, tomando en cuenta los deseos de uno y de los demás, como también buscar actividades sanas que tengan recompensas por sí mismas.

El cielo está demasiado lejos y puede hacerse demasiado larga la espera

Veamos otro ejemplo: "Padres de familia que trabajan muy duro durante el día, esperando que a su regreso sus hijos hayan aseado la casa y completado sus tareas; no obstante a su regreso, ninguna de las dos cosas se ha llevado a cabo, se muestran furiosos, de mal humor y todo por no haber negociado ni haber pedido a sus hijos que realicen lo esperado."

Cómo podemos cambiar dicha situación? "Si al regresar a casa, lavan la vajilla, limpian su cuarto y si por lo menos tienen 2 tareas terminadas, entonces podrán ver más tiempo la TV."

Pongamos un ejemplo que se encuentre más desarrollado y dónde se pueda ver otro medio de prevención:

Ejemplo: ***"Un señor de la tercera edad, que no hace mucho se jubiló, quiere seguir contando con la vitalidad de siempre, ser corpulento, no perder las energías, ser dinámico, activo, etc., buscando que su pareja lo vea como un hombre guapo, que tiene un aspecto físico genial (para su edad), etc."***

Otro medio para prevenir la falacia "***Las diversas actividades que el señor realiza, son propicias para generar ganancias en su persona, como por ejemplo: nadar, comer sano, acudir a los cursos de baile, jugar fútbol o voleibol con sus compañeros, etc. Esto contribuye a que no solo sea necesario el elogio de su pareja, sin que también se sienta a gusto con él mismo, aumente su autoestima, etc...*** "

Escriba 2 ejemplos, de su experiencia, de falacia de recompensa y nombre otras vías posibles para combatir o prevenir la misma, sin tener en cuenta las expuestas anteriormente.

Ejemplo 1:

Ejemplo 2:

Otras vías para prevenir la falacia de recompensa (actividades que tengan recompensa por sí mismas):

Ejemplo 1:

Ejemplo 2:

ETIQUETAS GLOBALES

Son juicios de valores donde el sujeto otorga adjetivos calificativos casi siempre negativos, hacia uno mismo, los demás o hacia diversos contextos, a partir de una particularidad. Naturalmente, también encontramos adjetivos calificativos positivos.

Podrían ser llamados como, coloquialmente se los conoce, prejuicios o estereotipos sociales y culturales, y es que el problema de ellos es que las concepciones o ideas erróneas ignoran toda evidencia o argumentación contraria, convirtiendo la percepción en algo rígido y unidimensional.

Como el resto de distorsiones, ésta también despierta múltiples emociones como la ira, depresión, alegría, miedo, esperanza, serenidad, etc., dependiendo qué contenga la etiqueta.

Ejemplos:

- "Ese tipo es un irresponsable, no asistió a la junta directiva."
- "Todos las personas de color son ladrones."
- "Mi cuerpo aunque no sea perfecto es hermoso."
- "Las personas mayores son aburridas."

- "Todas los adultos mayores tienen un mal aspecto físico."
- "Las personas viejas estamos condenados a volvernos "débiles, poco activos, poco atractivos, etc."
- "Lo/as gordo/as son feo/as."
- "Las obras sociales te engrandecen como persona."

Enunciemos 3 aspectos que favorecen a modificar o a eliminar este tipo de pensamiento:

En lugar de rotular o marcar de manera severa a uno mismo, a las demás personas o situaciones, se enfoca la mirada únicamente en circunstancias concretas, debido a que 1 no es = 3.

Diferenciar mentalmente persona de conducta, remplazando el verbo ser por los verbos hacer o tener.

Destacar también aspectos positivos.

Tomando algunos ejemplos anteriores y pongamos en práctica estos pasos para lograr su modificación:

- "Ese tipo es un irresponsable, no asistió a la junta directiva"

"Él no asistió hoy a la junta directiva" / "A veces es irresponsable" / "Es un excelente compañero y profesional"

- "Las personas mayores son aburridas"

"En esa fiesta él estuvo aburrido."
"Tiene aburrimiento o en ocasiones se aburre."
"Se puede conversar de todo con él o es muy chistoso."

- "Todas los adultos mayores tienen un mal aspecto físico"

"Esa persona tiene un mal aspecto físico."
"Hay días en que tiene mal aspecto físico."
"Tiene unos ojos bellos, hace mucho deporte."

En este tipo de distorsión también se puede encontrar la sobregeneralización. Lo principal de este pensamiento es el calificativo que se otorga la propia persona, a los demás y a las cosas.

"Hay que preguntarse a sí mismo si un caso es siempre verdad, o sólo es cierto ahora o sólo es verdadero algunas veces."

Tiene como tarea lo siguiente: Piense en dos ejemplos de su propia experiencia donde apreciemos este tipo de distorsión. Posteriormente escríbala y aplique los pasos enseñados para lograr su modificación, tal como en los ejemplos ilustrados.

Ejemplo 1: .....

.....

.....

.....

Formas de lograr su modificación: .....

.....

.....

.....

.....

Ejemplo 2: .....

.....

.....

.....

Formas de lograr su modificación: .....

.....

.....

.....

Sin duda alguna resultará complicado poner en práctica todo lo enseñado, sin embargo, pretendemos que se pueda identificar lo más relevante de cada una de las distorsiones, así como identificar en qué circunstancias y/o con qué personas se presentan y qué emociones generan, para que de este modo se pueda y esté en la capacidad de modificarlas mediante las diversas herramientas proporcionadas en este manual, y así poseer un cambio positivo en la percepción y conceptualización de las cosas.

Espero que dicho manual haya contribuido de forma eficaz y efectiva a las diferentes esferas de su vida, que haya favorecido a un crecimiento personal y que haya cumplido con sus mejores expectativas.

LAS DISTORSIONES NO DAN CABIDA, DE CIERTA FORMA, A LAS POSIBILIDADES...

ELABORADO POR:
PAMELA ANDRADE ANDRADE

Manual de Entrenamiento en Recursos de Afrontamiento

INTRODUCCIÓN

Es sorprendente cómo los momentos de ansiedad y estrés a los que nos enfrentamos en el día a día, llegan a tener una gran incidencia en nuestro bienestar físico, emocional y conductual.

Y es que los mil y un diversos factores y ambientes estresores pueden bloquear o desconfiguran la toma de decisiones, interfieren de forma negativa en las emociones, distorsionan las percepciones y pensamientos y configuran la conducta a un punto desfavorable.

Por tal razón, se ha elaborado este manual de recursos de afrontamiento, el cual proporcionará herramientas y opciones eficaces, que permitirán reducir, en un buen grado, todas aquellas situaciones que provocan estrés, tensión, ansiedad y/o angustia, para que de esta forma se pueda modificar aquellas conductas, pensamientos o emociones que puedan estar generando cierta tensión en la persona.

