



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA

CLAVE DE INCORPORACION A LA U.N.A.M 8898-25

---

**“LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE) UNA  
ALTERNATIVA PARA ELEVAR EL SENTIDO DE VIDA DE  
LOS JÓVENES ADULTOS CON NEUROSIS DEPRESIVA”**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**LUZ MARIA MEJÍA RODRÍGUEZ**

**ASESORA:**

**MAESTRA EN PSICOLOGÍA LIZBETH CASTRO AMARO**

**OZUMBA, ESTADO DE MÉXICO**

**ENERO 2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

Los oscuros misterios están aquí, las viejas vías,  
Los lugares secretos  
Bajo el laberinto de la corteza, crecen ahora  
Ordenadamente densas  
Intrincadamente sinapsados: prueba-electrodo

Es más fácil  
Sentir dolor  
Físico que emocional

"El que sacrifica la libertad por la  
Seguridad, no merece ni  
Libertad, ni seguridad"

"Existen tres cosas  
Extremadamente  
Duras: el acero, un diamante y  
Conocerse a uno mismo"

Benjamín Franklin.

## **Agradecimiento**

Primero y antes que todo agradezco a Dios y no solo por permitirme terminar este logro más en mi vida, sino por el mismo hecho de darme vida cada uno de los días que han pasado hasta llegar al aquí y ahora; por darme salud, experiencias de todo tipo tanto dolorosas como llenas de felicidad.

A mi padre le agradezco los valores que me enseñó, el tener el carácter duro y fuerte para educarnos, así como ser estricto y siempre confiar en mí y en mis capacidades para lograr mis metas y por el gran cariño que siempre me brinda. Se que siempre estará a mi lado y en el cielo.

A mi madre (Eleazar) la mujer más fuerte que he conocido y que a pesar de mi carácter y forma de ser, siempre ha estado a mi lado apoyándome, compartiendo las cosas que me pasan y aprendiendo a escucharme; tal vez ella me escucha más a mí que yo a madre y no me doy cuenta de eso o incluso mi madre no se da cuenta de eso. Le agradezco todo el apoyo, moral, económico, personal y físico.

Les agradezco a mis hermanos el apoyo y el que siempre me dijeran y tu tesis para cuándo y ¿qué te dice tu asesora?; ellos son cinco y cada uno me ha apoyado y de diferente manera así como enseñado muchas cosas, como el saber que soy una persona confiable e importante, a valorarme y saber que como psicóloga puedo llegar lejos, a que el tiempo de flojera y de diversión hay que disfrutarlo, a que la soledad es buena pero la compañía es mejor y lo más importante a compartir conmigo las mismas cosas y sobre todo que me apoyo a esta tesis y en general les agradezco el soportar mi mal genio en muchas ocasiones.

Por último, agradezco a cada una de las amigas que he conocido a lo largo de mi vida (en cada una de las etapas), por estar conmigo en las buenas y en las malas; por estar pendientes de alguna manera en la elaboración de mi tesis, por el cariño brindado y a esa persona especial que llego a mi vida, considero que las palabras sobran para expresar todo lo que uno puede agradecer.

## INDICE

### CAPITULO 1. TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE)

<b>1.1. Antecedentes de la TRE</b> .....	12
1.1.1 Alteraciones psicológicas.....	17
1.1.2 Salud psicológica.....	18
1.1.3 Definición.....	18
<b>1.2. Características de la TRE</b> .....	23
1.2.1 Valores.....	28
1.2.2 Creencias irracionales.....	29
1.2.3 Creencias racionales.....	32
1.2.4 Teoría A-B-C de la TRE.....	33
1.2.5 Estructura básica de la TRE.....	35
1.2.6 Método de la TRE.....	37
<b>1.3. Aplicación de la TRE</b> .....	44

### CAPITULO 2. ADULTO JOVEN

<b>2.1. Definición</b> .....	54
<b>2.2. Desarrollo físico</b> .....	57
2.2.1 Fuerza y resistencia.....	59
2.2.2 Salud y condición física.....	60
<b>2.3 Desarrollo cognoscitivo</b> .....	62
2.3.1 Crecimiento o deterioro cognoscitivo.....	63
2.3.2 Etapas del pensamiento universal.....	63
2.3.3 Aportaciones de diferentes autores.....	70
2.3.3.1 Consolidación de las emociones y lógica.....	73
2.3.3.2 Etapas propuestas por Warner y Kegan.....	74
2.3.3.3 Estados y tareas del desarrollo del adulto.....	78
2.3.3.4 Diferentes modelos.....	81
<b>2.4 Desarrollo de la personalidad</b> .....	89
2.4.1 Continuidad y cambio en el desarrollo de la personalidad en la socialización.....	89
2.4.2 Establecimiento de relaciones íntimas.....	95
2.4.3 El ciclo de la vida familiar.....	102
2.4.4 Ciclo ocupacional.....	104

### CAPITULO 3. ESTILO DE VIDA

<b>3.1 Problemas de la vida</b> .....	112
3.1.1 Sentido de comunidad.....	116
3.1.2 Sentido social.....	117
<b>3.2 Antecedentes históricos de estilo de vida</b> .....	125
3.2.1 Nuevos horizontes para el estilo de vida.....	130
<b>3.3 Factores del estilo de vida</b> .....	134
3.3.1 Factores biológicos.....	137
3.3.2 Factores psicosociales.....	137

3.3.3	Creencias sobre sí mismo.....	142
3.3.4	Imaginación y tiempo.....	144
3.3.5	Sentimientos de inferioridad.....	144
3.3.6	Mantenimiento y cambio de estilo de vida.....	150
<b>3.4</b>	<b>Las prioridades de la vida.....</b>	<b>151</b>
3.4.1	El sentido de los otros.....	154
3.4.2	Los otros y sus sentidos.....	158

## **CAPITULO 4 EL METODOLOGIA**

<b>4.1.</b>	Tema.....	162
<b>4.2.</b>	Planteamiento del problema.....	162
<b>4.3.</b>	Objetivos específicos.....	162
4.3.1	Objetivos particulares.....	162
<b>4.4.</b>	Hipótesis.....	162
<b>4.5.</b>	Definición de variables.....	162
4.5.1	Variables independientes	
4.5.2	Variables dependientes	
<b>4.6.</b>	Definición conceptual y operacional de variables.....	163
<b>4.7.</b>	Tipo de estudio.....	164
<b>4.8.</b>	Diseño.....	164
<b>4.9.</b>	Población.....	165
<b>4.10.</b>	Tipo de muestras.....	165
<b>4.11.</b>	Instrumentos.....	165
<b>4.12.</b>	Procedimiento.....	165
<b>4.13.</b>	Análisis estadístico.....	166

## **CAPITULO 5.- RESULTADOS**

<b>5.1.</b>	Análisis general.....	168
<b>5.2.</b>	Grafica general.....	169
<b>5.3.</b>	Comprobación de la hipótesis de investigación.....	171
<b>5.4.</b>	Análisis cuantitativo y tablas de frecuencia.....	173

<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>178</b>
--------------------------	------------

## **ANEXOS**

Anexo 1	Escala dimensional del sentido de vida (EDSV).....	182
Anexo 2	Planeación de actividades.....	183
Anexo 3	Sopa de letras.....	191
Anexo 4	El anuncio.....	192
Anexo 5	El muro se ti mismo.....	193

Anexo 6 Adentro y afuera.....	194
Anexo 7 Técnica de relajación.....	195
Anexo 8 El tren de la vida.....	196
Anexo 9 Línea del tiempo.....	197
Anexo 10 Mi experiencia.....	198
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>199</b>

## RESUMEN

La Terapia Racional Emotiva se fundamenta en el concepto de las ideas irracionales que el ser humano se crea por el hecho de no preocuparse de las cosas, sino la visión de ellas, siendo ésta, la base de la perturbación psicológica que sufre el adulto joven al dejar la casa para buscar su propia estabilidad emocional y social; presentando vulnerabilidad en los diferentes factores ocasionados por los prejuicios sociales presentando ideas disparatadas y sentimientos inadecuados, llevándolo a tener un comportamiento inadecuado en las persona que son inteligentes (neurosis depresiva), escogiendo pensar de manera poco funcional. La etapa del joven adulto es crucial para su vida puesto que es donde debe de tomar decisiones para su futuro (darle sentido a la vida). Surgiendo la inquietud de realizar una serie de actividades, pensando en todos los hombres, en el cual se pretende encontrar si la implementación de la terapia racional emotiva eleva el sentido de vida en los adultos jóvenes con neurosis depresiva. Tomando en cuenta a los jóvenes adultos de 20 a 30 años de la comunidad de San Juan Tepecoculco, municipio de Atlautla, mediante un diseño experimental de tipo cuasi-experimental, con un muestreo no probabilístico dirigido, representado por participantes voluntarios.

## INTRODUCCION

En la actualidad se realizan muy pocas investigaciones en los hombres por lo cual este trabajo se basa específicamente en ellos. Una problemática que nos aqueja tanto a hombres y mujeres es la neurosis depresiva, llevando a que los seres humanos tengan ideas equivocadas o irracionales ocasionando perturbaciones emocionales por lo que a los varones les cuesta más trabajo expresar sus emociones, así como el hecho de comentar o comunicarles a sus amigos, padres, esposa e incluso a sus hijos lo que le está pasando o le gustaría lograr; sintiéndose hostiles, culpables, ansiosos, ineficaz, inactivo y descontrolado. En este trabajo solo abarcaremos la etapa del adulto joven siendo aquella en donde el hombre debe de asumir responsabilidades y pensar de una manera madura buscándose a sí mismo: en que le gustaría trabajar, saber cómo gastar su dinero, buscar una pareja para comenzar a formar su propia familia y tomar sus propias decisiones en busca de una estabilidad para su vida futura. El objetivo de esta investigación es conocer de qué manera la terapia racional emotiva ayuda a los jóvenes a elevar el sentido de vida basándose en la aplicación de dinámicas para que el adulto joven identifique cada uno de los factores que lo impulsan a que cada día de su vida este motivado a alcanzar sus metas.

Para la estructuración de las actividades se tomó en cuenta la terapia racional emotiva, identificando cómo se siente, conocerse así mismo, identificar qué es lo que busca, cuáles son sus motivaciones siendo estas las herramientas para llegar a una realización individual como persona y encontrar un estilo de vida, para poder elevar el sentido de vida de los adultos jóvenes.

En este trabajo de investigación se realizó una búsqueda de información de diferentes aspectos sobre el adulto joven. La parte teórica está dividida en tres capítulos, los cuales se complementan uno del otro para encontrar las alternativas de elevar el sentido de vida en los adultos jóvenes con neurosis depresiva. Por lo cual comenzaremos por mencionar de que trata cada capítulo, el primer capítulo trata sobre la Terapia Racional Emotiva (TRE), sus antecedentes quienes fueron los primeros autores que dieron a conocer esta terapia, cuál es su definición,

características en las que nos habla de los valores, ideas irracionales y racionales, así como la teoría del A-B-C, su estructura básica y su aplicación.

El capítulo dos nos explica la etapa de desarrollo del adulto joven siendo el periodo donde el adulto busca dejar a sus padres para comenzar su propia vida, independiente de las decisiones de ellos, sabiendo que es la etapa en donde está al máximo su desarrollo físico: tiene buena condición física, fuerza y salud; también nos menciona del cambio que se muestra en su forma de pensar, pasando de un pensamiento dialectico a un pos-formal y así mismo su deterioro, surgiendo etapas, tareas, estados y modelos por los cuales tiene que pasar o cumplir el adulto joven para lograr alcanzar sus metas y poder resolver sus problemas mediante la toma de decisiones para su estabilidad en relación a su trabajo, pareja, familia y como padre; estas etapas y tareas son dadas a conocer por diferentes autores algunos de ellos son: Warner, Kegan, Hivighurst, Erikson, Levinson y Gould.

En el capítulo tres nos menciona sobre el concepto de estilo de vida, los diferentes tipos de problemas que se presentan a lo largo de la vida como lo es el sentido de comunidad y social (citado por Ruiz, Orbest y Quesada en el año de 2006) buscando mantener o bien conservar la propia personalidad; sus antecedentes teóricos y los nuevos horizontes que tomó este concepto para poder seguir estudiándolo en base a los factores que influyen como lo son los factores biológico y psicosocial; la creencia en sí mismo que es identificar cómo te ves a ti mismo, las capacidades que tienes, tu imagen y tiempo. Lo cual nos llevara al cambio y lograr mantener un estilo de vida, reconociendo cuáles son las prioridades de la misma.

En los capítulos cuatro y cinco nos da a conocer la estructura de la metodología que son: el planteamiento del problema en que se basa el trabajo de investigación, los objetivos, hipótesis, variables independiente y dependiente así mismo da a conocer la definición conceptual y operacional de cada una de ellas, tipo de estudio, diseño, población la cual es de cuatro participantes voluntarios pertenecientes a la comunidad de San Juan Tepecoculco, el instrumento, procedimiento y por último el análisis estadístico. También mencionó el método

utilizado dentro de la aplicación de estas actividades, instrumentos utilizados, procedimiento de la investigación y el tipo de análisis que utilizo para cubrir los objetivos para aceptar o rechazar la hipótesis. Así como el análisis general de los resultados de manera gráfica con las tablas de frecuencias.

## JUSTIFICACION

La etapa del adulto joven es donde cada individuo debe tener establecida su personalidad, manera de pensar, sentir y actuar ante cada uno de los problemas que se le presentan (identidad de su propio yo); pero muchas veces no es así, pierden el camino por prestar atención a los otros, lo que piensan y opinan de uno, lo cual genera a tener ideas inapropiadas de uno mismo y de cómo actuar ante los problemas, perdiendo la vista a las cosas prioritarias e importantes de la vida. Las cosas prioritarias son aquellas que te motivan para seguir adelante y le dan sentido a tu vida.

Por ello, se utilizará la Terapia Racional Emotiva que se fundamenta en las ideas irracionales para poder generar ideas racionales sobre el mismo individuo y mediante este proceso poder lograr encontrar esas herramientas necesarias que le muestren el sentido de vida a cada uno, sin olvidar esos factores que influyen en cada ser humano como son: la familia, amigos, pareja, trabajo, grado de estudio, economía, etc. Debemos actuar como pensamos, tener una coherencia con uno mismo.

Esta investigación la realice en varones considerando que de alguna manera la sociedad los tiene demasiado estereotipados en el concepto de que ellos son los fuertes, de que los hombres no deben llorar y por la misma sociedad machista que se viene manteniendo desde tiempo pasado y actual, por lo cual considero importante que se tomen en cuenta a los hombre para realizar estudios y saber que piensan , que sienten e identificar en qué momento de su vida caen en neurosis depresiva llevándolos a perder el sentido a la vida y mediante la aplicación de la terapia TRE y actividades planeadas poder ayudarlos para encontrar el sentido a la vida, prestándose atención a sí mismos de su logros alcanzados y obtenidos durante lo largo de su existencia.

## CAPÍTULO I

### TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE)

#### 1.1. Antecedentes de la TRE

Esta terapia fue formulada inicialmente por Albert Ellis durante el congreso de la American Psychological Association en Chicago, Estados Unidos, en 1956, bajo el nombre de terapia racional. Siendo este autor quien fue uno de los primeros terapeutas cognitivo- conductual, proviniendo de una tradición psicoanalítica que abandono debido a su insatisfacción con ésta.

Primero hablaremos un poco de la biografía del fundador de esta teoría; Albert Ellis nació en Pittsburgh, Pennsylvania en 1913. Hizo su doctorado en Psicología Clínica en la Universidad de Columbia y es conocido en el ámbito sobre todo por su modelo de Terapia Racional Emotiva, también como consejero matrimonial y familiar. Se considera a sí mismo como sexólogo; escribió diversos libros sobre familia, matrimonio, sexo y psicoterapia racional emotiva; editó más de 50 libros y 600 artículos profesionales; grabo más de 100 cintas de audio, así como cintas de divulgación. Fundo dos institutos: el Instituto para la vida Racional y el Instituto para el estudio avanzado de la Psicoterapia Racional (Nuñez, 1999).

La Terapia o psicoterapia Racional-Emotiva (designada de forma abreviada como TR o terapia racional), teniendo un nacimiento azaroso; su tratamiento consistía fundamentalmente en ayudar a individuos que tienen problemas matrimoniales y sexuales específicos, dándoles un poco de autoridad de la información relevante acerca de cómo tratarse entre sí, como criar a los hijos (Ellis, 1988)

Se podría decir que la TRE general es sinónimo de la TCC (Terapia Cognitivo Conductual), mientras la TREC (Terapia Racional Emotiva Cognitiva) preferencial (siendo una forma de la TREC general) diferida de la TCC (Terapia Cognitiva Conductual) en distintos aspectos importantes.

La TRE se remonta en dos corrientes antiguas: la filosofía oriental con Buda y Confucio que de manera implícita afirma que “cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo”, la otra es la filosofía griega y Roma con Epicteto, Marco Aurelio y el movimiento estoico en general, donde resalta la importancia de la filosofía individual en el trastorno emocional; manteniendo el postulado de “no nos preocupan las cosas, sino la visión que tenemos de ellas”.

No obstante, dentro de la tradición conductista hubo teóricos del aprendizaje que adoptaron una posición más cognitivista, dando especial relevancia a la cognición como tema central en el aprendizaje. Como fue Tolman quien afirmaba que los organismos desarrollaban cogniciones sobre distintos estímulos y que la formación de estas cogniciones constituía el aprendizaje (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

Por consiguiente, lo que Ellis comenzaba a afirmar con fuerza en conferencias, en artículos y libros desde 1955, parecía muy original y abiertamente herético, por lo que a fines de 1940 otros pocos terapeutas, la mayoría de ellos adiestrados en el campo del psicoanálisis comenzaron a ver las grandes limitaciones y los mitos del método analítico por lo cual se inclinaron más hacia Adler que hacía Freud, Algunos de estos son Karen Horney (1939), Franz Alexander y Thomas French (1946), Eric Berne (1957), Alexander Herzberg (1945), George Kelly (1955), Abraham Low (1952), Adolf Meyer (1948), E. Lakin Phillips (1956), Julian Rotter (1954), Andrew Salter (1949), Frederick Thorne (1950, 1961), Harris Stack Sullivan (1947, 1953); siendo muy probable que Ellis fue más allá que todos estos escritores, con el énfasis profundamente cognitivo y fuertemente conductual (Ellis, Grieger, 1997).

Desde un punto psicológico, varias escuelas contribuyeron al desarrollo de la TRE. Principalmente hay dos figuras psicoanalíticas importantes:

- 1) Karen Horney (1950), que identifica el pensamiento dogmático “la tiranía de los deberías”, como elemento central en la perturbación emocional

2) Alfred Adler (1927), que se interesa en la relación entre autoevaluación y ansiedad y el uso de un método cognitivo-persuasivo (utilizando la enseñanza activo-directiva) en el tratamiento psicológico.

También introduce el concepto de pensamiento irracional como base de la perturbación psicológica y define la neurosis como el comportamiento estúpido de una persona inteligente, quien escoge pensar de manera poco funcional.

En la actualidad, la Terapia Racional Emotiva-Conductual; está basada en la premisa de que el pensamiento y las emociones de los seres humanos no son dos procesos diferentes, sino que yuxtaponen de forma significativa y que, desde el punto de vista práctico, en algunos aspectos son esencialmente lo mismo. Siendo equivalente como otros dos procesos básicos sensación y movimiento, interrelacionadas de tal forma que nunca puede separarse totalmente el uno del otro, en otras palabras, ninguna de las cuatro funciones básicas (sentir sensaciones, moverse, sentir emociones y pensar) se experimenta de forma aislada. Es decir que, si la persona actúa, siente emociones o piensa, no lo hace de manera aisladamente, ya sea consciente o inconscientemente involucra a los demás componentes.

Estos procesos son complejos e inter-rationales. Por lo que las emociones pueden definirse como una forma de comportamiento complejas, relacionales de forma integral con los procesos sensorio-motores y con los pensamientos, sin causas o consecuencias únicas. Podría decirse, entonces, que las emociones provienen de tres fuentes o vías principales: (a) de procesos sensorio-motores, (b) de la estimulación biofísica de los tejidos del sistema nervioso autónomo, del hipotálamo y de otros centros subcorticales y (c) de pensamientos o procesos cognitivos (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

En el año de 1955 cuando se creó la terapia racional emotivo-conductual llegando a ser tan popular. El ABC de las neurosis que servía de presentación gustaba tanto a los terapeutas y a los clientes como al público que lo leía y escuchaba ya que apuntaba al núcleo del sufrimiento y describía de una manera muy hermosa aspectos importantes de la realidad social; consiguiendo dar siempre buenos frutos especialmente en su intento de abarcar el campo de una terapia breve

y más intensa por los ABC que son lúcidos, comprensibles y parcialmente verdaderos, entendiendo como verdad en el sentido de que funciona (Ellis, 1997).

En base a todos estos aspectos se formuló la teoría del A-B-C de las perturbaciones emocionales, utilizando esta teoría para mostrar rápidamente a los clientes algunas de las premisas irracionales fundamentales, y cómo estas premisas inevitables llevan a sus perturbaciones emocionales y lo que podría pensar y hacer exactamente para cambiar sus disparatadas ideas y sus sentimientos inadecuados y de este modo vencer sus síntomas “neuróticos” (Ellis, Grieger, 1997).

De acuerdo a las reservas que tenía Freud sobre la personalidad de la cual se basaba en las interpretaciones clínicas para ajustar la subjetividad de sus teorías edípicas enormemente unilaterales (puro pensamiento de deseo). Admitiendo que algo no funcionaba. En primer lugar, los pacientes tropezaban con frecuencia en una serie de resistencia al método psicoanalítico. La libre asociación en el verdadero sentido de la palabra era lo que más les costaba aprender a muchos de ellos y algunos nunca fueron capaces de conseguirlo. Mientras que algunas personas analizadas soñaban con prodigalidad y no tenían problemas para contarme sus sueños; otros sin embargo, rara vez soñaban y a menudo olvidaban lo que habían soñado (Ellis, 1988)

Descubriendo que casi todos los formatos de terapia resultaban eternos e ineficientes por lo cual la TRE fue concebida con el objetivo de que para la mayoría de los clientes fuera corta, pero efectiva. Asumiendo que los individuos con trastorno de personalidad y psicosis son personas con un gran nivel de alteración, tanto por razones biológicas como ambientales, por lo general requieren el abordaje de una terapia a largo plazo, mientras que en un elevado número de individuos neuróticos pueden recibir una ayuda significativa en sus vidas en un tiempo que va de 5 a 12 sesiones, obteniendo como resultado ayudarse así mismo al continuar practicando los principios fundamentales de la TRE que fueron aprendiendo a lo largo de las sesiones de la terapia (Ellis, 1999).

No obstante, los psicoanalistas recientes han enseñado la forma de como las perturbaciones y los prejuicios socialmente inculcados han causado una perturbación humana y muy difundida. Hoyney, Fromm y Reich psicólogos que apoyaron esta teoría han mostrado como las enseñanzas sociales ilógicas han sido una primera causa de neurosis y han insistido en que nada excepto un cambio en la perspectiva de las ideas o de las filosofías básicas de los hombres y mujeres modernas lograran reducir de forma significativa sus tendencias neuróticas.

En un intento de ir más allá de los sociólogos y psicoanalistas en busca de algo más específicos en relación con las ideas en que se basan las aberraciones mentales, destacan algunos aspectos más ilógicos e irracionales; que llevan inevitablemente a una neurosis generalizada.

El tema central de la terapia racional emotiva es que los diferentes tipos de ideas irracionales básicas y las consecuencias que ellas ocasionen, son el origen básico de la mayoría de las perturbaciones emocionales, una vez que el ser humano se crea toda la idea sin sentidos que inevitablemente llegaran a sentirse inhibidos, hostiles, defensivos, culpables, ansiosos, ineficaces, inactivos, descontrolados o desgraciados. Por otro lado, si pudiera uno liberarse de esos pensamientos ilógicos sería muy fácil para él llegar a no sentirse tan alterado emocionalmente, o por lo menos mantener esta perturbación durante un periodo de tiempo corto (Ellis, 1988).

Al parecer la TRE es una de las pocas psicoterapias más importantes que insiste claramente y sin rodeos, en los factores orgánicos y biológicos que se dan en las perturbaciones emocionales, ya que estas se derivan de profundas y complejas tendencias tanto biológicas como sociológicas; de acuerdo que el aprendizaje de la primera infancia influye positivamente en el desorden psicológico pero tiene un efecto más profundo en los niños innatamente vulnerable que en los no vulnerables; ciertas indisposiciones psicológicas, las cuales se pueden considerar serias, tales como la psicosis maniático-depresivas y las esquizofrenia, casi con seguridad una fuerte base biológica (como ambiental); y que el condicionamiento social y terapéutico puede ayudar muchísimo a las personas

perturbadas incluso cuando parecen tener dificultades causadas por las predisposiciones innata (Ellis, Grieger, 1997).

### **1.1.1 Alteraciones psicológicas**

La TRE afirma que en el fondo de una alteración psicológica existen las tendencias en los seres humanos a realizar evaluaciones de carácter absoluto sobre los hechos que se van percibiendo a lo largo de la vida, las cuales se verbalizan en forma de debeísmos (debo de); sosteniendo que estas cogniciones emocionales son el alma de una filosofía religiosa y el rasgo principal de las alteraciones emocionales y conductuales.

Las creencias son consideradas irracionales cuando suelen impedir y obstaculizar a las personas en el alcance de sus metas y propósitos más importantes. Es común que una filosofía absolutista conduzca a una alteración adoptando una posición anti absolutista, incluso al respecto de la concepción de la naturaleza de una alteración humana. De acuerdo a lo anterior, si las personas se adhieren a una filosofía de obligaciones tendrán a arribar a conclusiones irracionales, derivadas de los debo y tengo que.

Ellis menciona que, si la percepción e interpretación que hace una persona de un acontecimiento es incorrecta, la experiencia emocional puede resultar del todo inapropiada, las más comunes son:

*Sobre-generalización:* que es extraer una conclusión injustificable de una cosa sencilla. Las denominaciones verbales fallidas pueden ser la fuente de ésta, ya que al nombrar a calificar un acontecimiento de manera incorrecta se reacciona a la situación conforme al dictado de la denominación inicial. Ellis opina que los símbolos lingüísticos favorecen las discriminaciones apropiadas, al asignar un valor a un acontecimiento según la personalidad, merito o responsabilidad individual, pero no protege a la persona a sobre-generalizar o exagerar su gravedad.

*Pensamiento “todo o nada”:* otro error del pensamiento es separar los acontecimientos en clase de “todo o nada”. Hay grados de verdad, deseos, justicia,

por lo que no debe ser de manera obligada. Los procesos de evaluación necesitan reflejar las dimensiones de las cosas y utilizar símbolos verbales apropiados facilitando la categorización, haciendo más clara la jerarquización.

*Descripción e interpretación en vez de descripción:* los estímulos perceptivos activan asociaciones previas, el proceso de percepción incluye la interpretación; sin embargo, los elementos cognoscitivos que se agregan pueden distorsionarla al grado de convertirla en una interpretación más que una percepción. Al describir la persona es más objetiva pues está libre de valores, experiencias previas o expectativas, que si intervienen en la interpretación. Cuando un individuo se describe dando un juicio de valor, en realidad se está interpretando al no manifestar su yo de manera objetiva. La anomalía consiste en dejarse influir por interpretaciones distorsionadas, más que por descripciones objetivas y racionales.

*Correlación confundida con casualidad:* consiste en que dos cosas que ocurrieron juntas o una después de la otra, se relaciona como causa y efecto. Forma común del pensamiento correlacionado es culparse a sí mismo por no tener suficiente control de las circunstancias para prevenir o evitar problemas (Nuñez, 1999).

### **1.1.2 Salud psicológica**

Las personas sanas en aspecto psicológico poseen el rasgo principal de una filosofía relativista que reconoce que los seres humanos tienen una gran variedad de deseos, preferencias, anhelos, etc.; pero si estos valores se convierten en dogmas e imposiciones, sería probable que adquirieran una alteración psicológica.

Todos los seres humanos pueden experimentar emociones negativas apropiadas, como tristeza, desilusión y dolor cuando no ve cumplidos sus deseos; sin embargo, tienen una motivación constructiva ya que ayuda a superar los obstáculos para conseguir metas y adaptarse de manera positiva.

Los deseos son parte fundamental (filosofía del deseo) que tiene tres derivaciones, racionales para ayudar a las personas a alcanzar sus metas o crear nuevas. Estas derivaciones son las siguientes:

1. **Evaluar o analizar los negativos:** es lo contrario a las creencias de desolación o tremendismo. Cuando una persona no consigue lo que quiere, reconoce la parte mala al evaluar en un continuo que va del 0 a 100%, pero sin caer en una valoración irreal. No todas las consecuencias de nuestra conducta son de cero.
2. **Tolerancia:** alternativa racional a las creencias de inquietud debidas a la incomodidad o a la sensación de no poder soportar algo.
3. **Aceptación:** es la alternativa racional a las creencias de denigración. Aquí la persona; tanto ella misma como los demás pueden fallar. Que los seres humanos tienen limitaciones; aceptando las condiciones de vida tal y como son (Nuñez, 1999).

Por ello, actualmente con esta terapia, el campo de aplicación se va ampliando progresivamente. Logrando obtener aplicaciones específicas para los trastornos por ansiedad, la depresión, la esquizofrenia, disfunciones sexuales, el juego patológico, los trastornos de personalidad, etc. ;(Lega, Caballo, Ellis, 1997).

### **1.1.3 Definición de la TRE**

Veamos a la TRE como terapia clásica de la conducta que se deriva de las observaciones clínicas empíricas y trata de confirmar rigurosamente sus teorías utilizando el método científico, utilizando criterios de racionalidad y de eficacia para la vida que da énfasis a la investigación científica, al escepticismo, al empirismo y anti absolutismo (Ellis, Grieger, 1997).

Siendo este un método que ayuda, para que las personas logren llevar una vida más satisfactoria, enseñándoles a organizar y a disciplinar su mente, es decir, enseñándoles de manera racional, ya que se considera que en el ser humano se dan cuatro procesos básicos: percepción, movimiento, pensamiento y emoción, estos procesos están interrelacionados en forma integral, de manera tal que cada uno de ellos influye en el otro (Nuñez, 1999).

Para llegar a un pensamiento racional es necesario descubrir las ideas irracionales, basados en un diagnóstico y utilización de los procedimientos lógico-empíricos de

la investigación científica: preguntando, debatiendo, poniendo en duda y discutiendo las creencias irracionales. La finalidad de este proceso es inducir a la persona a que reconozca lo absurdo de sus creencias (ideas), a que las abandonen y a que adopte otras nuevas y más apropiadas (Ellis, Grieger, 1997).

Pero no olvidemos la **emoción** que es tema principal de esta terapia; la emoción se causa y controla de distintas formas y una de ellas es mediante el “pensamiento”. Por lo que llamamos emoción a un tipo de pensamiento, lleno de prejuicios y altamente evolutivo llegando a la conclusión de que la emoción humana intrínsecamente es un proceso actitudinal y cognoscitivo (Ellis, 1988).

Siendo este un factor importante varios autores abordaron el tema dando a conocer diferentes definiciones, por lo que a continuación se mencionaran algunos de ellos; el primero es el caso del filósofo V. J. McGill mencionando que es muy difícil separar las emociones y el conocimiento, como lo sería el hacer con la motivación y el aprendizaje, las emociones incluyen un componente cognoscitivo, de expectativa y disposición a actuar; su racionalismo y valor de adaptación depende de la adecuación de estos dos componentes en una situación dada.

Bousfield y Orbison (1952) hablan de la evidencia fisiológica que se observación mediante el origen de la emoción; encontrando que los procesos emocionales, en contradicción directa con las impresiones previas, no se originan únicamente en los centros subcorticales o hipotalámicos del cerebro. Sin embargo, parece razonable suponer que el córtex y sobre todo los lóbulos están implicados de alguna manera en la inhibición, instigación y mantenimiento de las reacciones emocionales.

Mientras Arnheim (1958) afirma que la psicología académica denomina “emoción” a ciertos estados mentales porque está acostumbrada a dividir todos los fenómenos psicológicos en los tres compartimentos de cognición, motivación y emoción, sin comprender que cada estado mental tiene componentes cognoscitivos, motivacionales y emotivos.

Por último, la doctora Magda Arnold (1960) termina por afirmar que la emoción es un proceso complejo que comienza cuando algo es percibido y apreciado. La apreciación desarrolla una tendencia a ir hacia o alejarse de la cosa que se siente como emoción y requiere la acción. Solo nos gusta o disgusta algo que conocemos.

Los seres humanos están motivados por una apreciación que es a la vez un juicio sensitivo y un juicio intelectual o reflexivo, la decisión es una elección que, o bien lleva a cabo la emoción original, o actúa en contra de ella. En el hombre, la elección de una acción dirigida a un punto en esencial es un deseo racional, una inclinación hacia lo que se aprecia como bueno (agradable, útil o valioso) de un modo reflexivo. Estas tendencias racionales a la acción organizan la personalidad humana bajo la dirección de un ideal propio. Estos juicios de los sentidos son directos, inmediatos, no reflexivos, no intelectuales, automáticos, instintivos e intuitivos.

Tomando en cuenta que un individuo se emociona cuando su evaluación es muy intensa, cuando claramente lo percibe como bueno o malo, beneficioso o perjudicial, y responde con intensidad ante ello de forma positiva o negativa. La emoción por lo general probablemente siempre va acompañada de algún tipo de sensaciones corporales, las cuales, al ser percibidas por la emoción individual, refuerza la emoción original. Por consiguiente, las emociones son evaluaciones con un fuerte componente corporal, mientras que las llamadas actitudes no emocionales son evaluaciones con un componente corporal y relativamente débil.

En general podemos definir a la emoción como la tendencia a ir hacia algo que intuitivamente se aprecia como bueno (beneficioso), o a alejarse de algo que intuitivamente se aprecia como malo (perjudicial). Esta atracción o aversión va acompañada de cambios fisiológicos que se organizan hacia el acercamiento o la retirada (Ellis, 1988).

Teóricamente las emociones podrían, a su vez, ser controladas de cuatro maneras:

1. Por medios electrónicos o bioquímicos, como los choques eléctricos o las drogas estimulantes o tranquilizantes.
2. Utilizando el sistema sensorio-motor propio, como hacer ejercicio de resistencia física y yoga.
3. Usando como factores motivadores de cambio los propios prejuicios o los estados emocionales ya existentes, como el amor a los padres o el afecto hacia el terapeuta.
4. Utilizando los procesos cerebrales propios, como el pensar, reflexionar, o decidir a si mismo que debe calmarse o animarse (Lega Cabello, Ellis, 1997).

### **Cambio de personalidad**

La cognición, la emoción y el comportamiento humano son vistos como interrelacionados. Y que al pensar también se siente y actúa; cuando se actúa, de manera concomitante se piensa y siente; y cuando se siente de modo simultáneo se piensa y actúa.

Los individuos somos seres cognoscitivos en particular, con capacidades para reflexionar sobre sus pensamientos, por lo que la terapia cognoscitiva persuasiva o la educación emocional como uno de sus métodos esenciales, utiliza procedimientos emotivos y conductuales.

Ellis afirma que el pensar de manera correcta es un medio excelente para adquirir un control emocional, es decir, es posible controlar las reacciones emocionales no deseadas pensando con claridad, ya que esto conduce a emociones sanas. La ignorancia y los errores de apreciación bloquean el pensamiento recto y produce estados graves en la vida emocional ya sea de hiper-emocionalidad o hipo- emocionalidad (excitación y apatía) (Nuñez, 1999).

El ser humano es castigado o recompensado por sus sensaciones, de acuerdo con esto hace sus conclusiones sobre el ir hacia ciertas situaciones o evitarlas. Pero lo más importante es que también es recompensado o castigado por

todo tipo de proceso simbólico, no sensitivo, tales como la sonrisa, las frases críticas, las medallas, los decrecimientos, etc., los cuales poco o nada tienen que ver con sus procesos sensitivos.

Además de ser desalentado por el castigo físico y las palabras, gestos de los demás que signifiquen que le pueden sobrevenir un castigo, también le desalienta:

- a) El tener en cuenta los gestos y las palabras negativas de los demás, aunque no vayan acompañadas de ningún castigo físico directo.
- b) Tener en cuenta sus propias palabras y gestos negativos sobre las posibles palabras y gestos negativos de los demás.