Así, se conseguirá que la forma de verse a uno mismo (autoconcepto) y a los demás, sea mejor.

ACTIVIDAD 1

A lo largo del manual encontrará que para cada actividad habrá ejercicios de aplicación dinámicos, que contribuirán a disminuir situaciones que generen malestar físico, emocional y/o psicológico, y a su vez incrementar la autoestima.

Para dar inicio al desarrollo de este manual se iniciará con un pequeño y simple ejercicio; cabe resaltar que cada ejercicio que se proponga tiene su continuación en los días siguientes, hasta hacer una costumbre nueva. Y es que existen investigaciones que demuestran que si algo se hace por 33 días seguidos, ya se hace una costumbre, y que si algún día "se falló", se puede compensar eso agregando 2 días más al final; en caso que se "falle" 5 días seguidos, conviene EMPEZAR la cuenta otra vez desde el primer día.

Enliste 15 actividades que le gusta hacer, como por ejemplo: nadar, escribir, leer, bailar, correr, dibujar, etc.

1 ..... 2 ..... 3 .....

4 ..... 5 ..... 6 .....

7 ..... 8 ..... 9 .....

10 ..... 11 ..... 12 .....

13 ..... 14 ..... 15 .....

A continuación conteste las siguientes preguntas:

Qué pensamientos positivos sobre Ud. mismo se generaron tras haber completado los espacios?

.....

.....

.....

.....

Cómo se sintió luego de haber completado los espacios?

.....

.....

.....

.....

Por un momento deje que su humildad y modestia le den permiso de hacer lo siguiente: **coloque 15 características que le agraden y apruebe de su aspecto físico, puede ser sus ojos, la nariz, la boca, el cabello, brazos, piernas, estatura, etc.** Esto se lo hace, para reconocer algo que también es valioso en usted y que es la verdad.

1 ..... 2 ..... 3 .....

4 ..... 5 ..... 6 .....

7 ..... 8 ..... 9 .....

10 ..... 11 ..... 12 .....

13 ..... 14 ..... 15 .....

Tomado de: http://www.sabervivir.es/contenido.php?seccion=355

ACTIVIDAD 2

Recuerda las listas hechas en la actividad anterior?

Ahora, vuelva a repasar aquellas 15 cosas que enlistó sobre las actividades que le gusta hacer:

1.- Escoja de las 15 actividades, las 10 que más disfrutar hacer, pero elimine los ítems insalubres, por ejemplo: Fumar, comer dulce si son diabéticos, etc.

2.- Una vez escogidos los 10 ítems, detalle 4 razones principales del porqué goza tanto de ellas.

Por ejemplo: Leer: Me relaja
Me gusta saber la opinión de los demás
Me gusta visualizar el ambiente en que se desarrolla la historia
Me entretiene

1 .....

.....

.....

.....

.....

2 .....

.....

.....

.....

3 .....

.....

.....

.....

.....

4 .....

.....

.....

.....

.....

5 .....

.....

.....

.....

.....

6 .....

.....

.....

.....

.....

7 .....

.....

.....

.....

.....

8 .....

.....

.....

.....

.....

9 .....

.....

.....

.....

.....

10 .....

.....

.....

.....

.....

Conteste a las siguientes preguntas:

Qué piensa acerca de su persona?

Qué sentimientos tiene hacia su persona?

3.- Como siguiente tarea, escoja cada día, preferiblemente, de 2 a 3 actividades de las que más goza (enlistadas anteriormente) y déselas a sí mismos, sin esperar a estar de buen ánimo o que otras personas le dé; es decir, seleccione todos los días (si es posible) 2 o 3 actividades de la lista y realícelas.

Esto constituye un regalo personal, que se dan a sí mismos, y a su vez, contribuyen a subir el ánimo.

4.- Con el objetivo de implementar y efectivizar la tarea anterior, se ha diseñado una tabla en donde lleven un registro de la actividad que escogió para ese día y el nivel de estado de ánimo (calificado de 1 a 10).

Lo saludable que me agrada para escoger	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Dómingo
Jugar cartas y ver televisión	x						
Cantar y dibujar		x					
Caminar			x				
Leer y cocinar				x			
Jugar con los nietos					x		
Ánimo al final del día / 10	4	7	5	5	8		

5.- Al principio es normal que el ánimo no suba de inmediato, pero si se acumula 6 u 8 días haciendo esto, notará como empieza a subir el ánimo y luego conviene seguir las próximas semanas.

Lo saludable que me agrada para escoger	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ánimo al final del día / 10							

Lo saludable que me agrada para escoger	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ánimo al final del día / 10							

Así mismo, vuelva a revisar las 15 cualidades que enlistó sobre lo que le agrada y aprueba de su aspecto físico; una vez repasado, escoja de todas ellas las 10 características que más le encanten de su aspecto físico y detalle por lo menos 4 razones del por qué le gusta tanto cada uno de ellas.

Por ejemplo: Mi nariz: Es pequeña
Respingada
Pecosa
Hace que luzca bien en las fotos

1 .....

.....

.....

.....

.....

2 .....

.....

.....

.....

.....

3 .....

.....

.....

.....

.....

4 .....

.....

.....

.....

.....

5 .....

.....

.....

.....

.....

6 .....

.....

.....

.....

.....

7 .....

.....

.....

.....

.....

8 .....

.....

.....

.....

.....

9 .....

.....

.....

.....

.....

10 .....

.....

.....

.....

.....

"La autoestima positiva opera en el sistema inmunológico de la conciencia, otorgando resistencia, fuerza y la capacidad de regeneración. Cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad de enfrentar las adversidades de la vida bajan. Nos caemos frente a las adversidades y nuestro sentido de propio valor disminuye.... Nathaniel Branden"

ACTIVIDAD 3

"La verdadera autoestima no surge de las grandes cosas que haces, o las cosas que ganas, sino de una apreciación de ti mismo de quien eres... Maxwell Maltz"

Las actividades que se le propone para el día de hoy, consisten en:

Escriba 8 cualidades positivas de su personalidad, como por ejemplo: comunicativo, auténtico, afectuoso, comprensivo, sincero, alegre, buen sentido del humor, etc. y especifique porqué le encanta cada una de ellas.

Por ejemplo: "*Comunicativo, porque me ha permitido conocer a extraordinarias personas a lo largo de mi vida, ha sido una de las esencias principales del éxito de mi matrimonio, me convierte en una persona sociable, me ayuda a expresar mis pensamientos y sentimientos.*"

1 .....

.....

.....

.....

2

3

4

5

6

7 .....

.....

.....

.....

8 .....

.....

.....

.....

A continuación, escriba 8 logros positivos que ha tenido a lo largo de su vida.