En consecuencia, las neurosis humanas en algunos aspectos son cualitativamente diferentes de los animales, aun cuando sus perturbaciones coincidan en otros aspectos. En realidad, todos sus temores neuróticos son temores definidos: es decir, ansiedades que en su origen les fueron definidas por otros y más tarde el hizo suyo.

No olvidando que la psicoterapia racional emotiva esta mediada en gran parte por los procesos cerebrales, poco se dirá acerca de las técnicas terapéuticas biofísicas, sensorio-motoras y las llamadas no verbales (en realidad serán no habladas), las cuales son muy valiosas en la utilización de individuos que normalmente llamamos psicóticos (Ellis, 1988).

## **1.2 CARACTERISITCAS DE TRE**

En el año de 1956 se consideró como una teoría muy sencilla de la personalidad humana y de la práctica terapéutica (Ellis, Grieger, 1997).

La filosofía básica del neurótico, como la idea de que toda la gente significativa que existe en su vida le debe amar y aprobar, no son del todo inadecuadas en la infancia, pero en absoluto son propias de la madurez. Teniendo en cuenta que la mayor parte de las ideas irracionales la transmiten los padres y otros medios

sociales; siendo sustentadas en gran parte por la comunidad, debemos reconocer que el individuo neurótico tiende a ser estadísticamente normal. En cierto sentido, lo que tiene es más una perturbación cultural o filosófica que psiquiátrica (Ellis, 1988).

Partiendo de la teoría del aprendizaje cognoscitivo y social que hace hincapié en las variables de la personalidad que intervienen en la conducta, pero de manera especial en sus determinantes cognoscitivos. Esta línea teórica se enfoca en el papel del aprendizaje en los seres humanos, afirmando que ocurre primero en escenarios sociales para luego ser matizados por los procesos cognoscitivos, a nivel individual, estos factores cognoscitivos pueden jugar un papel demasiado importante en el desarrollo en el funcionamiento de la personalidad.

Considerando que en el ser humano se dan cuatro procesos básicos: percepción, movimiento, pensamiento y emoción; los cuales están interrelacionados en forma integral de tal manera que cada uno de ellos influye en otro. A través del proceso de la vida y de la culturalización social, el pensamiento y la emoción llegan a entrelazarse, de tal suerte que la forma de pensar se transforma en la emoción y esta se convierte en modo de pensar. Sin embargo, pensar es también una manera de discriminar o de distinguir, aunque en general más tranquila, con menos manifestaciones somáticas y menos activas que la emoción (Nuñez, 1999).

Pero no olvidemos que la herencia biológica y las tendencias a aprender por nosotros mismos y por los demás se combinan para hacernos seres humanos y para proporcionar nuestros fines y satisfacciones principales, tales como nuestras necesidades básicas de permanecer vivos y haciendo que estemos felices y satisfechos en muchas maneras mientras vivimos.

A causa de nuestras tendencias innatas y adquiridas, nosotros en gran manera (aunque no exclusivamente) controlamos nuestro propio destino y especialmente emocionales. Y lo hacemos así por nuestros valores básicos y creencias, según la forma en que interpretamos o consideramos los

acontecimientos que ocurren en nuestra vida y según las acciones que elegimos para que así suceda (Ellis, Grieger, 1997).

No olvidando que existen muchas explosiones, tales como: de rabia o de miedo que son resultado espontáneo y casi instantáneos de procesos sensorio-motores que son innatos o que son el resultado de un condicionamiento visceral adquirido en su infancia (Ellis, 1988)

Por lo tanto, la predisposición biológica, como la tendencia a tener relaciones sexo-amor y a vivir en un grupo de familia; también con una predisposición a aprender con facilidad de costumbres y tradiciones de las personas con quienes viven. Postulando que los seres humanos son falibles por naturaleza, es decir, que son proclives a cometer errores y a derrotarse a sí mismo en la persecución de sus metas y objetivos básicos. Los seres humanos como organismos complejos que se hallan en procesos de cambio constante; a pesar de estar influidos por condiciones hereditarias

Por lo que cada una de las personas vive inmersa en un contexto, tanto físico como social; persiguiendo en su vida metas o propósitos:

- a) Permanecer vivo, en movimiento y disfrutar
- b) Disfrutar de la vida tanto en solitario como en colectivo
- c) Mantener relaciones de intimidad con determinadas personas
- d) Hallar un sentido a la vida a través de la educación y la experiencia
- e) Inventar y llevar a cabo objetivos que vislumbren una vocación
- f) Disfrutar del ocio y el juego.

Pero con frecuencia, al seguir estas metas se encuentra con un acontecimiento, experiencia o adversidad que les bloquea y les hace sentirse fracasados, verse rechazados, o les lleva a experimentar incomodidad (Ellis, 1999).

En particular la habilidad de la gente para hablar o decirse cosas les hace olvidar que sus necesidades reales o las necesidades de la supervivencia humana eran invariablemente de naturaleza física o sensorial, es decir, consiste en

demandas tales como la necesidad de alimentos suficientes, líquidos, cobijo, salud y ausencia de dolor físico y les permitía erróneamente traducir sus deseos psicológicos tales como el deseo de amor, aceptación, éxito y tiempo libre en necesidades definibles (Ellis, 1988).

Por la existencia de estas dos tendencias básicas, naturales, podría decirse biológicas en el ser humano: una de ellas es la facilidad con que las personas, no importa lo racionalmente que hayan sido educadas, a menudo tienen a polarizar rápidamente sus deseos personales o sociales hasta exigencias rígidas y absolutistas ; la segunda es que las personas tienen potencial para desarrollar la habilidad de identificar, cuestionar o debatir y cambiar dichas exigencias, si así lo desea (Lega, Cabello, Ellis, 1997).

Con la intención de hacer más verídicos y acomodarlos en mayor medida a la realidad social, los he sometido a revisión. Particularmente he resaltado cómo interactúan y se influye entre los elementos A, B y C; demostrando como las creencias de la gente, a las que define como auto afirmaciones o frases que no decimos a nosotros mismos, pero esconden ideas, imágenes, actitudes, símbolos y otros tipos de cogniciones más sutiles conscientes o inconscientes (Ellis, 1999).

Esta teoría de la que hablamos se basa en la teoría del aprendizaje cognitivo y social, haciendo hincapié en las variables de la personalidad que interviene en la conducta, pero de manera especial en sus determinantes cognoscitivos. A nivel individual, los factores cognoscitivos pueden jugar un papel demasiado importante en el desarrollo y funcionamiento de la personalidad. Ellis en el año de 1958 fue cuando relacionó las estructuras cognoscitivas con los procesos cognoscitivos con los procesos emocionales y de motivación (Nuñez, 1999).

También incluimos los planteamientos (P) y los efectos o nuevas filosofías, emociones y conductas efectivas (E), definidas originalmente como las respuestas que los clientes daban al descubrir sus creencias disfuncionales, sus muestras de superación o de lucha contra ellas, y su proceso de establecimiento de nuevas filosofías de la vida y acciones más saludables.

Los humanos tenemos la tendencia a sobre-generalizar, no solo valorar nuestros actos, deseos o realizaciones (caso que está muy bien), sino que también nos evaluamos a nosotros mismos, a nuestra forma de ser, a nuestra personalidad (lo cual deja de ser tan bueno y además es de todo ineficaz), (Ellis, 1999).

La premisa fundamental de la Psicoterapia Racional Emotiva es que el pensamiento y la emoción no difieren, sino que se complementan en muchos aspectos; por tanto, las emociones desordenadas mejoran al cambiar la propia forma de pensar.

Descubriendo de que, aunque las personas tienen diferencias y peculiaridades notables en gustos, características, fines y placeres; también se parecen mucho en la forma en que son perturbadas “emocionalmente”. Por supuesto las personas tienen millares de ideas irracionales y filosofías propias (sin mencionar las supersticiones y creencias religiosas) que inventan de forma creativa, las mantienen dogmáticas y se perturban estúpidamente por ellas. Pero podemos agrupar fácilmente todos estos millares de ideas en unas pocas categorías generales. Después de hacer esto y de buscar activamente, podemos con relativa facilidad encontrarlas, mostrándole a las personas perturbadas y enseñarles también la manera de poder abandonarlas. Este modo de clasificar o teorizar (ya que tendemos automáticamente a categorizar sobre la base de nuestras propias suposiciones, acerca de que datos nos parecen importantes y que aspectos son adecuados o inadecuados para nosotros bajo diferentes apartados o sub-apartados) nos ayuda a comprender o explicar las perturbaciones, que apuntan hacia ella con gran precisión y a hacer algo para cambiarla o eliminarla (Ellis, Grieger, 1997).

Como sabemos, la emoción es parte fundamental del ser humano, por lo cual la emoción no tiene una causa o resultado único, sino que tiene tres orígenes y desarrollos distintos que son importantes: a) a través de los procesos sensorio-motrices; b) a través de la estimulación biofísica mediada por los tejidos del sistema nervioso autónomo del hipotálamo y otros centros subcorticales; c) a través de los procesos cognoscitivos o de pensamiento. Se puede añadir un cuarto desarrollo, si

se desea, el cual sería que la emoción surge a través de la experimentación y puesta en circulación de procesos emocionales previos, por ejemplo: cuando un recuerdo de un sentimiento pasado de odio desencadena una nueva ola de hostilidad (Ellis, 1988).

Este enfoque adopta una actitud muy directa sobre las interpretaciones de los verbalismos y los comportamientos de los pacientes, a fin de que ellos puedan lograr una perspectiva de sus pensamientos y sus actos y sean capaces de usarla para hacer cambios fundamentales en algunos aspectos importantes de su funcionamiento, bueno o malo (Ellis, Abrahms, 2005).

Pero existe el error de que las personas sanas no sienten emociones negativas, pues esta sería inapropiada o irracional; ambas ideas son erróneas. No hay nada malo en ser emocional, si es consciente de que es uno mismo quien tiene la responsabilidad sobre sus propios sentimientos o en experimentar emociones negativas apropiadas y funcionales, como la tristeza o el disgusto ante algún contratiempo ya que puede servir como factor que motive al individuo a afrontar y tratar de solucionar la situación problemática.

Las emociones negativas apropiadas y racionales no llevan a las personas a destruirse o herirse a sí mismas o a otros individuos, están relacionadas con pérdidas reales, suelen ayudar a actuar mejor en el futuro y se derivan de preferencias en lugar de exigencias. Las emociones inapropiadas son exageradas y desproporcionadas al acontecimiento en el que ocurre, dificultando la actuación de la persona, ya que esta se da por vencida y actúa de forma destructiva y son productos de exigencias absolutas y rígidas (Lega, Caballo, Ellis, 1997) por lo que surge la importancia de los valores que posee cada individuo.

### **1.2.1 Valores**

Afirmando que la personalidad está constituida en gran parte por creencias o actitudes. Plantea que los hombres y las mujeres tienden a actuar de manera saludable cuando sus valores están basados en la razón y la experiencia; pero cuando presentamos metas, propósitos absolutistas y perfeccionistas tienden a

trastornos emocionales. Mostrando que los valores influyen de modo significativo en el comportamiento de las personas, por lo que intentar modificarlos produce un cambio directo en la personalidad.

Por lo que Ellis y Harper introdujeron el concepto de oraciones no expresadas para designar aquellas suposiciones, valores o expectativas de las que las personas no se percatan, las sostienen, pero no se las dicen a sí mismo ni al grupo ni al terapeuta.

Esta premisa de suposiciones y creencias no reconocidas, es que las verbalizaciones internas no reflejan en modo alguno el estado o problema real que se está describiendo. Las personas con problemas emocionales graves o incluso los individuos relativamente normales que están bajo tensión, pueden encontrar difícil revelar los problemas y sentimientos verdaderos que están experimentando (Nuñez, 1999).

### **1.2.2 Creencias irracionales**

Son cuestiones de significado personal que se afirman en términos no adaptables en absoluto con respecto al acontecimiento activador; las emociones que acompañan a este tipo de creencias pueden expresarse como: depresión, cólera y culpabilidad. Estas expresiones de emoción perjudiciales (se mantienen o intensifican el problema) que se presentan con valoraciones exageradas, son inadecuadas incluso para un suceso activador negativo, en la medida en que dificultan el logro de los objetivos personales.

Algunas de las creencias irracionales más frecuentes de acuerdo a Ellis y Harper son las siguientes:

- Las personas deben ser amadas y aprobadas (por todo lo que hacen y no por logros verdaderos) por casi todos los individuos que conocen y encuentran. No caerle bien a los demás implica tener una debilidad o un defecto.

- Hay justificaciones para creer que se es víctima de las circunstancias externas y que no se puede hacer mucho frente a la suerte de la vida. Muchas de las dificultades humanas tienen origen en el exterior, la causa y soporte de la infelicidad está en las cosas mínimas y no en el modo de percibirlas
- Todos los problemas tienen una solución. Son debilidades el comprometerse a aceptar lo que se desea. Si no se da solución a todos los problemas, se es culpable.
- El individuo tiene muy poco control sobre sus propias emociones y sentimientos.

Por lo que una actividad cognoscitiva disfuncional desencadenará reacciones emocionales des-adaptativas que ocasionaran una conducta fallida.

El comportamiento irracional o el sentir y actuar de modo inapropiado consiste en inferir sin justificación en la vida de alguien o en causarse daño sin necesidad alguna (Nuñez, 1999).

Estas creencias irracionales, que la gente mantiene ayudan a crear sentimientos y acciones que sabotean su posibilidad de afrontamiento de un determinado acontecimiento desagradable, suele consistir en afirmaciones absolutistas del tipo *deberías, tendría que, tengo que*, además de las lógicas, pero destructivas y denigrantes irracionalidades que por lo general acompañan a estos “debos”. Las tres afirmaciones absolutistas básicas generadoras de la neurosis (con sus innumerables subdivisiones igualmente poco sanas) son las siguientes:

1. “*Debo, absolutamente*, tener éxito en la mayoría de mis actuaciones y relaciones; de no ser así, ¡como persona soy alguien del todo inadecuado e inútil! “. Resultados: sensaciones de grave ansiedad, depresión, desesperación, inutilidad. Acciones de evitación, renuncia, abandono y adicción.
2. “el resto de la gente *debe, absolutamente*, tratarme con consideración, justicia, respeto y amabilidad; ¡de lo contrario, no soy tan bueno como dice, y no merecen alcanzar la felicidad mientras vivan!”. Resultado: sentimiento de ira, furia, resentimiento. Acción de lucha, enemistad, violencia, guerras, genocidios.

3. “las condiciones bajo las que vivo *deben ser absolutamente* confortables, placenteras y valiosas; ¡de lo contrario será algo horrible, *no solo portare*, y todo este maldito mundo será asqueroso!”. Resultado: sentimiento de autocompasión, ira y baja tolerancia a la frustración. Acción de abandono, queja continua y adicciones (Ellis, 1999)

Esto nos lleva a la pregunta ¿Cómo podemos descubrir las creencias irracionales para saber, con gran probabilidad, que las tienes, como perseguirlas y dominarlas? La respuesta más clara es: busca tus “debeísmos” y tus “tienes que”.

No todas las creencias irracionales incluyen un “debeísmos” o un “tengo que”; algunas de ellas consisten simplemente en afirmaciones no empíricas o irreales, un ejemplo sería: “nunca volverás a encontrar otro trabajo”; llegando a conclusiones irracionales e ilógicas sacadas de datos limitados.

Una vez que te hayas acostumbrado a buscar las exigencias, comenzarás a encontrarlas rápidamente. Entonces puedes hacer lo mismo con tu manera de pensar irracional, especialmente con el sentirte horrible, con tu no poder soportar la vida y con tus maldiciones a ti mismo y a los demás. Porque cuando experimentas distintos problemas emocionales, puedes suponer que tus creencias irracionales toman una o más de las cuatro formas básicas, que todas parecen estar relacionadas una con otra:

- 1) Piensan que alguien o algo debería, sería necesario o tiene que ser diferente de lo que es en realidad.
- 2) Lo encuentras horrendo, terrible, horroroso cuando es de esa manera
- 3) Piensan que no pueden sufrir, soportar o tolerar esta persona o esta cosa y por eso incluyes que no debería haber sido como es
- 4) Piensa que tú y otras personas han cometido errores horribles o los siguientes cometidos y porque tú o ellas no deben actuar tal como lo hacen, tu o ellas no valen para nada bueno en la vida, merece reprobación y puedes ser legítimamente catalogado como canalla, podrido o despreciable.

Es decir, la forma de pensar, sentir emociones y comportarse irracionalmente parece tener intrínsecamente, una base de características biológicas, antes de discutir este punto voy a definir lo que quiero decir al usar los términos fundamentales biológicos o irracionalidad. Por fundamentos biológicos se entiende que una característica o rasgo tiene algunos orígenes marcadamente innatos (así como adquiridos); en parte brota de la fácil y natural predisposición del organismo a comportarse de una forma característica. No quiere decir que esta característica o rasgo tiene una base puramente instintiva que no puede experimentar ni un cambio mayor.

A consecuencia de su naturaleza genética y/o congénita, una persona desarrolla fácilmente su rasgo y encuentra dificultad en modificarlo o eliminarlo. Entendiendo por irracionalidad es cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que conduce a consecuencias contraproducentes y autodestructivas que interfieren de forma importante en la supervivencia y felicidad del organismo, el comportamiento irracional tienen varios aspectos: (1) la persona cree, a veces firmemente, que la irracionalidad se ajusta a los principios de la realidad, aunque no en un aspecto importante; (2) las personas que se aferran a la irracionalidad se denigran o no quieren aceptarse a sí mismo; (3) la irracionalidad interfiere con la buena amistad de los miembros de sus grupos sociales primarios; (4) ella bloque seriamente el conseguir la clase de relaciones interpersonales que les gustaría tener; (5) ella impide su trabajo lucrativo y alegre en algún quehacer productivo; (6) ella se interfiere en sus mejores intereses propios en otros aspectos importantes (Ellis, Grieger, 1999).

### **1.2.3 Creencias racionales**

Son aquellas que promueven conductas útiles para la solución de problemas psicológicos. La Terapia Racional Emotiva define a los pensamientos racionales, a los sentimientos apropiados y a los acontecimientos afectivos, como aquellos que ayudan a la sobrevivencia y felicidad de los seres humanos.

Las metas que todas las personas eligen a través de su existencia son continuar su vida con una felicidad razonable y en forma relativamente libre de dolor o molestia. Cuando se dice que una persona es “racional”, se quiere señalar que esta ha decidido o elegido vivir con felicidad por aceptar lo que en verdad existe en el mundo “real”, por tratar de vivir en forma amigable en el grupo social, por relacionarse de manera íntima con unos cuantos miembros de su grupo social o comunidad, por comprometerse en un trabajo productivo y agradable, y por participar en clubes recreativos seleccionados que van desde los deporte hasta las artes y las ciencias (Nuñez, 1999).

Esto lo lograra empezando a ser racional de forma consecuente, dejando de estar tan afectado por lo que los demás puedan piensan de él y empezar a preocuparse en primer lugar de lo que él quiere en la vida y lo que piensa de sí mismo. En consecuencia, ya no evitar las tareas difíciles y en lugar de culparse por hacer mal las cosas, se dirá a si mismo algo así “esta no es la forma correcta de hacer las cosas ahora, me voy a parar para encontrar una forma mejor” (Ellis, 1988).

#### **1.2.4 Teoría A-B-C de la TRE**

Ellis utilizo una estructura muy sencilla para conceptualizar los problemas psicológicos de los pacientes, y consta de los siguientes elementos:

A: acontecimientos activadores; descripción de la situación problemática: ¿Qué sucedió?, ¿Cómo percibió el paciente lo que sucedió?; experiencia activadora, simboliza los acontecimientos desencadenantes.

B: creencias (irracionales); ideas, evaluaciones, interpretaciones de A; hay dos sistemas de creencias: rB creencias racionales y iB creencias irracionales.

C: consecuencias emocionales; de las creencias sobre A; denota las respuestas emocionales y conductas que son derivadas de las creencias y valoraciones propias de B.

Habitualmente lo que hace que los pacientes acudan a terapia son las consecuencias emocionales, por lo cual es importante discriminar entre las: mociones perturbadoras y no perturbadoras (las apropiadas), siendo uno de los aspectos más útiles de la teoría de la TRE. La distinción entre estas consecuencias puede servir para la planeación de un objetivo claro de la terapia, transformando el sufrimiento emocional que, aunque negativas, sean apropiadas y adaptativas. Para tener más claro el concepto de emociones apropiadas y perturbadores mencionamos algunas palabras estas son las siguientes:

Emociones apropiadas (consecuencias apropiadas (Ca)): Preocupación, tristeza, enfado, remordimiento, pesar, frustración.

Emociones perturbadoras (consecuencias inapropiadas (Cia)): ansiedad, depresión ira, clínica, culpa, vergüenza (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

Este esquema es muy útil para proporcionar una explicación de la interrelación existente entre sucesos, creencias y consecuencias. También ofrece una base fácil de comprender para subrayar la contribución de las creencias, que son consideradas dentro de la TRE como un tipo específico de conocimientos (una valoración) (Nuñez, 1999).

Por lo tanto y de acuerdo a la TRE el elemento principal del trastorno psicológico se encuentra en la evaluación irracional que hace el individuo sobre sí mismo, los demás y el mundo que lo rodea, siendo poco funcional. Dicha evaluación se conceptualiza a través de exigencias absolutistas, de los “debo y tengo que” dogmáticos sobre uno mismo, los otros o la vida en general. Los debo y tengo que; dogmáticos y absolutistas del pensamiento de un individuo sólo sirven para sabotear o dañar sus propósitos y objetivos básicos, ya que generan emociones y conductas que bloquean o dificultan la obtención de los mismos.

De las tres áreas descritas anteriormente se derivan, tres conclusiones irracionales nucleares, que son creencias evaluadoras o como procesos secundarios irracionales, provenientes de una filosofía personal de exigencias absolutistas y debo dogmáticos:

1. Tremendismo. Es la tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento, a percibirlo como más de un 100% malo, conclusión exagerada y mágica que provienen de la creencia “esto no debería de ser tan malo como es”.
2. Baja tolerancia a la frustración o “no pudo soportarlo”. Es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación y a calificarla como insufrible, ya que la persona considera que no puede experimentar ninguna felicidad, bajo ninguna circunstancia, si esta situación se presenta o amenaza con presentarse en su vida o amenaza con dejar de ocurrir, según sea el caso.
3. Condensación o “evaluación global de la valía del ser humano” es la tendencia a evaluar como mala la esencia humana, la valía de uno mismo o de los demás, como resultado de la conducta individual. Dicha conducta compromete su valor como persona, como consecuencia de su comportamiento, o sea, de hacer algo que no “debe” hacer o de no hacer algo que “debe” hacer. Esta condena también puede aplicarse al mundo, o a la vida en general, cuando estos no proporcionan al individuo lo que creen merecer, de manera incuestionable y por encima de cualquier cosa (Lega, Cabello, Ellis, 1997).

### **1.2.5 Estructura básica de la TRE**

Son varios los factores principales que parecen causar la perturbación emocional, los cuales se incluyen parcialmente uno en el otro, dependiendo del modelo teórico que se utilice para describirlos. Consta de tres niveles básicos de consciencia cognitiva, que son importantes para comprender los problemas de los pacientes. Unos niveles son más difíciles de recuperar y modificar que otros.

Los más cercanos a la conciencia son los pensamientos o fragmentos de pensamiento a los que Beck se ha referido como pensamientos automáticos estos

se encuentran en el flujo de nuestra conciencia después de un momento de reflexión.

Las *inferencias* y las *atribuciones que* hacemos sobre nuestras observaciones y pensamientos automáticos se encuentran en el mismo flujo de conciencia que puedes descubrirse fácilmente por medio de una pregunta directa; ejemplo: ¿Qué pensó que significaba? o ¿Qué infirió de eso?

Las *cogniciones evaluativas*, especialmente las disfuncionales asociadas con las perturbaciones emocionales, normalmente son menos obvias para el paciente, ya que la evaluación a menudo se asume en silencio.

Por lo que las *creencias irracionales nucleares son más difíciles de descubrir*, son reglas de la vida o filosofías básicas que no nos damos cuenta que están funcionando hasta que son activadas por un cambio, como un acontecimiento vital estresante (trastorno emocional importante).

Estas tres creencias centrales se conocen como “estructuras subyacentes de creencias o esquemas” (Lega, Cabello, Ellis, 1997).

Llegando a la conclusión de que el hombre es el único animal racional y sugestionable, por lo que el terapeuta (racional) es un propagandista sincero que cree de todo corazón en una aplicación más rigurosa de las reglas de la lógica, del pensamiento correcto y de un método científico para la vida diaria; descubriendo que los elementos más importantes del pensamiento irracional en la experiencia de su paciente y la recomendación de que adopte conductas más razonables. De esa forma, el terapeuta no ignora ni logra erradicar la emoción, al contrario lo que hace es considerar seriamente y contribuir a su transformación cuando están en desorden o son destructivas; utilizando las mismas vías por las que han aparecido el pensamiento y la acción, ejerciendo una presión continua, filosófica e interpretativa, para que el paciente cambie sus pensamientos y sus hechos impulsándolo a conseguir salud mental, la cual es poco probable, aunque no imposible, ya que pueda ir muy lejos (Ellis, 1988).

### **1.2.6 Método de la TRE**

Se considera en gran parte como una estrategia preliminar, que se utiliza por lo general y que le permite establecer una relación con el paciente, que este se exprese abiertamente, hacerle ver que puede cambiar y enseñarle el origen de su perturbación (Ellis, 1988)

La meta primordial de la TRE es asistir al paciente en la identificación de sus pensamientos irracionales o disfuncionales y ayudarle a reemplazar dichos pensamientos por otros más racionales o eficientes, que le permitan lograr, con eficacia, metas de tipo personal como ser feliz, establecer relaciones con otras personas; además examinar las inferencias sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo en general y la filosofía básica del individuo, en la cual se basa estas inferencias.

Algo básico en este modelo terapéutico es, hacer responsable al paciente de su forma de pensar, actuar, sentir y comportarse, y no a su pasado o a otras personas; no es que pasemos por alto la importancia del medio ambiente de su aprendizaje, ni que cuestionemos su influencia en la adquisición de ideas y emociones inapropiadas. Sin embargo, se rechaza el concepto de que, debido a su pasado, la persona está condenada a pensar, actuar y sentir de manera irracional, sin que tenga un control sobre ello, ni la esperanza de poder modificarlo por un largo periodo de tiempo. El cambio y la velocidad con la ocurre depende en su mayoría del trabajo y esfuerzo del paciente (encontrando ventajas a corto plazo en el mantenimiento de su patología y rehúsa aceptar las desventajas a largo plazo) (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

Ayudándole a que el paciente deje de criticarse a él mismo y a toda su forma de ser, sin importar lo que hayan hecho y lo mal que les considere la gente por lo que han hecho.

Un aspecto singular es que se centra no solo en la estructura ABC de la perturbación emocional, sino también en la capacidad del paciente para perturbarse por encontrarse perturbado.

El estilo de la TREC es activo, directivo y en gran parte educativo. Por lo cual nos muestran los pasos que debe seguir una persona para lograr un cambio filosófico, estos son lo siguiente:

- 1) Darse cuenta de que la misma persona crea sus propias perturbaciones psicológicas y que las condiciones ambientales pueden contribuir a sus problemas; la cual tiene una consideración secundaria en el cambio.
- 2) Reconocer claramente que posee la capacidad de modificar de manera significativa las perturbaciones.
- 3) Comprender que las perturbaciones emocionales y conductuales provienen, de creencias irracionales, dogmáticas y absolutistas.
- 4) Identificar las ideas irracionales y discriminar entre ellas y sus alternativas racionales.
- 5) Cuestionar las creencias irracionales utilizando los métodos lógico-empíricos de la ciencia.
- 6) Trabajar en internalizar sus nuevas creencias racionales, empleando métodos cognitivos, emocionales y conductuales de cambio.
- 7) Continuar el proceso de refutación de las ideas irracionales y utilizar métodos multimodales de cambio durante el resto de su vida.

Consiste en demostrar al paciente cuales son y en general, las principales creencias irracionales que suelen seguir y que pensamientos más racionales pueden sustituirlas, pues en caso contrario el individuo acabaría adoptando otro conjunto de ideas ilógicas.

Añadiendo el papel que desempeñan las evaluaciones en las emociones de los seres humanos; son percepciones que el individuo tiene de una cosa o situación “buena o mala” y que le llevan a comportarse a responder hacia ella de forma positiva o negativa. Las evaluaciones involucran tanto las percepciones como las respuestas a comportamientos de dicho individuo, creando un circuito cerrado de retroalimentación donde: a) la percepción perjudica la respuesta, b) la respuesta a su vez tiende a perjudicar las percepciones posteriores, c) de la misma forma las

percepciones anteriores parecen prejuicio a los comportamientos siguientes. Las evaluaciones parece ser parte fundamental de la capacidad humana para sobrevivir.

Por ello muchas veces cuando el paciente asiste por primera vez a terapia, comienza por describir sus emociones. Si el paciente no expresa sus emociones entonces el terapeuta le hará preguntas (¿Cómo se siente?). Existen varias maneras de inferir la presencia de ciertos estados emocionales como son:

- Empleando señales del comportamiento del paciente.
- Entendiendo las consecuencias emocionales típicas de la situación frecuente de la vida real
- Por medio de la deducción a partir de la teoría racional emotiva.
- Conociendo así el sistema de creencias del paciente se puede inferir una emoción específica (, Lega, Caballo, Ellis, 1997)

Se puede trabajar con individuos que se sienten infelices o preocupados sin alguna causa necesaria, o que están agobiados por una intensa ansiedad u hostilidad y enseñarles: (a) que sus dificultades en gran parte son el resultado de una percepción distorsionada y de un pensamiento ilógico y (b) que existe un método, relativamente sencillo aunque requiera un método para reordenar sus percepciones y reorganizar su pensamiento de tal forma que haga desaparecer la causa básica de sus dificultades; en otras palabras lo que se pretende es enseñarle o inducir al paciente a volver a pensar y percibir los sucesos y las filosofías de la vida, para así cambiar sus pensamientos, emociones y conductas ilógicas e irreal.

También se le enseña la forma en que el pensamiento humano y las emociones que van asociadas a este pensamiento se pueden controlar o cambiar por el análisis de las oraciones y frases que constituyen, en esencia, los pensamientos y las emociones, le enseñan a superar sus perturbaciones emocionales. Se considera que las emociones negativas mantenidas tales como la de depresión intensa, la ansiedad, la rabia y la culpa no son necesarias para la vida humana y si la gente aprende a pensar de un modo correcto y traducirlo en acciones

eficaces, se puede erradicar las emociones negativas. La tarea es mostrar al paciente como pensar correctamente y actuar de un modo eficaz (Ellis, 1988).

En general el objetivo de los terapeutas racionales emotivos es animar habitualmente a sus pacientes para que tengan deseos, preferencias fuertes y persistentes; evitando los sentimientos de abandono, aislamiento y falta de implicación (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

Por lo que esquematizando las principales teorías clínicas de la TRE en varias formas diferentes concretamente: 1) la teoría A-B-C de como las personas crean y destruyen sus propias perturbaciones; 2) detectando las creencias irracionales; 3) debatiendo, distinguiendo y discutiendo las creencias irracionales; y 4) consiguiendo un nuevo efecto o filosofía (Ellis, Grieger, 1997).

La TRE utiliza una gran variedad de técnicas cognitivas, emocionales y conductuales, algunas de las cuales son comunes a otros sistemas de psicoterapia. Posibilitando un control eficaz del propio destino y vida, de las emociones y pensamientos acerca de las cosas que los individuos se dicen a sí mismo.

Por lo que el psicoterapeuta debe estar muy consciente del enorme papel que la cognición o el filosofar desempeña en los asuntos humanos. Ya que, así como pueden trastornar de manera emocional a una persona, también le puede ayudar a superar dicho trastorno (Nuñez, 1999).

Preestablecido que, al ser humano, se considera como un ente científico capaz de utilizar la lógica y las pruebas empíricas y formular una filosofía básica propia. La tendencia a formular dicha filosofía en forma flexible o rígida constituye el marco de referencia principal para determinar la adaptación o perturbación emocional del individuo. Por esta razón la TRE procura conseguir un cambio filosófico profundo en el paciente que afecta a sus emociones y conductas presentes y futuras. Intentando ayudar a la gente a comprender y aceptar varias ideas que siguen siendo revolucionarias en nuestra cultura:

- a. La gente es quien genera principalmente sus propias perturbaciones emocionales al creer profundamente en ideas absolutistas, irracionales.
- b. Al tener una medida propia de la autodeterminación o “libre albedrío”, puede elegir de forma activa producirse malestar o no (a sí misma).
- c. Con el fin de cambiar es mejor que trabaje de forma activa para modificar sus pensamientos, sentimientos y conductas.
- d. Modificar profundamente una filosofía importante, puede ayudar a cambiar muchas de sus propias reacciones emocionales y conductuales.
- e. Generalmente encontrará que una filosofía de hedonismo a largo plazo es más sana y productora de felicidad que un hedonismo a corto plazo.
- f. Es probable que una perspectiva científica, en vez de una acientífica, religiosa o mística, le produzca una mayor satisfacción y salud emocional.

Presentado una posición clara al respecto y manteniendo una posición humanista-existencial, considerando que los individuos tienen importancia; solo por el hecho de ser humanos y estar vivos; es decir, no se trata solamente de corregir áreas deficientes, sino también de intentar desarrollar el mayor número de potencialidades de la persona.

Y no basándose solo en el interés por la eliminación de los síntomas, sino que busca un cambio emocional y conductual profundo. Intentando alcanzar una nueva base psicológica que permite a las personas no solo sentirse mejor o aliviar sus síntomas, sino lograr un punto de vista totalmente revisado frente a todas las situaciones nuevas, pasadas y futuras. Este nuevo planteamiento les ayudará, en primer lugar, a que se perjudiquen así mismo lo menos posible y a que disminuyan sus perturbaciones; incluyendo que las personas adquieran filosofías de interés por sí mismo y hacia los demás, la aceptación de la incertidumbre, la flexibilidad, el pensamiento científico, el asumir riesgos y el compromiso con los intereses vitales.

Otro punto importante es fomenta la confianza en uno mismo o autoestima, enfatizando en el perjuicio de la auto-condena, pero adopta la posición especial de que todas las evaluaciones de uno mismo suelen ser erróneas y de escasa

legitimidad, es decir, eliminar cualquier evaluación negativa de sí mismo y fomenta en su lugar la auto-aceptación.

Aunque los individuos tienen una fuerte tendencia biológica y social a evaluarse a sí mismo, a sus hechos y actos, pueden aprender a omitir la primera parte y conservar el segundo tipo de evaluación. Es decir, puede plantear objetivos, valorar y evaluar solo lo que hace función para alcanzar estos objetivos, sin ofrecer una evaluación global de sí mismo, por el logro o la falta de él.

La mayoría de las afirmaciones empíricas que hace que a la gente le causa perturbaciones a si misma proviene de los " **tengo que**" manifiestos y encubiertos; estos se encuentran en la base de las afirmaciones anti-empíricas y poco realistas del paciente. empleando algo más profundo o radical en los procedimientos de cuestionamiento de los métodos cognitivos, por ejemplo: la auto verbalización de afrontamiento, la distracción cognitiva, la detención de pensamiento, la solución de problemas; sin embargo, se especializa más el terapeuta: 1) cuestiona vigorosamente el pensamiento irracional del paciente, 2) enseña al paciente a hacer su propio debate consigo mismo, de modo que lo internalicen; también utiliza profundamente el dialogo socrático.

Centrándose más a menudo en solucionar el problema emocional sobre el problema práctico y en ayudar al paciente con el problema original, en la corrección semántica (modificación de palabras como siempre o nunca, deberías o tendrías que) (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

1. Sugestión y autosugestión
2. Presentación de elección y acciones alternativas.
3. Precisión semántica: se basa en la modificación de palabras como siempre o nunca, deberías, tendrías que (Lega, Caballo, Ellis 1997)
4. Enseñando afirmaciones dialécticas y filosofías racionales
5. Terapia de re-atribución
6. Método de distracción
7. Métodos de imaginar

- ❖ Sensibilización y desensibilización ocultas
- ❖ Implosión o inundación imaginaria
- ❖ Inhibición recíproca
- ❖ Vendiendo sentimientos de inutilidad
- ❖ Empleo del humor e intención paradójica

En muchas ocasiones la gente hace las cosas “correctas” por la razón incorrecta. La TRE es una de las pocas terapias de conducta que intenta conscientemente ayuda a los pacientes a adquirir una posición filosófica que les haga, al menos en parte no dependiente y no conformista. Es preferible que los individuos sean menos condicionales por influencias externas y más auto-condicionales y ejercer el control por sí mismo (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

Por lo que querer defender las emociones sanas en función de los objetivos y valores de los pacientes es por derecho propio. Se observa que las personas deprimidas exigen que su tristeza extrema no “tiene que existir y, por esta misma se deprime de forma poco saludable. Por consiguiente, la ayuda es permanecer constructivamente y renunciar a sus sentimientos poco constructivo como; auto-derrotistas, depresión (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

La Terapia Racional Emotiva utiliza palabras y frases muy fuertes, sumamente expresivas e impregnadas de emoción, incluyendo groserías como (pinche), tales palabras tienen un significado y un sentido más intenso que sus sinónimos menos emocionales. Si el paciente aprende a utilizar las palabras y frases emocionales correctas consigo mismo, podrá superar los problemas psicológicos o al menos contendrá con ello (Nuñez, 1999).

Esta técnica emplea muchos ejercicios provocadores de emociones que proporcionan a los pacientes la oportunidad de reconocer, ponerse en contacto, elaborar y cambiar sus sentimientos de emociones poco sanas a emociones negativas más sanas.

Fomenta la relación con los pacientes mientras que también les enseña una filosofía de la auto-aceptación; intentado establecer una buena relación con el

paciente, pero que no llegue a tener manifestaciones de amor así el terapeuta. Debido a que postula que los humanos están predispuestos biológicamente prejuicioso a sí mismo y dando apertura a sus propios pensamientos, emociones y comportamientos disfuncionales e cual que es muy difícil cambiar y mantener el cambio de las reacciones emocionales auto-derrotistas.

Ellis admite que la terapia no es eficaz en personas con insuficiente capacidad intelectual como para emprender análisis racionales ni con los que tienen una gran perturbación emocional, o los muy flexibles o predispuestos en contra de la lógica y de la razón. Sin embargo, sostiene que su método de terapia puede abarcar una gama mayor de pacientes (Ellis, Abrahms, 2005).

### **1.3 APLICACIÓN DE TRE**

Primero se diagnostica al paciente, posteriormente el terapeuta se dedica a recoger (en la primera sesión) todo el historial personal y familiar cuya información se extrae en parte del cuestionario de cuatro páginas que todos los clientes del Instituto de terapia racional emotiva deben llenar antes de iniciar la primera sesión.

Los aspectos importantes es conocer cuándo comenzó el síntoma actual, su intensidad, que nivel de ansiedad y de frustración genera al cliente y que es lo que el paciente está haciendo para enfrentarse a este síntoma.

Posteriormente se le explica al paciente los ABC que han generado el trastorno, enseñarle de que manera ha construido y mantenido él mismo los síntomas y que puede empezar a hacer rápidamente para mejorarlos, comenzando desde ese momento (Ellis, 1999).

La siguiente lista menciona las cosas importantes que deben de cumplirse durante la primera sesión:

1. Encontrar las filosofías disfuncionales nucleares en la que los clientes creen fervientemente y que son las responsables de la creación y de la persistencia de los síntomas.
2. Mostrar a los clientes cuáles son esas creencias auto-destructivas

3. Mostrar a los clientes que son ellos con toda seguridad los que crean sus propias imposiciones, deberes y exigencias irracionales y no que las aprendieron de sus padres o de su cultura
4. Mostrarle que son capaces de encontrar filosofías nucleares y que pueden trabajar a nivel cognitivo, emocional y conductual para cambiar y mejorar la influencia que aquellos ejercen sobre ellos.
5. Trabajar la asignación de tareas para casa adecuadas, tanto de nivel de pensamiento práctico, como de sentimientos dirigidos a la acción.
6. Proporcionar algún tipo de material de lectura sobre la TRE para que empiece a leer en casa
7. Resumir la primera sesión, haciendo énfasis en que los clientes deben anotar cualquier creencia disfuncional que les altere durante la semana, observando cuáles son los acontecimientos activadores y buscar las iB como sus rB, con las que están creando los sentimientos y conductas perturbadoras en su vida.

El tiempo que lleve el tratamiento va a depender del desempeño de él paciente, debe trabajar duro y esforzarse en los periodos entre cada sesión en aplicar los métodos de la TRE que trabajemos en terapia. Se motivará de diversas maneras: 1) al enfatizar su desdicha actual, tanto nivel emocional como conductual y también mostrándoles que pueden reducirla o eliminarla, 2) mostrándole de una forma directa y persistente que son ellos quienes crean mayormente sus propios trastornos y que en consecuencia también pueden aliviarlas o hacerlas desaparecer, 3) recordarle los placeres que les esperan si se esfuerzan por reducir las alteraciones que sufren y si se inclinan por propósitos hedonistas y por un proceso de auto-realización personal ( Ellis, 1999).

Basándose primordialmente en la premisa estoica de que la perturbación emocional no es creada por situaciones sino por las interpretaciones de esas situaciones. Por consiguiente, el modelo ABC utilizado por la TRE para explicar los problemas emocionales y determinar la intervención terapéutica para ayudar a resolver, tiene como eje principal la forma de pensar del individuo, la manera como el paciente interpreta su ambiente y sus circunstancias, y las creencias que ha

desarrollado sobre sí mismo, sobre otras personas y sobre el mundo en general. Si estas interpretaciones son ilógicas, poco empíricas y dificultan la obtención de las metas establecidas por el individuo reciben el nombre de ideas irracionales. Esto significa que la persona razona mal (manera equivocada), ya que llega a conclusiones erróneas, pero si, por el contrario, las interpretaciones o inferencias del individuo están basadas en datos empíricos y en una secuencia científica y lógica entre premisa y conclusiones, sus creencias son racionales, ya que el razonamiento es correcto y la filosofía básica de las personas es funcional (Nuñez, 1999).

Se puede decir que el ataque que la Psicoterapia Racional-Emotiva hace a las posesiones ilógicas de las personas perturbadas centrarse en dos aspectos importantes: (1) el terapeuta de forma directa contradice y niega las supersticiones y la propaganda destructiva que el paciente aprendió en su infancia y que él sigue o está reforzando, (2) el terapeuta halaga al paciente, lo anima, le intenta convencer y a veces incluso le insiste para que se comprometa en alguna actividad (como hacer algo que tema), actuará contra y hará frente a los absurdos en los que cree.

Estas dos principales actividades terapéuticas se llevan a cabo conscientemente con el fin claro de inducir al paciente e interiorizar una filosofía racional de la vida, de la misma forma que en su infancia aprendió e interiorizó los puntos de vista irracionales de sus padres y de la sociedad; la función del terapeuta es no solo demostrar al paciente que sus procesos de pensamientos son de un nivel muy bajo, sino convérselo de que cambie y los sustituya por un conocimiento, más eficaz.

El primer enfoque a utilizar debe ser prudente, efectivo, permisivo y de apoyo y en ocasiones se le debe permitir que sus sentimientos surjan de la libre asociación, el desempeño de roles y otras técnicas expresivas que pueden ser necesarias para una terapia eficaz; por lo tanto si él terapeuta ataca los procesos básicos del pensamiento irracional, que son la razón fundamental de todos los diferentes tipos de miedos que puedan padecer, será básicamente difícil que el paciente pueda sentir, durante los próximos meses o años, un nuevo síntoma neurótico. Ya que una

vez que el individuo abandona las ideas de perfeccionismo, el terror a fracasar en algo, la necesidad extrema de ser aprobado por los demás, su exigencia ante el mundo lograra un mejor estilo de vida en base a sus ideas racionales (Ellis, 1988).

Por lo tanto, el terapeuta suele actuar de dos formas, la primera es hacer ver al individuo en forma constante las ideas ilógicas y supersticiones que están en la base de sus temores; la segunda consiste en animar y persuadir al cliente a emprender aquellas actividades que contrarrestan las ideas que mantiene, para lograrlo se utilizan las asignaciones y las tareas prácticas, así como auxiliarse para superar de manera exitosa las creencias y temores lógicos del cliente (Nuñez, 1999)

Hay tres categorías de refutación de creencias irracionales

- a) Detención: consiste en buscar creencias irracionales, sobre todo debeísmos que conducen a conductas y emociones auto-castigadoras
- b) Refutación: el terapeuta hace una serie de preguntas que sirven para ayudar al paciente a abandonar las creencias irracionales
- c) Discriminación: el terapeuta ayuda a distinguir (al paciente) con claridad sus valores no absolutos, gustos y deseos, de sus valores absolutistas, necesidades, demandas e imperativos, dando origen a lo que es un debate en el mismo paciente (Nuñez, 1999)

El debate o cuestionamiento tiene como propósito enseñar al paciente a utilizar el método científico para el análisis de su pensamiento irracional, una vez que logra diferenciar las ideas irracionales de las racionales, prosigue el debate que es un esencial cuestionamiento de las creencias irracionales, por medio de se discute el sistema de creencias irracionales del paciente y puede ser de naturaleza cognitiva, conductual o por medio de la imaginación; se enfrenta a sus filosofías irracionales y se le pide que las examine parte por parte, para que vea si tienen sentido y son útiles.

Este es un proceso lógico y empírico en el que le ayuda al paciente a que se detenga y piense. Su objetivo básico es ayudar a interiorizar una nueva filosofía, reflejada y en expresiones (Lega, Caballo, Ellis, 1997)

Por lo tanto, se compone de dos estrategias básicas:

- 1) Examinar y cuestionar su forma actual de pensar
- 2) Desarrollar nuevos y más funcionales modos de pensamiento

Realmente consiste en hacer preguntas retóricas para discutir y deshacer (transformar) las creencias falsas. Este método científico toma algunas hipótesis poco sólidas, especialmente una que conduce a pobres resultados y la discute activa y vigorosamente, hasta que cae o se mantiene.

Por ello distinguir consiste en que encuentres las diferencias claras que hay entre lo que quieres y lo que necesitas, tus deseos y tus demandas (tus ideas irracionales e irracionales). Este proceso consiste en mostrarte a ti mismo tanto los aspectos buenos como malos de tu comportamiento; fijándote en las diferencias entre los resultados indeseables e “insoportables” de tu vida; como dándote cuenta de que los inconvenientes no llegan a ser “horrorosos” ; diferenciando entre las conclusiones lógicas sobre tu vida y las ilógicas; discerniendo otras varias clases de inconsistencias y contradicciones en tus pensamientos y comportamientos cuando debates contigo mismo las creencias irracionales que has descubierto en el punto D (definir) durante el proceso.

Normalmente en el método científico el acto de definir comienza con alguna forma de definición de términos y concluye con definiciones incluso más refinadas y más claras; empleando el término de parsimonia, llamado algunas veces la navaja de afeitar de Ockham. La práctica de la semántica general, indicada por Alfred Korzybski, especialmente evita y corta las supra generalizaciones, ya que contradice algunos de los principios básicos de la lógica, donde estos pueden ser atacados o abandonados.

Mientras que la discusión consiste en varias clases de reestructuración cognitiva, incluyendo la averiguación de tus irracionalidades, el debate contra ellas, la discusión entre el pensamiento lógico e ilógico y la definición y refutación semántica que te ayuda a detener la supra generalización y mantenerte más cerca de la realidad.

Por lo que el resultado final de la TRE consiste en un nuevo efecto (E) o filosofía que te capacite para pensar semiautomáticamente sobre ti mismo, sobre los demás y sobre el mundo de una forma más sensata en el futuro (Ellis, Grieger, 1997)

Como ya mencionamos las personas tienden a atribuir motivos , razones o causas a los demás y a los acontecimientos, dicha atribución en ocasiones falsa, influye de manera significativa en sus propias emociones y conductas, contribuyendo a sus propios trastornos por lo que la TRE propone que cuando los pacientes se quejen de alguien les hace algo o de que las condiciones están dispuestas para que sufran sin merecerlo, por ello el terapeuta debe revisar la problemática; si las suposiciones fuesen infundadas, se debería trabajar con él para acabar con esas atribuciones y tratar de qué haga algo práctico por solucionar sus quejas; logrando que la persona deje de atribuir intenciones desagradables a otros y dejen de pensar que el mundo se confabula contra ella, logrando que se sentirán mucho mejor y pasaran momentos más gratos en la vida (Nuñez, 1999)

Todos los seres humanos tienden a tener demasiada complejidad y capacidad de perfeccionamiento para merecer una única valoración y un único informe de mí valía. Aunque puedo considerar mis diferentes actos o comportamientos en términos de si me ayudan a sobrevivir y vivir feliz, no puedo legítimamente valorar o evaluar mi yo total o mi personalidad, ya que simplemente existe y no tiene una valoración o clasificación total; tratando de reconocerse a sí mismo y aceptando mi identidad (mi ser distinto y único con respecto a los demás individuos). Sin convertir mi auto-conocimiento en auto-valoración. ¡No mientras pueda! Con esta clase de efectos o nueva filosofía, si verdaderamente crees en él y sigues lo que crees, llegarás a tener, un nuevo efecto emotivo y también un nuevo

efecto conductual. Así te sentirás sin depresión (aunque aún triste) y sin ansiedad (aunque aún afectado) logrando salir poco a poco de tu trastorno emoción (de tu problema) (Ellis, Grieger, 1997).

Sin dejar de mencionar que una herramienta de ayuda son **las tareas para casa** siendo muy útil en el proceso, su propósito principal es ayudar al paciente a reforzar lo adquirido durante la sesión terapéutica, como su nueva filosofía racional o su habilidad para debatir, a través de ejercicios para practicar en casa, entre una sesión y otra, cuando el sujeto tiene que funcionar en el mundo real, también facilita el proceso de generalización de lo aprendido en la sesión terapéutica a la vida cotidiana permitiendo también al terapeuta revisar, de forma sistemática, el proceso del paciente buscando alcanzar unas metas específicas que son: (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

- 1) Cambiar el comportamiento ineficiente o establecer uno adaptativo
- 2) Reducir pensamientos irracionales y reemplazarlos por ideas más racionales y eficientes
- 3) Evaluar el grado de comprensión por parte del paciente de los principios básicos.

Estas tareas para la casa son parte rutinaria de las sesiones, se asignan al final y se revisan en los primeros minutos de la siguiente sesión; el contenido se puede diseñar con ayuda del paciente, tratando de que quede claro el propósito específico ya que esto aumenta la probabilidad de obtener su cooperación., también se puede dar tarea por escrito para que sea de manera formal y así le añade credibilidad e importancia.

Algunos ejemplos de tareas podrían ser:

- Lecturas
- Escritos
- Para escuchar
- De imaginación
- Cognitivas, emotivas, conductuales

- De relajación.

La Terapia Racional Emotiva afirma que en el fondo de una alteración psicológica existe la tendencia en los humanos a realizar evaluaciones de carácter absoluto sobre los hechos que se van percibiendo a lo largo de la vida, las cuales se verbalizan en forma de debeísmos. La TRE sostiene que estas cogniciones absolutistas son el alma de una filosofía religiosa y el rasgo principales de las alteraciones emocionales y conductuales; siendo estas creencias consideradas irracionales ya que suelen impedir y obstaculizar a las personas en la persecución de sus metas y propósitos más importantes. Es común que una filosofía absolutista conduzca a una alteración, por ello esta terapia adopto una posición anti-absolutista, incluso respecto de la concepción de la naturaleza de una alteración humana. De acuerdo a lo anterior, si las personas se adhieren a una filosofía de obligación tenderán a arribar a conclusiones irracionales, derivadas de los debo y tengo que.

La terapia ha constatado que los seres humanos realizan muchos actos ilógicos cuando están alterados y que estos errores comunes del pensamiento son una manifestación de alteraciones psicológicas (de los debo y tengo). Ellis menciona que, si la percepción e interpretación que hace una persona de un acontecimiento es incorrecta, la experiencia emocional puede resultar del todo inapropiada (Nuñez, 1999).

Esta terapia mantiene que a menudo es importante que los terapeutas sean enérgicos y muestren a sus pacientes como cuestionar con vigor sus conductas y filosofías auto-derrotistas, empleando fuertes afirmaciones racionales de afrontamiento que tiene una sólida carga emocional y emplea ejercicios dramáticos, como los famosos ejercicios para atacar la vergüenza, con el fin de provocar en muchos pacientes una inundación de sentimientos que pueden ser terapéuticamente útiles. En estos ejercicios se anima a los pacientes a que hagan actos tontos o que provoquen “vergüenza” en público y trabajan en la dirección de no rebajarse a sí mismo al ser criticados por hacerlo. (Lega, Caballo, Ellis, 1997).

En este método se sugieren tres técnicas para reforzar la nueva filosofía racional, a la vez que van adquiriendo práctica en el uso de argumentos racionales:

- ❖ Biblioterapia, donde se les proporciona libros de autoayuda y material para leer.
- ❖ Escuchar casetes sobre varios temas (autoayuda, música, arte, filosofía, novelas, etc.).
- ❖ Utilizar otros, donde los pacientes se valen de los acontecimientos de la terapia grupal para ayudar a sus familiares y amigos con problemas (Nuñez, 1999)

Se mantiene la idea de que la capacidad del hombre de sugestionarse y emocionarse de forma negativa (como la ansiedad, culpabilidad y hostilidad) puede haber sido apropiada u ventajosa en un primer intento de supervivencia, se sentiría mucho mejor consigo mismo y con los demás cuando llegue a ser más racional y menos sugestionable. Y como la capacidad de sugestión es un rasgo prácticamente imposible de erradicar de los seres humanos, no podemos destruirla, sino modificarla de forma que el hombre pueda utilizarla de forma inteligente (Ellis, 1988).

Al margen de la supervivencia, muchas reacciones emocionales son gratas y saludables. Algunas personas pueden arreglárselas sin amor, sin apasionarse por el arte, la música o la literatura, sin experimentar grandes alegrías, goces, éxtasis o deleites. Pero ¿Quién podría sobrevivir en tales circunstancias? Incluso una vida llena de una cierta tristeza, remordimiento, molestias y aburrimiento es más interesante y viva que otra que sea hermosa, agradable de forma permanente y monótona. Una existencia desprovista de cierto grado de emoción, de esfuerzo, búsqueda, anhelos y deseos, con todo el riesgo que comparta tales procesos emocionales, conativos y cognoscitivos sería tremendamente sombría e inhumano (de alguna manera no sería interesante) (Ellis, 1988).

Por lo tanto, la teoría y la práctica de la TRE afirma que solo practicando continuamente tus A-B-C y tus D-E muchas veces de forma emotiva y orientada a la acción, te permitirá deshacer tus creencias irracionales y mantenerlas controladas

permanentemente. De hecho, la teoría racional-emotiva postula la tendencia a pensar irracionalmente, a manifestar emociones en forma inapropiada y a actuar con ciertas perturbaciones que tienen una base biológica fuerte y con un comportamiento importante de aprendizaje; por eso es muy improbable que siempre te comportarás como una persona completamente racional y no de forma auto-destructiva. Sin embargo, si aprendes realmente bien sus A-B-C y las fuerzas con una acción conductual vigorosa, permanente y emotiva, puedes llegar sorprendentemente lejos en esta dirección (Ellis, Grieger, 1997).

Pero la pregunta realmente más importante es, ¿Qué se hace para conseguir la felicidad humana y el bienestar emocional?, no es eliminando todas las emociones, sino más bien es necesario vivir con emociones negativas intensas y mantenidas, tales como el miedo constante y la hostilidad; pero no en gran medida y aprender cómo y en qué momento desecharla para poder ir logrando cada una de nuestras metas, deseos, sueños, etc., en la vida (Ellis, 1988).

## **CAPITULO II**

### **ADULTO JOVEN**

El ciclo de vida adulta ha sido dividido en tres periodos de edad: juventud o edad adulta temprana (los veinte y los treinta), madurez o mediana edad (los cuarenta y los cincuenta) y vejez o edad adulta tardía (de los setenta en adelante). En este capítulo solo hablaremos del periodo de juventud o adulto temprano.

La vida adulta significa cosas diferentes para personas distintas, para un niño significa privilegios especiales como poder permanecer despiertos hasta tarde o no tener que ir a la escuela, para los padres del niño, significa actuar de manera madura y asumir responsabilidades, para un adolescente la vida adulta significa ser un mismo, tener un departamento y librarse del control de los padres (Price, 1997).

#### **2.1. DEFINICIÓN**

Algunos teóricos sostienen que en la adultez hay etapas bien definidas del desarrollo, los procesos que ocurren en la vida adulta se distinguen por los cambios de pensamiento, en su personalidad y comportamiento, pero esto se debe más a los cambios biológicos específicos, factores personales, sociales y culturales; que a la edad cronológica. Los influjos sociales y exigencias culturales en la juventud alteran los patrones conductuales fincado en el periodo de la adolescencia. Día tras día hay que tomar decisiones y resolver problemas. El rasgo distintivo de la madurez es la creciente capacidad de reaccionar al cambio y adaptarse a las nuevas circunstancias. La resolución positiva de las contradicciones y dificultades constituye el fundamento de la actividad madura de un adulto. No todos los adultos avanzan o estructuran su vida en la misma forma, presentando menos aspectos comunes que los niños; aunque no hay marcadores físicos semejantes a los de la pubertad ni etapas cognoscitivas bien delineadas, si existen hitos sociales (el matrimonio, la procreación y la elección de carrera) definidos por los que hay que atravesar; por ejemplo, los roles y las relaciones que forman parte de los ciclos de la familia y de la carrera. Los desarrollos social y emocional coexisten con los cambios físicos graduales que se dan en este periodo, lo mismo que con el conjunto

creciente de conocimientos, habilidades y experiencias lo cual puede estar bajo el influjo de sucesos repentinos y traumáticos que acontecen en el nivel personal y en la cultura/social. Este periodo se divide en juventud o adultez temprana que es de los 20 años a los 30 años de edad (Craig, Baucum, 2009).

Ha este periodo también se le conoce como adultez temprana, considerando el lapso de entre los 20 a los 40 años, considerándolo un periodo de posibilidades: muchas personas de esta edad por primera vez son autosuficientes asumiendo el cargo de la casa que habita y se pone a prueba en las actividades que eligieron. Cada día toman decisiones que ayuden a determinar su salud, su profesión y su estilo de vida. Sin embargo, el periodo entre los 20 y 25 años, e incluso un poco más, se ha convertido en una etapa de exploración llamada adultez emergente (periodo de transición que se desarrolla entre la adolescencia y adultez).

Utilizaremos la definición sociológica en la cual se considera que una persona es adulta cuando se sostiene por sí misma o ha elegido una carrera, cuando se ha casado o iniciado una relación romántica importante, o cuando ha formado una familia.

La madurez psicológica puede depender de logros como el descubrimiento de la propia identidad, la independencia de los padres. El desarrollo de un sistema de valores y el establecimiento de relaciones. Algunos psicólogos sugieren que el inicio de la adultez no está indicado por criterios externos, sino por indicadores internos como el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal, que es más un estado mental que un evento discreto (Papalia, Olds, Feldman, 2010)

¿Qué es madurez? Aunque las edades biológica, social y psicológica se combinan para producir la madurez, hay ciertos rasgos psicológicos que son elementos primarios. Estos pueden variar según la cultura, pero incluyen la independencia, la autonomía física y social; la capacidad para tomar decisiones independientes; y algo de estabilidad, sabiduría, confiabilidad, integridad y compasión.

Los CUATRO componentes de la edad son: **La edad biológica** que es la posición que ocupa en el ciclo vital, varía enormemente de un individuo a otro. **La**

**edad cronológica** de una persona de 40 años que tiene una enfermedad con muchas posibilidades de morir en un futuro cercano, difiere mucho de la de una persona sana de 40 años que espera vivir otros 35 años o más. **La edad social** es la relación que guarda el estatus actual de un individuo con las normas culturales. Por último, **la edad psicológica** indica el nivel de adaptación y exigencias sociales y ambientales de otra índole, abarcando aspectos como inteligencia, capacidad de aprendizaje y habilidades motoras, lo mismo que dimensiones subjetivas como sentimientos, actitudes y motivos (Graig, Baucum, 2009).

Por último, describiremos el significado de la adultez en cada una de las dimensiones, estas son las siguientes:

- Dimensiones sociales: el significado principal de la vida adulta es social. Uno no puede declararse adulto, sino que es percibido como tal. Inevitablemente esta percepción refleja a una persona madura, racional y responsable.
- Dimensiones biológicas: define al adulto como aquel que ha alcanzado su tamaño y fuerza plenas; una persona totalmente desarrollada. Esta definición implica alcanzar los límites de desarrollo físico y la capacidad de reproducción.
- Dimensiones emocionales: implica un alto grado de estabilidad emocional, incluyendo un buen control de impulsos, una elevada tolerancia a la frustración y la libertad de oscilaciones violentas del estado de ánimo. Otro requisito de la vida es romper los vínculos de dependencia infantil de los padres y funcionar de manera autónoma.
- Dimensiones legales: son los derechos y responsabilidades que adquiere de acuerdo a la edad cronológica, cumplimiento obligaciones como: poder votar, obtener licencia para conducir, casarse sin autorización de los padres (Price, 1997).

Convertirse en adulto también exige completar de manera exitosa una serie de tareas del desarrollo, que son tareas que surgen en cierto periodo de la vida del individuo, cuyo cumplimiento de sus éxitos lo lleva a la felicidad y al éxito en tareas posteriores, cuyo fracaso produce la infelicidad del individuo, la desaprobación de

la sociedad y la dificultad para cumplir tareas posteriores. Una vez que estas tareas son cumplidas, el individuo puede entrar en otro periodo o fase de la vida (Price, 1997).

## **2.2 DESARROLLO FÍSICO**

El desarrollo puede auxiliar y alertar sobre las presiones y posibilidades de su próxima década, para ayudarlo a alcanzar lo que usted quiere. La persona en su cohorte comparte algunas características biológicas y sociológicas con otros de su misma edad (Feldman, 2007)

De alguna manera las respuestas a los acontecimientos de la vida dependen de nuestra capacidad física: salud, buena condición física, fuerza y resistencia. Casi todos los aspectos del desarrollo físico alcanzan su nivel máximo en la juventud. La mayoría de los jóvenes son más fuertes, más sanos y más fértiles de lo que serán en el futuro, por lo regular, son más activos y abiertos en el aspecto sexual y tienen un sentido más claro de su identidad sexual; más adelante iremos explicaremos ampliamente cada uno de los aspectos antes mencionados en el cuadro 2.1 (Graig, Baucum, 2009).

Han alcanzado su máxima estatura y sus extremidades son proporcionales a su tamaño, convirtiendo en un recuerdo lo desagradable de la adolescencia. Otras partes también alcanzan su plena madurez, por ejemplo, sigue aumentando el tamaño y peso del cerebro que alcanza en nivel superior durante la edad adulta temprana. Los sentidos alcanzan su mayor agudeza, aunque existen cambios de elasticidad del ojo. Los otros sentidos, incluyendo el gusto, olfato y la sensibilidad el tacto y el dolor, son bastantes buenos, y permanentes así durante toda la edad adulta temprana (Stassen Berger, 2009).

A continuación, una tabla sobre los dos factores importantes de esta edad que se observan en la Salud-condición física y la Fuerza –resistencia.

<b>Salud y condición física</b>	<b>Fuerza y resistencia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener una dieta adecuada</li> <li>• Realizar ejercicio regularmente</li> <li>• no fuma</li> <li>• no consume drogas</li> <li>• ingerir alcohol, pero en cantidades moderadas o no tomarlo en absoluto</li> <li>• no tener exceso de peso</li> <li>• se encuentra en la cima de las habilidades psicomotoras</li> <li>• el tiempo de reacción es más rápida</li> <li>• la fuerza es mayor</li> <li>• la coordinación es mejor</li> <li>• son fértiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plenamente la vitalidad</li> <li>• el funcionamiento de los órganos es óptimo.</li> <li>• el tiempo de reacción, la fuerza, las habilidades motoras y las condiciones sensorio-motoras alcanzan su nivel máximo entre los 25 y los 30 años.</li> <li>• los músculos crecen y cambian de forma, de manera que difieren por el sexo, los varones alcanzan más musculo en los brazos</li> <li>• alcanzado el ancho de sus hombros y la fortaleza de la parte superior de los brazos</li> <li>• son más competentes que cualquier otro grupo de edad para subir corriendo escaleras, alzar una carga pesada y agarrar fuertemente un objeto con su máxima fuerza.</li> <li>• Todos los sistemas del cuerpo, incluyendo el digestivo, respiratorio, circulatorio y reproductor, funcionan de manera óptima</li> </ul>

Cuadro 2.1 Salud-condición física y la Fuerza -resistencia, factores importantes en esta etapa del adulto joven

Durante este periodo, se establece el crecimiento del funcionamiento físico de por vida. La salud puede ser influida por los genes, pero los factores conductuales, la alimentación de los adultos jóvenes, si duermen lo suficiente, cuanta actividad física realizan, y si fuman o consumen alcohol o drogas contribuyendo de manera importante a alcanzar estado de salud y de bienestar. Además, muchos adultos emergentes o adultos jóvenes tienen sobrepeso y hace poco ejercicio; esto debido a que ya no está presente la red institucional de seguridad que protege a los adolescentes, que incluyen el hogar paterno, la escuela, es más fácil que se involucre en conductas no supervisadas que presentan un riesgo para la salud. Los adultos emergentes y adultos jóvenes tienen la tasa y el nivel más bajo de seguro en su vida que cualquier otro grupo de edad, a menudo no cuenta con acceso regular a la atención médica.

La influencia genética es un aspecto importante ya que ha permitido a los científicos descubrir las raíces genéticas de muchos trastornos, desde la obesidad hasta ciertos tipos de cáncer (como el de pulmón, de próstata y de mama) además de ciertos problemas de salud mental (como el alcoholismo y la depresión). Otro equipo de investigadores encontró una variante del gen transportador de la serotonina que puede predisponer a la depresión a ciertos individuos que están bajo estrés (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

La mayor parte de las enfermedades involucran tanto la herencia genética como el ambiente; las probabilidades de que una persona desarrollara síntomas de depresión esta pronosticada por variantes genéticas muy afectada por influencias ambientales, como el apoyo de la familia.

### **2.2.1. Fuerza y resistencia**

El desarrollo y el ajuste psicológico resultan especialmente difíciles cuando el estado físico del joven contrarresta los cambios biológicos normales. En términos generales, cualquier deficiencia o enfermedad física tenderán a afectar las expectativas relacionadas tanto con la edad biológica como con la edad social.

Fertilidad en este apartado solo abordaremos a los varones los cuales producen espermatozoides continuamente a partir de la pubertad. La mayoría conserva su fertilidad hasta muy avanzada la edad adulta, aunque las emisiones seminales contienen cada vez menos espermatozoides viables. Son en la adolescencia y en los primeros años de la adultez de los hombres se encuentran en su nivel más alto de fertilidad (Graig, Baucum, 2009).

La fertilidad masculina es menos afectada por la edad, pero disminuye de manera significativa entre los 38 y 39 años. La infertilidad puede ser una carga emocional para una relación, pero solo se asocia con dificultades psicológicas de largo plazo cuando da lugar a la falta de hijos involuntaria y permanente. La causa más común de infertilidad es la producción de pocos espermatozoides. En algunos casos estar bloqueado un conducto eyaculatorio, lo que impide la salida de espermatozoides, o estos pueden ser incapaces de nadar con suficientemente fuerza para llegar al cuello del útero (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

### **2.2.2 Salud y condición física**

La juventud es un periodo de buena salud sobre todo en las personas que siguen una dieta adecuada, hacen ejercicio regularmente, no fuma, ni consume drogas, ingiere alcohol en cantidades moderadas o no lo toma en absoluto y es poco probable que tenga exceso de peso.

Entre los padecimientos y trastornos que provocan síntomas durante la juventud se encuentra la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide, la depresión y algunas enfermedades de origen genético como la diabetes y la anemia drepanocítica. Algunas veces los factores culturales producen enfermedades o hasta la muerte (Craig, Baucum, 2009).

La prevención a lo largo de la vida protege la salud. Si esta fuere la única manera de permanecer saludable, entonces una gran cantidad de jóvenes estarían enfermos, ya que la mayoría evitan la consulta médica (Feldman, 2007).

Por lo que es importante realizar ejercicio mejorando las respuestas inmunológicas del cuerpo, ayuda a combatir las enfermedades. El ejercicio incluso disminuye el estrés y la ansiedad y atenúa la depresión, Ofreciendo una sensación de control sobre el cuerpo y transmite un sentimiento de logro, también ofrece otra recompensa que en última instancia es más importante: se asocia con una mayor longevidad

Por otro lado, los adultos en sus veintes y treintas años tienen más riesgo de morir por accidentes, principalmente de automóvil que por otras causas como: la elección del estilo de vida, incluyendo el consumo o abuso de drogas, de alcohol, de tabaco, la práctica sexual sin protección, adelantarían el envejecimiento secundario, el deterioro físico producido por factores ambientales o conductas individuales.

También es importante llevar una alimentación adecuada; saber que alimentos son nutricionalmente sanos y como mantener una dieta balanceada; ya que al disminuir el crecimiento en los adultos jóvenes deben de reducir el consumo de calorías al que estaba acostumbrado para evitar llegar a tener obesidad (Stassen Berger, 2009).

Recordemos que somos lo que comemos, resumiendo la importancia de la nutrición para la salud física y mental. Lo que la gente come incide en su apariencia, en lo que siente y en la probabilidad de que enferme e incluso muera.

No olvidemos la relación que hay entre la conducta y la salud; entre los aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales del desarrollo, lo que las personas saben acerca de la salud es que influye en lo que hacen y lo que hacen incide en cómo se sienten. En el momento que llegan a la adultez temprana, una gran proporción de jóvenes ya empezaron las prácticas inadecuadas que contribuyen a las tres principales causas prevenibles de muerte: tabaquismo, obesidad y abuso del alcohol.

Con frecuencia, la personalidad, las emociones y el entorno social pesan más que lo que las personas deberían hacer y las conductas poco saludables. El estrés

puede inducir conductas nocivas como pérdida del sueño, fumar, consumir alcohol y drogas.

La privación del sueño no solo afecta la salud, sino también el funcionamiento cognoscitivo, emocional y social; en la etapa de los veinte y los treinta años es de mucha actividad, a menudo muchos jóvenes adultos no duermen lo suficiente como los universitarios, el estrés de la vida familiar aunado al que genera la actividad académica se asocia con altos niveles de insomnio afectando su aprendizaje como aspectos de la memoria, la toma de decisiones de alto nivel y la articulación del habla, así como a incrementar las distracciones; por lo que un sueño adecuado mejora el aprendizaje de habilidades complejas y consolida el aprendizaje previo, incluso una siesta corta puede prevenir el agotamiento, es decir, la saturación excesiva de los sistemas de procesamiento perceptual del cerebro (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

### **2.3 DESARROLLO COGNOSCITIVO**

En la adultez temprana, la cognición se modifica en cantidad, calidad, temas, eficiencia, profundidad, valores y habilidades.

- ❖ El abordaje de etapas que evalúan, si se ha alcanzado un nuevo nivel: etapa de pensamiento y razonamiento pos formal.
- ❖ Psicometría analiza la inteligencia a través de pruebas que mide el CI y otras medidas.
- ❖ Procesamiento de la información evalúa el modo en que el cerebro, codifica, almacena y devuelve la información (Feldman, 2007).

Al mismo tiempo que el cuerpo empieza alcanzar su nivel óptimo de funcionamiento, lo mismo ocurre con la actividad cognoscitiva. Pero, aunque las etapas del desarrollo cognoscitivo son relativamente claras en la niñez y la adolescencia, no sucede lo mismo durante la adultez. Los teóricos no coinciden en si el concepto de estas etapas se aplica a este periodo. Por lo tanto, ante la ausencia de una teoría aceptada en forma unánime, el análisis del desarrollo cognoscitivo exige evaluar las diversas aproximaciones teóricas que estudian algunos aspectos

específicos de la evolución del funcionamiento intelectual del adulto (Craig, Baucum, 2009).

### **2.3.1. Crecimiento o deterioro cognoscitivo**

Una consecuencia evidente del aprendizaje, la memoria, la solución de problemas y otros procesos cognoscitivos que utilizamos con el paso de los años es que acumulamos una base más extensa de datos, conocemos mejor nuestra personalidad, así como el mundo físico y social que nos rodea. Pero los cambios se dan en lo que llamamos inteligencia, capacidad cognoscitiva o competencias intelectuales.