Como por ejemplo: *"Ver lo bueno y malo de una situación, no generalizar, tener confianza en mí mismo, formar una linda familia, aceptarme como soy (en todo aspecto), escribir un libro, etc."*

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

Cómo se siente al saber que ha conseguido todos esos logros?

.....

.....

.....

Qué otros logros positivos están por venir?

.....

.....

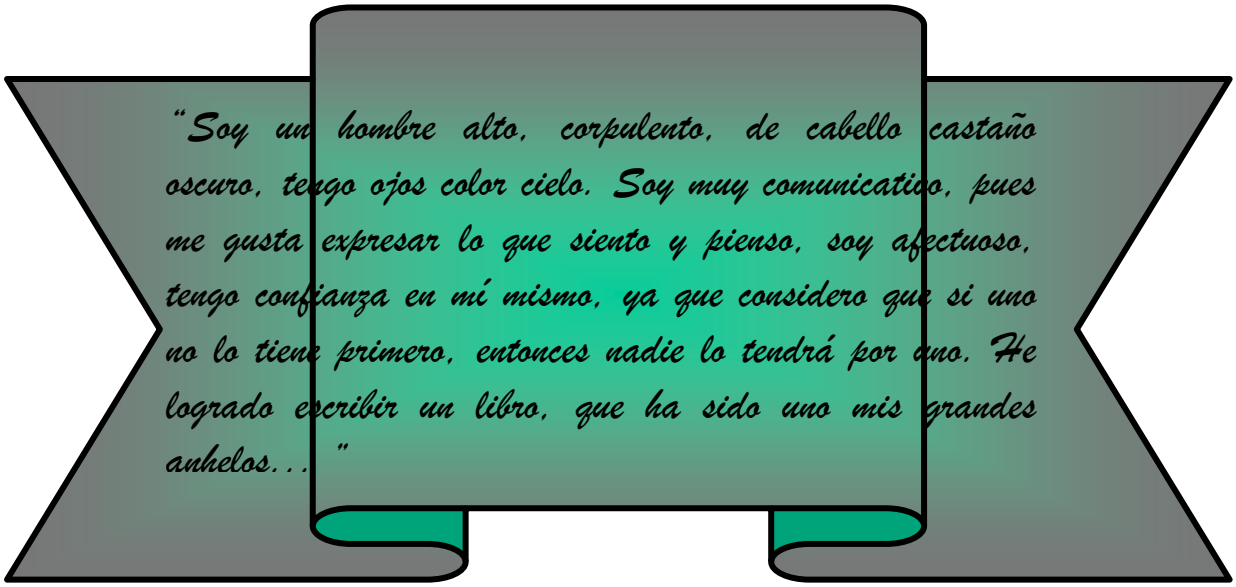
.....

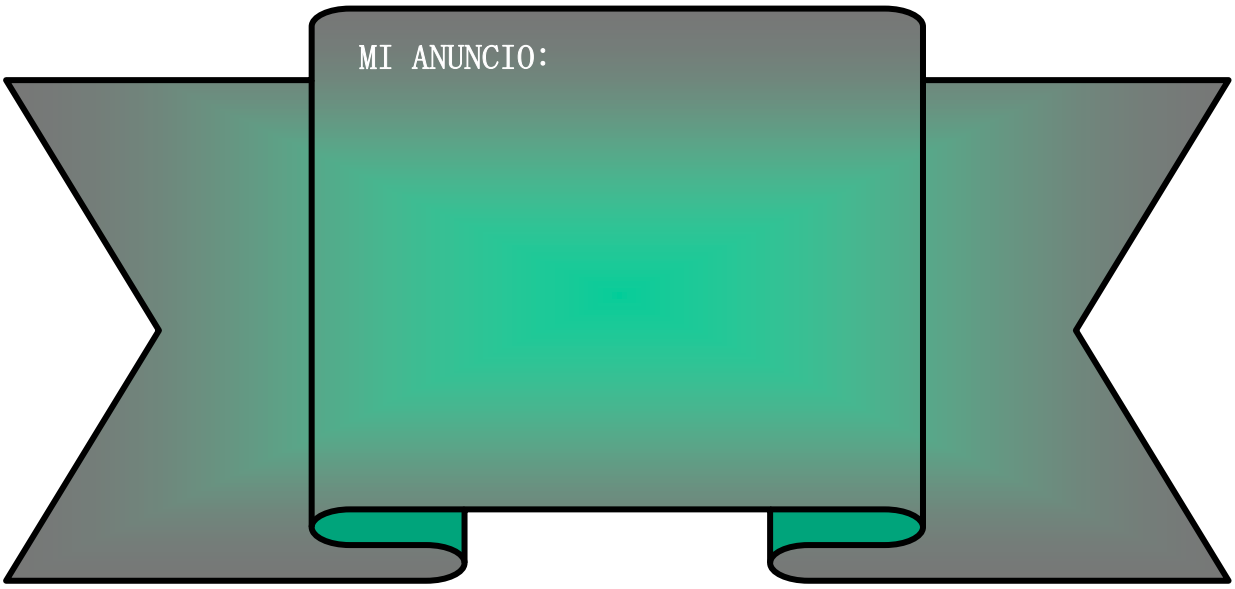
ACTIVIDAD 4

Le propongo una actividad bastante interesante!

A partir de lo realizado y trabajado los tres días anteriores, escriba un anuncio publicitario intentando promocionarse, como si se quisiera obtener el trabajo más importante y desafiante que uno pueda imaginar, basándose en sus cualidades personales, características físicas y logros alcanzados, que ha detallado en estas tres últimas actividades.

Veamos un ejemplo:

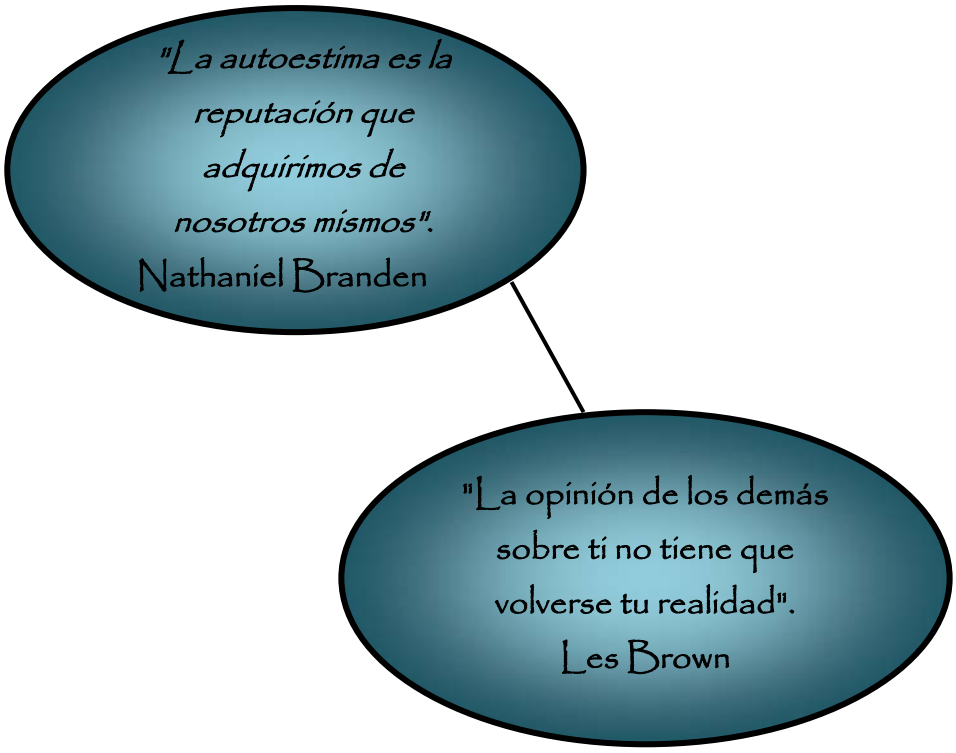




Qué cambios cree que podría generar en Ud. su anuncio?

Cómo se siente acerca de su anuncio?

ACTIVIDAD 5



Para hoy, deberá completar las siguientes frases. Como por ejemplo:

- "Hoy me he sentido bien conmigo mismo/a por... *haber alagado mi cuerpo"*

- "Hoy he hecho algo bueno para mí cuando...*dediqué un poco de tiempo a hacer lo que más me gusta…bailar"*

- "Me gusto más a mí mismo/a cuando...*acepto y disfruto de los cambios físicos que se han dado en mí"*

- "Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de...*ver la luz cuando hay oscuridad"*

- "Aunque he cometido un error, me doy cuenta de que...*nunca es tarde para remediarlo"*

Ahora es su turno!

- "Hoy me he sentido bien conmigo mismo/a por...

- "Hoy he hecho algo bueno para mí cuando...

- "Me gusto más a mí mismo/a cuando...

- "Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de... .....

  .....

- "Aunque he cometido un error, me doy cuenta de que... .....

  .....

Le propongo que repita dicho ejercicio todos los días en una hoja aparte, hasta que se sepa las preguntas de memoria y así poder contestarlas desde entonces sólo en la cabeza...

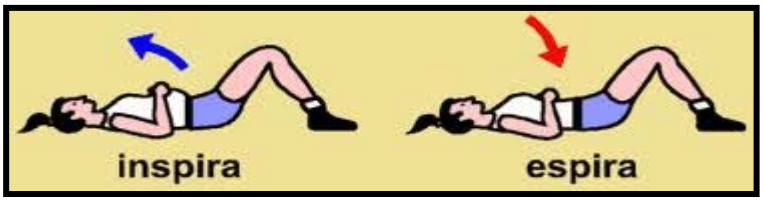
Tomado de: http://www.sabervivir.es/contenido.php?seccion=355

ACTIVIDAD 6

Se sabe que el control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas y eficaces para hacer frente las situaciones de estrés; por tal razón, realizaremos un ejercicio simple de respiración, que lo puede hacer en cualquier posición.

El objetivo de este ejercicio es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés, sin dejar de mencionar el hecho que deja una sensación de reláx y de vigor general.

Paso 1.- Sitúe sus manos sobre su parte abdominal e intente inflar la barriga como si tuviera una pelota, mediante la inhalación o inspiración, contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.



Paso 2.- Después contenga la respiración contando 1, 2, 3 y 4.

Paso 3.- Por último, exhale o espire lentamente el aire formando un pequeño círculo con los labios, igualmente contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

Enseguida, complete la siguiente tabla de acuerdo al nivel de relajación que experimentó antes y después de la realización del ejercicio; hallará que existe una flecha con una escala del 1 al 10, que servirá de apoyo para que sitúe con mayor claridad su nivel de relajación.

Recuerde: Mientras mayor es el puntaje, menor es el nivel de relajación; pero mientras menor sea el puntaje, mayor será el nivel de relajación.

Indicaciones:

1.- Mientras los valores bajen de izquierda a derecha en la fila, el ejercicio está bien hecho.

2.- Si de Izq. a derecha los valores no bajan (se mantienen igual o suben), revisar aspectos como:

- La postura (que no estén incómodos mientras lo hacen),
- Las prendas de vestir (lo que aprieta complica un buen resultado),
- La hora que lo hacen (no inmediatamente después de comer abundantemente, mejor esperar hasta dos horas tras las comidas),
- Si consumieron muchas cosas activantes (café, té, chocolate, gaseosas, etc.),

- También interviene en el resultado, si el ejercicio se ejecuta en ambientes ruidosos, calurosos (no es bueno con el sol directo en la cara), o muy fríos, o con demasiada luz, etc.

3.- Está bien y no hay ningún cuidado si los valores DESDE LA DERECHA DE LA FILA ANTERIOR A IZQUIERDA DE LA SIGUIENTE FILA hubieran subido.

4.- Tampoco es problema si produce sueño, incluso puede hacer este ejercicio para conciliar el sueño en la noche.

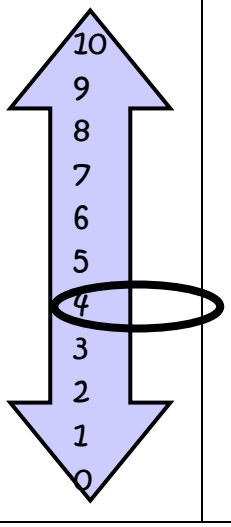
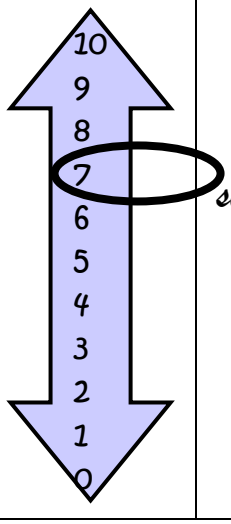
5.- Finalmente, no realice el ejercicio con prisas, al apuro; tómese su tiempo.