Algunos teóricos sostienen que las capacidades intelectuales alcanzan su nivel más elevado al finalizar la adolescencia o entre los 20 y 25 años: desempeñando con rapidez, la memoria mecánica, la manipulación de matrices y de otros patrones. Esta tendencia puede tener un origen biológico o deberse a que muchos jóvenes que son estudiantes de tiempo completo las practican, las perfeccionan y utilizan a diario. Advirtiéndose además que unas disciplinas se asocian con ciertas habilidades de razonamiento. (Craig, Baucum, 2009).

### **2.3.2. Etapas del pensamiento en el periodo universitario**

Es de especial interés saber la manera en que concilian los diversos puntos de vista y marcos de referencia tan contradictorios que encontraban en sus estudios. Existen aportaciones que sustentan la existencia de etapas del desarrollo cognoscitivo.

- ❖ Al principio los estudiantes interpretaban el mundo y sus experiencias educativas en términos autoritarios y dualistas.
- ❖ Buscaban la verdad y el conocimiento absoluto.
- ❖ El mundo podía dividirse en bueno y malo.
- ❖ En lo correcto e incorrecto
- ❖ Los profesores tenían la obligación de enseñarles y ellos aprenderían trabajo de manera ardua.

Sin embargo, enfrentaron diferentes opiniones, incertidumbre y confusión; puesto que los profesores exponían la materia en formas que estimulaban a los estudiantes a resolver las cosas por sí mismo, o quizá los profesores no sabían todas las respuestas. Poco a poco, ante los puntos de vista contradictorios, los estudiantes comenzaron a aceptar y hasta respetar la diversidad de opinión. Empezaron a adoptar la idea de que la gente tiene derecho a opinar de manera distinta y comenzaron a comprender que podemos ver las cosas de forma diferente según el contexto. A esta perspectiva relativista terminaba sustituyéndola una etapa en la que hacían compromiso y afirmaciones personales sobre determinados valores y puntos de vista, aunque en un principio lo hacían de forma explotaría y tentativa. En suma, los estudiantes pasaban de un dualismo radical (verdad contra falsedad) a la tolerancia de muchos puntos de vista antagónicos (relativismo conceptual), a ideas y convicciones escogidas con libertad.

Piaget describió la etapa de las operaciones formales como el pináculo del logro cognoscitivo, algunos científicos del desarrollo sostienen que los cambios en la cognición se extienden más allá de ella, se concentra en los niveles superiores del pensamiento reflexivo o razonamiento abstracto. Otro se relaciona con el pensamiento post-formal que combina la lógica con la emoción y la experiencia práctica en la solución de problemas ambiguos.

Pensamiento reflexivo forma compleja de cognición, definida por el filósofo y educador John Dewey como “la consideración activa, persistente y cuidadosa”, de la información a las creencias ante la luz de la evidencia que apoya y conclusiones que dan lugar. Los pensadores reflexivos cuestionan de manera continua los hechos supuestos, sacan inferencias y establecen conexiones, se basan en la etapa piagetiana de *operaciones formales* para crear sistemas intelectuales complejos que concilian ideas o consideraciones aparentemente contradictorias (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

Por lo que la capacidad para practicar el pensamiento reflexivo parece surgir entre las edades de 20 a 25 años; sólo entonces la región completamente mielinizada de la corteza cerebral puede manejar el pensamiento de nivel superior,

al mismo tiempo del cerebro forma nuevas neuronas, sinapsis y conexiones dendríticas. La contribución del ambiente puede estimular el desarrollo de conexiones corticales más gruesas y densas. Si bien casi todos los adultos desarrollan la *capacidad* para convertirse en pensadores reflexivos, pocos alcanzan la capacidad óptima en esta habilidad por lo que menos pueden aplicarla de manera sistemática a diversos tipos de problemas.

**Pensamiento post-formal** es un pensamiento maduro es más rico y más complejo de lo que sugiere la descripción de Piaget, caracterizado por la capacidad para lidiar con la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso. Siendo esta la etapa superior de la cognición adulta se conoce como pensamiento pos-formal y por lo regular comienza en la adultez emergente, a menudo gracias a la exposición a la educación superior.

Es flexible, abierto, adaptable e individualista, recurriendo a la intuición y a la emoción, así como la lógica para ayudar a las personas a afrontar un mundo aparentemente caótico con ayuda de los frutos de la experiencia a situaciones ambiguas (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

El pensamiento en la adultez difiere en tres aspectos principales: práctico, flexible y dialéctico. En la etapa pos-formal del pensamiento cognitivo combinando un nuevo ordenamiento de las operaciones formales con una subjetividad necesaria que se menciona en la quinta etapa de Piaget considerada como una etapa práctica, caracterizada por hallazgos de problemas y no solo por la resolución de problemas. Los adultos no esperan que otras personas les presenten un problema para resolver; consideran los diferentes aspectos de una situación de manera anticipada, advirtiendo las dificultades ante el posible problema y así enfrentarlos en lugar de negarlos, evitarlos o aplazarlos, ya que la planificación realista es bastante difícil (Feldman, 2007)

También el pensamiento pos formal es relativista al igual que el pensamiento reflexivo, permitiendo a los adultos trascender en un solo sistema lógico y conciliar a elegir entre ideas o exigencias contradictorias. El pensamiento inmaduro

considera las cosas en blanco y negro (el bien contra el mal, intelecto contra sentimiento, mente contra cuerpo), mientras que el pensamiento pos formal percibe matices grises. Igual que el pensamiento reflexivo se desarrolla en las cosas y cuestionan una visión simple y polarizada del mundo (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

La psicóloga del desarrollo Giesela Labouvie-Vief (1986-1990) sugiere que la naturaleza del pensamiento cambia de manera cualitativa durante la edad adulta temprana. Afirma que el pensamiento basado solo en las operaciones formales es insuficiente para satisfacer las demandas impuestas en los jóvenes adultos; ya que la complejidad de la sociedad, que requiere especialización y el creciente desafío de encontrar el propio camino a través de toda esa complejidad requiere de un pensamiento que no necesariamente se base solo en la lógica, sino en la experiencia práctica, el juicio moral y los valores.

A medida que los jóvenes se ven expuestos a situaciones como esa, su pensamiento debe desarrollarse para manejarlas, sugiere que los jóvenes adultos aprenden a usar analogías y metáforas para hacer comparaciones, confrontar las paradojas de la sociedad y sentirse cómodos con una comprensión subjetiva. Tal pensamiento requiere sopesar todos los aspectos de una situación de acuerdo a sus valores y creencias del individuo lo cual permite procesos interpretativos y refleja el hecho de que las razones que están detrás de los hechos del mundo real son sutiles, pintadas con matices de gris en lugar de blancos y negros (Stassen, 2009).

Los adultos jóvenes exhibieron lo que Labouvie-Vief llamó pensamiento post-formal, pensamiento que va más allá de las operaciones formales de Piaget. En lugar de basarse meramente en los procesos lógicos, con respecto absolutamente correcto y equivocado a los problemas, el pensamiento post formal reconoce que los aprietos de los adultos en ocasiones deben resolverse en términos relativos.

El pensamiento pos-formal también engloba el pensamiento dialectico, un interés y aprecio por la problemática, la contra argumentación y el debate. El

pensamiento dialéctico acepta que los problemas no siempre son claros y que las respuestas a las preguntas no siempre son absolutamente correctas o equivocadas, sino que en ocasiones deben de ser negociadas (Feldman, 2007).

### **Pensamiento dialéctico**

El pensamiento avanzado en cualquier punto de la adultez es una promesa y no la realidad. El pensamiento pos-formal en el mejor de los casos, se vuelve pensamiento dialéctico y es el proceso cognitivo más avanzado. La palabra dialéctico se refiere a un concepto filosófico (desarrollado por el filósofo alemán Georg Hegel a comienzo del siglo XIX) que sostiene que toda idea o verdad conlleva dentro de sí misma la verdad o ideas opuestas; cada idea, o tesis, implica una idea opuesta o antítesis. El pensamiento dialéctico representa la consideración de ambos polos de una idea en forma simultánea y luego la reunión de ambos en una síntesis, es decir una nueva idea que integra tanto la original como su opuesta. La síntesis no es un acuerdo, es una nueva idea que incorpora ambas ideas originales.

El proceso dialéctico es fácilmente observable por los investigadores que estudian el ciclo de vida, quienes creen que “la ocurrencia y el aprovechamiento efectivo de las crisis y conflictos representa, no solo riesgos, sino también oportunidades para un nuevo desarrollo”. Como ya se enfatizó, el cambio durante el ciclo de la vida es multidireccional, continuo y con frecuencia, un proceso dialéctico sorprendentemente dinámica (Feldman, 2007).

La combinación de emoción y análisis aplicada al problema práctico lo elude. La capacidad intelectual es aprovechada en asuntos educativos, ocupacionales e interpersonales verdaderos en lo que las conclusiones y las consecuencias importan mucho. El adulto joven solo adquiere esta capacidad de manera gradual, de modo que ellos adoptan sus expectativas a la habilidad de los estudios. Los adultos aceptan y adaptan a las contradicciones e incoherencias de la experiencia diaria y se vuelve menos informales y más prácticos. Considerando que la mayor parte de las soluciones que da la vida son provisorias y no necesariamente permanentes: tiene en cuenta dos factores irracionales y emocionales.

La corteza prefrontal se desarrolló aproximadamente hasta los 20 años. El cerebro y la mente ya se han desarrollado por completo para el momento de la adultez temprana; aunque el cerebro se modifica continuamente, nuevas dendritas se conectan y las neuronas que se utilizan mueren. El término quinta etapa puede no ser el término correcto, pero se alcanza un nuevo nivel cognitivo en donde la circunstancia de la vida adulta le permite la modificación más importante que se produce entre la adolescencia y la adultez temprana, aunque nos es sino hasta los 30 años que se incluyen en el nivel complejo (Feldman, 2007)

De acuerdo con el psicólogo Jan Sinnott (1998), el pensamiento post-formal también toma en cuenta las consideraciones del mundo real cuando se solucionan problemas. Los pensadores pos-formales avanzan y retroceden entre una solución abstracta y las restricciones del mundo real que impide que se efectúe con éxito la solución. Además, los pensadores pos-formales mencionan que existen múltiples causas ante una situación también hay múltiples soluciones.

Por lo tanto, el pensamiento pos-formal y el pensamiento dialéctico reconocen un mundo que en ocasiones carece de soluciones claramente correctas y erróneas para los problemas, un mundo en el cual la lógica no logra resolver todas las cuestiones humanas complejas. Más bien, encontrar la solución a las dificultades implica tomar en cuenta las experiencias previas e integrarlas.

Jan Sinnott propuso los siguientes criterios del pensamiento post formal.

- Mecanismo del problema. Capacidad para pensar al menos en dos sistemas lógicos y pasar del razonamiento abstracto a las condiciones prácticas del mundo real y viceversa.
- Definición del problema. Capacidad para reconocer que un problema puede corresponder a una clase o categoría de problemas lógicos y definir sus parámetros.
- Cambio proceso-producto. Capacidad para considerar que un problema puede ser resuelto ya sea por medio de un proceso, con aplicación general

a problemas similares, o por medio de un producto, una solución concreta al problema particular.

- Pragmatismo. Capacidad para elegir la mejor de varias soluciones lógicas y para reconocer criterios de elección.
- Soluciones múltiples. Conciencia de que la mayor parte de los problemas tiene más de una causa, de que la gente puede tener metas distintas y que pueden emplear diversos métodos para llegar a más de una solución.
- Conciencia de la paradoja. Reconocimiento de que un problema o solución implica un conflicto inherente.
- Pensamiento auto-referenciado. Una persona es consciente de que debe ser quien decida que lógica usar; de que está usando el pensamiento pos-formal.

El cambio al pensamiento post-formal puede ser emocionalmente perturbador. Los adultos emergentes pueden ser influenciados con facilidad por sus emociones para distorsionar su pensamiento de maneras que satisfagan sus intereses y los protejan. Los adultos jóvenes mayores de 30 años pueden convivir de manera más cómoda con la complejidad. Este tipo de pensamiento opera en un contexto social y emocional. A diferencia de los problemas estudiados por Piaget, que involucra fenómenos físicos y exige observaciones y análisis desapasionados y objetivos, los dilemas sociales están estructurados con menos claridad y a menudo están cargados de emoción (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

Más allá de las operaciones formales unos teóricos han profundizado en los tipos de pensamientos que caracterizan a los jóvenes. Klaus Riegel destaca la comprensión de las contradicciones como una conquista importante de esta etapa y propone una quinta etapa que llama pensamiento dialectico. En esta el individuo examina y reflexiona; después, trata de integrar ideas y observaciones contrarias y antagónicas. Un aspecto muy importante del pensamiento dialectico es la integración de lo ideal y lo real. De acuerdo con Riegel, es lo que constituye el punto fuerte de la mente adulta; esto en relación con el paradigma contextual señala que el proceso es permanente y dinámico, nunca estático.

La madurez cognoscitiva del adulto se caracteriza por el compromiso y la responsabilidad; el curso del desarrollo cognoscitiva debe incluir la evolución de la lógica, como la describe Piaget, y la evolución de la autorregulación desde la niñez hasta la vida adulta. Por lo que Perry y Riegel afirman que si el individuo quiere escapar del pensamiento dualista necesita tener contacto con problemas sociales complejos, con diversos puntos de vista y con los aspectos comunes de la vida en el mundo real. Describiendo además un proceso evolutivo un poco más largo, en el cual los adultos se vuelven verdaderamente autónomos y aprenden a vivir con las contradicciones y ambigüedades de su experiencia. Su madurez cognoscitiva se caracteriza por la adquisición de habilidades para tomar decisiones de manera independiente.

Las habilidades prácticas del pensamiento post-formal es la integración del pensamiento subjetivo y el pensamiento objetivo. El pensamiento subjetivo surge de las experiencias y percepciones personales de un individuo; el pensamiento objetivo sigue la lógica abstracta e impersonal. Los modelos tradicionales del pensamiento de las operaciones formales no valoran las sensaciones subjetivas, la fe personal y la experiencia emocional y valora demasiado el pensamiento lógico y expresivas (Feldman, 2007).

El pensamiento lógico objetivo, puede no adaptarse adecuadamente cuando debe enfrentarse a la complejidad y el compromiso de la vida diaria. Las sensaciones subjetivas y las experiencias individuales deben tenerse en cuenta debido a que el razonamiento objetivo en sí mismo es demasiado delimitado, rígido y poco práctico. Un pensamiento verdaderamente maduro implica la interacción entre las formas objetivas y abstractas del procesamiento, así como las formas subjetivas y expresivas. El pensamiento adulto no abandona la objetividad; en cambio, “la lógica post-formal integra la subjetividad y la objetividad”.

### **2.3.3. Aportaciones de diferentes autores**

Son grandes las aportaciones que se han recabado sobre el pensamiento post-formal la consolidación de emociones y etapas de desarrollo en relación con el

adulto joven, así como los modelos, estados y transformaciones por las cuales debe de pasar cada individuo para consolidar su madurez de acuerdo a la etapa que está viviendo y saber cómo poder resolver cada una de las situaciones que se le presentan en la vida. A continuación, cada una de ellas se explicarán con más detalle.

### **Aproximación de Perry el pensamiento post-formal**

Perry (1970) examinó como se desarrollaban en lo intelectual y lo moral los estudios de la universidad. Este pensamiento múltiple se caracteriza por un cambio en la manera de ver las autoridades: en lugar de presuponer que el experto tiene todas las respuestas, asumían que su propio pensamiento sobre un tema tenía validez si su postura estaba bien pensada y era racional. De acuerdo a este autor los jóvenes entran en una etapa en la cual el conocimiento y los valores se consideraban relativos. Se considera que el mundo tiene estándares y valores absolutos, argumentaban que las diferentes sociedades, culturas e individuos podían tener estándares y valores diferentes y que todos ellos podían ser igualmente válidos.

Flexibilidad de la inteligencia no todos los investigadores consideran que haya una quinta etapa del desarrollo cognoscitivo, algunos se centran en la forma en que el adulto emplea la inteligencia para atender las exigencias de la vida y en cómo evoluciona el funcionamiento cognoscitivo ante las nuevas experiencias que nos obligan a modificar nuestro sistema de significado.

Sternberg nos habla de la teoría triárquica de la inteligencia, sugiere que la inteligencia está formada por tres componentes importantes:

**Componencial:** incluye los componentes mentales involucrados en el análisis de los datos usados para resolver problemas, en especial los problemas que implican conductas racionales. Se relaciona con la habilidad de la gente para seleccionar y usar formulas, que se le han enseñado.

**Experiencial:** se refiere a la relación entre inteligencia, la experiencia previa de la gente y su habilidad para afrontar nuevas situaciones. Es el aspecto perspicaz de la inteligencia, el cual permite a la gente relacionar lo que ya conoce con una nueva situación y hechos nunca antes pasados.

**Contextual:** de la inteligencia implica el grado de éxito que la gente demuestra al enfrentar las demandas de su ambiente cotidiano del mundo real, este componente es necesario para la adaptación a las demandas profesionales del trabajo.

Inteligencia emocional término de **Peter Salovey y Hohn Mayer**, el cual se refiere a cuatro competencias relacionadas: la capacidad para percibir, usar, entender y manejar o regular las emociones las propias y las ajenas de modo que nos permitan alcanzar metas. La inteligencia emocional permite a una persona aprovechar las emociones para lidiar de manera eficaz con el ambiente social. Requiere tener conciencia de sus conductas que estas sean apropiadas en una determinada situación social. La inteligencia emocional afecta la calidad de las relaciones personales e influye en la eficacia del trabajo (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

La capacidad de ser práctico (predecir, planificar e integrar los procesos mentales objetivos y subjetivos) es sumamente valiosa. Es muy importante que un adulto pueda alcanzar ese nivel pos-formal; aquellos con flexibilidad cognitiva evitan replegarse, ya sea en sus emociones o en el intelecto. Reflexionando acerca de sus opiniones, integran las emociones y la razón y emplean el tiempo necesario para elegir el mejor curso de acción (Feldman, 2007).

El sello distintivo de la cognición post formal en la flexibilidad intelectual que surge a partir del conocimiento de que la perspectiva de cada persona es solo una entre muchas, que cada problema tiene muchas soluciones potenciales y que el conocimiento es dinámico y no estático. El adulto joven comienza a darse cuenta de que “existen múltiples puntos de vista del mismo fenómeno”.

Por lo que los jóvenes, no solo tiene puntos de vista menos estereotipados con respecto al género que los mayores, muchos adultos sienten al mismo tiempo un prejuicio inconsciente y no son prejuicios racionalmente, una combinación que ilustra el procesamiento dual. La flexibilidad cognitiva les permite a los adultos reconocer sus sesgos emocionales y cambiar su conducta, lo que resulta difícil sin la apertura o flexibilidad adecuada.

Uno de los prejuicios contra sí mismo más perniciosos es denominado como amenaza del estereotipo, es decir la preocupación de que otra persona suponga que usted es tonto, holgazán, es obsesivo por el sexo, por lo que el creador lo discrimine. La simple posibilidad de formar parte de un estereotipo negativo hace surgir emociones que pueden perturbar la cognición y la regulación emocional. No todas las personas experimentan amenazas de estereotipo ni tampoco todos los contextos las provocan, este sentimiento es particularmente intenso a medida que se desarrolla la identidad étnica y de género, un proceso que comienza en la adolescencia y generalmente, se completa en la adultez temprana (Feldman, 2007).

### **2.3.3.1 Consolidación de las emociones y la lógica**

Integra el afecto (emociones) y la cognición (lógica) es el logro intelectual más importante de la edad adulta durante la mayor parte de la adultez “” sigue una consolidación cada vez mayor de las estructuras más complejas cognitivo-afectivas. La adultez temprana, en realidad, surge como un periodo crucial en el ciclo de la vida debido a que el pensamiento complejo, crítico y relativista, no surge sino hasta aproximadamente a los 20 años. Sin esta consolidación del intelecto y las emociones (es decir de las estructuras afectivo- cognitivas) y las conductas extremas (como las comilonas, la anorexia, la obesidad, las adicciones y la violencia) o las cognitivas externas (como creer que uno es la mejor o la peor de las personas sobre la tierra) se tornan frecuentes. En contraposición, los adultos pueden equilibrar mejor las experiencias personales con el conocimiento (Feldman, 2007).

La inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que subyacen a la valoración, expresión y regulación precisa de las emociones; es lo que da a algunas

personas habilidad de llevarse bien con los demás, entender lo que los otros están sintiendo y experimentando y respondiendo de manera apropiada a las necesidades de los otros. Permite sintonizar con los sentimientos ajenos y dar una respuesta apropiada. También es valiosa para tener éxito profesional y personal de un joven adulto.

### **2.3.3.2 Etapas del pensamiento propuestas por Warner Schaie**

Schaie (1977-1978) ofrece otra perspectiva sobre el pensamiento posformal, sugiere que el pensamiento de los adultos sigue un patrón establecido por etapas. Pero se enfoca en el modo en que la información es usada durante la adultez más que en los cambios en la adquisición y comprensión de la nueva información, como en el enfoque de Piaget (Stassen Berger, 2009).

Mientras que K. Waner Schaie examinó el desarrollo de los usos del intelecto dentro de un contexto social. Dando a conocer sus siete etapas que giran en torno a metas motivacionales que aparecen en varias fases de la vida. Esas metas pasan de la adquisición de información y habilidades (¿Qué necesito saber?) a la integración práctica de conocimiento y habilidades (¿Cómo debo usar mis conocimientos?) para una búsqueda de significado y propósito (¿Por qué debería saber?). Las siete etapas son las siguientes:

1. Etapa adquisitiva (niñez y adolescencia) adquieren información y habilidades en aras del conocimiento mismo y como preparación para participar en la sociedad. La información adquirida antes de crecer se guarda para un uso futuro.
2. Etapa de logro (de los 19 o 21 años a los 30 o 31) los adultos jóvenes ya no adquieren el conocimiento en aras del conocimiento mismo; lo utilizan para alcanzar metas, como una carrera y una familia. Aplicando su, inteligencia para conseguir metas a largo plazo concernientes a su profesión, familia y contribución a la sociedad. Durante esta etapa los jóvenes adultos deben afrontar y resolver varios problemas importantes y las decisiones que tomen tiene implicaciones para el resto de su vida.

3. Etapa de responsabilidad (de los 39 a los 61 años) la gente de edad media usa la mente para resolver problemas prácticos asociados con su responsabilidad con otros, como miembros de la familia o los empleados. A los adultos les interesa principalmente proteger y cuidar a su cónyuge, su familia y su profesión.
4. Etapas ejecutivas (de los 30 a 40 a la edad media) las personas que transitan por la etapa ejecutiva, que puede superponerse con las etapas de logro y responsabilidad, se responsabiliza de los sistemas sociales (como la organización gubernamental o de negocios) o los movimientos sociales. Se ocupan de relaciones complejas en niveles múltiples. Adopta una perspectiva más amplia, interesándose más por el mundo en general; en vez de solo enfocarse en su vida, también se dedica a nutrir y sostener instituciones sociales. Las personas en esta etapa miran más allá de su situación individual.
5. Etapa de reorganización (fin de la edad media, inicio de la adultez tardía) la gente que se jubila reorganiza su vida y sus energías intelectuales alrededor de empresas significativas que toman el lugar del trabajo remunerado.
6. Etapa reintegración (adultez tardía) los adultos mayores suelen experimentar cambios biológicos y cognoscitivos y tienden a ser más selectivos acerca de las tareas a las que dedican sus esfuerzos. Se enfoca en el propósito de lo que hacen y se concentran en tareas que tienen más significado para ellos. Las personas se enfocan en las tareas que tienen significado personal, no en la adquisición de conocimiento como un medio de resolver problemas potenciales, su adquisición se dirige hacia temas particulares que les interesan específicamente, tienen menos interés y paciencia para las cosas que no ven que tengan aplicación inmediata a su vida.
7. Etapa de creación del legado (vejez avanzada) casi al final de la vida, una vez que ha concluido la integración (o junto con ella), es posible que las personas mayores dejen instrucciones para la disposición de sus posesiones preciadas, hagan arreglos funerarios, proporcionen historias orales o escriban la historia de su vida como un legado para sus seres queridos.

Todas estas tareas involucran el ejercicio de competencias cognitivas dentro de un contexto social y emocional (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

No todos pasan por estas etapas dentro de los marcos temporales sugeridos. En realidad, las etapas de la adultez emergente de Schaie pueden tener una aplicación menos general en una era de elecciones y trayectorias que varían y cambian con rapidez, cuando los avances médicos y sociales mantienen a muchas gentes activas e involucradas en iniciativa constructiva y responsable durante la vejez.

Considerando que el rasgo distintivo del pensamiento de los adultos es la flexibilidad con que emplean sus capacidades cognitivas. Propone que durante la niñez y la adolescencia aprendemos estructuras cada vez más complejas para entender el mundo. Las poderosas herramientas del pensamiento operacional son el logro central de lo que llaman periodo de *adquisición*. En la juventud aplicamos las capacidades intelectuales para cursar una carrera y escoger un estilo de vida; Schaie llama a esta etapa periodo de *realización* donde aplicamos nuestras capacidades intelectuales, resolución de problemas y toma de decisiones para lograr las metas y un plan de vida aspectos de la cognición que no aparecen en las pruebas de inteligencia.

Los individuos que efectúan con éxito su planeación alcanzan cierto grado de independencia y pasan a la siguiente fase en la aplicación de habilidades cognitivas, periodo que supone la *responsabilidad social*. En la madurez nos valemos de las habilidades cognitivas para resolver los problemas ajenos en la familia, en la comunidad y en el trabajo. Por último, la naturaleza de la resolución de problemas vuelve a cambiar con los años siguientes. La función principal consiste en *integrar* los elementos experimentados en años anteriores: interpretar la vida como un todo y analizar las preguntas relacionadas con los propósitos. Por lo tanto, el centro del desarrollo cognoscitivo en la adultez no es una mayor capacidad ni un cambio de las estructuras cognitivas, sino más bien el uso flexible de la inteligencia en diversas etapas de ciclo vital (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

## Etapas del desarrollo de la personalidad propuesta por Kegan

Este autor concibe a la adultez como un periodo de cambio y crecimiento continuo. Recurriendo a varias teorías del desarrollo para proponer una teoría integral del yo cognoscitivo en desarrollo. En gran parte de sus teorías se refleja la influencia de la obra de Jane Loevinger(1976), quien trato de describir cómo se forjan los individuos una idea congruente de sí mismo y si estos auto-conceptos podrían desarrollarse en una secuencia de etapas previsibles. Loevinger combino la teoría psicoanalítica y los aspectos de la teoría del desarrollo moral de Kohberg con los resultados de algunas investigaciones para crear un nuevo modelo de desarrollo de la personalidad. También creo una serie de pruebas para determinar si el modelo corresponde o no a la experiencia real (Craig, Baucum, 2009)

Como Loevinger, Kegan (1982) recalcan la importancia del significado, el individuo en desarrollo diferencia sin cesar el yo y el mundo, al mismo tiempo que integra al yo a un mundo más amplio. Kegan es, así mismo, uno de los pocos teóricos que han analizado las tendencias masculinas y femeninas del desarrollo. Sus etapas del desarrollo se resumen en siguiente cuadro 2.2.

Etapas	Conductas representativas
0. incorporación (infancia)	No hay separación del yo y los otros
1. Impulsiva (de los dos a los siete años)	Conducta impulsiva, egocéntrica (semejante a la etapa impulsiva de Loevenger)
2. Imperial (de los siete a los 12 años)	Lucha por la independencia, se esfuerza por el logro y por formarse habilidades.
3. Interpersonal (de los 13 a los 19 años)	Reestructuración de las relaciones; algunas diferencias sexuales notables
4. Instituciones (juventud)	Reintegración dela interconexión del yo en evolución.
5. Inter-individualidad (adultez)	

Cuadro: 2.2 Desarrollo de las etapas propuesta por Kegan, en donde analiza tendencias masculinas como femeninas.

Entrada la adultez seguimos desarrollando sistemas de significado. Tales sistemas adoptan muchas formas: religiosas, políticas, culturales y personales. Gracias a la experiencia, elaboramos sistema de creencias y valores que a su vez moldean nuestras experiencias, organizan nuestras ideas y sentimientos dirigiendo nuestro comportamiento.

Esta teoría es demasiado compleja para explicarla aquí, pero a continuación mencionaremos los aspectos básicos; se basa en la tradición y en las teorías del desarrollo cognoscitivo de Piaget, y define varios niveles o etapas de creación de significados que dan lugar a sistemas semánticos. Al avanzar por la adultez, los sistemas de cada individuo se vuelven más idiosincrásicos y sin embargo tienen algunos aspectos comunes con los sistemas semánticos de otras personas que se encuentran en el mismo nivel de desarrollo. En cada etapa lo viejo se incorpora a lo nuevo, del mismo modo que el conocimiento concreto que el niño tiene del mundo se transforma en los datos iniciales del pensamiento operacional formal. Casi todos los individuos continúan estructurando y reestructurando su conocimiento sistemático de ellos mismos y del mundo incluso después de los 30 años idea bastante optimista del desarrollo del adulto.

### **2.3.3.3 Estados y tareas del desarrollo del adulto**

Se ha examinado la interacción de la competencia intelectual del adulto, sus necesidades y las expectativas sociales para definir las etapas o periodos de su desarrollo. Surgiendo así periodos de desarrollo, basado en conflictos o crisis por las que se suponen todos pasamos.

#### **Tareas del desarrollo propuestas por Havighurst**

Autor que describió el desarrollo a lo largo de la vida en términos muy pragmáticos. Para la adultez es una serie de periodos en que hay que cumplir determinadas tareas, en cierto modo estas tareas crean el contexto general en que tiene lugar el desarrollo, con exigencias que moldean el uso de la inteligencia.

- En la juventud, se basa en fundamentos para formar una familia y cimentar una carrera.
- En la madurez se concentra en conservar lo que se logró antes y en ajustarse a los cambios físicos, lo mismo que a los cambios familiares.

Para muchos, la tarea del desarrollo en la madurez consiste en adoptar un estilo de vida o formar una familia y criar a los niños, aprender a vivir con nuevos compañeros o compañeras después de un divorcio y emprender una nueva ocupación o prepararse para la jubilación debida en algunos casos, a una reestructuración de la empresa. Pero en gran medida, el camino que sigue una persona depende de su ambiente cultural.

Lista de las tareas del desarrollo de la juventud

1. Elegir pareja
2. Aprender a vivir con el cónyuge
3. Formar una familia
4. Criar hijos
5. Administrar el hogar
6. Comenzar a trabajar
7. Asumir las responsabilidades cívicas
8. Encontrar un grupo social afín.

### **Tareas propuestas por Erikson**

Erikson (1959) nos habla de etapas, pero solo hablaremos de la sexta etapa que es intimidad frente aislamiento del desarrollo psicosocial en donde inicia lo que se veía como el principal compromiso personal profundo con los demás; corren el riesgo de aislarse ensimismarse. Sin embargo, necesitan un grado de aislamiento para reflexionar sobre su vida. Al tiempo que resuelven las exigencias contradictorias de intimidad, competitividad y distancia, desarrollan un sentido ético, considerada como la nota distintiva de la adultez. Las relaciones íntimas exigen sacrificios y compromiso. Los adultos tempranos que desarrollan un sentido solido del yo están listos para fundir su identidad con la de otra persona. La resolución de

esta etapa da por resultado la virtud del amor: la devoción mutua entre parejas que decidieron compartir su vida, tener hijos y ayudar a estos a lograr un desarrollo sano (Papalia, Olds, Feldman, 2010)

Erikson (1986) sugiere que la formación de identidad no empieza ni termina en la adolescencia, sino que es un proceso permanente de selección y asimilación de las percepciones y expectativas de los padres, los compañeros, sociales y propias. Convertirse en adulto supone integrar varios aspectos de la identidad, resolver conflictos entre ellos y desarrollara una personalidad plena. Una tarea importante que debe cumplirse para convertirse en adulto maduro es desarrollar la capacidad para tolerar las tensiones y frustraciones. Estas últimas deben de reconocerse como parte de la vida y ser superadas y aceptadas sin hostilidad y agresión desmedidas. La capacidad para controlar las emociones es una prueba del grado de madurez logrado (Price, 1997)

Pensaba que la búsqueda de identidad era una tarea de largo plazo, enfocada principalmente en la adolescencia. En la actualidad es cada vez más frecuente que esta búsqueda de identidad se extienda a la adultez emergente. Esta etapa ofrece una moratoria, un tiempo de espera, sin presiones del desarrollo emergente y con libertad para experimentar diversos papeles y estilos de vida, pero también presentan un momento decisivo en el que se cristalizan de manera gradual los compromisos del adulto (su papel). Al término de estos años el yo se consolida en torno a un conjunto de papeles y convicciones que definen una personalidad adulta relativamente estable y comienza la adultez temprana.

Se propuso el término de recentra-miento para dominar el proceso que fundamenta el cambio a una identidad adulta. Es la principal tarea de la adultez emergente. El recentro es un proceso de tres etapas donde el poder, la responsabilidad y toma de decisión pasa gradualmente de la familia de origen al adulto temprano independiente.

La moratoria es una etapa (crisis de autoconciencia) contemporánea: debe establecer el curso de su vida a partir de las oportunidades y restricciones que se le

presentan, no todos están igualmente preparados para la tarea. Según parece la mayoría de los jóvenes se entregan a pocas deliberaciones conscientes y, más bien, adoptan un enfoque pasivo (difuso) o siguen el consejo de los padres. Para algunos, una moratoria extensa puede llevar a un callejón sin salida de inmadurez, que es una alternativa más o menos permanente en la adultez (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

Erikson propone ocho etapas (o crisis) psicosociales y cada una se basa en la anterior. El desarrollo del adulto está subordinado a la forma en que haya resuelto los problemas de los periodos anteriores: dilemas de confianza y autonomía, de iniciativa y laboriosidad.

Los individuos definen y redefine su personalidad, sus prioridades y su lugar en el mundo. La crisis de identidad frente a aislamiento es el otro aspecto que caracteriza la adultez temprana. La intimidad consiste en establecer una relación estrecha, mutuamente satisfactoria, con otra persona; normalmente representada mediante la unión de dos identidades, sin que ninguno de los dos pierda sus cualidades propias mientras que el aislamiento es la incapacidad o intento vano de lograr la reciprocidad, algunas veces porque la identidad es demasiado débil para arriesgar una unión cercana con otro. Los problemas de identidad y de intimidad se presentan durante toda la vida. Los sucesos importantes, como muerte de un familiar, puede ocasionar crisis simultánea de identidad e intimidad, mientras las personas luchan con la pérdida y trata de redefinir sin la presencia de un compañero íntimo; mudarse a una ciudad, comenzar a trabajar en un nuevo empleo y regresar a la universidad son grandes cambios que exigen ajuste psicosocial. Por lo tanto, esta teoría ofrece directrices para resolver cuestiones que pueden presentarse una y otra vez en la vida (Craig, Baucum, 2009).

#### **2.3.3.4 Diferentes modelos**

##### **Modelo del momento de los eventos**

En lugar de contemplar el desarrollo de la personalidad adulta sólo como una función de la edad, el modelo del momento de los eventos, elaborado por Bernicce

Neugarten (1965) sostiene que el curso del desarrollo depende del momento en que ocurren ciertos eventos en la vida de las personas. Los eventos normativos de la vida (llamados también eventos normativos de la edad) ocurren normalmente en ciertas épocas de la vida y se concentran en hechos como el matrimonio, la paternidad, el nacimiento de los nietos y el retiro. Según este modelo, las personas son muy conscientes de su momento y del reloj social, las normas de la sociedad y lo que en esta se considera el momento oportuno para ciertos acontecimientos de la vida (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

Si los eventos se presentan a tiempo, el desarrollo avanza de manera uniforme y si es en caso contrario, sobreviene el estrés como resultado de un suceso inesperado (como quedar sin empleo), un hecho a destiempo (enviudar a los 35 años o ser obligado a tirarse a los 50) o de que no se presente un acontecimiento (nunca casarse o no poder tener hijos).

### **Modelo de los rasgos: los cinco factores de Costa y MacCrae**

El modelo de rasgos trata de encontrar la estabilidad o el cambio en los rasgos de personalidad. Desarrollaron y probaron un modelo de cinco factores (dimensiones) que son la base de grupos de rasgo conocidos como los “cinco grandes”:

1. Neurotismo (N): es un grupo de seis rasgos o facetas, que indican inestabilidad emocional: ansiedad, hostilidad, depresión, autoconocimiento, impulsividad y vulnerabilidad.
2. Extroversión (E): tiene también seis facetas: cordialidad, ánimo gregario, asertividad, actividad, búsqueda de excitación y emociones positivas.
3. Apertura a la experiencia (A): este tipo de personas están dispuestas a probar nuevas cosas y adoptar nuevas ideas.
4. Escrupulosidad (S): estas personas hacen cosas: son competentes, ordenadas, cumplidas, decididas y disciplinadas.
5. Agradabilidad (G): son personas confiables, francas, altruistas, obedientes, modestas e influenciables.

Creemos que las experiencias de la vida, centradas en la adultez emergente temprana son la razón más probable de los patrones de desarrollo que vemos. Algunas personas cambian más que otras y no todos los cambios son positivos. Las personas con carrera prosperan y gratificantes; en la adultez muestran aumentos desproporcionados de estabilidad emocional y escrupulosidad, mientras que quienes flojean o son agresivos en el trabajo exhiben deterioro de estos rasgos. Los cinco grandes parecen vinculados a varios aspectos de la salud y el bienestar (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

Este modelo de los cinco factores es de orden metodológica donde Jack Block (1995) afirma que, debido a que el enfoque se basa en medidas subjetivas y si no se apoya en otras medidas carece de validez. La selección de factores y sus facetas correspondientes es arbitraria y quizá no sea exhaustiva; otros investigadores han escogido factores diferentes y han dividido sus rasgos de otra manera.

Por último, la personalidad es más que una colección de rasgos. Un modelo en el que se estudian solo las diferencias individuales en los agrupamientos de rasgos no ofrece ningún marco teórico para entender cómo funciona la personalidad de cada individuo.

### **Modelos tipológicos**

Jack Block (1971) pretende completar y ampliar la investigación de los rasgos a través del examen de la personalidad como un todo funcional.

Los investigadores han definido tres tipos de personalidad: yo resiliente, sobre-controlado y sub-controlado, estos tres tipos difieren en la resiliencia del yo, que es la capacidad de adaptarse bajo estrés y el control del yo, el control de uno mismo. Las personas con resiliencia están bien adaptadas, son confiadas, independientes, articuladas, atentas, serviciales, cooperadoras y se concentran en sus labores. Los individuos sobre-controlados son tímidos, callados, ansiosos y dependientes; se guardan lo que piensa, evitan conflictos y tienden más a la depresión. Las personas sub-controladas son activas, enérgicas, impulsivas, tercas

y se distraen con facilidad. Estos tipos de personalidad u otros semejantes se presentan en los dos sexos (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

### **Estados en la vida del varón propuestas por Levinson**

Daniel Levinson (1978,1986) efectuó un estudio exhaustivo sobre el desarrollo del adulto; identificando tres periodos principales en el ciclo de la vida del varón adulto, cada uno con una duración aproximada de 15 a 20 años. En cada periodo el individuo elabora lo que Levinson llama una estructura vital, la cual constituye el patrón en que se basa su vida sirve como límite entre los mundos internos y externos, y como el medio que nos permite enfrentar al mundo externo, **la estructura vital** se compone sobre todo de las relaciones sociales y ambientales que, entre otras cosas, incluyen lo que el individuo obtiene de las relaciones y lo que debe aportar a estas. Las relaciones pueden ser con individuos, grupos, sistemas e incluso con objetos. Las relaciones en el trabajo y dentro de la familia son esenciales para la mayoría de los hombres, quienes a ciertas edades comienzan a poner en tela de juicio la estructura actual; después crean una nueva estructura que es compatible con sus necesidades actuales, que predominan hasta que el individuo la supera y reinicia el proceso. Descubrió que la maduración y ajuste depende sobre todo del crecimiento en una etapa de noviciado que abarca de los 17 a los 33 años. Es el periodo en que los jóvenes crean un nicho en la sociedad de los adultos y adoptan patrones estables y predecibles de conducta y de vida. En la fase de noviciado de Levinson distingue tres periodos: transición a la juventud (de los 17 a 22 años), ingreso al mundo de los adultos (de los 22 a los 28 años) y la transición de los 30 (de los 28 a los 33 años). En consecuencia, la crisis del desarrollo ocurre cuando los individuos encuentran dificultades para realizar las transiciones.

Por lo que formuló la teoría del desarrollo de la personalidad basado en la evolución de una estructura vital: el patrón o diseño básico de la existencia de una persona en determinado momento. Alrededor de los 17 a los 33 años, un hombre establece su primera estructura provisional que comienza al deja la casa de sus padres, quizá para asistir a la universidad o para alistarse en las fuerzas armadas,

y adquieren independencia económica y emocional, escoge una ocupación, tal vez una esposa, y cultiva un sueño sobre lo que quiere conseguir en el futuro. Aproximadamente a los 30 años, reevalúa su primera estructura vital, entonces se establece y se fija metas y un plazo para materializarlas (Papalia, Olds, Feldman, 2010)

De acuerdo con Levinson (1978,1986), para lograr un ingreso pleno a la vida adulta, el joven habrá de dominar cuatro tareas del desarrollo que a continuación examinaremos cada una de ellas:

- 1) Definir un sueño: al comenzar la fase del noviciado, el sueño de lo que realizará como adulto no por fuerza está ligado a la realidad. El aspecto más importante del sueño es la capacidad de inspirar los esfuerzos actuales. En teoría el joven comienza a estructurar su vida adulta en forma realista y optimista que le ayude a cumplir su sueño. Pero también hay o surgen fantasías desmedidas y las metas inalcanzables no favorece el crecimiento. Además de ser irrealista, el sueño tal vez por falta de oportunidades, presiones de los padres, rasgos como la pasividad y la pereza o por la carencia de habilidades especiales que no pueden adquirirse. De ahí que un joven tal vez elija y domine una profesión que este por debajo de su sueño y sin atractivo para él; tal decisión origina conflictos profesionales constantes, indiferencia y poca dedicación al trabajo. Por lo que se considera que los que luchan por cumplir al menos un aspecto de su sueño tiene más probabilidad de experimentar una sensación de realización.
- 2) Encontrar a un mentor: a los jóvenes en busca de un sueño, les beneficia de sobremanera la ayuda de mentores, este les inculca seguridad en sí mismo al compartir el sueño y aprobarlo, y al probar habilidades y su inteligencia. En calidad de protector este puede influir en el progreso de la carrera del principiante. Su función principal es facilitar la transición de la relación entre progenitor e hijo al mundo de los compañeros adultos. Desde ser bastante paternal y autoritario, a la vez que suficiente empático para cerrar la brecha generacional y establecer vínculos de compañerismo, así poco a poco se

adquiere el sentido de autonomía y competencia y con el tiempo puede que supere al mentor. En este momento es cuando se llegan a separar el mentor y el joven.

- 3) Forjarse una carrera: además de estos dos aspectos ya mencionados el joven enfrenta el proceso complejo de forjarse una carrera que va mucho más allá de la mera selección de una ocupación; es una función que abarca toda la fase del noviciado a medida que trata de definirse en la esfera vocacional.
- 4) Establecer la intimidad: de modo análogo, la formación de relaciones íntimas no comienza ni termina con los hitos del matrimonio y el nacimiento del primer hijo. Antes y después de estos hechos, el joven se conoce mejor a sí mismo y aprende la manera de relacionarse con las mujeres, debe averiguar lo que le gusta de ellas y lo que a ellas les gusta de él; debe definir sus cualidades y debilidades en la intimidad sexual. Entre los 30 y 35 años adquieren la capacidad para establecer una relación romántica seria. Una relación primaria con una mujer especial satisface una necesidad similar a la del vínculo entre principiante y mentor. Ya que la mujer puede facilitar el cumplimiento de los sueños del joven celebrándolos y creyendo que es un triunfador, favorece su ingreso al mundo de los adultos alentando las esperanzas del adulto y tolerancia depende de su conducta u otras limitaciones. La necesidad de una mujer especial disminuye más tarde, durante la transición a la madurez, en un periodo en que los hombres alcanzan una gran autonomía y competencia.

Se identificaron estas tareas del desarrollo que deben de completarse para lograr una sana adaptación a cada etapa de la vida. Entre las tareas de los adultos tempranos se encuentran dejar a casa para seguir los estudios, trabajar o prestar servicio militar; cultivar amistades nuevas más íntimas, relaciones románticas y adquirir un sentido de eficacia e individuación: un sentido de que el yo es independiente y seguro. El mensaje más importante de los modelos de la etapa normativa es que el desarrollo no termina al llegar a la edad adulta. Independientemente, de que las personas sigan o no los patrones específicos que

proponen otros modelos, en la investigación de las etapas normativas se sostiene la idea de que los seres humanos cambiamos y nos desarrollamos durante toda la vida (Papalia, Olds, Feldman, 2010)

### **Transformaciones propuestas por Gould**

Roger Gould (1978) adoptó un enfoque más cognoscitivo ya que le interesaban las suposiciones del individuo, sus ideas, sus mitos y concepciones del mundo durante varios periodos de la adultez. Para Gould el crecimiento es el proceso en el cual se abandonan ilusiones infantiles y creencias falsas y se reemplazan por seguridad en uno mismo y aceptación personal. A semejanza de Kegan, Gould está convencido de que un sistema de obtención de significado moldea nuestra conducta y nuestras decisiones.

De acuerdo con Gould, de los 16 a los 22 años la principal suposición falsa por superar es “siempre perteneceré a mis padres y creeré en su mundo”. Para penetrar en esta ilusión y desecharla, los jóvenes deben comenzar a formarse una identidad que sus padres no puedan controlar ni dominar, sin embargo, en esta edad su sentido del yo es todavía frágil y la falta de seguridad los hace muy sensibles a la crítica, también empiezan a darse cuenta de que sus padres son seres imperfectos y falibles, y no las fuerzas controladoras y omnipotentes que habían sido hasta entonces.

Entre los 22 y los 28 años, los jóvenes hacen otra falsa suposición que refleja sus dudas constantes acerca de su autosuficiencia: “me dará buenos resultados hacer las cosas como mis padres, con fuerza de voluntad y con perseverancia, pero si me frustró, si me siento confundido, si me canso demasiado o si simplemente no logro superarme, ellos intervendrán para mostrarme el camino correcto”. Para combatir esta idea deben aceptar la responsabilidad absoluta de su vida y abandonar las expectativas de una ayuda continua de sus padres. La aceptación implica mucho más que solo desligarse del dominio del padre o de la madre; exige una construcción positiva y activa de la vida adulta. La conquista personal del mundo distrae energía de la introspección constante y del egocentrismo. En este

periodo el modo predominante del pensamiento sustituye las intuiciones súbitas por la perseverancia, la disciplina, la experimentación controlada y la orientación a las metas.

Entre los 28 y los 34 años se da una transición importante a actitudes adultas, la suposición falsa del periodo: “” la vida es simple y controlable. No existe en mí fuerzas contradictorias importantes “; la importancia de esta se da en dos aspectos fundamentales: indica un sentido de competencia y reconocimiento de las limitaciones. Se ha conseguido ya una comprensión suficiente que permite admitir la confusión interna sin poner en duda la propia fuerza ni la integridad. Pueden resurgir talentos, cualidades y deseos suprimidos entre los 20 y 30 años por no encajar en el modelo incipiente de la adultez.

Los que han realizado las ambiciones de su juventud sentirán un poco de duda, confusión y depresión durante este periodo, comienzan a cuestionar los valores que le ayudaron a independizarse de sus padres; para crecer es necesario romper con las rígidas expectativas del periodo comprendido entre los 20 y 30 años de edad y adoptar una actitud más sensata. “Lo que obtenga se relaciona directamente con el esfuerzo que estoy dispuesto a hacer.” Las personas dejan de creer en la magia y empiezan a poner su fe en el trabajo y bien encauzado, además comienza a cultivar interese, valores y cualidades, que los acompañan por el resto de la vida (Craig, Baucum, 2009).

La gente alcanza la cumbre de su fuerza, impulsos sexuales, salud, desarrollo cognitivo y muchas otras cosas, durante la adultez temprana. Las emociones también, parecen volar alto durante estos años. Ambos tipos de emociones, positivas y negativas, parecen ser particularmente fuertes en esta etapa. Los jóvenes adultos en la mayoría tienen la libertad de aprender, explorar, hacer amigos, enamorarse, aceptar cualquier trabajo, riesgos y realizar cualquier viaje que deseen. Se puede encontrar con un indicador en las vidas de los adultos jóvenes muy creativos o altamente exitosos (Feldman, 2007).

El coraje y la creatividad, evidentes en muchos adultos jóvenes que se vuelven líderes, no son universales. La tendencia a cuestionar la autoridad y a sentirse bien consigo mismo es frecuente. Las emociones positivas aumentan cuando los adultos jóvenes tienen relaciones íntimas con amigos, amantes y padres, así como cuando experimentan transiciones exitosas como dejar el hogar, graduarse en la universidad y asegurarse un buen empleo.

## **2.4. DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD**

En los inicios del estudio del desarrollo adulto, Freud definió el éxito en este periodo como la capacidad de amar y trabajar; mientras que Erickson destacó la obtención de la intimidad y más tarde de la generatividad, que abarca toda clase de trabajo productivo. Algunos teóricos hablan de filiación y logros y otros de aceptación y competencia. El paso por la adultez está estrechamente ligado al compromiso del individuo con su carrera y, casi en todos los casos, con una pareja romántica y con la familia. Por lo que respecta al amor, la familia y los estilos personales de vida constituyen un contexto social decisivo.

La personalidad cambia o se establece; cuatro enfoques del desarrollo psicosocial de la adultez son: modelos de etapas normativas, modelos del momento de los eventos, modelo de los rasgos y modelos tipológicos. Estos cuatro puntos de vista plantean diferentes cuestiones sobre la personalidad adulta, estudia aspectos diferentes de desarrollo y por lo regular aplican métodos distintos (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

### **2.4.1 Continuidad y cambio en el desarrollo de la personalidad en la socialización**

La socialización continúa en la juventud y después; socializamos y así aprendemos nuevos roles dentro del contexto del trabajo, la vida independiente, la intimidad con otras personas, el matrimonio y la familia. Muchos asumen nuevos roles en su comunidad y se unen a clubes, grupos cívicos e instituciones religiosas (Craig, Baucum, 2009).

La mayoría de los adultos jóvenes, como los seres humanos a cualquier edad, tiene potenciales y responsabilidades; pero también presenta muchas veces su ansiedad, abuso de sustancias y otros problemas los cuales tienen una posible autocorrección, contacto con las redes sociales y continúa maduración (Feldman, 2007).

Todo consiste en aprender y adoptar las normas, valores, expectativas y roles sociales requeridos por un grupo particular. Es el proceso que prepara a una persona para vivir en compañía de los demás. Parte la socialización es anticipatoria; consiste en preparar a la gente para realizar ciertas tareas como: es la educación para una profesión específica. En otras ocasiones se requiere de una resocialización, un adulto puede tener que reaprender o aprender algo nuevo en anticipación de una nueva tarea o rol. La resocialización puede requerirse por cambios en roles, transferencia ocupacional, cambios en la estructura familiar, reubicación, retiro por otras razones (Price, 1997).

Las relaciones sociales parecen ser fundamentales para la salud y el bienestar, identificamos al menos dos aspectos interrelacionados del ambiente social que pueden fomentar la salud:

La integración social es la participación activa en una amplia variedad de relaciones, actividades y roles sociales (cónyuge, padre, vecino, amigos, colegas, etc.). Las redes sociales pueden influir en el bienestar emocional así como en la participación en conductas saludables como el ejercicio, la alimentación nutritiva y la abstinencia del consumo de drogas; por lo que las personas con redes sociales amplias y múltiples tiene mayor probabilidad de sobrevivir ataques cardíacos y son menos propensos a la ansiedad o la depresión que las personas con redes sociales más limitados, e incluso son menos susceptibles a resfriados.

Por otro lado, el apoyo social se refiere a los recursos materiales, de información y psicológicos que se derivan de la red social, con los que puede contar las personas para afrontar el estrés (Papalia, Olds, Fldman, 2010).

En la personalidad sucede lo mismo, continuamos desarrollándonos y cambiando durante la juventud y después. En esta fase, los cambios de roles constituyen transiciones, marca hitos y nos hace cambiar; vemos las cosas desde otra perspectiva, nos comportamos de modo diferente, ajustamos nuestras creencias, nuestras actitudes y valores a los roles a los contextos del momento (situación). En eso consiste precisamente el desarrollo de la personalidad, aunque los cambios son más sutiles y menos sistemáticos que los de la niñez y de la adolescencia y también se da una continuidad. Sin embargo, una persona estable por lo general no se logra sino hasta los últimos años de la juventud e inicio de la madurez. Pero ni siquiera entonces la personalidad presenta una estructura inmutable: los cambios abruptos en la familia, en los contextos sociales o profesionales pueden afectar en cualquier etapa del ciclo vital.

No nos olvidemos de los problemas mentales, para la mayor parte de los jóvenes adultos, la salud mental y el bienestar mejoran y los problemas de conducta disminuyen. Sin embargo, al mismo tiempo se incrementa la incidencia de trastornos psicológicos como la depresión mayor, la esquizofrenia y los trastornos bipolares, ¿Cómo se explica esta aparente paradoja? Pues bueno la transición a la adultez emergente pone fin a los años relativamente estructurados de la preparatoria; la posibilidad de tomar decisiones importantes y elegir trayectorias diversas suelen ser liberadora, pero la responsabilidad de no depender de otra persona y de mantenerse por sí solo puede ser abrumador (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

### **El yo, la familia y el trabajo**

El desarrollo del adulto puede describirse en el contexto de tres sistemas independientes, pero inter-conexos que se concentran en varios aspectos del yo: el yo personal, el yo como miembro de una familia (hijo adulto, miembro de una pareja y progenitor); en cuanto sea más positiva la experiencia laboral del padre, mayor será su autoestima y mayores probabilidades habrá de que tenga un estilo de crianza aprobatoria, cálido y positivo.

El desarrollo del yo es una combinación de la capacidad de entenderse y entender al mundo; de integrar y sintetizar lo que uno percibe y sabe y de hacerse cargo de planear el curso de la propia vida; tienen un yo más desarrollado que otros, por lo tanto, son más capaces de aprender a valerse por sí mismos.

Estos sistemas cambian con los acontecimientos y las circunstancias, lo mismo que a raíz de las interacciones con la comunidad y la cultura en general.

Algunos adultos jóvenes alternan entre la educación y el trabajo, otros persiguen ambos objetivos al mismo tiempo; o suelen combinar la universidad con el matrimonio y la crianza de los hijos. La exposición a un nuevo ambiente educativo o de trabajo ofrece la oportunidad de afinar habilidades, cuestionar supuestos sostenidos durante mucho tiempo y probar nuevas formas de mirar el mundo como la universidad, la educación, el trabajo incluso reviven la curiosidad intelectual, mejoran las oportunidades de empleo y perfeccionan las habilidades laborales.

Para facilitar la transición al trabajo se señalan cuatro factores clave: 1) competencia; 2) características personales como iniciativa, flexibilidad, determinación y sentido de urgencia; 3) relaciones personales positivas y 4) vínculos entre la educación y el empleo. El trabajo influye en la vida cotidiana, no solo en el empleo sino también en el hogar, y acarrea tanto satisfacción como estrés (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

### **Yo personal: autorrealización y autoestima**

Se habla de lo importante para el yo adulto este autor es Abraham Maslow (1908-1970); que en lugar de etapas pone en relieve las necesidades que hemos de satisfacer cuando luchamos por alcanzar nuestro potencial o el sentido del yo. La meta es la **autorrealización** (parte más elevada de la jerarquía de necesidades), es decir la utilización y el desarrollo plenos de nuestros talentos y capacidades. Esta necesidad solo puede entenderse después de satisfacer las necesidades de orden inferior (alimento, vivienda y seguridad). A los que viven en condiciones de privación o terror difícilmente les interesará alcanzar todo su potencial. Necesitamos amar, sentirnos amados y experimentar un sentido de pertenencia en contexto con la

familia y la comunidad; así como autoestima y obtener de las otras respuestas positivas, que van de la simple confirmación por parte de familiares y amigos, de nuestra personalidad, habilidades y logros hasta la aclamación y la fama en la sociedad.

Una persona sólo puede comenzar en la juventud su camino que lo llevará a la autorrealización; se trata de una búsqueda permanente que nunca terminara por completo. Conviene más como la búsqueda de la verdad y del conocimiento, la tentativa por garantizar la igualdad y la justicia, la creación y amor por la belleza (Craig, Baucum, 2009).

Por otro lado, tenemos a Carl Rogers (1902-1978), psicólogo humanista que busca averiguar las causas de la ansiedad, de la poca autoestima y del escaso sentido de valor personal, lo mismo que los problemas interpersonales. Para este autor la naturaleza humana consta esencialmente de impulsos sanos y constructivos. Y que nacemos preparados para ser buenos como individuos y como miembro de la sociedad, pero a medida que nos vamos desarrollamos la sociedad nos “corrompe”. Varias personas importantes (o significativas) en nuestra vida, comenzando por tus padres, son los que imponen condiciones de valor: “no hagas esto, no hagas lo otro”, porque de lo contrario serás una persona sin valor. La persona que interioriza tales condiciones adquiere poca autoestima, sentido del fracaso, ansiedad y desesperación recurrentes, estas condiciones interiorizadas se convierten en criterios inalcanzables de perfección. Con una sola vez que nos portemos mal, quedaremos marcados para siempre como niños malos, bastara una falla como cónyuges o empleados, para que nos tachen de individuos inútiles.

Este psicólogo propone que nos veamos a nosotros y a los demás con una **consideración positiva incondicional** lo que significa aceptar en forma afectuosa sin reserva ni condiciones al otro como un ser humano valioso.

### **El yo como miembro de familia**

Los jóvenes adultos todavía necesitan la aceptación, empatía y apoyo de sus padres y el apego a ellos no deja de ser elemento fundamental de bienestar. El

apoyo económico de los padres, en especial para la educación, acrecienta la posibilidad de que los adultos emergentes tengan éxito en sus papeles de adultos (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

Para el individuo su familia es el contexto más importante de su desarrollo como adulto. Porque los jóvenes casados o no suelen encontrarse en transición; pasan de la familia en la que crecieron a su propia familia que formaran. Por lo que Lois Hoffma identifica cuatro aspectos en este proceso.

- Primero es la independencia emocional: en la que el joven necesita cada vez menos el apoyo psicológico de sus padres.
- Segundo es la independencia de actitud: el joven descubre actitudes, valores y creencias que no a fuerza deben ser iguales a los de sus padres.
- El tercero es la independencia funcional: se refiere a su capacidad para adquirir solvencia económica y atender los problemas cotidianos.
- El cuarto es la independencia de conflictos: se presenta en cualquier momento, supone la separación de la familia sin sentimiento de culpa ni de traición.

## **Yo como trabajador**

Todo comienza con la pregunta que te hacen de niño; ¿Qué quieres ser de grande?, la respuesta que demos a esta pregunta en la vida adulta contribuye en gran medida a nuestra identidad, es decir, lo que somos y lo que no; lo cual tiene mucha relación con la etapa de generatividad frente a estancamiento, propuesta por Erikson, que nos guarda una estrecha relación con el trabajo, pues muchos adquieren el sentido de ser miembro productivos y valiosos de la sociedad gracias a su oficio o profesión. Sin importa la ocupación, llevamos la actitud, las creencias y las experiencias de nuestro trabajo. Somos miembros de una especialidad, profesión, de un arte o un oficio o quizás de un sindicato; lo cual define asimismo nuestro programa diario de actividades, los contactos sociales y las oportunidades de desarrollo personal. Algunos psicólogos industriales señalan que para algunos

el trabajo es un medio de supervivencia, ya que del trabajo obtiene dinero que les permitirá adquirir alimento, vestido y morada para ellos y su familia, pero no organiza su vida en función del mismo; a otros da la oportunidad de ser creativos o productivos, estimula su crecimiento; les permite lograr autoestima y respeto; para unos es una dicción “son adictos al trabajo” , su motivación gira en torno al desempeño y define su vida en función del trabajo.

Los aspectos importantes del trabajo son dos actores que se explicarán a continuación:

- Factores intrínsecos del trabajo: esto en función del reto o interés, aunque también se podría hablar de la competencia y los logros alcanzados.
- Factores extrínsecos del trabajo: en este se encuentra el sueldo y estatus, comodidad, conveniencia del ambiente laboral y las horas de trabajo, lo adecuado de las prácticas de supervivencia de la empresa, actitudes y apoyo de los compañeros y oportunidades de progreso.

Cuando un individuo se siente motivado intrínsecamente, se compromete más con el trabajo, lo realiza mejor y tiene una mejor identidad como empleado competente; pero el ciclo también puede seguir una dirección negativa, el hecho de sentirse incompetente o abrumado disminuye la motivación intrínseca, la participación y el desempeño en el puesto. Las amistades pueden ser un factor intrínseco importante para quienes ocupan un puesto de poca proyección. Por lo que socializar con los compañeros es importante, las relaciones sociales para las mujeres son importante ya que estas relaciones ofrecen apoyo emocional y ésta puede ser una razón que explica porque las mujeres que trabajan fuera de casa tienen mejor salud mental y física.

#### **2.4.2 Establecimiento de relaciones íntimas**

El desarrollo de relaciones íntimas es una tarea crucial de la adultez. Una necesidad básica es la de establecer relaciones firmes, estables, cercanas y comprometidas es una motivación importante de la conducta humana. Un elemento relevante de la intimidad es la auto-revelación esta consiste en “revelar a otras

personas informando importante sobre uno mismo”. Las personas incrementan su (y mantienen) cercanía debido a las revelaciones mutuas, la sensibilidad a las necesidades de la otra y la aceptación y el respeto recíproco. También requieren de autoconocimiento, empatía, capacidad para comunicar emociones de naturaleza sexual, de una decisión sexual. Estas capacidades son centrales cuando los adultos tempranos deciden si se casan o establecen relaciones íntimas y si tienen o no hijos (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

Sin importar si los adultos son solteros, casados, viudos o si cohabitan, casi todos buscan o mantienen una relación íntima, como parejas románticas y como amigos cercanos. La intimidad, parte esencial de un vínculo duradero, satisfactorio y emocional, constituye la base de la amistad y del amor

### **Amistades**

Son personas en quienes confiamos y a las que acudimos cuando tenemos problemas; siempre están dispuestas a ayudar y compartir con ellos momentos agradables, caracterizándose por un vínculo emocional positivo, por la satisfacción de necesidades y por la interdependencia.

Estas amistades se centran en el trabajo y las actividades como padres y en compartir confidencias y consejos. Algunas amistades son extremadamente íntimas y alentadoras; otras están marcadas por conflictos frecuentes. Los lazos entre algunos “mejores amigos” son más estables que los que unen con un amante o cónyuge. Los adultos jóvenes solteros dependen más de los amigos para satisfacer sus necesidades sociales. El número de amigos y el tiempo que se pasa con ellos se reducen en el curso de la adultez temprana. De todas maneras, las amistades son importantes para los adultos tempranos. Puesto que las personas con amigos tienen un sentimiento de bienestar: o la gente que tiene amigos se siente bien (facilidad para hacer amigos). Muchos asimilan a sus amigos en las relaciones a la red de la elección familiar, estos amigos cercanos y confiables se consideran parientes ficticios (Papalia, Olds, Feldman, 2010)

Según la teoría del triángulo del amor de Robert J. Sternberg (1986), la manera en que el amor se desarrolla es en efecto una historia. Los amantes son los autores y la historia que crean refleja su personalidad y su concepción del amor.

Esta teoría sobre el Triángulo del amor propuesta por Sternberg demuestra las complejidades que establece las relaciones amorosas, afirmando que el amor tiene tres componentes para lograr una buena relación de amor entre dos personas los cuales son los siguientes:

1. Intimidad: sensación de cercanía que ocurre en este tipo de relación. Es sentirse unido o vinculado al ser querido, se quiere hacer cosas para que la persona amada tenga una vida mejor, nos une un auténtico cariño y nos sentimos felices cuando está cerca de nosotros, contamos con ella cuando la necesitamos y procuramos darle a cambio todo nuestro apoyo. Los que se aman comparten actividades, posesiones, pensamientos y sentimientos. El compartir es quizás el factor decisivo que convierte un noviazgo en un matrimonio amoroso o en una relación parecida al matrimonio (elemento emocional, incluye auto-revelación, lo que lleva al vínculo, la calidez y la confianza)
2. Pasión: indica la atracción física, la excitación y el componente sexual de la relación, las necesidades sexuales son importantes, pero no son la única fuente de motivación, también intervienen las necesidades de autoestima, afiliación y afecto, una vez culminada la intimidad en la pasión; en ocasiones hay pasiones sin intimidad o intimidad sin pasión (como sucede en una relación fraternal). (elemento motivacional, se basa en impulsos internos que traducen la estimulación fisiológica en deseo sexual)
3. Decisión y compromiso: dicho componente presenta aspectos a corto y a largo plazo; la decisión o el darse cuenta de que estás enamorado. El aspecto a largo plazo es el compromiso de cultivar ese amor. Una vez más puede variar la relación entre este componente y los dos restantes (el elemento cognoscitivo, es la decisión de amar y quedarse con el ser amado)

La intimidad puede destruirse si se niegan los sentimientos, en especial el enojo. El temor al rechazo también la bloquea, sobre todo cuando produce una falsa identidad que tiene a satisfacer al otro y no las necesidades personales más importantes. El cortejo tradicional y los patrones de noviazgo pueden desalentar incluso la intimidad. Si sólo abarcan intercambios superficiales y apariencias. Por lo que hay conductas que son aún más nocivas para la intimidad: el sexo informal, la franqueza brutal y una falsa indiferencia no son tierra fértil para la intimidad (Craig, Baucum, 2009).

También nos habla de la teoría triárquica de la inteligencia destacando dos aspectos de la inteligencia que no mide las pruebas psicométricas: el insight creativo que denomina el elemento experimental y la inteligencia práctica (el elemento contextual); dada la importancia de estos dos factores en la vida adulta, la utilidad de las pruebas psicométricas es mucho menos para evaluar la inteligencia de los adultos y predecir su éxito en la vida que para medir la inteligencia de los niños y predecir su éxito en la escuela.

Un aspecto importante de la inteligencia práctica es el conocimiento “información interior”, “conocimiento práctico” o “sentido común” que no se enseña de modo formal o se expresa de manera abierta. El conocimiento táctico es conocimiento de sentido común de como tener éxito, es decir, como obtener un ascenso o evitar la burocracia, no correlaciona bien con medidas de capacidad cognoscitiva general, pero puede ser un mejor predictor del éxito en los negocios.

El conocimiento táctico puede incluir capacidades de autogestión (saber cómo motivarse y cómo organizar el tiempo y la energía), administración de tareas (saber cómo escribir un trabajo final o una propuesta) y coordinación de equipos (saber cuándo y cómo recompensar o criticar a los subordinados). Este método para evaluar el conocimiento táctico del adulto consiste en comparar el curso de acción que elige la persona sometida a examen en situaciones hipotéticas relacionadas con el trabajo, con las elecciones de expertos en el campo y con reglas prácticas aceptadas. El conocimiento táctico, medido de esta manera, parece no relacionarse

con el Coeficiente Intelectual (CI) y predice mejor el desempeño en el trabajo que las pruebas psicométricas (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

### **Formación y desarrollo de la pareja**

Estos son elementos importantes del desarrollo del adulto. Una parte de la identidad personal se adquiere por ser miembro de una pareja relativamente estable; es indispensable entender cómo se escoge la pareja y porque algunos deciden casarse y otros prefieren cohabitar, a pesar de que han cambiado las actitudes y valores concernientes a la vida familiar y que deben de seguir ciertos patrones en el matrimonio y en la formación de una familia, la mayoría de la gente sigue escogiendo un estilo de vida familiar tradicional que abarca el matrimonio y la procreación.

¿Cómo elegimos a nuestro cónyuge? Tomamos esta decisión trascendental basándonos en la semejanza, es decir, escogemos a personas que se parecen a nosotros; o algunos factores emocionales y ambientales más complejos nos llevan a cierto tipo de personas. Los teóricos muestran que la elección es mucho más compleja de lo que parece a primera vista.

Uno de los primeros teóricos que trato de explicar por qué nos casamos fue Freud. Una piedra angular de su teoría psicoanalítica es la atracción amorosa que el niño siente por el progenitor del sexo opuesto, atracción que más tarde transferirá a un objeto socialmente aceptable: la posible pareja.

La *teoría de las necesidades complementarias* por Winch, se basa en el principio de que polo opuestos se atraen: ejemplo: un hombre dominante se sentirá atraído por una mujer sumisa o un hombre tranquilo por una mujer dinámica y extrovertida y a la inversa.

Otra teoría es la *teoría instrumental de la selección de pareja* por Richard Centers, se concentra en la gratificación de las necesidades, pero establece que algunas de estas (como el sexo y la afiliación) son más importantes y que algunos

son más apropiados para el hombre y otras para la mujer; nos sentimos atraídos hacia personas con necesidades semejantes o complementarias a las nuestras.

Berman Murstein (1982) formuló *la teoría de estímulo, valor y función*, donde menciona que la elección de pareja nace del intento por lograr la más idónea posible. Cada persona examina las cualidades y deficiencias de la otra persona para determinar si la relación vale la pena o no. Este análisis tiene lugar a tres etapas del cortejo: 1) estímulo, cuando un hombre y una mujer se conocen por primera vez hacen un juicio inicial sobre su aspecto, personalidad e inteligencia del otro. Si las primeras impresiones son favorables, la pareja pasa a la segunda etapa; 2) comparación de valores, en esta sus conversaciones revela si son compatibles sus intereses, actitudes, creencias y necesidades; y 3) la función, la pareja decide si puede desempeñar funciones compatibles en el matrimonio o en otra relación a largo plazo (Craig, Baucum, 2009).

Por último, tenemos la *teoría del sistema familiar* de McGoldrick (1980), según la cual la formación de la pareja conlleva la creación de una nueva estructura y el proceso de conocerse mejor. Es indispensable conocer los límites, de ahí que la pareja redefine poco a poco sus relaciones con otros familiares y amigos y entre sí; ocurren muchos cambios informales en la relación, además algunos acontecimientos formales, como la ceremonia matrimonial, establecen límites concretos en la pareja.

## **Matrimonio**

El matrimonio monógamo es sin duda el de mayor aceptación y el estilo de vida más común. La preparación para el matrimonio a veces incluye rituales complejos: salir juntos, cortejo y compromiso, la ceremonia nupcial simboliza el vínculo; después se definen los nuevos roles conyugales en la relación de pareja y con el resto de la sociedad. La comunidad aprueba la unión, que deberá ofrecer apoyo emocional, gratificación sexual y seguridad económica a la pareja y a su familia.

Los primeros años del matrimonio son los más difíciles; requiere de grandes ajustes y reajustes que las parejas aprenden a vivir juntas de manera armoniosa. También deben decidir dónde y en qué tipo de vivienda han de morar; por otra parte, algunos otros adultos jóvenes se mudan de casa (Price, 1997).

La institución del matrimonio se considera la mejor manera de proteger y criar a los hijos. Permite dividir el trabajo y compartir los bienes materiales. También ofrece intimidad, compromiso, amistades, afecto, satisfacción sexual, compañía y una oportunidad de crecimiento emocional, así como nuevas fuentes de identidad y autoestima (Papalia, Olds, Feldman, 2010).

Por lo que a prender a manejar y mantener la propia residencia es una nueva experiencia para la mayoría de los adultos jóvenes, y a menudo requiere de años antes de que puedan hacerlo de manera eficiente (Price, 1997)

La cohabitación es un estilo de vida cada vez más común, en la que la pareja que no está casada tiene una relación de carácter sexual y vive bajo el mismo techo. Su aumento refleja la naturaleza exploratoria en la tendencia a posponer el matrimonio. Esta es menos satisfactoria y menos estable que el matrimonio.

También podemos hablar de la unión libre que se da en los adultos jóvenes; enfrentando muchas funciones como los recién casados en el establecimiento de su relación hay que resolver los conflictos mediante un complejo proceso de negociación y acuerdos colectivos, lo que implica una comunicación constante y eficaz. Al igual que el matrimonio hay un esfuerzo constante para lograr una buena comunicación y por último estas parejas que viven en unión libre deben resolver problemas de compromiso, fidelidad, y estabilidad. Los amoríos son más probables en este tipo de parejas que en los que están casados.