6.- Si a pesar de todo, los valores de izquierda a derecha no cambian SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

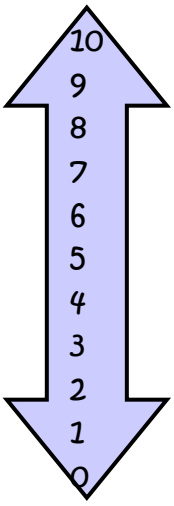
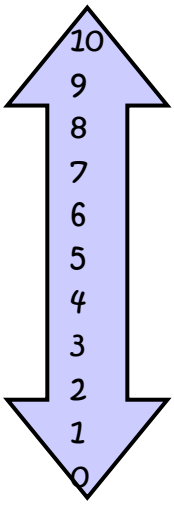
Observaciones:

1.- Si se observa cosas como dolor (de cabeza o en los ojos, etc), es necesario SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

He aquí un modelo de cómo hacerlo:

Día	Hora	Nivel de relajación antes del ejercicio	Nivel de relajación después del ejercicio	Observaciones
10/Sep/2010	*11:30 am*			*"Es una técnica sencilla de ejecutar, me siento más relajado, volví a tener energía"*

Este registro de respiración, es eficaz para evaluar el nivel de relajación que se hace por día.

Día	Hora	Nivel de relajación antes del ejercicio	Nivel de relajación después del ejercicio	Observaciones
				

No obstante, también se puede llevar un registro más convencional, donde se pueda anotar y recurrir a la información de varios días. Es importante que realice este ejercicio de respiración de hoy en adelante, llevando siempre un registro.

DIA	HORA	ANSIEDAD ANTES /10	ANSIEDAD DESPUES /10	OBSERVACIONES
Jueves 16 oct.	04:30 p.m.	9	2	Que rico
Viernes 17 oct.	04:15 p.m.	8	3	Casi me dormía

DIA	HORA	ANSIEDAD ANTES /10	ANSIEDAD DESPUES /10	OBSERVACIONES

Tomado de: http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/respiracion.htm

ACTIVIDAD 7

Para la actividad del hoy, se realizará nuevamente un ejercicio de ejercicio de respiración.

Indicaciones:

1.- Mientras los valores bajen de izquierda a derecha en la fila, el ejercicio está bien hecho.

2.- Si de izquierda a derecha los valores no bajan (se mantienen igual o suben), revisar aspectos como:

- La postura (que no estén incómodos mientras lo hacen),
- Las prendas de vestir (lo que aprieta complica un buen resultado),
- La hora que lo hacen (no inmediatamente después de comer abundantemente, mejor esperar hasta dos horas tras las comidas),
- Si consumieron muchas cosas activantes (café, té, chocolate, gaseosas, etc.),
- También interviene en el resultado, si el ejercicio se ejecuta en ambientes ruidosos, calurosos (no es bueno con el sol directo en la cara), o muy fríos, o con demasiada luz, etc.

3.- Está bien y no hay ningún cuidado si los valores DESDE LA DERECHA DE LA FILA ANTERIOR A IZQUIERDA DE LA SIGUIENTE FILA hubieran subido.

4.- Tampoco es problema si produce sueño, incluso puede hacer este ejercicio para conciliar el sueño en la noche.

5.- Finalmente, no realice el ejercicio con prisas, al apuro; tómese su tiempo.

6.- Si a pesar de todo, los valores de izquierda a derecha no cambian SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

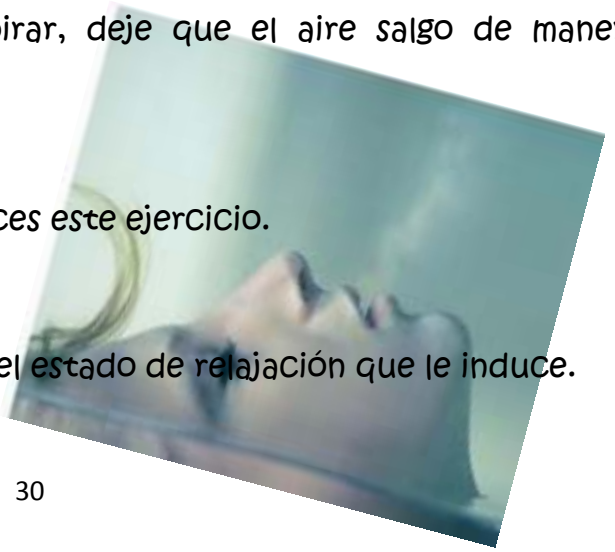
Observaciones:

1.- Si se observa cosas como dolor (de cabeza o en los ojos, etc), es necesario SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

Ejercicio:

Suspire profundamente emitiendo un sonido de alivio en la medida en que expulsa el aire.

- No piense en inspirar, deje que el aire salgo de manera natural.
- Repita de 5 a 10 veces este ejercicio.
- Tome conciencia del estado de relajación que le induce.



Complete la tabla de registro

Es importante que mediante el suspiro deje salir todo aquello que le produce estrés; imagine que con cada suspiro que exhala, expulsa experiencias, palabras, emociones y percepciones negativas que haya tenido hacia su persona o hacia los demás, ya haya sido el día de hoy o en el pasado…

Tabla de registro:

DIA	HORA	ANSIEDAD ANTES /10	ANSIEDAD DESPUES /10	OBSERVACIONES

Responda a las siguientes preguntas tras haber completado el número de veces que se pide la realización del ejercicio:

Cuál es la sensación que experimenta sobre todo su cuerpo, después de haber hecho el ejercicio?

.....

.....

.....

.....

Qué sensación siente en sus extremidades inferiores, superiores, cabeza?

.....

.....

.....

.....

Tomado de: http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.htm

ACTIVIDAD 8

Coloque una marca o una marca imaginaria en un objeto o lugar que pueda ver con frecuencia: el reloj, el teléfono, la TV, la mano, etc. Piense en una situación, pensamiento, conducta o emoción, que le produzca ansiedad o estrés.

- Cada vez que vea la marca, traiga a su mente dicha situación e inhale lentamente contando mentalmente hasta 8... durante la inhalación piense "me relajo". Sostenga la respiración hasta 4 y exhale aflojando paulatinamente todos los músculos de su cuerpo, igualmente, contando mentalmente hasta 8.
- Realiza tres respiraciones profundas.
- Practique en casa de 5 a 10 veces durante 20-30 segundos.

Indicaciones:

1.- Mientras los valores bajen de izquierda a derecha en la fila, el ejercicio está bien hecho.

2.- Si de izquierda a derecha los valores no bajan (se mantienen igual o suben), revisar aspectos como:

- La postura (que no estén incómodos mientras lo hacen),

- Las prendas de vestir (lo que aprieta complica un buen resultado),

- La hora que lo hacen (no inmediatamente después de comer abundantemente, mejor esperar hasta dos horas tras las comidas),

- Si consumieron muchas cosas activantes (café, té, chocolate, gaseosas, etc.),

- También interviene en el resultado, si el ejercicio se ejecuta en ambientes ruidosos, calurosos (no es bueno con el sol directo en la cara), o muy fríos, o con demasiada luz, etc.

3.- Está bien y no hay ningún cuidado si los valores DESDE LA DERECHA DE LA FILA ANTERIOR A IZQUIERDA DE LA SIGUIENTE FILA hubieran subido.

4.- Tampoco es problema si produce sueño, incluso puede hacer este ejercicio para conciliar el sueño en la noche.

5.- Finalmente, no realice el ejercicio con prisas, al apuro; tómese su tiempo.

6.- Si a pesar de todo, los valores de izquierda a derecha no cambian SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

Observaciones:

1.- Si se observa cosas como dolor (de cabeza o en los ojos, etc), es necesario SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

Tabla de registro:

DIA	HORA	ANSIEDAD ANTES /10	ANSIEDAD DESPUES /10	OBSERVACIONES

Tomado de:
http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.htm

Responda a las siguientes preguntas tras haber completado el número de veces que se pide la realización del ejercicio:

Cómo percibía la situación antes de haber realizado el ejercicio?

.....

.....

.....

Cómo percibe la situación ahora?

.....

.....

.....

Qué emociones despertó en Ud?

.....

.....

.....

ACTIVIDAD 9

Para esta actividad vamos a ejecutar otro ejercicio de respiración, pero esta vez se trata de una técnica más compleja.

Indicaciones:

1.- Mientras los valores bajen de izquierda a derecha en la fila, el ejercicio está bien hecho.

2.- Si de izquierda a derecha los valores no bajan (se mantienen igual o suben), revisar aspectos como:

- La postura (que no estén incómodos mientras lo hacen),
- Las prendas de vestir (lo que aprieta complica un buen resultado),
- La hora que lo hacen (no inmediatamente después de comer abundantemente, mejor esperar hasta dos horas tras las comidas),
- Si consumieron muchas cosas activantes (café, té, chocolate, gaseosas, etc.),
- También interviene en el resultado, si el ejercicio se ejecuta en ambientes ruidosos, calurosos (no es bueno con el sol directo en la cara), o muy fríos, o con demasiada luz, etc.

3.- Está bien y no hay ningún cuidado si los valores DESDE LA DERECHA DE LA FILA ANTERIOR A IZQUIERDA DE LA SIGUIENTE FILA hubieran subido.

4.- Tampoco es problema si produce sueño, incluso puede hacer este ejercicio para conciliar el sueño en la noche.

5.- Finalmente, no realice el ejercicio con prisas, al apuro; tómese su tiempo.

6.- Si a pesar de todo, los valores de izquierda a derecha no cambian SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

Observaciones:

1.- Si se observa cosas como dolor (de cabeza o en los ojos, etc), es necesario SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

Ejercicio:

- Practique la respiración completa, es decir inhale profundamente contando hasta 8, sosteniendo la respiración hasta 4, y por último exhalando gradualmente hasta contar 8.

- Cuando se encuentre inhalando siga todo el camino del aire en su cuerpo; sienta cómo entra por la nariz, atraviesa los conductos nasales, desciende por la tráquea hasta los pulmones...

Después, al momento de exhalar, sienta cómo el aire realiza la misma ruta en sentido contrario hasta ser expulsado al exterior.

Sienta el aire cuando entra frío, y cuando sale caliente.

Efectúe esta técnica de respiración y relajación 3 veces durante 1 minuto.

Tabla de registro:

DIA	HORA	ANSIEDAD ANTES /10	ANSIEDAD DESPUES /10	OBSERVACIONES

Responda a las siguientes preguntas tras haber completado el número de veces que se pide la realización del ejercicio:

Cómo se siente tras haber realizado el ejercicio?

.....

.....

.....

Despertó en Ud. alguna emoción en particular?

.....

.....

.....

Tomado de: http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.htm

ACTIVIDAD 10

El estrés puede causar tensión y adolescimiento. Usted puede controlarlo, tratando de evitar los factores que lo inician (angustia) y relajándose cuando comience a sentir las primeras señales del estrés.

Según relaje sus músculos, notará una mejoría en su bienestar general. Comencemos:

Indicaciones:

1.- Mientras los valores bajen de izquierda a derecha en la fila, el ejercicio está bien hecho.

2.- Si de izquierda a derecha los valores no bajan (se mantienen igual o suben), revisar aspectos como:

- La postura (que no estén incómodos mientras lo hacen),
- Las prendas de vestir (lo que aprieta complica un buen resultado),
- La hora que lo hacen (no inmediatamente después de comer abundantemente, mejor esperar hasta dos horas tras las comidas),

- Si consumieron muchas cosas activantes (café, té, chocolate, gaseosas, etc.),

- También interviene en el resultado, si el ejercicio se ejecuta en ambientes ruidosos, calurosos (no es bueno con el sol directo en la cara), o muy fríos, o con demasiada luz, etc.

3.- Está bien y no hay ningún cuidado si los valores DESDE LA DERECHA DE LA FILA ANTERIOR A IZQUIERDA DE LA SIGUIENTE FILA hubieran subido.

4.- Tampoco es problema si produce sueño, incluso puede hacer este ejercicio para conciliar el sueño en la noche.

5.- Finalmente, no realice el ejercicio con prisas, al apuro; tómese su tiempo.

6.- Si a pesar de todo, los valores de izquierda a derecha no cambian SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

Observaciones:

1.- Si se observa cosas como dolor (de cabeza o en los ojos, etc), es necesario SUSPENDER LA REALIZACION DEL EJERCICIO.

Ejercicio:

- Siéntase o acuéstese en un lugar tranquilo.
- Cierre los ojos y respire utilizando la técnica de respiración, que hemos aplicado en días anteriores, durante varios minutos.
- Imagínese que está en un lugar ideal, haciendo algo que realmente disfruta, quédese ahí hasta que se sienta relajado y regrese a ese lugar cuando comience a sentir estrés.
- Contraiga y relaje lentamente cada parte del cuerpo; comience con los dedos de los pies y sigua hasta el cuero cabelludo.
- Al inhalar, contraiga los músculos y manténgalos así por algunos segundos. Luego relaje al exhalar.

Tabla de registro:

DIA	HORA	ANSIEDAD ANTES /10	ANSIEDAD DESPUES /10	OBSERVACIONES

DIA	HORA	ANSIEDAD ANTES /10	ANSIEDAD DESPUES /10	OBSERVACIONES

Responda a las siguientes preguntas tras haber completado el número de veces que se pide la realización del ejercicio:

Qué efectos tuvo el imaginar un lugar ideal en su cuerpo y mente?

.....

.....

.....

.....

Tomado de:

http://www.alfa1.org/info_alfa1_enfermedad_pulmonar_rehab_pul_relajacion.htm

ACTIVIDAD 11

Ahora, el siguiente ejercicio es bastante peculiar, divertido y requiere de concentración. Póngase en una posición cómoda y mantenga cerrados los ojos.