La transición a la vida marital produce grandes cambios en el funcionamiento sexual, organización de la rutina diaria, derechos y responsabilidades, apegos y lealtades. Entre otras tareas, los casados tienen que volver a definir su vínculo con su familia de origen, equilibra la intimidad y la autonomía, así como establece una relación sexual satisfactoria (Papalia, Olds, Feldman, 2010)

## **Paternidad**

Convertirse en padre y criar a un hijo, formar una familia; esta tarea requiere mayores ajustes económicos, sociales y emocionales en la medida en que se incrementa y se orientan las responsabilidades familiares (Price, 1997).

El primer hijo marca una importante transición en la vida de los padres. Esta nueva persona, totalmente dependiente, cambia a un hombre y a una mujer, así como a la relación entre ellos. A medida que los niños se desarrollan, los padres también lo hacen; además de los sentimientos (emoción, maravilla) la mayoría de los padres experimentan cierta ansiedad por la responsabilidad de cuidar un niño, el compromiso y el tiempo que entrañan y la sensación de permanencia que la paternidad impone a su matrimonio (Papalia, Olds, Feldman, 2010)

El nacimiento de un hijo impone nuevos roles al padre, le confiere otro estatus social. La llegada de un hijo impone tensiones físicas y psicológicas: alteración de las rutinas del sueño, gastos, aumenta la tensión y conflictos de diversos tipos y piensa que ha perdido su libertad, su intimidad y camaradería puede disminuir con la llegada del nuevo miembro de la familia.

Los desafíos y las exigencias de la paternidad representan una importante fase del desarrollo de los padres como individuos y de la pareja como sistema. Factores importantes en este caso son hacer la transición correspondiente y aprender a enfrentar la crianza.

### **2.4.3 El ciclo de la vida de familiar**

Este ciclo se caracteriza por hechos concretos. El primer hito ocurre cuando el individuo deja su familia de origen, optando la independencia y vive solo o con amigos. El segundo hito suele ser el matrimonio, con los ajustes que conlleva a establecer una relación con otra persona y con otra red familiar (la del cónyuge). El tercer hito es el nacimiento del primer hijo y el inicio de la paternidad. Hay otros hitos: la inscripción del primer hijo en la escuela, el nacimiento del último hijo, la partida del último hijo y la muerte del cónyuge.

Dando paso a la transición de paternidad que es uno de los periodos centrales en el ciclo de vida familiar; a menudo la familia y la cultura ejercen presión para tener hijos. En comparación con los roles propios del matrimonio, los roles y responsabilidades de tener un hijo persiste a pesar de las circunstancias cambiantes de la vida y exigen muchas adaptaciones y ajustes. Entre los efectos que esta transición tiene en determinados dominios de la vida personal y familiar se encuentran las siguientes:

- ❖ Cambios en la identidad y en la vida interior: donde se modifica tanto el sentido del yo de los padres como suposiciones respecto del funcionamiento de la vida familiar.
- ❖ Cambios en los roles y en las relaciones dentro del matrimonio. La división del trabajo entre los padres cambia en un momento en que se siente presionados por la alteración del sueño y porque no pueden estar juntos tanto como desearían.
- ❖ Cambios de los roles y en las relaciones entre generaciones. La transición influye también en los abuelos.
- ❖ Cambio en los roles y en las relaciones fuera de la familia. Los cambios externos influyen sobre todo en la madre, pues seguramente interrumpirá su carrera al menos en forma temporal.
- ❖ Nuevos roles y relaciones de paternidad. La pareja debe cumplir con nuevas responsabilidades relacionadas con la crianza del hijo.

Generando que el hombre ponga más empeño en su trabajo para garantizar el sustento de su familia y que con la llegada del niño se presentan nuevas tensiones y dificultades, y los roles cambian con mayor rapidez. Los padres experimentan sentimientos de orgullo y emoción, aunados a una mayor responsabilidad que pueden resultar abrumadores. La autoestima es otro factor, pues los que tienen una gran autoestima suelen lograr un ajuste adecuado.

#### 2.4.4 Ciclo ocupacional

Los adultos jóvenes también se ven involucrados en la tarea de realizar un compromiso ocupacional: terminar su educación, ingresar al mundo laboral, obtener destreza en el trabajo y alcanzar la independencia económica. El éxito profesional brinda un sentido de satisfacción y valor, un trabajo del que se disfrute contribuye a la felicidad personal y agrega significado a la vida (Price, 1997).

Todo esto comienza en la adolescencia con las ideas y experiencias que culminan en la elección de una profesión; pero no suele ser tan simple y no siempre se realiza sin tropiezos. El adulto debe tomar decisiones importantes durante su vida laboral, las cuales puede incluir cambiar de carrera más de una vez, cual sea la profesión hay momentos de duda y crisis y acontecimientos especiales como recibir un ascenso o ser despedidos afecta el curso de la carrera del individuo. El trabajo influye mucho en nuestras actitudes y en nuestro estilo de vida, determina si llevaremos una existencia móvil o relativamente estable, el tipo de comunidad en la que habitaremos y la clase de hogar y nivel de vida que tendremos; también incide en nuestras amistades, prejuicios y preferencias políticas.

Examinaremos las etapas por las que se pasa durante la vida vocacional, algunos factores que inciden en la elección y preparación ocupacional, el proceso de ingresar en la fuerza de trabajo, de consolidar y conservar una carrera o quizá cambiarla. Según Robert Havighurst (1964) el ciclo ocupacional comienza en la niñez media, la divide en una serie de etapas basadas en la relación que el individuo establece con el trabajo en distintos momentos de la vida y pone el acento en la adquisición de actitudes y habilidades laborales. Estas etapas de la vida vocacional son las siguientes:

- ✓ Identificación con un trabajador (de 5 a 10 años) los niños se identifican con su padre con su madre que trabajan y, por lo mismo, la idea de trabajar empieza a formar parte de su auto concepto.
- ✓ Adquisición de los hábitos básicos de laboriosidad (de los 10 a los 15 años) los estudiantes aprenden a organizar su tiempo y sus actividades a fin de

realizar tareas como el trabajo escolar o los quehaceres domésticos. Aprenden, además, a dar prioridad al trabajo sobre juego cuando es necesario.

- ✓ Adquirir una identidad como trabajador (de los 15 a los 25 años) las personas escogen su ocupación y comienzan a prepararse para ésta. Adquieren la experiencia laboral que les ayuda a escoger una profesión y a iniciarse en ésta.
- ✓ Convertirse en persona productiva (de los 25 a los 40 años) el adulto perfecciona las habilidades necesarias para desempeñar la ocupación escogida y para progresar en ésta.
- ✓ Mantener una sociedad (de los 40 a los 70 años) el trabajo se encuentra ahora en el nivel más alto de su carrera. Comienza a dedicar tiempo y atención a las responsabilidades sociales y cívicas que se relacionan con su empleo.
- ✓ Contemplar una vida productiva y responsable (de los 70 años en adelante) el trabajo ya está jubilado. En una mirada retrospectiva, examina su carrera y sus aportaciones, tal vez con satisfacción.

Los jóvenes cambian de empleo antes de hacer un compromiso profesional serio; muchos adultos realizan uno o varios cambios a la mitad de su carrera. Estas modificaciones pueden ser resultado de factores que escapan al control de la persona, como cuando una compañía lleva a cabo una reestructuración y despide empleados o cuando un puesto simplemente queda obsoleto. También puede deberse a una reevaluación de la carrera como cuando alguien llega al tope sin que ya pueda avanzar en su ocupación actual o cuando siente que ha agotado las posibilidades y decide dedicarse a otra cosa.

Para la elección de una carrera u ocupación influyen muchos factores: nivel socioeconómico, origen étnico, inteligencia, habilidades, sexo y ocupación de los progenitores. Hablaremos de las actitudes de los padres, el auto concepto, los rasgos de la personalidad y algunas consideraciones prácticas.

La relación entre padres e hijos puede originar en estas últimas actitudes, necesidades e intereses que después influirán en su decisión ocupacional. La familia influye también de otras maneras en la decisión vocacional de sus hijos: modela ciertos estilos de vida, valores y creencias. La individualidad y la autonomía que se permite dentro del sistema familiar pueden repercutir en las decisiones profesionales.

La esencia de la teoría del auto concepto en su aplicación a las decisiones ocupacionales es que las personas escogen una carrera acorde con el concepto que tiene de sí misma, al dedicarse a una profesión que corresponde a las ideas que tiene de sí, avanza a la autorrealización, es decir adopta un comportamiento compatible con lo que, a su juicio, es lo mejor para su satisfacción y su desarrollo.

Mientras que la teoría de los rasgos se centra en el nexo existente entre la personalidad y la decisión ocupacional, pero solo que investiga los rasgos medidos con objetividad y no la percepción que el individuo tiene de sí mismo. En un sistema se evalúan seis rasgos de la personalidad y luego se acoplan con las ocupaciones, estos rasgos son: 1) realista, 2) inquisitivo, 3) sociable, 4) adaptable, 5) emprendedor, y 6) artístico. Si personas recibe una elevada puntuación en los rasgos dos y cinco podría convertirse en investigador; el individuo que la reciba en los rasgos tres y cuatro podría, por ejemplo, trabajar en un hospital.

Se considera que la universidad es un plazo obligatorio en la preparación para una carrera, aunque la formación académica (en especial la universidad) y la preparación afín relacionada con el trabajo varían mucho. Los programas de humanidades tienen por objetivo impartir habilidades básicas de comunicación, exponer a los estudiantes a diversas ideas y puntos de vista. Y desarrollar habilidades analíticas, aunque todo esto es indispensable para alcanzar la madurez intelectual, no guarda relación directa con los puestos, salvo quizá para los futuros docentes.

Los adultos jóvenes aprenden a clasificarse y a medirse con criterios cada vez más complejos y realistas; analizan con más precisión varias cualidades como

la originalidad, la capacidad artística, la destreza mecánica, la facilidad para escribir y la comunicación. Suele formarse opiniones más positivas de sus capacidades intelectuales, de sus habilidades de liderazgo y de su popularidad. Estos cambios duran más que la preparación profesional específica que recibe en la universidad y les ayuda a tomar mejores decisiones ocupacionales.

## **CAPITULO III**

### **CONCEPTO ESTILO DE VIDA**

Este concepto fue dado a conocer en 1929 por el autor Alfred Adler, psiquiatra vienés, y lo define como “movimiento interrumpido hacia un fin”. Este movimiento se aplica a todas las actividades del individuo, de manera que unifica y organiza su personalidad global orientada hacia la misma meta final. Esa orientación se produce como una respuesta creativa de la persona a sus expectativas y condiciones de vida, respuesta que tiene en su inicio en la niñez temprana (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

De acuerdo a la teoría Adleriana de la personalidad. Las experiencias tempranas de un individuo, en sus interacciones con los diferentes grupos primarios, van configurando un esquema coherente y consistente de pautas de comportamiento, actitudes, ideas, valores, normas y formas de actuar que, simultáneamente, le permitirán adaptarse y diferenciarse de su ambiente (estilo de vida social o comunitario), como los inconscientes e involuntarios (estilo de vida personal o personalidad básica), representa aspectos duales de un sistema relacional articulado del funcionamiento intra-psíquico. En definitiva, la teoría Adleriana es un intento de articular psicosocial entre la hegemonía de la pulsión inconsciente (propia del psicoanálisis freudiano) y el reconocimiento del peso de los factores ambientales y socioculturales en la conformación del yo individual (Soldevilla, 2009).

Por otro lado, al estilo de vida se entiende como el carácter o la personalidad total de cada individuo, su manera de ser, pero además como si estuviera orientado hacia una meta consciente o inconsciente, esa orientación produce una serie de actividades psicológicas y físicas: las actitudes, los pensamientos, los sentimientos, las reacciones corporales y las conductas características y únicas de cada persona, como si en última instancia tendieran a una misma meta final. Todas estas actividades mentales de una persona están orientadas hacia la misma meta final de manera unitaria.

Por actividad mental entendemos:

- Las actividades cognitivas: procesos mentales (memoria, percepción, atención, etc.), Contenidos mentales (pensamientos e imágenes), y los significados personales (actitudes, creencias sobre sí mismo, los otros y la vida) conscientes e inconscientes.
- Sentimientos. Emociones y motivos, estado de ánimo, intereses, valores y deseos personales
- Conductas y acciones de la persona: sus actividades, su expresión corporal y movimiento
- Los síntomas físicos, las enfermedades denominadas “psicosomáticas” incluso las enfermedades puramente medicas también están relacionadas son los fines consientes del estilo de vida.

Esto no quiere decir que las enfermedades orgánicas sean producidas por los estilos de vida directamente, si no que este afecta a su modo de expresar y, hasta cierto punto, a su evolución (por ejemplo, en los procesos cancerígenos) (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

Por lo cual tomamos en considerado al concepto de estilo de vida que nos permite describir y comprender la constelación de componentes psicosociales, éticos y expresivo-estético concurrentes en una determinada acción social, donde estos simientes cobra vigor el término, que hace referencia a esquemas de acción que, partiendo de una agenda individual, constituye pautas habituales y socioculturalmente y, por lo tanto, no asimilables a esquemas estructurales preferidos como el de segmento de clases o de determinados grupos sociales.

Así mismo, considerando al estilo de vida como un recurso de afrontamiento psicosocial, ético y expresivo-estético; llevado a cabo por personas pertenecientes a diferentes segmentos sociales, como nuevas formas de cohesión social y, en respuestas, a ciertas consecuencias indeseadas de la modernidad tardía: riesgo, anomia (estado de desorganización social o aislamiento del individuo como consecuencia de la falta o la incongruencia de las normas sociales),

manifestaciones, impersonalidad, uniformización de la vida cotidiana, y su consiguiente pérdida de sentido y valor trascendental para regular la existencia de personas y colectivo (Soldevilla, 2009).

Tomando en cuenta y no olvidando que de manera social las diferentes formas de vida adquieren una significación creciente en la cultura de la sociedad, en tanto que los aspectos más visibles de los cambios son en los modos de **cohesión social y en la búsqueda de identidad** por parte de grupos e individuos. Por ello el concepto de vida se ha venido empleando en estudios que en sus diferentes aproximaciones a la relación individuo-sociedad, buscando herramientas conceptuales que permitan comprender como la cultura y la sociedad se integran en la persona y en cómo están las transformaciones en acción, conformando así las estructuras sociales.

Por lo que la teoría sociológica nos habla sobre el concepto de vida que surge de las tensiones entre la uniformidad del conjunto y la diversidad social, dando como respuesta a las limitaciones de las categorías tradicionales u objetivas (clase social, género, sexo, identidad étnica, religión, etc.) que han resultado insuficientes, por estáticas o deterministas, para comprender las múltiples y diversas fragmentaciones de la actual vida social.

Este concepto de estilo de vida responde al intento de definir la segmentación social en grupos de individuos que comparten preferencias en tres áreas significativas de acción: la intimidad, el consumo de bienes materiales y simbólicos y el ocio. Sin embargo, es necesario anticipar que la utilización de los estilos de vida como teoría y metodología apropiados para realizar un mapa del comportamiento de privacidad, consumo y ocio es algo más complejo que un simple inventario de datos sobre preferencias, hábitos y comportamientos.

Ya que los estilos de vida sirven para negociar los pasos fronterizos entre dichas esferas. Por eso y, aunque los estilos de vida son prácticas públicas (formas de discriminar la pertenencia y la diferenciación social) también están investidos de sentido íntimo y privado (formas de configurar la identidad, el carácter propio, el talento, o mejor, la autenticidad); pues precisaban el desarrollo de actitudes

positivas hacia la valoración de los nuevos objetivos externos, la preocupación por la moda, el diseño y mobiliario de los hogares y demás en seres patrimoniales.

De ahí que se observa la pérdida de las identidades tradicionales que son definidas por sus vínculos de pertenencia a la tierra, la lengua y la sangre en junto con el declive de los sentidos y valores religiosos, siendo responsable en gran parte de la quiebra de las identidades comunitarias que se verán compensados con el incremento, en la esfera individual y colectiva, también en nuevos modos de identidad y de expresión que situaban el acento en el cuidado por el estilo, la apariencia y la moda. Aspecto que, a finales del siglo XIX y comienzo del XX, empiezan a desempeñar aceleradamente un papel crucial como criterio de identidad y, simultáneamente, de pertenencia y distinción social; a la par que la cultura del consumo comienza a convertirse en el reservorio principal que proporciona instrumentos materiales y simbólicos para bruñir dichas nuevas identidades y sus correspondientes estilos de vida.

Socio-psico-génesis es otra área que nos habla conceptualmente del estilo de vida en los clásicos de la sociología, a través de su definición, sobre el concepto de estilo de vida articulando las dos grandes esferas de atención de la ciencia social: lo individual y lo colectivo, lo íntimo y lo público, como si fueran dos polos que se llevan de la mano ya que uno depende del otro.

Mientras el heurístico nos da un concepto de estilo de vida que es una excelente bisagra entre lo íntimo y lo público. El primer argumento de apoyo a esta tesis es que la misma definición del concepto ofrece una articulación de los elementos objetivos y subjetivos, puestos al servicio de la búsqueda de la identidad social (por parte de los individuos) y de la cohesión social (por parte de los grupos).

1. Objetivo: el estatus socio-profesional, la capacidad adquisitiva, el nivel cultural, la pertenencia a una comunidad vernácula y a sus tradiciones y la religión.
2. Subjetivos: la auto-conciencia como conciencia reflexiva y creativa de estilo (como capacidad y competencia en la estrategia de elección de un determinado estilo de privacidad o intimidad, así como reflexividad para el

diseño y la gestión de las prácticas de consumo y ocio); la identidad, el gusto (donde concurren el entramado afectivo y el electivo); y la sensibilidad o las afinidades electivas (afiliación con un grupo en función de ciertas ideas, valores, gustos musicales o formas de vestir).

Basado en las sensibilidades o afinidades electivas que, a los miembros de un determinado grupo social, les parecen consecuentes con su mundo vital, en un aspecto de intimidad, consumo y ocio, a lo que contribuye a proporcionar sentido y valor. (Soldevilla, 2009)

Abordando cada uno de estos autores y el concepto que nos proporciona sobre el estilo de vida se puede identificar los diferentes factores que influyen para que cada persona pueda saber cuál es el estilo de vida que busca para su futuro; lo primordial para lograr esto es la parte de la personalidad nuestro carácter y los aspectos de valoración que van ligados a lo que tenemos, nos gusta. Tomando primero la parte subjetiva y después la objetiva puesto que al relacionarnos con la sociedad comenzamos a tener críticas de cómo somos lo que nos gusta e incluso lo que hacemos, pero recordemos que uno va ligado al otro.

### **3.1. LOS PROBLEMAS DE LA VIDA**

Esto surge de la insoluble relación del hombre con la sociedad, de su preocupación por subsistir y por la descendencia. Siendo problemas de nuestra existencia misma. En el curso terrenal de su desarrollo, la tendencia a perfeccionar sus aptitudes corporales y psíquicas ha ido pertrechándole para el desempeño de su misión. Todas las experiencias, tradiciones, mandamientos y leyes representan aciertos o errores, esfuerzos de la humanidad por superar las dificultades de la vida, buscando una situación de menos por más (perfeccionismo).

Ante esta situación en la que todo ser humano se encuentra; nos es preciso averiguar si colabora o si vacila, si se detiene, si intenta soslayar las dificultades, si busca o imagina pretexto, si resuelve los problemas solo parcialmente, si los aplaza o si los abandona para alcanzar una apariencia de superioridad personal por sendas nocivas a la comunidad.

Por lo que han sostenido desde siempre que todas las cuestiones de la vida quedan subordinadas a los tres grandes problemas siguientes: vida social, trabajo y amor. Nuestra conducta ante estos tres problemas es la respuesta que le damos según nuestro estilo de vida. Estos tres se hallan íntimamente entrelazados y los tres exigen para su debida solución un pertinente grado de ese sentimiento de comunidad, es concebible que el estilo de vida de cada persona se halle más o menos reflejado en la actitud que adopta frente a uno o cualquiera de los tres grandes problemas mencionados: puede ser reflejado en el problema en un momento dado, hallándose más alejado o cuya solución que se le es ofrecida tiene un mayor número de circunstancias favorables; siendo esto reflejado al poner a prueba la condición peculiares del individuo (Adler, 1973)

Siendo que el individuo forma parte de esta comunidad, se enfrenta a tres tareas “tareas de la vida” como representantes de la exigencia de la comunidad y que tiene que resolver satisfactoriamente a lo largo de esta son: trabajo, amor y vida en comunidad. (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

Estas tres tareas antes mencionadas definen los lazos sociales fundamentales del ser humano, los cuales se relacionan íntimamente unas con otras y en ellos es básica la cooperación, las cuales describiremos a continuación:

- ❖ La convivencia: tiene que ver con la relación, con el vínculo que establecemos con los otros. Debemos de adquirir o tener una adecuada capacidad de contacto con los demás y con nuestro medio, y que sean para nosotros más importantes los intereses comunes que los propios. La amistad, la cooperación, la empatía, la solidaridad nos ayudan en estas tareas: evitamos complicar la vida de los demás. Buscando lograr la convivencia lo más armoniosa posible, siendo generosos y tolerantes, aunque también respetando y haciendo respetar los derechos de cada uno, sin negativas actitudes permisivas.
- ❖ El trabajo: la ocupación, con la actividad productiva que desarrolla cada persona. Gracias a esta área podemos obtener el dinero para mantenernos,

que al mismo tiempo aportamos algo a los demás, a la sociedad, mitigando así nuestros sentimientos de inferioridad.

- ❖ El amor: gracias a las relaciones de un sexo con el otro la especie puede continuar; esta es una clase muy especial de cooperación. Las cualidades de las personas que posibilitan afrontar esta tarea son: la confianza, la fidelidad, la entrega: uno debe estar más interesado en el otro que en sí mismo.

Estilo personal (inconsciente) es el afrontamiento de las primeras experiencias de la vida y esta se conforma definitivamente como estilo de vida social tras la prueba de como re-soluciona los problemas de las tareas de la vida, las cuales son las siguientes:

- a) *Sociales*: resolución del significado contextual en el que se despliega la conducta y, por tanto, de la intersubjetividad.
- b) *Profesionales*: resolución de las necesidades, materiales de la existencia a través de la toma de rol profesional
- c) *Amorosas*: resolución de la vida emocional y sexual
- d) *Espirituales*: resolución del sentido personal y transpersonal de su vida (tarea que entronca directamente con la preocupación de Simmel y Weber por la recuperación ético-subjetivo del sentido y valor para la acción) (Soldevilla, 2009).

El saber o conocer sobre estas tareas y problemas a solucionar nos lleva a hacernos la pregunta de ¿Cómo podemos afrontar las tareas de la vida? Cada uno de nosotros tiene una trayectoria en la vida, una línea de acciones que va desde el nacimiento hasta la muerte. Pero dado que nos toca vivir en relación con otras personas, nuestras acciones tienen consecuencias para nuestra vida en común. De la dirección de estas acciones y del papel que otorgamos a los demás en ellas depende el sentido de nuestras vidas.

El sentido de nuestra vida en relación viene marcado por cómo resolvemos los múltiples problemas de la convivencia. La forma de encarar y dar respuestas a

estas dificultades depende de nuestras decisiones conscientes e inconscientes, de la meta final que rige nuestra dirección en la vida; asumiendo la irremediable responsabilidad de actuar y hacernos cargo de las consecuencias de nuestras acciones. (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

De estos tres problemas capitales surgen los demás problemas, ya sean los de la amistad, compañerismo, interés por la ciudad, por el país, por la nación o por la humanidad; ya sea el interés por los buenos modales, por la hipótesis de una función cultural y orgánica, por la colaboración en el juego, en la escuela y en el lugar de aprendizaje, por el respeto y consideración hacia el sexo opuesto, por la reparación corporal y espiritual para resolver problemas tales como el de la elección del conyugue; sin duda todos estos problemas pueden ser resueltos por aquellas personas que poseen un sentimiento de comunidad.

Los diferentes rasgos de su carácter, ante todo el amor propio, con frecuencia casi inconcebible, y la auto-contemplación, deben estar en concordancia con la opinión que se han formado de la vida. De esto se infiere claramente que todos estos rasgos de carácter son productos artificiales; adquiridos y no congénitos.

Todo éxito o fracaso depende del estilo de vida y de la opinión que nos formamos acerca de nuestra existencia. Un rasgo de carácter, podrá reconocerse a lo largo de toda la vida por la tendencia al desafío, por una insaciable ansia de dominio o en casos más leves, por una constante manera de tratar a los demás como niños.

Pero también para llegar a una oportuna solución de los tres exigen un marcado interés en el prójimo. De la preparación en cuanto a este interés depende de todo, ya que si no es así nos encontramos con aspectos como la misantropía, odio a la humanidad, desconfianza, alegría por el daño ajeno, vanidades de todas clases, susceptibilidad, estados de excitación al encontrar a otras personas, cortedad, propensión a la mentira y al engaño, difamación, despotismo, mala fe y otros fenómenos por el estilo (Adler, 1973)

Dando que el sentimiento de comunidad se muestra dotado de un poder más directo e indiscutible sobre el sentido del hombre el amor, que se acompaña de tan intensas satisfacciones de naturaleza corporal y anímica. Como la amistad y las relaciones con nuestros hermanos o padres, también el amor es una tarea a repartir entre dos personas (esta vez de sexo opuesto), con vista a la descendencia y a la conservación de la especie

### **3.1.1. Sentido de comunidad**

Es una tendencia congénita de los seres humanos, pero debe cultivarse; desde que nacemos ya que necesitamos ternura, la atención de otras personas y deseamos su carencia, consiste en que un individuo no puede entenderse como seres aislados: su conducta solo se comprende teniendo en cuenta los vínculos que establecen con quienes lo rodean, con la sociedad, orientando su comportamiento hacia las relaciones con otros. Consiste en la serie de vínculos, de lasos profundos, que nos une tanto con personas concretas como con grupos, con colectivos y en general, con toda la sociedad, posibilitando así la convivencia en armonía, sentirse apreciado, querido, así como aceptar; apreciar y amar a otros (amigo, compañeros de colegio, profesores, etc.).

Una característica de este sentido de comunidad es que es universal en el sentido de que es inherente al ser humano “No existe un ser humano que sea capaz de negarse seriamente a si mismo todo sentimiento de comunidad” (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

El grado de comunidad es también puesto a prueba con el matrimonio, elección de una profesión, de la pérdida de una persona querida a consecuencia de lo cual el individuo da por perdidos todos los bienes terrenales, a pesar de que en muchas ocasiones no se interesó mucho por esa persona perdida. Otras situaciones en la que se pone a prueba son el perder la fortuna o en cualquier clase de decepción. En todos estos casos se manifiesta la incapacidad de la persona mimada para conservar en una situación difícil la armonía con su totalidad (Adler, 1973)

El objetivo de del sentimiento de comunidad auténtico es seguir conservando uno su propia personalidad y libertad de actuación, el equilibrio adecuado, el interés altruista.

Hablaremos de los cuatro componentes básicos del interés social:

- ❖ Empatía: capacidad de identificarse con alguien implica poder dejar de centrar la atención en nosotros mismos e intentar, ver con los ojos de otros, oír con los oídos de otros y sentir con el corazón de otro; para comprender al prójimo, valorarlo, respetarlo y aceptarlo, construyéndose a si una benevolencia reciproca que alimenta el terreno para el bienestar colectivo.
- ❖ Sentimiento de pertenencia: básicamente es pertenecer a una familia, a un grupo, a la humanidad, ya que lo que tiene que ver con ella nos afecta.
- ❖ La actitud cooperativa (cooperación) la posibilidad de que varias personas obren conjuntamente para lograr un mismo objetivo. Implica confiar en los otros y a la vez saber que ellos se confían en uno, pues todos están embarcados en la misma empresa (misma dirección).
- ❖ La solidaridad: compartir y comprometerse con la causa de otra persona o colectivo es otro ingrediente. Es una manifestación del amor al prójimo.

### **3.1.2 Sentido social**

El sentido social está relacionado con la ética e incluso con la estética, logrando el interés individual con el interés general de la sociedad e incluso de la humanidad; el auténtico desarrollo personal solo se logra mediatizando por el sentimiento de comunidad. (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

Cierta experiencia y una reflexión serena y cordial nos harán comprender que los problemas que la vida nos plantea con una continua prueba para descubrir cuál es el grado de nuestro sentimiento de comunidad, prueba en la que podemos resultar aprobados o suspendidos.

Buscando llegar al ideal de comunidad; solo aquel que contribuya suficientemente a la consecuencia del ideal común e incorpore esta contribución a su propia ley de movimiento con la misma naturalidad con que respira, solo ese

podrá resolver todos sus conflictos de acuerdo con los fines de la comunidad (Adler, 1973)

Forma la interacción y negociación del orden social posible. De este modo los estilos de vida constituyen formas distintivas de “ser” que cuestionan al simple estar. Los nuevos criterios de identidad social basados en factores existenciales, creativos y electivos que nutren y vivifican el concepto de estilo de vida. La natural independencia entre la identidad individual y la social (implica a la definición del concepto de estilo de vida) cabe entenderse más ampliamente como un contraste entre las esferas públicas y privadas, también con su lógica interdependencia y su inherente equilibrio inestable. Las esferas de lo privado y público radican en que posibilitan apreciar que los diferentes niveles de la identidad se distinguen en función de diversos modelos y tipos de expectativas y de rol y, por eso, abarca gran parte de los contenidos de la cultura, la sociedad y la personalidad.

Estilo de vida: como el dilema estructura-acción. Por todo lo ya expuesto, cabe afirmar que el balance respecto a la utilidad del concepto de estilo de vida para el análisis científico social ofrece un claro saldo positivo, aunque no exento de problemas y tensiones. Los estilos de vida como teoría y método ayudan a formar indudablemente a abordar los estudios empíricos de diferentes áreas de la sociología (consumo, salud, ocio, turismo, etc.). En segundo lugar, el concepto de estilo de vida nos actualiza el dilema entre estructura frente a acción, en el aspecto positivo que brindan los estilos de vida reside en su virtualidad para pensar y aprender la sociedad y la cultura de manera más compleja y comprensiva, tanto por la aportación de las distintas disciplinas, cuando por el entrenamiento de autores clásicos y contemporáneos, menos preocupados por la homogeneidad sociocultural, como por el entendimiento de que actualmente vivimos en unas sociedades de la crisis de los vínculos sociales (Soldevilla, 2009).

En consecuencia, los estilos de vida conforman tanto la pauta adaptativa al grupo de estatus al cual se pertenece o se desea pertenecer, así como el criterio de distinción social respecto a los demás grupos. Conciencia micro grupal que asienta los principios normativos, axiológicos y conductuales como descriptores definitorios

de la pertenencia de dichos grupos. De ahí que los estilos de vida tengan múltiples funciones en Weber, pues mientras, por un lado, facilitan una identidad social que proporciona aliento ético y apoyo psicosocial a sus miembros, a su vez, hacen de muro de contención frente a los procesos más generales de burocratización, despersonalización, manifestación y desencadenamiento tan presente en la modernización de comienzos del siglo XX.

El desencadenamiento de iniciativas individuales y grupales, de creación de micro-culturas que cumplen la función básica de la cohesión social, cuando por diferentes causas, los valores y normas de los vínculos tradicionales entran en crisis. La racionalidad sustantiva criterio auto-ético de una racionalidad electiva orientada según valores, puedan llevar a cabo la estatización de su vida cotidiana, vectorizando su acción en torno a los valores e ideales significativos para la existencia y también en los socio-psicólogos de pertenencia una determinada comunidad de estilo de vida (o de afinidades electivas).

Finalmente, presentamos un concepto metodológico-cualitativo del citado concepto, que pasa a entenderlo como “estilo de vínculo social”; y relevante para acreditar como los individuos organizan su acción a través de identidades y comportamiento grupales (acervo compartiendo de valores particulares, ideologías, actitudes, hábitos de riesgo) que, de forma eventual, se convierten en conductas problema. (Soldevilla, 2009)

De acuerdo a Adler toda persona viene al mundo con un potencial intrínseco bueno, desarrollamos el sentimiento de comunidad o interés social: por lo que se puede decir que solo en la comunidad, en relación con los demás, el individuo se convierte en persona. Y para entender lo que le pasa a una persona **hay que examinar relaciones con los otros**. De esta manera, cualquier conducta humana no se entiende algo intrínseco (que se produce dentro de la persona), sino como un aspecto de la vida de esta persona respecto a otras (que se produce entre personas), la comunidad constituye el marco ético para la valoración de un acto humano; establece normas y exigencias que sirven de referencia para el individuo,

pero a la vez es el conjunto de los individuos que forman y revisan constantemente es te marco normativo (marco social).

Este inhibe el afán de poder, despertando el espíritu de colaboración y haciendo posible que uno se integre socialmente. Cuando más se desarrolla más disminuye el sentimiento de inferioridad, hay menos egoísmo y afán posesivo, y simultáneamente aumenta la “inteligencia”: la persona inteligente tiene en cuenta en sus actos el interés por los demás, a diferencia del neurótico (egoísta) que solo tiene en cuenta sus propios problemas y solo puede desarrollar lo denominada “inteligencia de los fracasados” (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

El hecho de que por su trabajo reciba dinero equivale a reconocer su utilidad en esta evolucionada era del comercio. De esta manera experimenta su valor en el conocimiento de la comunidad, que es el único modo de atenuar el general y humano sentimiento de inferioridad, quien rinde un trabajo útil vive en el seno de la comunidad progresiva y la fomenta (Adler, 1973)

**El amor:** en la estructura del amor se exige de manera imperioso la exclusión completa de cuestiones de desigualdad, de dudas reciprocas y sentimientos o ideas hostiles. Por lo que la atracción física es consustancial con el amor y para la evolución del individuo es necesario que esta atracción influya en cierto grado oportuno y en un correspondiente perfeccionamiento de la especie en la elección de la pareja.

En conjunto con la aptitud y la atracción corporales, influye una apropiada elección de la pareja, algunos puntos indicadores generando de un grado adecuado en el sentimiento de comunidad son los siguientes: 1) saber mantener una amistad, 2) tener interés por su labor profesional, 3) y finalmente mostrar más interés por su cónyuge que por sí mismo.

Si en el periodo en que aparece el amor existe una preparación insuficiente para la profesión y la vida social, puede manifestarse también otras formas de disminución del interés colectivo (Adler, 1973)

Un aspecto obvio de la voluntad, es el amor siendo esencial, porque están interrelacionados de manera decisiva para la vida de todos nosotros, así como específicamente para la psicoterapia. El amor y la voluntad son formas de experiencia quien obran mancomunadamente, ambas se refieren en relación de una persona hacia otra, que se mueve hacia otra tratando de afectarla y que se abre a fin de que esa otra persona pueda afectarla a ella misma. Amor y voluntad son modos de modelar, de formar el mundo, de relacionarse con él y de tratar de obtener del mundo una respuesta a través de las personas cuyo interés o amor ansiamos. El amor y la voluntad son experiencias interpersonales que tienen la fuerza de influir en otros significativamente y permite que esos otros influyan en nosotros.

Pero el amor también exige constancia, este crece con profundidad cuando los amantes se encuentran y chocan el uno con el otro, cuando hay conflictos y la relación se extiende durante un cierto periodo de tiempo; estos elementos no pueden quedar omitidos en ninguna experiencia de amor viable y duradero. Son elementos que suponen decisión y voluntad cualquier que sea el nombre que se le dé. El amor generalizado será adecuado para la situación generalizada de grupo; pero ya no me siento honrado si se me ama simplemente porque pertenezco al género “varón”. El amor que está divorciado de la voluntad o el amor que pasa por alto la voluntad, se caracteriza por una pasividad que no incorpora la pasión y que no promueve el crecimiento; por ese semejante amor tiende a la disociación. Discriminar supone querer y elegir, y elegir a alguien significa no elegir a otro.

La interrelación del amor y la voluntad se demuestra además por el hecho de que el uno y la otra pierden su eficacia cuando no están en una adecuada relación entre sí; se obstaculizan recíprocamente, la voluntad puede bloquear al amor (Rollo, May, 2000)

Lo que nos lleva al cuidado entre el amor y la voluntad; para lo que cuidado es un estado en el cual algo importa; el cuidado es lo contrario de la apatía, la fuente de la ternura humana. La naturaleza da al cuidado poder mediante el sentido del dolor; si no nos cuidamos, nos herimos, nos quemamos, nos lastimamos. Siendo esta la fuente de la identificación: podemos sentir en nuestro cuerpo el dolor del niño

o la herida del adulto. Pero tenemos la responsabilidad de no limitar el cuidado a solo una cuestión de extremidades de nervios. Tomando también en cuenta los fenómenos biológicos en el cuidado convirtiéndose en un hecho psicológico conscientes. La vida procede de la supervivencia física; pero la buena vida procede de aquellos cuidados que se alimentan y nos alimentan.

Para Heidegger (2000), el cuidado (sorge) es la fuente de la voluntad. Pues la voluntad no es una "facultad" independiente, ni un departamento del yo, y lo cierto es que siempre entramos en dificultad cuando tratamos de convertirla en una facultad especial. El cuidado es una función de la persona en su totalidad. Cuando uno concibe plenamente, la estructura del cuidado incluye el fenómeno de toda la personalidad consciente. Cuando no alimentamos cuidados perdemos nuestro ser, llevándolo al suicidio perdiendo la orientación, prestando cierta atención a su bienestar en tanto que si no alimento alguno el ser llega a desintegrarse. Concebimos el cuidado como el fenómeno fundamental constitutivo de la existencia humana, el cuidado ontológicamente por cuanto constituye al hombre como hombre. Por otro lado, la voluntad y el deseo no pueden ser la base del cuidado; es más bien lo contrario: voluntad y deseo se funden en el cuidado. No podríamos ni querer ni desear ni alimentar o querer. El querer es el cuidado hecho libre, dice Heidegger y hecho activo, agregaría yo. La constancia de la persona está garantizada por el cuidado y el tiempo que hace posible el cuidado. El hecho que seamos finitos hace posible el cuidado. También el cuidado es la fuente de la conciencia "la conciencia es la vocación del cuidado y se manifiesta como cuidado"; que está constituido en sus actitudes humanas por el cuidado. El hombre se entrega al cuidado mientras dure su paso temporal por este mundo, que se da en tres aspectos del tiempo: pasado, presente y futuro (Rollo, May, 2000)

La voluntad es la forma plena, madura del deseo y está enraizada con necesidad ontológica en el cuidado. En un acto consciente de un individuo voluntad y cuidado tienen un sentido idéntico. El sentimentalismo consiste en pensar en el sentimiento antes que experimentar genuinamente el sentimiento mismo, este glorifica el hecho de que yo tenga determinada emoción; comienza subjetivamente

y termina en eso. Somos arrebatados al experimentar el hecho o suceso objetivo por el cual alimentamos cuidado. Esta la parte objetiva del cuidado, es hacer algo ante una situación, es cuando uno debe de tomar alguna decisión siendo aquí donde el cuidado une al amor con la voluntad. Esto nos marca una clara distinción entre cuidado y sentimentalismo.

Tomando en cuenta el término preocupación usado normalmente con el objetivo de Paul Tillich es también el sinónimo del concepto del que estamos hablando (cuidado); pero también se emplea el termino de compasión que para muchos podría ser un término más refinado de cuidado, pero compasión “sentir con” alguien es ya una emoción, una pasión que puede sobrevivir y desaparecer. Prefiero el término cuidado porque es un término ontológico y se refiere a un estado del ser.

Amor y voluntad en el antiguo sentido era romántico y ético, pero ahora son conceptos dudosos resultando inaccesibles e inaplicables en el marco actual. El cuidado es un tipo particular de intencionalidad que se manifiesta especialmente en psicoterapia. Significa desearle bien a alguien; y si es terapeuta no lo experimenta él mismo o si no cree que lo que ocurre al paciente importa... ¡Ay de la terapeuta ¡la significación original y común de la intencionalidad y el cuidado está en la palabra tender que es la raíz tanto de intención como de atender (en el sentido de prodigar cuidado). Tender significa una tendencia, una inclinación hacia, un movimiento por el cual descarga uno su peso en un determinado lado; y también significa atender, mostrando solicitud. En este sentido es la fuente tanto del amor como de la voluntad.

Que nos habla sobre la relación del amor y la voluntad; mencionándonos que la pasión sexual es la medula de la voluntad de vivir y, en consecuencia, la concentración de todo deseo: por ello se les conoce a los órganos genitales el foco de la voluntad.

Uno de los autores que nos habla sobre la pasión sexual es Schopenhauer llamándola “médula de la voluntad de vivir” y a los “órganos genitales el foco de la voluntad” expresando la verdadera relación entre el amor y la voluntad, es más aun, su interdependencia, de una manera que contraria el concepto convencional que el hombre moderno tiene de amor y voluntad. El poder que por el momento podemos

identificar con la voluntad y el amor, aun amor sexual, son considerados antiéticos; pero Schopenhauer tiene razón que amor y voluntad no se oponen, sino que están estrechamente relacionados.

Amor y voluntad son formas de comunión de conciencia, ambos son también *afectos* en el sentido de que son maneras de *afectar* a otros y a nuestro mundo. Este juego de palabras no es accidental, pues afecto, que significa cariño o emoción, tiene la misma raíz que la palabra efectuar un cambio. Un afecto o afeción es también la manera de hacer, de dar forma. Tanto el amor como la voluntad son maneras de crear conciencia en los demás. Por cierto, que se puede abusar del amor y la voluntad: el amor puede usarse como una forma de apegarse a otro y la voluntad como una forma de manipular a otros para imponerles acatamiento (cambios). La falta de amor y voluntad termina por ser una separación entre nosotros y los demás, y ese estado conduce a la apatía.

El amor en todo hombre comienza desde el principio, ese principio es la relación entre personas, lo que hemos llamado cuidado. Aunque el cuidado va más allá del sentir, comienza allí. Se trata de un sentir que denota una preocupación de uno mismo por otra persona que nos importa; es una dedicación que asume la forma de querer complacerse en la otra persona, o en última instancia sufrir por ella (la otra persona).

El nuevo interés por filósofos y psicólogos por el cuidado hacen hincapié en el sentir considerándolo como la base de la experiencia humana. Tenemos que establecer el sentir o sentimiento como un aspecto legítimo de la manera que tenemos de relacionarnos con la realidad. Como William James dice: el sentimiento es todo, no quiere decir que no ya más que el sentimiento, sino que afirma que comienza allí, el sentir lo compromete a uno, lo liga al objeto y asegura la acción (Rollo, May, 2000)

Por lo tanto, la misión del hombre consiste en unir el amor y la voluntad, los cuales no se unen automáticamente; pero o hablando del crecimiento biológico, sino del proceso de unión que debe de formarse de nuestro desarrollo consciente.

### 3.2. ANTECEDENTES TEÓRICOS DE ESTILO DE VIDA

Todo comienza hasta finales del siglo XVI estilo es una categoría normativa que designa el tipo de expresión lingüística adecuada a la representación de lo verdadero, el uso inicial del concepto de estilo de vida posee un indudable carácter normativo, lo bello y bueno es que se aproxima a la norma que rige en una época; mientras que lo feo, malo o patológico es lo que se aleja de ella. A lo largo de los siglos XVII y XVIII, comienza a emerger un nuevo uso del concepto de estilo. Leclerc de Buffon 1753 “el estilo es el hombre mismo”. (Soldevilla, 2009)

En la época del romanticismo se interpreta el estilo como la expresión única de la individualidad, creando la liberación de directrices de la estética normativa que deriva de las reglas hacia la creatividad propia. La desconfianza sobre los cánones sociales y culturales hará que esta especie de existencialismo estético pase a ser la concepción dominante en la estética romántica que, a su vez, irradia a la filosofía voluntarista de Schopenhauer y de Nietzsche y también, a la sociología clásica germana. En ellas el estilo designa no solo la aplicación o producción subjetiva de las reglas de creación artística, sino que se extiende al modo de diseñar y realizar existencialmente, tanto la vida como las obras más significativas.

Mientras que el autor Georg Simmels (1900-1998) siendo el uno de los primeros que aborda, desde dos perspectivas, el concepto de estilo de vida; 1) El estilo de vida se relaciona con las nuevas prácticas de consumo grupal; 2) supone la estabilidad de la vida, puesta en marcha por una determinada ética denominada por el autor berlinés como el “individualismo de la distinción”. La tarea que se propone Simmel es de detectar , en los aspectos más cotidianos del comportamiento, las claves para entender el mundo social; y así como el psicoanálisis freudiano usa los sueños, los chistes y los actos fallidos para analizar la cartografía del inconsciente humano, este autor encuentra en las conductas aparentemente subjetivas, crematísticas y superficiales (especialmente el cuidado por el estilo, la coquetería, la moda y el consumo de lujos), un equivalente para detectar la nueva y velada fenomenología de la vida social. Todo ser humano tiene que relacionarse con más personas a lo largo de su vida y a causa de esto busca distinguirse entre los demás

por ello se llega al consumo (este puede ser de ropa, objetos, un carro, etc.) sin olvidar que también son importantes los comportamientos conscientes e inconscientes.

Así mismo Simmel recoge conceptualmente este conflicto entre la pertenencia de identidad y la distinción social por medio de la tensión entre el “individuo de la distinción” (en el que diferencia y estiliza su vida) y la tendencia dominante hacia la uniformidad y el convencionalismo “individualismo de la igualdad”. Debe confrontar la intimidad moral: la religión y la estética; la suma ética del “individualismo de la distinción” consistirá en una teoría de la estilización vital destinada a salvaguardar la auto-conciencia (religioso o estético) frente a los procesos más generales y negativos, de vaciamiento, alineación, monetización, consumismo, masificación y nerviosidad generalizada que, en los comienzos del siglo XX, perturbaban gravemente a personas y colectivos.

Por otro lado, esta Max Weber quien sienta las bases para la incorporación sistemática del concepto de estilo de vida al área psicológico siguiendo una doble vía como Simmel. La primera es la forma de expresión simbólica de pertenencia a grupos de estatus y la segunda es una propuesta ética-estética de estilización de la vida para lo que Weber define como “personalidad valiosa”, aquella capaz de llevar a cabo una ética de la excelencia, es decir, una ética de la “estabilización de la vida”. Este autor descubrió el carácter plural de la vida social y la autonomía relativa de cada una de sus dimensiones: el estatus social, la posición económica y el poder político. Elaborando el concepto de “grupo de estatus”, en su intento de no influir los intereses económicos (relaciones de producción y adquisición de bienes, propios de las clases sociales), de los del prestigio basado en criterios de honor, gusto y estilo de vida (principios de ocio y consumo de conformidad con el específico estilo de vida de cada uno de los grupos de estatus); por último, también tomar en cuenta los dos anteriores; lo relativo al poder (propio de la organización política).

Pues Weber considera que los estilos de vida son una forma de agrupamiento en función del estatus y de cómo utilizan estos privilegios y recursos en la elección y configuración de las formas de intimidad deseadas (apreciación, afinidades,

sensibilidades y gusto), así como de las prácticas de consumo y ocio a través de las cuales dichas formas de identidad se expresan y materializan (acorde con el nivel cultural requerido y el prestigio social inherente a cada profesión) (Soldevilla, 2009)

Desde Norteamérica, otro autor pionero con la teoría del concepto de estilo de vida es Thorstein Veblen (1898) (teoría de la clase ociosa) , menciona que la acumulación es la conducta clave para detectar la segmentación social, llevando a la ubicación y distinción de grupos sociales en la pirámide estratificada, la emulación, pero también prestando vigor al circuito de la envidia generalizada en pos de la identidad social prestigiosa y distinguida que se cristaliza en diferentes estilos de vida, que operan como redes seductoras de un mecanismo circular insaciable, donde los fastuosos estilos de vida de las clases más adineradas y ociosas se transforman, ulteriormente, en las imperiosas necesidades identitarias que van a ser reproducidas por el resto de grupos sociales.

Dando surgimiento a los sectores sociales de la “clase laboriosa” intentando imitar en pautas de consumo y ocio a los intermedios; mientras que estos a su vez añoran el estilo de vida de los elitistas “clase ociosa” buscando su **identidad social**; de esta forma y, desde Veblen, el concepto de estilo de vida queda instituido como descriptor de la estratificación social en los términos de las diferencias formas de vida relativas a las conductas de ocio y consumo.

En este contexto, las necesidades de los diferentes grupos sociales de cohesionarse y simultáneamente diferenciarse en formas de vida, consumo de bienes y gestión del tiempo de ocio dio paso a la generalización de la moda como vehículo de pertenencia y de distinción social.

Werner Sombart (1912) menciona que el concepto de estilo de vida se caracteriza por la vinculación de su contenido con la esfera de la intimidad y más concreto con la imperiosa necesidad del ser humano por dar satisfacción a sus deseos sexuales; factor fundamental pasara la realización del aspecto erótico-afectivo de la intimidad. “El lujo personal nace en primer término del puro goce de los sentidos; pero tiene su última base en nuestra vida sexual: el deleite de los sentidos y el erotismo son en el fondo una misma cosa. El sentimiento de amor es

por lo general el que más impulsa y fomenta el lujo”. Para este autor no hay gusto por el poder y la riqueza sin amor a la belleza, sin atracción por la sensualidad. Por lo que este motivo el refinamiento y el lujo viene a significar para la mentalidad moderna vivir bien, y para lograr este fin es preciso atender a más y mejores motivaciones y así mismo crear o saber tus necesidades. La ambición, el afán de poder y el enriquecimiento de lo dado van creando en las consciencias el espíritu de distinción entre los individuos y entre grupos sociales.

Por lo tanto, el lujo que hay en una dimensión afectiva y emocional la cual lejos de ser una mera cuestión de lo que está de moda, proporciona al individuo una potente y significativa capacidad de decisión y una vinculación emocional con lo que compra y lo distingue, que termina invistiéndolo de una importante erótica, imprescindible para el acceso al goce sexual.

Alfred Adler (1929) revela en sus primeros escritos la construcción del concepto de estilo de vida, proponiendo una teoría de la personalidad en base a los comprensivos aspectos sociológicos y psicopatológicos, según Adler, comprometen seriamente el desarrollo psíquico durante el proceso de socialización primario y secundario. Con el objetivo de refinar su noción de individuo como actor propositivo de su propia vida. En su visión, el estilo de vida refleja el **sentido**, la dirección hacia metas y la coherencia de la acción de unas personas. Características que está en mayor parte influenciadas por tempranas experiencias familiares y medio-ambientales.

Walter Benjamín (1923-1939), en estrecha continuidad con la investigación Simmeliana, aborda el estudio de las nuevas sociedades del consumo, señalando dos cuestiones de transcendía para el estudio de los estilos de vida:

- 1- El carácter de la cultura urbana y sus grandes superficies comerciales.
- 2- El reconocimiento de los factores inconscientes (ilusiones, fantasmagóricos, ensueños, ideales, etc.) y sus incidencias en la personalidad individual y colectiva, acentuando el énfasis sobre la interpretación simbólica de dicha constelación de factores.

Generando formas culturales ambivalentes y consonantes como la muchedumbre, por un lado y por otro públicos inéditos, innovadores y puestas en estandarización de masas. También nos menciona sobre las innumerables sensaciones y tentaciones que nos transmiten los escaparates de las galerías comerciales, con su espectacular artificial, suponen un auténtico impacto en los ensueños, fantasías e ideales, siempre anhelantes del estilo de vida seductores y distintivos. De este modo Benjamín muy en línea con el análisis marxiano del “fetichismo de la mercancía”, así como con el eje Freud-Jung sobre el “inconsciente colectivo”, nos presenta una teoría ambivalente sobre el malestar de la modernidad, en la que los consumidores están capturados, por un lado, por ensueños y fantasías en búsqueda de los estilos de vida seductores y distintivos; mientras que por otro, permanecen cautivos en la cárcel de una falsa conciencia que se proyecta en un ilusorio inconsciente colectivo, que retroalimenta los comportamientos consumistas y estilizados (Soldevilla, 2009)

Elías y Chapín (1930); los estilos de vida están estrechamente vinculados al auge del consumo y a la institucionalización sociopolítica de formas de vida liberales, todas estas perspectivas quedaron vacías de contenido durante un periodo de entreguerras de la primera mitad del siglo XX, dado el irresistible ascenso de los contundentes acontecimientos políticos. En este tiempo fueron las notables experiencias sobre los estilos de vida. La primera, efectuada desde una perspectiva sociocultural. La década de 1930, se aventuró en el estudio de las distintas formas de vida cotidiana a partir del análisis de los códigos de costumbres, proporcionando un notable énfasis a los estudios socio-históricos de las relaciones entre estilos de vida y momentos históricos concretos.

Por otro lado, y desde la perspectiva de la estadística sociológica, Francis Stuart Chapín (1935) a mediados de las décadas de los años treinta del siglo pasado, estudia en términos al el estilos de vida en base de las diferencias en la participación social, la zona residencial, el tipo de viviendas, la sala de estar y otros aspecto visibles de la posición social entre diferentes grupos humanos; en términos de estilos de vida entendidos como posesión de bienes culturales y materiales, así,

como el grado de participación de sus propietarios en actividades y organizaciones de carácter social. Generando categorías de análisis de inventarios en diferentes hábitos y formas de vida: salud, consumo, voto político, nivel educativo, ocupación profesional, contactos interpersonales, participación voluntaria en actividades comunitarias, etc. (Soldevilla, 2009).

### **3.2.1. Nuevos horizontes para los estilos de vida**

Abarca desde el desarrollo industrial y consumo de masas. Llegando a los setenta hay un gran cambio en la movilidad del individuo, en los ciclos sociales de la vida, como es la disolución del núcleo familiar tradicional, la adquisición de información y el consumo de bienes, esto perturba al estatus habitual de las clases sociales ya que todo está estrechamente determinado por la edad, el nivel cultural y el salario. Se viven grandes cambios sociales y culturales; confusamente adheridas a los nuevos modelos de relación individuo-sociedad, al anhelo por el reconocimiento de nuevas identidades; como es la relación al propio género y las practicas intimas (sexuales).

El primer autor de la escuela francesas que de alguna manera se dedica a analizar los cambios sociales y como estos afectan a los nuevos estilos de vida es Jean Baudrillard, en donde a lo largo de su obra estudio las nuevas características de **la sociedad de consumo**, los cambios en los productos en **el espejo de la producción**. La soberanía del valor de la apariencia o simulación sobre la realidad funcional y utilitaria de las formas de vida.

Para la sociología de Reims, sociedades neo-barracas representación y simulación permanentes, gestadas por el imperativo del simulacro que, de formas crecientes, se generalizan en el contexto del consumo de masas en la segunda mitad del siglo XX. Generando una simple explotación/consumo comercial y una ansiosa búsqueda existencial de identidad y distinción, se construye en el vector principal de los estilos de vida, convirtiéndose en la institución social que expresa el desarrollo en los cambios sociales más generales, así como la disolución de los sentidos y valores sustanciales en favor de significativas anécdotas y efímeros de la apariencia y de la representación.

Mientras que para Braudrillard (1970-1973) significa que las distintas realidades políticas, sociales y económicas han incorporado ya una dimensión hiperrealista, ya que estamos viviendo por completo dentro de la alucinación estética de la realidad cultural (performatividad) basada en la hipertrofia de la representación y la disimulación. En este escenario regido por la moda y el simulacro, los estilos de vida se constituyen en un modelo de organización social que corresponde con el multiverso y espectacular de la sociedad contemporáneas.

Pierre Bourdieu (1979) nos habla de la transformación de las identidades en términos de recursos económicos, nivel cultural, gusto y distinción social, impulsándolo a escoger como tema de su objetivo de estudio. Para este autor relativista, el concepto de estilo de vida es **la distinción**, base social del gusto. Distinción significa para este autor diferenciación social como juicio y gusto por las cosas, con las que los miembros de los diversos grupos sociales expresan y evidencian sus estrategias de rango y barreras de estatus basadas en la posesión, ausencia o escases de los tres tipos capitales que Bourdieu analiza: el económico, el cultural y el social.

Los estilos de vida y el auge de la sociedad civil ya mencionado en los años ochenta se genera un nuevo consumo de masa cada vez más complejo, segmentando y sofisticando, cubriéndose de nuevos matices los estilos de vida como indicadores de identidad y estatus, como así nos muestran los números estudios de Bernard Cathelat. En las últimas décadas hablan sobre la importancia de la decisión (ética) y creatividad personal (expresivo-estético) en la conformación del estilo de vida. Este es el caso de pensadores como Snfhony Giddes, Davis Chaney, Mary Douglas y Boron Isherwood; por señalar a los principales autores, quienes de diferentes ámbitos sociología, antropología, economía etc.; han ampliado el estudio de la vida vinculándolo a nuevas temáticas como el gusto, las adicciones, los nuevos cambios de la familia, la alineación o la autorrealización proporcionando la propia gestión del consumo. Los estilos de vida terminan siendo el fruto de una decisión personal que maximiza la función de utilidad en ciudadanos y consumidores, a la par que diferencia, sofisticada y enriquece existencialmente a los

ciudadanos, conformando lo que, entre nosotros, Víctor Díaz ha denominado la eclosión en la esfera pública de la sociedad civil (1997), escoger su vida, procesos fundamentales y adaptativos (Soldevilla, 2009)

Anthony Giddens (1990): estilo de vida como proyecto reflexivo del yo y como clave comunitario en la modernidad tardía. Enfatiza el estilo como búsqueda de significado personal, básico para la constitución de la auto-identidad, concediéndole sentido a la existencia, orientando su comportamiento en sintonía con las claves de autenticidad y elección del yo. Son las nuevas claves comunitarios, donde es posible compartir el sentido de la existencia por medio de las relaciones y prácticas sociales significativas.

Finalmente, el estilo de vida tiene una deriva política muy significativa, puesto que las transformaciones que han dado lugar a la radicalización de la modernidad han permitido también la emergencia de “políticas vitales”, comprensivas de tres cuestiones cardinales: la reflexión sobre la identidad; la elección y gestión de la intimidad compartida, junto de bienes y tiempos disponible para llevar acabo; y, por último, las medidas políticas necesarias para implementarlas institucionalmente.

Davud Chaney (2002, 2003): nos hablaba de estilo de vida como reflexión estética en la sociedad posmoderna. Nos habla a partir del desarrollo de los múltiples diversos estilos de vida, entendidos como nuevas formas de vida y de subjetividad posmoderna alternativas al modelo productivista, materialista y racionalista propio de la ideología moderna-burguesa convencional. Llegando a la definición por este autor de los estilos de vida como proyectos creativos, formas de expresión y representación en las que los actores establecen criterios para configurar sus existencias, mientras eligen sus enclaves de estilos de vida. Todo ello a través de emplazamiento y estrategias que, según este autor, son conceptos principales que posibilitan la reflexividad estética de actores y grupos sociales para constituir y gestionar sus propios estilos de vida.

Desde una perspectiva antropológica esta Mary Duoglas y Baron Isherwood (1979); estilo de vida es como una estrategia personal y colectiva de los consumidores, mencionando que los bienes de consumo funcionan simbólicamente

como un código o lenguaje que hace inteligible la conducta social. Su propósito consiste en encontrar una definición antropológica del consumo y sus correspondientes estilos de vida, esto entendiéndolo como hecho social estructural, (presente desde la sociedad trivial), dado que constituye una significativa práctica simbólica en la evolución social, que comienza cuando el intercambio económico acaba.

En general estos autores nos mencionan que las prácticas de consumo constituyen un sustantivo simbólico y vital de la cultura conformada por los estilos de vida en base a las decisiones que toma cada ciudadano en entona al su propio consumo, englobando no solo la circulación de significados culturales asignados a los distintos bienes, sino que están llevando a cabo toda una ética y una estética de la existencia basada en la gestión del propio ámbito íntimo y en el intercambio recíproco, que es la que verdaderamente funda y sostiene la estabilidad del orden social, proporcionándoles una dirección evolutiva logrando sedimentarse todo en los estilos de vida de los distintos grupos sociales, que en su interacción conforman las bases de la cohesión social.

Por lo que el conocimiento del carácter individual se remonta a lejanos siglos. Para no mencionar sino unos cuantos datos, recordando que, en las descripciones históricas y personales de los pueblos de la antigüedad, la biblia, Homero, Plutarco, en la mayoría de los poetas griegos y romanos, en mitos, cuentos, leyendas y tradiciones, observamos brillantes estilos del conocimiento de la personalidad humana (Adler, 1973)

Hasta en los tiempos modernos sobre todo los poetas fueron los que con más éxito lograron rastrear el estilo de vida de un ser dado. Lo que aumenta sobremanera nuestra admiración por la obra de estos es su capacidad de hacer vivir, morir y actuar al hombre con totalidades indivisas en estrecho contacto con los problemas de su círculo vital.

### 3.3. FACTORES DEL ESTILO DE VIDA

En la vertiente teórica los estilos de vida se argumenta cuatro cuestiones sustantivas. La primera que es en el plano sociocultural, es que los estilos de vida aportan una asunción de la pluralidad más allá de visiones planas y univocas de la estructura social. Por eso los estilos de vida reflejan la búsqueda individual y grupal de significación ética y política que, sustituyendo las esferas públicas, a los viejos relatos ético-políticos. Por ello dado que las sociedades complejas tienen un alto nivel de diferenciación funcional, no puede mantenerse el grado de universalidad en una visión esencialmente religiosa de la vida, la esfera de los estilos de vida cumple la sustantiva función de cohesión social a partir del desarrollo de la solidaridad intersubjetiva, del re-ligamiento y de la simbología de las experiencias comunitarias, intentando orientar y mitigar la angustia que surge en el ser humano confrontando ante la vida sin fundamento. Así los estilos de vida constituyen propuestas de forma de sociabilidad, generadoras de un conjunto de rituales que recrean la comunidad, reforzando su cohesión y atribuyéndole un cierto carácter finalista, al tiempo que ayudan a reconocer las referencias de identidad y las claves simbólicas en cada humano.

La segunda cuestión sustantiva, supone la consideración reflexiva y creativa de los actores sociales, no solo en sus valores, actitudes y conductas en el eje producción-consumo, sino también proporcionando un significado ética y estética al fuste de sus vidas.

La tercera cuestión es consecuencia de las anteriores y supone que el modelo de los estilos de vida permite apreciar las relaciones de comunicación e incluso de transitividad entre individuo y sociedad, esto es ,que los distintos actores sociales, mediante sus acciones influye en las estructuras y en las instituciones, al tiempo que ayuda a vislumbrar lo justo o lo injusto, constituyendo en cada sujeto de forma individual su propio sentido y forma de acción a través de sus comportamiento colectivos. Por lo que desde un enfoque teórico los estilos de vida consideran al individuo como una pieza clave del trabajo sociológico, un componente articulado de los factores psicosociales, éticos-estéticos y políticos, más allá de los grupos

pertencientes son elementos claves para entender la relación entre estructuras y la acción social, o lo que es lo mismo, para comprender como los indicadores configuran las estructuras a la vez que estas modelan y limitan su acción.

Cuarta y última cuestión parte de comprender el estilo como objetivo y finalidad de la vida, para definir el estilo como proyecto de “estabilización de la vida”, y consiste en entender el estilo de vida como aspiración y proyecto fundamental ético-estético de darse sentido y valores por parte de los agentes sociales, para así poder afrontar la crisis de las sociedades que les ha tocado vivir. (Soldevilla, 2009)

Todo ser humano es un actor en la vida que le tocó vivir, pero para saberla vivir debemos pertenecer a un grupo social determinando nuestro comportamiento y forma de consumo en esta misma, siendo una forma de reaccionar ante los demás y cada situación que se nos presenta dando sentido a nuestro proyecto de vida saber así a donde se dirige y que es lo que busca (su estabilidad).

Pero no olvidemos que para lograr esta estabilidad en nuestro estilo de vida existen factores que pueden impedir el desarrollo de una personalidad sana con sentimiento de comunidad; como lo es la inferioridad siendo de origen biológico o natural en todo individuo, constituyendo nuestras limitaciones como seres humanos, como es el hecho a enfermar, morimos, necesidad de construir una casa para protegernos e inventar herramientas para vivir. También podemos desarrollar una inferioridad psicológica o psicosocial, relacionada con el valor social de nuestra vida, actividades para los otros, la propia autovaloración y autoestima personal, relacionada con la estimulamos de valentía que nos damos para afrontar las tareas de la vida.

La inferioridad biológica del ser humano es como el motor de toda actividad humana de desarrollo y progreso para superar los obstáculos. Surgiendo el desanimado que en lengua Alderiana, es la designación al sentimiento de inferioridad y falta de valentía para afrontar las tareas de la vida.

Estas condiciones adversas de la vida son nuestras limitaciones como lo es la inseguridades, autovaloración negativa, tanto reales como imaginarias

experimentando un intenso malestar, sentimiento de inferioridad buscando resolver, animando o reduciendo tratando de escapar, generando una estrategia llamada “compensación” a través de la que intentamos superar la inferioridad, la incapacidad, el poco esfuerzo y rendimiento para conseguir tener sensación de dominio, seguridad y superación denominando como dinámica personal del movimiento o dirección del menos a más, del de abajo hacia arriba (perfeccionismo). Pero al mismo tiempo el sentido de inferioridad nos impulsa a dar una dirección a nuestras vidas, a buscar metas para realizarnos como personas y en suma a buscar sentido a nuestra existencia llamando esto “afán de superación o afán de perfección”. El sentido de inferioridad aparece desde los primeros momentos de nuestra vida siendo el fundamento y realización humana dando un sentido positivo como negativo; no teniendo un matiz específico puesto que nos limita de alguna forma, pero como ya se sabe también nos impulsa.

Solo se convierte en complejo de inferioridad cuando la persona no se siente preparada para enfrentar las tareas de la vida y rehúye la colaboración con los otros.

Las personas solemos ser inconscientes de alguna manera de nuestros valores, intereses y creencias, pero no de la orientación y la finalidad última que tiene nuestras actitudes, sentimientos y conductas, aunque todo el conjunto (la parte consciente y la inconsciente) forma parte de la misma unidad de nuestro carácter, de nuestro estilo de vida (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

En cada etapa de su crecimiento social y de su maduración biológica, el individuo va viendo cómo se añade unos a otros los símbolos materiales de su identidad singular que, sin embargo, no se fija definitivamente en ninguno de ellos; al igual que los otros componentes de la personalidad del individuo. No se puede pensar en uno de ellos sin remitirse al otro cuya singularidad sigue siendo siempre problemática. Los procedimientos y las reglas de esta identificación se incorporan muy pronto; el adiestramiento del individuo pasa por esa clase de educación; hay que aprender a jugar el juego y literalmente a respetar las reglas del saber vivir de modo que una cultura (que también es una sociedad) o una sociedad (que también es una cultura) podrían definirse como la zona de consenso impuesta por las reglas

del yo (del juego) este juego de palabras trata de surgir torpemente la necesidad de determinar un único punto de vista sobre el hombre singular/plural (Marc Auge, 1996)

### **3.3.1 Factores biológicos**

a) enfermedades o discapacidades: las personas que tienen problemas de salud son percibidas de diferente manera en cada una de ellas ya que se basan en las experiencias adquiridas siendo un condicionamiento en su vida. Depende de la edad, condición física, etc.; por ejemplo, un niño enfermo de diabetes no ve la enfermedad de la misma forma que un adulto.

b) temperamento del individuo: es la reacción que presenta la persona y esta depende de varios factores como la necesidad que tiene de salir, de las experiencias anteriores, pero así mismo de su temperamento. También se entiende como la intensidad individual de los afectos psíquicos y de la estructura dominante de humor y motivación, siendo la manera que el ser humano interactúa con el entorno, es una capa instintivo-afectiva de la personalidad sobre la cual la inteligencia y la voluntad moldean el carácter (influye el ambiente) ocupando la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, nivel de actividad, la accesibilidad y la regularidad.

El temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo y las diferentes combinaciones e intensidades que éstos se manifiestan en sus diferentes áreas, nos hacen únicos y humanos. Siendo el rasgo descriptivo del estilo de actuar que nos distingue de los demás como únicos e irremplazables buscando el que podamos armonizar.

### **3.3.2. Factores psicosociales**

En este apartado se hará mención de dos factores: el factor familiar y el educativo que van relacionados en uno con el otro y se explicaran ampliamente.

a) factores familiares

Este factor se transmite por línea paterna o materna y es uno de los elementos anteriormente constitutivos de la individualidad, pero en la actualidad se desecha

o desaparecida. Si se mantiene el término “antepasado” que se traduce en la huella de cada individuo es necesario mencionar que dicho antepasado no es un individuo, ya que el individuo no se define nunca más que como una combinación efímera de muchos elementos: por lo que el elemento ancestral no es más que uno de ellos y en algunas generaciones anteriores formaban parte de una combinación completamente diferente (Marc Auge, 1996).

Abarcando el aspecto del orden de los hermanos: siendo un factor ambiental importante que influye en la formación del estilo de vida; distinguiéndose las siguientes posiciones: 1) el hijo mayor, 2) el segundo hijo, 3) el hijo menor, 4) el único hijo y 5) las formas especiales; estos se explicaran ampliamente en el cuadro 3.1. Hay dos aspectos importantes que hay que tener en cuenta, por un lado, la relación y distinción entre el orden real de nacimiento y la posición o actitud psicológica ante el mismo y, por otro, lado la distancia en años entre hermanos, que configuran las llamadas “subfamilias”.

Posición del hijo	Características que presenta de acuerdo a su posición
Hijo mayor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varios años está solo, es sobreprotegido por sus padres</li> <li>• Puede rivalizar con uno de los padres o en otro caso con su hermano que nazca después de él, ya que se siente desplazado</li> <li>• Los padres ponen expectativas altas en él. Suelen ser muy responsables</li> <li>• Pueden volverse muy autoritarios o estrictos.</li> </ul>
Hijo medio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre será destronado ya que tiene un rival (hay alguien delante de él), considerando que este es más competente y fuerte</li> <li>• Puede volverse muy competitivo y excederse con la rivalidad</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el que tiene más probabilidades para afrontar mejor los retos de la vida</li> </ul>
Hijo menor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No es destronado y tiene varias personas que lo guíen como sus padres, hermanos y abuelos</li> <li>• Es excesivamente mimado y si es este el caso desarrolla una fuerte dependencia ocasionándole múltiples problemas en su vida futura</li> <li>• Si es estimulado correctamente puede cooperar con los otros y alcanzar grandes logros</li> <li>• Desea ser más grande que los demás</li> </ul>
Hijo único	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le gusta tratar con personas mayores, adopta los modales y lenguaje de estos.</li> <li>• Presenta dificultades para compartir con los demás</li> <li>• No es destronado, no pierde privilegios ya que no rivaliza con nadie</li> <li>• Desarrolla una estrategia pasiva de búsqueda de seguridad; esperando que otro se haga cargo de las dificultades y solución de problemas.</li> <li>• Los padres ponen una sobre carga de expectativas que son difíciles de cumplir.</li> <li>• Así como pueden ser hijos muy deseados también estos hijos únicos pueden ser rechazados (no deseados).</li> <li>• Si es un hijo rechazado puede aislarse de manera extrema generando poca sociabilidad en su futuro; refugiándose en mundos personales e imaginarios donde consigue sus logros.</li> <li>• Si son hijos deseados socialmente logran ser excesivamente racionales y poco emocionales.</li> </ul>

Hijo especial	Son combinaciones que se dan como: el hijo intermedio. Hijos gemelos, el hijo fantasma (el que nace después de un hijo fallecido), el hijo adoptado, único varón entre mujeres y la única mujer entre varones.
---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cuadro 3.1 orden de los hijos e acuerdo a su nacimiento

Por lo que el autor Titze (1979) destaca que antes de interpretar la serie de hermanos hay que tener en cuenta las diferencias de edades y la existencia de posibles subfamilias; ya que el orden y posición psicológica: no siempre coincide con la vivencia subjetiva del individuo de la posición que corresponde.

La situación de la familia y la atmosfera familiar: es otro factor que influye negativamente en el desarrollo del estilo de vida en el entorno social desfavorable en el que se puede encontrar a la familia, en todas sus facetas, que van desde los problemas económicos y padres con diversas dificultades hasta situaciones graves de problemas, negligencia paterna, delincuencia, toxicomanías, psicopatologías y marginación en general. En la actualidad lo más común es que las familias tengan como máximo 3 hijos (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

Elaborando una clasificación de las atmosferas familiares y sus repercusiones:

1. la atmosfera de rechazo: los padres o los adultos dominantes tiene un estilo educativo coercitivo que justifica por la importancia que conceden a la disciplina en la formación del carácter del individuo (percibiendo al mundo como hostil, distanciado, malo, cruel y violento) la imagen de sí mismo suele girar en torno a sentirse rechazado.
2. La atmosfera autoritaria: se asemeja a la anterior, pero en este caso la dureza y severidad de los padres no conlleva rechazo incondicional. Percibiendo a los otros como personas duras y prepotentes y así mismo como débil, sometido y dependiente.
3. La atmosfera doliente: uno de los padres se presenta como mártir y sacrificado de una mala situación familiar, percibiendo una atmosfera emocional de sufrimiento. Forjando una imagen del mundo y los otros como

hostiles, amenazantes y no fiables y ellos mismos se ven como personas sufridoras.