Empecemos:

Comience realizando cualquier ejercicio de respiración, escoja el que es más de su agrado... Mientras se encuentre efectuando la técnica de respiración, visualice o imagínese un lugar que le guste, un lugar nuevo.

Después de haber visualizado su lugar nuevo, responda a las siguientes preguntas, tal como se muestra en el ejemplo:

Ejemplo:

- Cómo sería el lugar? *"Un bosque rodeado de muchos árboles"*
- Dónde? *"En el oriente"*
- Qué hora del día es? *"Casi atardeciendo"*
- De qué tamaño es? *"Gigante"*
- Qué colores tiene? *"Mucho verde claro y café"*
- A qué huele? *"A tierra mojada"*
- Cómo suena? *"Solo se escucha el viento"*

Es su turno:

- Cómo sería el lugar? .....
- Dónde? .....
- Qué hora del día es? .....
- De qué tamaño es? .....
- Qué colores tiene? .....
- A qué huele? .....
- Cómo suena? .....

ACTIVIDAD 12

En este ejercicio, pida la asistencia de alguna persona cercana a Ud. Igualmente, busque un lugar físico donde cumpla con las mismas características de los ejercicios de respiración.

Solicite a la persona que lea lo siguiente, de manera pausada, con un tono de voz bajo, suave y modulado.

Demos inicio:

"Comienzo prestando atención a mi respiración, observo como se produce..... la observo sin modificarla en absoluto, contacto con mi interior y lo percibo en calma..... mi respiración es tranquila..... el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente..... sin que intervenga para nada, la respiración..... se vuelve por si misma ..... lenta..... apacible..... tranquila.

Mi cuerpo permanece inmóvil..... tranquilo..... dispuesto a descansar..... relajándose.

A partir de este instante comienzo a visualizar un jardín....., en el hay rosas.....jazmines..... claveles y todo tipo de flores que difunden su fragancia en el ambiente, todo tiene un hermoso color verde..... más aún puedo ver todos los tipos de verde en este jardín primaveral....., las diversas fragancias me empapan y siento como el perfume me embriaga en un estado de sosiego de calma y de paz ..... percibo la placidez del instante en medio de este jardín asombroso.....escucho el canto de los pájaros.....siento los infinitos aromas de este vergel.....

Por un momento, inmóvil..... respirando la esencia de las flores mas hermosas, el aroma que es un bálsamo para mi respiración.... tranquila..... en calma..... mi respiración es tranquila..... el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente..... sin que intervenga para nada, ... la respiración..... se vuelve por si misma ..... lenta..... apacible..... tranquila.

Siento mi respiración....., escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos..... percibo el canto de los pájaros..... contemplo este maravilloso oasis de paz y disfruto con los más diversos colores de las rosas..... blancas..... rojas.....amarillas, y con sus perfumes cálidos..... dulces..... fascinantes..... la música de las esencias compone una balada embriagadora que me empapa, parece que mi cuerpo respire por la piel y todas las fragancias me aportan su energía, su frescura, su vitalidad..... respiro y me siento revitalizado, lleno de energía ..... mi respiración es tranquila..... el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente..... sin que intervenga para nada, ... la respiración..... se vuelve por si misma ..... lenta..... apacible..... tranquila.

Siento mi respiración....., escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos..... percibo el canto de los pájaros..... contemplo este maravilloso oasis de paz y disfruto con el aroma del jazmín..... llega hasta mi esa esencia inconfundible.....veo su flor blanca..... pequeña..... tan pequeña, sin embargo su perfume es tan sugerente que invoca estados interiores de paz.... de alegría..... hay algo de júbilo en el aroma del jazmín, y esa satisfacción se impregna en mi cuando lo respiro.....observo y siento.....el jazmín.....el jazmín..... su aroma..... me llena..... calma.....calma.....

Siento mi respiración….., escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos….. percibo el canto de los pájaros….. contemplo este maravilloso jardín, es un lugar de reposo….. de paz y disfruto al contemplarlo.

Tomo conciencia de mi estado en calma, lo guardo en mi interior….. estará aquí para cuando lo necesite….. siempre a mi alcance….. siempre tan cerca como a un milímetro de mí….. presto a acudir cuando lo necesite….. la calma, la tranquilidad están a mi lado, en mi interior….. cuando hago relajación es como si llenara mi depósito de calma para todo tipo de situaciones que lo requieran…. y así es ….. siempre disponible….

Me preparo para abandonar el ejercicio, poco a poco voy tomando un sendero que va saliendo del jardín, de sus colores y de sus aromas, sin embargo este jardín privado sigue completamente en mi interior y puedo volver a su calma….a su placidez….. siempre que lo desee.

Abandono el ejercicio….conservando todos los beneficios conscientes e inconsciente que me proporciona……contamos lentamente 1 ….. 2 ….. 3…… abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos…….tomo aire con mas intensidad…..realizando una respiración profunda ……. y abro los ojos….conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

Responda las siguientes preguntas:

Qué pensamientos positivos le produjo dicho ejercicio?

Qué sentimientos experimentó durante el desarrollo del ejercicio?

Tomado de: eFisioterapia.net

ACTIVIDAD 13

Para la siguiente actividad, es necesario igualmente que las condiciones ambientales cumplan las mismas características de los ejercicios de respiración.

Empecemos:

Comience realizando cualquier ejercicio de respiración, escoja el que es más de su agrado... Mientras se encuentre efectuando la técnica de respiración, visualice o imagínese un lugar que le encante, un lugar, si es posible, nuevo.

Después de haber visualizado el lugar, responda a las siguientes preguntas, tal como se muestra en el ejemplo:

Ejemplo:

- Cómo sería el lugar? *"Estar en un bote totalmente solo"*
- Dónde? *"En el mar"*
- Qué hora del día es? *"La noche"*
- De qué tamaño es? *"Enorme"*
- Qué colores tiene? *"Negro y un poco de blanco"*
- A qué huele? *"A sal"*
- Cómo suena? *"No suena"*
- Si pudiera saborearlo, a qué sabe? *"helado de chicle"*

- Qué textura tiene? *"Es seda"*
- Si pudiera ponerle música, que canción le pondría?

"Una canción de Juan Fernando Velazco"

- Qué se encuentra haciendo? *"Sentada viendo el cielo"*
- Qué se encuentra diciendo? *"Lo bella que está la noche"*

Es su turno:

- Cómo sería el lugar?
- Dónde?
- Qué hora del día es?
- De qué tamaño es?
- Qué colores tiene?
- A qué huele?

- Cómo suena? .....
- Si pudiera saborearlo, a qué sabe? .....
- Qué textura tiene? .....
- Si pudiera ponerle música, que canción le pondría?

.....

- Qué se encuentra haciendo? .....
- Qué se encuentra diciendo? .....

ACTIVIDAD 14

Para el ejercicio de visualización, como ya sabe, inicie realizando una técnica de respiración y solicite a la persona más allegada a Ud. que le lea lo siguiente; de manera pausada, con un tono de voz bajo, suave y modulado.

Para la realización del ejercicio, las condiciones ambientales deberán ser iguales a los de ejercicio de respiración.

Empecemos:

"Deja descansar tu cuerpo, imagina que es una alfombra mágica sobre la que reposas..... te lleva hacia un viaje interior..... percibe tu cuerpo reposando y siente como descansas más y más.....prepárate para realizar un ejercicio de relajación que te va a proporcionar calma, paz interior, un descanso más intenso, y más energía.

Tu alfombra te lleva a un lugar en medio de la naturaleza, un espacio tan encantador como puedas llegar a imaginar, siente el sol con su brillo majestuoso, el aire lleno de fragancias que proceden de unos arbustos próximos, un aroma vital me envuelve..... me encuentro rodeado de energías sutiles, prodigiosas, me embarga una sensación de placidez, de calma.....

Frente a mí un bosquecillo cercano produce el oxígeno que respiro y me revitaliza, con cada respiración me siento mejor y mejor, más tranquilo.... más relajado... más lleno de energía. Álamos, chopos y abedules entremezclan sus ramas cruzando los diversos tonos del verde de sus hojas como si un pintor de la naturaleza mezclara en su paleta todas las tonalidades verdes, entre las hojas se filtran hacia un claro los rayos del sol que se descomponen en miríadas de burbujas luminosas descendiendo hacia el suelo tapizado por las hojas que forman el lecho del bosque.

Respiro y me lleno de energía, me siento en calma lleno de energía, de tranquilidad y de paz, con cada respiración me relajo más y más.

Un riachuelo cercano me permite escuchar los mil sonidos del agua y sus ritmos entrelazados que brotan al surcar las piedrecillas por donde discurre el agua tranquilamente, un poco más allá hay un remanso sereno y poco profundo bañado por el sol, voy hacia él y me meto en el agua..... mi cuerpo

bajo el sol se llena de energía..... sumergido en el agua se purifica..... el sol me carga de energía..... me la entrega directamente y yo la tomo..... el agua me libera de tensiones y actúa como un filtro que extrae las impurezas, me limpia y me libera..... Saboreo las sensaciones agradables que me produce el agua, la luz del sol, la naturaleza que me rodea, el susurro de la brisa al pasar entre las hojas de los árboles, el canto de las aves que con sus trinos orquestan la música que acompaña este viaje por la naturaleza..... siento con todos mis sentidos..... veo los colores y las formas, escucho el canto de los pájaros, siento la brisa en mi piel, el calor del sol, el agua húmeda, los infinitos aromas me embargan, el sabor de un aire dulce que colmado de armonía, mis dedos sienten las cortezas agrietadas de los árboles centenarios, escucho las gotas al

caer en el agua tras deslizarse por mi cuerpo, todo unido me proporciona una sensación intensa de alegría y felicidad que me vigoriza.

La naturaleza es mi casa, el sol es el fuego que me calienta, la luz que me ilumina, es mi corazón en el cielo..... gracias a su pulso vivimos, toda la energía proviene de la suya, cada árbol, cada hoja, cada ser vivo depende de esa fuente inagotable de vitalidad que late con el ritmo de sus llamas eternas.

Yo soy energía..... yo soy energía..... y lo siento, puedo percibirlo, siento mis propios ritmos, mi respiración, mi sol, mi fuerza interior..... me mantengo unos segundos así explorando mi personal estado de calma y percibo como la calma es pura energía..... descanso y me lleno de energía,..... descanso y me lleno de energía.....

Te preparas para abandonar el ejercicio, conservando todos los beneficios que te proporciona, contaremos lentamente de uno a tres y al llegar a tres, abrirás y cerraras lentamente las manos, tomando conciencia de las sensaciones que provienen de las pequeñas articulaciones de los dedos , tomarás aire con más energía y abrirás los ojos, sintiendo un gran descanso y con tu cuerpo lleno de energía.

1..... 2..... 3....."

Qué pensamientos positivos le produjo dicho ejercicio?

Qué sentimientos le generó el desarrollo del ejercicio?

Tomado de: eFisioterapia.net

ACTIVIDAD 15

Para la siguiente actividad, es necesario igualmente que las condiciones ambientales cumplan las mismas características de los ejercicios de respiración.

Empecemos:

Comience realizando cualquier ejercicio de respiración, escoja el que es más de su agrado... Mientras se encuentre efectuando la técnica de respiración, visualice o imagínese un lugar que le encante, un lugar que le gustaría conocer, un lugar imaginario o nuevo.

Después de haber visualizado el lugar, responda a las siguientes preguntas, tal como se muestra en el ejemplo:

Ejemplo:

- Cómo sería el lugar? *"La cima de una montaña"*
- Dónde? *"En algún lugar de Asia"*
- Qué hora del día es? *"La mañana"*
- De qué tamaño es? *"Pequeño"*
- Qué colores tiene? *"Azul, blanco, rosado, café"*
- A qué huele? *"A frambuesa"*
- Cómo suena? *"A nada"*
- Si pudiera saborearlo, a qué sabe? *"A chocolate"*

- Qué textura tiene? *"Es seda"*
- Si pudiera ponerle música, que canción le pondría?

  "Ride it de Jay Sean"
- Qué se encuentra haciendo? *"Mirando el paisaje"*
- Qué se encuentra diciendo? *"Lo infinito que se ve el cielo"*
- Si de haber personas, quiénes estuvieran?

  "Mi amiga X"
- si de haber animales, cuáles habrían?

  "Una mariposa de muchos colores y un perro"
- Qué lo haría más perfecto? *"Poder alcanzar el cielo"*

Es su turno:

- Cómo sería el lugar? .....
- Dónde? .....
- Qué hora del día es? .....
- De qué tamaño es? .....
- Qué colores tiene? .....

- A qué huele? .....
- Cómo suena? .....
- Si pudiera saborearlo, a qué sabe? .....
- Qué textura tiene? .....
- Si pudiera ponerle música, que canción le pondría?

.....

- Qué se encuentra haciendo? .....
- Qué se encuentra diciendo? .....
- Si de haber personas, quiénes estuvieran?

.....

- Si de haber animales, cuáles habrían?

.....

- Qué lo haría más perfecto? .....

Espero que este manual haya contribuido de forma eficaz y efectiva a las diferentes esferas de su vida, haya favorecido a un crecimiento personal y que haya cumplido con la mejor de sus expectativas.

"Cada pensamiento tiene una frecuencia. Los pensamientos envían una energía magnética".

(El Secreto)

ELABORADO POR:

PAMELA ANDRADE ANDRADE