4. La atmosfera represiva: es semejante a la atmosfera autoritaria, pero, además, el individuo también es controlado en una esfera privada, desarrollan una sensación de estar actuando mal con frecuencia. Suele percibir el mundo y a los otros como injustos, malos y controladores.
5. La atmosfera de compasión: es una variante de la atmosfera sobreprotectora o mimosa y se suele reaccionar con la presencia de un niño con algún déficit corporal o psíquico, suele percibirse como impotentes, débiles o deformes y a los otros como fuertes, felices y sanos.
6. La atmosfera inconsecuente: los padres suelen ser caprichosos e imprescindibles, suelen percibir al mundo y a los otros como caóticos e imprescindibles y así mismo como trastornados o deficitario.
7. Atmosfera democrática: los padres son capaces de diferenciar entre la conducta y carácter del niño. Aunque procuran corregir las conductas inadecuadas, continúan mostrando afecto y respeto por el niño como persona. Intenta no compararlos en términos de cualidades absolutas, fomentando la cooperación y el individuo percibe al mundo y a los otros como iguales con los que cooperan y a sí mismo como digno de existir.

b) estilo educativo

Siendo este otro factor familiar del cual se relacionan los diferentes tipos de atmósferas es el estilo educativo de los padres: sus reacciones dependen de sus experiencias anteriores con su madre, su padre y demás personas. Por lo que podemos ver que el estilo de vida está influido en gran medida por el estilo educativo de los padres.

El estilo educativo parece haber oscilado de un extremo a otro, desde un autoritario absoluto con normas inapelables hasta una permisividad poco crítica y sin valor alguno. Y nunca podrá experimentar la satisfacción de conseguir algo por sí mismo.

La llamada educación democrática está pensada como una medida preventiva para evitar que pequeños problemas se conviertan en grandes preocupaciones.

Las posibilidades de cambio de un estilo de vida, desde la psicología Adleriana, depende básicamente de dos aspectos relacionados entre sí: del *interés social* del sujeto y de cómo se enfrenta a los retos, problemas y fracasos implicados en las principales *tareas de la vida* (el amor, el trabajo y la relación con otros) (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

### **3.3.3. Creencia sobre sí mismo** (con los otros, la vida y el mundo)

Los esquemas de apercepción producen un fenómeno del mismo que es antitética y selectiva, distorsiones cognitivas: lo que quiere decir que cada persona interpreta subjetivamente las cosas desde punto de vista particular y estas interpretaciones son interesadas en el sentido de olvidar y suprimir las cosas y la información contraria al punto de vista.

La orientación adquirida por cada individuo conforma la manera de establecer actitudes, estilos de interpretación y valoración de sí mismo, los otros y el mundo en un entramado de significados conscientes e inconscientes. Es el llamado *esquema a perceptivos o apercepción tendenciosa*

No olvidemos que las apercepciones son el componente cognitivo (significados y procesos mentales) del estilo de vida y tiene un papel fundamental en el mantenimiento del mismo a lo largo de la vida; en un lenguaje popular se refiere a “ver y vivir cada una de las cosas a su modo, o con sus gafas personales”. Cada sujeto selecciona de su experiencia aquello que está en relación con sus intereses y metas personales, conscientes e inconscientes; interpretando a su favor o minimizando aquellos casos que no coinciden con su opinión personal de las cosas.

Lo cual lleva al afrontamiento que surgen de una decisión orientada a superar esas limitaciones, decisiones que estructura sus primeras opiniones y valoraciones sobre sí mismo, los otros y el mundo circundante, así como los procedimientos adoptados para conseguir superación, dominio y seguridad.

Lo consciente e inconsciente no pertenece a dos esferas contradictorias. Una persona puede conocer (ser consciente de) sus deseos, intereses, sentimientos y conductas, pero raramente conoce (inconsciente de) que todas estas actividades están regidas por la misma, el final de su estilo de vida. Lo inconsciente es la parte no comprendida de nuestra personalidad y lo consciente tanto como lo inconsciente está en una línea continua y gradual. La persona no entiende casi nada de su estilo de vida y a pesar de todo sigue adelante (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

Los aspectos inconscientes y emocionales se valoran mediante los primeros recuerdos y los sueños.

Por lo que el terapeuta ofrece abundantes hipótesis de que la culpabilidad inconsciente que experimentan los padres y estos manipulados por los hijos los llevan a ser sobreprotectores y excesivamente permisivos con esos hijos. Esos son los muchachos a los que se les da automóviles, pero no valores morales, facilidades para que satisfagan la sensualidad, pero no se les enseña a ser sensibles en la vida.

Lo que necesitamos para hallar soluciones es una nueva conciencia la cual ocupe un lugar central en la profundidad de la relación personal. El término fantasía se emplea no para designar algo irreal que se nos escapa, sino que lo empleo en su significación original que es (phantastikós) capaz de representar, de hacer visible; la fantasía es el lenguaje de la persona total que se comunica, que se ofrece, que se trata de medir, es el lenguaje el deseo/puedo, es la proyección en la imaginación de la persona a la situación.

Dándonos cuenta de que es muy importante generar **comunidad de conciencia** ya que es la única manera de resolver a diferencia de solucionar las cuestiones, transformarlas en virtud de una dimensión de conciencia más profunda y amplia. Es menester estructurarlas, y de esta voluntad nace un nuevo nivel de conciencia. Esto es a lo que más podemos aspirar en una resolución y no necesitamos aspirar más.

Por lo que la psicoterapia lo que quiere es ayudarlo a aceptar el problema, abarcarlo, abrazarlo e integrarlo, con gran penetración. Carl Jung observó que los

problemas serios de la vida nunca son solucionados y si parece que han solucionado algo importante se ha perdido (Rollo, May, 2000)

También la neurosis se hace cada vez más frecuente bajo la presión incesante de las condiciones externas que exigen que uno se 'prepare para la colaboración.

De la misma manera podremos interpretar fácilmente otros rasgos del carácter de los neuróticos, como por ejemplo la impaciencia de la que nunca dará muestra una persona que confíe en sí misma, que se sienta segura y se haya educado en la lucha con las dificultades de la vida. Si tenemos en cuenta estos dos rasgos del carácter, comprenderemos que se trata aquí principalmente de personas con una emotividad acentuada. Si, además, añadimos que el sentimiento de inferioridad acusa siempre una fuerte inclinación a los estados de reposo. Así podremos comprender por qué resulta tan marcada esta tendencia del neurótico a sentirse superior, a acceder más y más, rasgo ambicioso que solo toma en cuenta al propio yo. A veces esta tendencia ascensorial se exterioriza en formas rechazada de antemano por la comunidad, como, por ejemplo, en la gula, la avaricia, la envidia, los celos; tratándose sin duda de una persona que tiende a dominar violentamente en las dificultades, por no tener confianza suficiente para enfrentarse con ellas intentando la solución más fácil y directa (Adler, 1973)

### **3.3.4 Imaginación y tiempo**

Llegamos al problema del tiempo, en los casos de impotencia reconocemos un esquema familiar: la impresión de una prisa compulsiva "nos desnudamos inmediatamente, dice el paciente o bien "nos fuimos inmediatamente a la cama y me mostré impotente"; cuando estamos en conflicto hacemos algo compulsivo. Macbeth nos dice debemos apresurarnos para no llegar a conocer conscientemente lo que el otro nivel sabemos que conoce. El hecho de que muchas personas no se den tiempo para conocerse en aventuras amorosas es un síntoma general del malestar de nuestros días (Rollo, May, 2000)

La construcción intelectual y al propio tiempo, emoción de un estilo de vida en el curso de la evolución, es obra de la infancia. La noción de la fuerza la adquiere

el niño de un modo emocional y solo aproximado a través de su capacidad de rendimiento en el seno de un ambiente muy poco neutral y que solo imperfectamente representa la primera escuela de la vida, basándose en una impresión subjetiva y guiado muy a menudo por ciertos éxitos y fracasos de escasa significación, el niño se traza el camino, el objetivo y la imagen de la posición que desea alcanzar en el futuro; la psicología individual que han de permitir la comprensión de la personalidad respectan la opinión del individuo sobre el objeto de la superioridad, la intensidad de su sentimiento de inferioridad y el grado de su sentimiento de comunidad.

La totalidad de un individuo no puede estudiarse aisladamente de su relación con la vida o mejor dicho con la sociedad. La posición del hombre frente a la sociedad revela su estilo de vida. La misma psicología de la figura (gestáltica) exige el complemento de la psicología individual para poder pronunciarse sobre la actitud del individuo en el proceso de la vida (Adler, 1973)

### **3.3.5 Sentimiento de inferioridad**

Resolvemos el “sentimiento de inferioridad” experimentado por todos los seres humanos al encontrarnos con las dificultades de la vida (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

La neurosis y en general los fenómenos de desadaptación psíquica resultan de un exceso de este sentimiento de inferioridad. La única diferencia entre el normal y el neurótico es que este último sufre una carga más fuerte de minusvalía. La teoría de sentimiento de inferioridad para Adler es la teoría de la casualidad de la neurosis, de esta concepción etiológica se deriva de la terapeuta Adleriana: evidenciando al enfermo que su inferioridad es supuesta, que es ficticia como un delirio, que no es más que un sentimiento. El neurótico es estimulado para rectificar la opinión falsa de sí mismo no solo sobre su valor estético, intelectual, social, etc. Sino también sobre su valor integral (Adler, 1973)

Para este autor el sentimiento de inferioridad es directamente proporcional al de inferioridad, del afán de sobresalir exagerado en la intensidad del sentimiento de

ser “poca cosa”. Por debajo de su teoría de las neurosis y por debajo de su psicoterapia late una antropología siendo el núcleo de esta la exaltación de la libertad humana. Solo el sentimiento de inferioridad inclina el platillo de la balanza de sus decepciones hacia la neurosis. Pero no tan siquiera en este caso pierde su libertad; la inferioridad supuesto o real, tiene el peso que él decide darle. Su vida está gobernada por el libre albedrío, tanto cuando se aparta de la sociedad como persiguiendo una superioridad ficticia o esta se anima (Marc Auge, 1996)

Si comparamos al neurótico con el normal, vemos que aquel posee un radio de acción muy reducido. Los factores corporales y la influencia del medio son materiales del que se sirve el individuo para la formación de su estilo de vida. Los síntomas neuróticos son siempre duraderos, así las conmociones corporales de determinados órganos y las conmociones anímicas tales como los fenómenos de depresión (especialmente significativo), los dolores nerviosos de la cabeza, el temor a ruborizarse, la obsesión de lavarse y otras formas de expresión semejantes, perduran largo tiempo y a menos que nos dejemos arrastrar a los oscuros ámbitos de absurdas teorías, suponiendo que se han desarrollado sin objeto alguno, comprenderemos que se deben a la dificultad insuperable del problema con que hubo de enfrentarse el niño y además subsiste la exigencia de solución de ese problema. De este modo queda restablecida y explicada la constancia de los síntomas nerviosos, cuya aparición coincide siempre con algún problema no resuelto.

La neurosis equivale a irritabilidad, debilidad, enfermedad de las glándulas endocrinas consecuencia: de infecciones dentales o nasales, afección genital, debilidad del sistema nervioso, consecuencias de diátesis hormonal o úrica, del trauma del parto, del conflicto con el mundo exterior, con la religión, con la ética; conflicto entre el intransigente inconsciente y la conciencia siempre dispuesta a transigir; consecuencias de la represión de impulsos sexuales, sádicos y criminales; de los ruidos y de los peligros de las grandes ciudades; de una educación afeminada o adusta, o simplemente de la educación familiar en general; de determinados reflejos condicionados, etc.

Lo que suele designarse por nerviosismo es irritabilidad, desconfianza, timidez, et. En una palabra, fenómeno que se distinguen por rasgos de carácter negativo inadecuados a la vida y cargados de afectividad. Todos los autores reconocen que el nerviosismo está relacionado con una vida afectiva intensa (Adler, 1973)

La compensación del sentimiento de inferioridad y la consecución de un sentimiento de superioridad, dominio y competencia personal, a pesar de su apariencia irracional. Hay que reiterar dos puntos: que las actitudes o creencias del estilo de vida están basadas no tanto en la representación adecuada o equivocada de los hechos de la experiencia, sino en su finalidad funcional, fines y propósitos que tiene; y que las percepciones tendenciosas (esquemas cognitivos) solo son una parte, pero muy importante, del estilo de vida global.

Curiosamente los *fracasos de la vida* (decepciones amorosas, fracasos laborales, problemas de relación interpersonal) lo que conlleva la posibilidad de revisar el propio estilo de vida, en el sentido de que este ha fracasado en las metas perseguidas y que para la solución de muchas de estas dificultades se necesita el “encuentro y cooperación” con otras personas, practicar el egocentrismo, el reconocimiento de nuestros propios recursos, limitaciones y debilidades, al final y al cabo participar en la convivencia y la cooperación (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

La conmoción no es por si sola un signo de neurosis, lo es solo si perdura, si se hace permanente, si induce al afectado a apartarse con desconfianza de la gente, si la sociabilidad de este esta disminuida por síntomas tales como: la timidez, el miedo, las palpitaciones, la transpiración, etc.; estado en donde debemos de entender los verdaderos factores fundamentales de la psicología individual, nos demostrara elocuentemente un insuficiente desarrollo del necesario sentido de contacto, cosa que se desprende también del aislamiento provocado por el desengaño.

Todos experimentamos síntomas de SHOCK; sin embargo, estos síntomas no se harán duraderos más que en el caso de que estemos insuficientes preparados para enfrentarlos con aquellos problemas que la vida continúa. Quedando el neurótico atascado en medio del camino. Este atascamiento se debe a una falta de

preparación para dar una adecuada solución de los problemas, deficiencia propia de aquellos que no han mostrado nunca un verdadero espíritu de colaboración; pero a esto debemos añadirle algo todavía y es que, en un último análisis, lo que se nos ofrece como nerviosismo es un evidente sufrimiento y según placer.

Cada individuo que sufre un shock no lo provocado, no desea sufrirlo, pero, no obstante, se les presenta como consecuencia de una intensa conmoción anímica, de un sentimiento de derrota o de miedo a que se ponga de relieve su escaso valor social (valía).

Por lo que es preferible aceptar todas las dolencias neuróticas del mundo a que se descubra que carece de valor humano. Tanto el hombre neurótico como el normal opondrán la mayor resistencia a la comprobación de su absoluta nulidad social, pero claro está que la resistencia del neurótico será mucho mayor.

Ahora empezamos ya a ver claramente lo que es la neurosis: un ensayo destinado a evitar un peligro mayor, un intento de mantener a toda costa la apariencia al menos de que se posee valía y de que se está dispuesto a pagar todo lo que esto cueste (con dolor), pero sin dejar por eso en el deseo de alcanzar este mismo objetivo gratuitamente. La única posibilidad de curación consiste en proporcionarle al paciente una mejor preparación para afrontar los problemas de la vida incorporándose paulatinamente a la colectividad mediante estímulos, nunca con amenazas o coacciones ya que muchas personas prefieren suicidarse a enfrentarse con la solución de sus problemas.

Tomando en cuenta que la ley de movimiento del neurótico forma parte desde su más tierna infancia, retirándolo a los problemas que puedan poner en peligro su acusada tendencia a superar a los demás y a ser siempre el primero, tendencia excesivamente desligada del sentimiento de comunidad, su lema vital "todo o nada". A sí que, con la relativa libertad en el empleo de sus facultades innatas, se señala a sí mismo el individuo al comienzo de su vida, son completamente distintos para cada hombre en cuanto a su tiempo, ritmo y orientación.

Llegando a que el neurótico se asegura mediante su retirada y asegura su retirada mediante el aumento de los fenómenos de shock siendo de naturaleza somática y anímica, generados por el planteamiento de un problema que amenaza con el fracaso, siendo preferible sus padecimientos al derrumbamiento del elevado sentimiento de sí mismo, de lo cual no se trata de algo secundario sino fundamental (Adler, 1973).

Mientras que este sentimiento le impulsa hacia adelante hay una idea de retirada que le obliga a rechazar todo, a olvidarse de todo lo que podría impedirla.

Decir que la neurosis es la utilización de las vivencias de shock en defensa del prestigio amenazado.

Tales hechos de la vida no los experimentamos nunca de manera directa, sino tan solo a través de nuestra opinión, que es la única eficiente.

La curación solo puede lograrse por vía intelectual, mediante una creciente comprensión del enfermo, que le induzca a reconocer sus errores y le facilite al mismo tiempo el desarrollo del sentimiento de comunidad (Adler, 1973)

Hoy en día se habla de la importancia de las expectativas de autoeficacia en la psicología moderna como medio de lograr y afianzar la sensación de autoestima, dominio y seguridad personal.

Pero en realidad toda solución depende de la salud psicológica de la persona: no querer implicarse en ella, intentar soslayarlas conlleva sufrimiento y malestar psíquico. De hecho, la neurosis sería lo que le sucede al individuo que afronta estos retos con sentimientos de inferioridad, lo que conduce a que se bloquee e intente distanciarse de estas cuestiones para intentar defender su prestigio. Introduciendo así el hecho social en la psicología individual, haciendo del estilo de vida el fundamento ético que enfatiza en el individuo la tendencia hacia el vínculo comunitario (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

De todos modos, debemos reconocer que el psicoanálisis freudiano representó un esfuerzo considerable encaminado a leer entre las líneas de la conciencia, un paso adelante en el descubrimiento del estilo de vida.

Mientras que la psicología individual se transforma es una psicología estimativa como la ciencia médica, propulsora de la evolución que en sus investigaciones y comprobaciones tomando en cuenta la virtud de sus continuos juicios de valor. El sentimiento de inferioridad, la tendencia hacia la superioridad y el sentimiento de comunidad son los pilares básicos de la investigación psicológico-individual.

La técnica empleada por la psicología para investigar el estilo de vida presupone en primer término el conocimiento de los problemas de la vida y de las exigencias que estas plantean al individuo. Su solución presupone un cierto grado de sentimiento de comunidad, de identificación con la totalidad de la vida, la falta de capacidad, podrá observarse entonces en múltiples variantes un acentuado sentimiento de inferioridad con sus consecuencias en generales representadas por una actitud vacilante y evasiva (Adler, 1973)

### **3.3.6. Cambio y mantenimiento del estilo de vida**

Una vez tomada la decisión de cómo y cuál es el fin de superación y seguridad que persigue cada individuo para compensar o contrarrestar los efectos de los sentimientos de inferioridad que son. Todas las acciones, los síntomas y las actividades psíquicas globales del individuo llegara a la línea de movimiento y fin (*auto-consecuencia del estilo de vida*).

Es difícil cambiar la meta de orientación en la vida, por lo que los retos y fracasos en lo largo de la vida al igual que la psicoterapia son dos grandes oportunidades de cambiar las metas inconscientes en consientes convirtiéndolas en el propio estilo de vida (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

La angustia que experimenta por cada individuo se debe a la falta de sentido de la vida. Los hombres sienten claramente en su espíritu una enorme carga cuyo peso los deprime. Si percibieran con igual claridad las causas de tal depresión, el origen de sus males que encierra su pecho (aquello que daña su salud). Lo que ayudaría a no llevar esa vida que vemos ahora tan comúnmente, una vida en la que nadie sabe realmente lo que desea y en la que todo el mundo trata continuamente de marcharse de donde esta como si la mera locomoción pudiera descargarlo del

peso; así como los niños tiemblan en la oscuridad y se asustan de la misma manera los adultos a plena luz del día nos sentimos oprimidos por miedos, pero los brillantes dardos del sol (luz del día), no pueden disparar esta oscuridad y miedo de la mente; solo puede hacerlo la comprensión de la forma exterior de la naturaleza y de sus modos interiores de funcionar.

El mito del hombre técnico consiste en una serie de supuestos postulando que el ser humano está gobernado por aquello que puede comprenderse racionalmente, que sus emociones seguirán el camino que le indique esa comprensión y que de esa manera se curara de sus ansiedades y temores, tratándose de un mito que nos resulta extremadamente familiar en nuestros días (Rollo, May, 2000)

Por lo que es importante mencionar o bien no olvidar las dos principales características del estilo de vida que son definidas por su formación creativa en la niñez temprana y por su finalidad inconsciente. Es mucho más importante la actitud de la persona ante estos factores objetivos por sí mismo (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

### **3.4.-LAS PRIORIDADES DE LA VIDA**

Hasta este momento sabemos que existen varios conceptos sobre estilos de vida donde se pueden distinguir que hay grandes formas básicas de estilos de vida que denominan prioridades; en estas se ven las conductas de las personas y cuál de sus objetivos es más importante. Una prioridad no determina la conducta de la persona; todo el mundo tiene una variedad de conductas en determinadas situaciones, pero podemos distinguir algunos patrones básicos en la conducta de un individuo que tiene prioridad en sus reacciones potenciales.

Cada prioridad tiene un aspecto negativo, y en el ámbito laboral se trata de minimizar los aspectos negativos y sacar el máximo provecho de su aspecto positivo. Fuchs-Bruninghoff y Groner (1999) prefiere hablar de “improntas” en vez de prioridades; destacando que la prioridad tiene una connotación demasiado negativa, por ello y por su orientación más psicoanalítica prefieren hablar de improntas como una especie de huella de carácter adquirida desde la infancia. Cada impronta

expresa lo que es importante para la persona en su vida y lo que intenta evitar. Tomando en cuenta que cada impronta tiene aspectos negativos y positivos que mencionaremos en el cuadro 3.2 (Ruiz, Oberst, Quesada, 2006).

Las improntas según Fuchs-Bruninghoff y Groner son las siguientes:

- I. Es dominante quiere ser autónoma y hacer las cosas a su manera, no soporta el estrés y que las demás personas se metan en su vida (comedida).
- II. Se caracteriza por una aspiración a ser el mejor (el más fuerte, el más inteligente, etc.) y a tener significancia en la vida; esta persona evita situaciones en las cuales puede resultar perdedor (superioridad).
- III. Desea encontrarse en situaciones controlables y con personas predictivas y no soporta el caos ni la inseguridad (control).
- IV. Conlleva un deseo de ser aceptado y de participar en proyectos comunes, pero un miedo a estar solo o sufrir un rechazo (prioridad de agradar).

A continuación, mencionamos los aspectos negativos y positivos que cada impronta presenta:

	Posibles aspectos positivos	Posibles aspectos negativos
1	Observar, analítico, crítico, responsable, reservado, autónomo, claro, definido, orientado a los resultados, eficiente y perseverante e innovador, autosuficiente.	Demasiado reservado, crítico, cínico, evita contactos íntimos, se retira ante el conflicto, le incomodan nuestras emociones de los demás, evita situaciones donde puede fracasar y frustrarse.
2	Capacidad de llevar responsabilidad, de liderazgo, alto rendimiento; entusiasta, le gustan los retos, aspiración a ser el mejor, a dirigir, a destacar, idealista, ambicioso, trabajador, dispuesto a arriesgarse, deseo de	“sabelotodo”, insiste en tener la razón; se impone demasiado, afán de dominar, miedo a equivocarse, a fracasar; tendencia a denigrar y culpabilizar a los demás, tendencia a hacerse la víctima.

	conocimiento, de verdad y justicia, interés en cuestiones de moral.	
3	Capaz de liderar, organizar, estructurar; formal, puntual, responsable, ambicioso, trabajador, ahorrador, colaborador, evita riesgos, autocontrol.	Tendencia a controlar y dominar a los demás, autocontrol exagerado, poco creativo y espontáneo, demasiado perfeccionista.
4	Sociable, se adapta a muchas situaciones, buen compañero, considerado, pacífico, generosos, divertido, moderador, cooperativo, diplomático.	Poca autoestima, poco respeto así mismo, intenta caer en gracia, gustar a los demás, poco valiente, da para recibir, tendencia a la sumisión.

Tabla 3.2 Aspectos negativos y positivos de las improntas(prioridades).

Tomando en cuenta que ninguna impronta es mejor o peor que otra, ya que cada una de las prioridades tiene su lado positivo o negativo como ya lo hemos mencionado.

Más bien son métodos para enseñar a los hombres a vivir en un mundo colmado de conflictos espirituales y psicológicos. Ahora las doctrinas de esta escuela (Aristotélica) asumen el carácter de una franca psicoterapia por buena o mala que sea. El problema central del hombre consistía en controlar sus pasiones y permanecer por encima de los conflictos de la vida. Los estoicos y los epicúreos desarrollaron la doctrina de la ataxia, una actitud de “imperturbabilidad” frente a la vida, una calma libre de toda pasión que se alcanza mediante el esfuerzo de voluntad y por el hecho de no dejarse afectar por las comunes emociones de la aflicción, generadas por las adversidades y la pérdida de la vida. Gracias a esa fuerza se logra suprimir todas las emociones, tanto negativas como positivas; el ideal sería librar a los hombres de emociones perturbadoras y eso debería lograrse, en un caso dado sosteniendo las propias emociones sobre el hombre y Dios, y en el otro caso no sosteniendo en absoluto ninguna opinión (Rollo, May, 2000).

### **3.4.1. El sentido de los otros**

Este título se puede entender en un doble sentido. Primera el sentido de los otros. Al igual que el sentido de la familia, el sentido del dibujo o el sentido de orientación, sería un don adquirido o innato; variable según los individuos, los grupos o las épocas. El sentido de los otros se pierde y se exagera a la vez. Se pierde en tanto que la aptitud para tolerar la diferencia desaparece, pero esta misma intolerancia crea, inventa, estructura la alteridad: los nacionalismos procediendo de una crisis de identidad que acelera los procesos generadores de alteridad como si anduvieran en búsqueda de un nivel pertinente de identidad colectiva (identidad que convierte indebidamente en algo sustancial).

La segunda acepción que ya no se hace de los otros el objeto sino el sujeto del sentido; el sentido de los otros nos confronta con la evidencia del sentido que elaboran los otros individuos o colectividades. Pero ambas acepciones se manifiestan, porque el sentido en cuestión es el sentido social, es decir el conjunto de relaciones simbólicas instituidas y vividas entre los unos y los otros en el seno de la colectividad que dicho sentido permite identificar como tal (Marc Auge, 1996).

Para averiguar la opinión individual frente a los problemas de la vida y mayormente para descubrir el sentido íntimo que esta se digne revelarnos, no podemos rechazar a limite ningún medio ni ningún camino. La opinión del individuo sobre el sentido de la vida no es asunto desdeñable, ya que en última instancia determina todo su pensar, sentir y obrar. Ahora bien, el auténtico sentido de la vida se hace patente en la inevitable resistencia contra la que choca el individuo cuando obre equivocadamente. Entre estos dos términos se extiende la tarea de la educación, la formación y la curación (Adler, 1973)

Pero también los otros piensan su relación, piensan la identidad; lo que nosotros llamamos instituciones, orden social, filiación y alianza; se inscribe en el pensamiento de la identidad, de la alteridad y de la relación y resulta que este pensamiento no se concibe en los mismos términos que las preguntas del etnólogo. Respecto de las concepciones occidentales, de la identidad y de la alteridad y especialmente de la relación entre el yo y el otro. Pero también cabe decir que las

instancias que son portadoras del poder de la brujería que son vulnerables a su agresión, y que igualmente constituyen la personalidad individual, no definen al ser individual como algo cerrado en sí mismo, consustancial a sí mismo; por el contrario, el individuo no existe más que por su posición en un sistema de relación, cuyos principales parámetros son la filiación y la alianza que dichas instancias (esos componentes) que se manifiestan.

Si bien es cierto que algunos de entre nosotros no han sucumbido nunca a los sueños exótico, seguramente han vuelto a ellos, no como consecuencia de una decepción, sino desde el momento en que duran un cierto tiempo aceptaban hacer el esfuerzo de someterse a ritmos, preocupaciones y prioridades cuyo carácter construido, lógico y familiar les era cada vez más sensible, después de pasar el primer momento.

El problema de la cientificidad de las ciencias sociales y de sus modelos de interpretación se puede considerar como algo ligado a esta pregunta sobre el otro. En efecto la definen tres parámetros que no pueden ni confundirse ni alienarse entre sí; la exigencia de cientificidad o, si se prefiere, la exigencia pragmática, que querría dominar la inestabilidad del objeto social; el reconocimiento de la alteridad cultural, social, histórica, psicológica que corresponde siempre a una distancia de hecho entre observar y que observa, grupo o individuo; la evidencia, en sentido contrario, de lo que cabría denominar interioridad del observador respecto a su objeto, aunque no fuera más que en el sentido en que , nada de lo que es humano es extraño.

También es posible preguntarse cómo se vive, o cómo se vivía, una relación tan problemática de sí mismo a sí mismo. Ahora bien, las cosas se desarrollan como si a nivel de la individualidad humana, actuase el mismo tipo lógica, como si la identidad individual estuviera pensando en lo mismos términos que la identidad de grupo, a menos que no hay que decirlo a la inversa o mejor aún de las dos formas. La individualidad humana, se esfuerza simultáneamente por identificar (y eso ocurre siempre en términos de situaciones, de posición de relación) y por fijarla, por establecerla en cuanto singularidad. El cuerpo podría ser el lugar y el medio para realizar una fijación de ese tipo; en cierta medida lo es, sobre todo bajo la forma que

lo aproxima al objeto puro, la cosa-cadáver cuyo sitio singular puede señalar una tumba sobre tierra, mientras que, de modo inverso, el cuerpo del hechicero denunciado y reconocido podía ser destruido, abandonado en el mar o en la mezcla, no simplemente para prohibir a los elementos constitutivos sus vías normales de recomposición, sino para hacer como si nunca hubiera existido.

El otro cultural: inscribe la práctica social en la naturaleza, incluso si el termino costumbres le proporcionan una especie de base histórica. la cultura de los otros se define espontáneamente como una especie de naturaleza instituida, sin embargo, se puede describir por ejemplo en términos jurídicos (a lo que se dedicaron los “usos” de los primeros administradores coloniales) (Marc Auge, 1996)

La cultura, en definitiva, es el suplemento de la sociedad (del universo funcional o de la determinación). La cultura como exceso o como suplemento, como un “algo más” se diría hoy en día, es lo que hay que evocar cuando se agota la explicación funcional o determinista. Relación de fuerza y relación de sentido, a partir de la constatación de que no todas las conductas observadas constituyen la realización de prácticas determinadas por lo “social”. En sentido pos-funcionalista, cabe decir que la cultura es lo que queda de una sociedad cuando se ha explicado todo. Lo que el etnólogo descubre, en una primera mirada, no son culturas, sino sociedades, es decir, conjuntos organizados y jerarquizados en los que las nociones de diferencia y de alteridad tienen un sentido.

En todas las sociedades de Benin, África, la sacralización del cuerpo pasa por una estricta delimitación de sus partes constitutivas, consideradas como algo autónomo y objeto de culto específico: el pensamiento mana de (los riñones), el sentido de la decisión (la cabeza) o el nacimiento del cólera (el ombligo); esto tres partes: pensamiento, decisión, cólera, son concebidos como algo que fluye de fuentes autónomas en cada individuo (siendo o que define la individualidad o al individuo) así mismo tiene posibilidad de negociar para regularizar y controlar el caudal. Esta autonomía vuelve a ser relación en la identidad fundada en la filiación, desde el momento en que los órganos (la cabeza o incluso el dedo gordo del pie para los yuruba) aparecen como receptáculos de una presencia ancestral.

El secreto de los otros, si es que existe, residiría más bien en la idea que ellos mismos se hacen del otro (o que no se hace, o que se hace con dificultad, porque aun constituye el medio más simple de pensar en lo mismo y lo idéntico.

En este proceso por medio de la antropología nos menciona de un sistema de interpretación que nos explica simultáneamente los aspectos físicos, fisiológicos, psíquicos y sociológicos de todas las conductas. Estudiar solo este fragmento de nuestra vida que es nuestra vida en sociedad no es suficiente.

Tenemos una posibilidad de llegar a poner de relieve los niveles de organización en los que el sentido individual no se deje separar de nuevo el sentido social en los que la relación tengan sentido por sí misma, niveles que le corresponden nombrar o codificar, siendo lo esencial que la categorías utilizadas, criticadas, usadas por la etnología dejando que no se introduzca de contrabando en la etnología más cercana.

En definitiva, en la historia de la alteridad y de la alienación, todos ellos cuidando individuos uno por uno, escuchando a una historia banalmente singular, hablando alteradamente como si fuera esencialmente solidaria (Marc Auge, 1996)

Cuando se da una interpretación a un paciente en una sesión psicoanalítica a menudo se advierte que lo que más le impresiona en ese momento es no la verdad o falsa teoría de lo que dice, sino el hecho de que mis palabras muestran mi creencia de que el paciente puede cambiar y de que su conducta tiene sentido, estos son aspectos de un mito positivo. En tales explicaciones el mito más profundo es el de que podemos confiar en el sentido de nuestro universo interpersonal y el de que la conciencia humana puede en principio ponerse en contacto con ese sentido. El mito es el lenguaje mediante el cual se comunica la intencionalidad; la definición que dimos de intencionalidad, la estructura en virtud de la cual experimentamos se hace significativa. Por lo cual una estructura significativa en las relaciones de nuestras vidas entre sí y con el universo, en el que la muerte es un hecho objetivo. Un hombre de grandes dotes que siente, intuye, ama y quiere, así como piensa y escribe abarca todo el vasto alcance de la experiencia humana (Rollo, May, 2000)

### **3.4.2. Los otros y sus sentidos**

Se trata del sentido que los humanos y colectivos le dan a su existencia. El sentido es la relación y en este caso, lo esencial de las relaciones simbólicas y efectivas entre seres humanos y pertenecientes a un colectivo particular. Hablar de sentido, en este contexto es hablar del sentido social.

Por lo que el sentido social no se identifica con la suma representada por una cosmología, ni con la teoría social, ni con el conjunto de reglas del juego social, cuya lista puede reconstruir y facilitar un informador hábilmente estimulado.

Esa normalidad no se limita a las relaciones de parentesco, también se esperan comportamientos globalmente conformes con los tipos de conductas simbólicas e instituidos en y por la sociedad de parte de quienes integran la vida social.

El sentido social se define, de hecho, mediante dos tipos de relaciones. Todo individuo se relaciona con diversos colectivos, en referencia a las cuales se define su identidad de clase en el sentido lógico como puede ser en pertenecer a una fraternidad, a un segmento de linaje, aun grupo de edades, a un pueblo o una nación, etc. Pero todo individuo singular se define también mediante sus relaciones simbólicas e instituidas (normales) con un cierto número de otros individuos tanto si pertenecen o no a los mismos colectivos que él.

El sentido social se ordena, pues alrededor de dos ejes: el primero: que se podría llamar eje de pertenencia o de la identidad. Es donde se miden los sucesivos tipos de pertenecía que definen las distintas identidades de la clase de un individuo. El sentido social va de lo más individual a lo más colectivo y de lo menos a lo más englobado

Segundo: que se podría llamar eje de la relación o de la alteridad. Pone en juego las categorías más abstractas y más relativas de sí mismo y del otro, también pueden ser individuales o colectivas. Nuestra hipótesis es que la actividad ritual, bajo sus distintas formas, tiene como objetivo esencial conjugar y controlar esta doble polaridad (individual/colectivo y el sí mismo/el otro).

La actividad ritual cuyo objetivo es establecer, reproducir o renovar las identidades individuales y colectivas. La posición/complementaria del sí mismo y del otro lo que se interroga, también es acerca de la parte heredada, el elemento ancestral, que entra en la composición del recién nacido (la parte del otro en el sí mismo) o sobre la intrusión de un elemento exterior que afecta el equilibrio interno en un mismo individuo. La pareja identidad/alteridad remite por una parte a una doble oposición entre el individuo y colectividad y, por otro lado, al sí mismo y al otro, que corresponden en principio a la doble naturaleza del acto ritual.

El eje de la identidad es exclusivamente “social” y el de la alteridad esencialmente “personal”; toda imperfección de la pareja identidad/alteridad corresponde a un debilitamiento de la lógica simbólica que hace posible y efectivas las relaciones entre los unos y otros; cuando no llegan a crear relaciones significativas entre unos y los otros surgen fenómenos en ellos tanto psicológicos como sociológicos.

Llegando a calificar de ambivalencia a una persona; su actitud, una situación o una proposición, implica postular que puede soportar juicios contrarios e igualmente pertinentes (Marc Auge, 1996)

Su mayor experiencia, su mejor comprensión, su visión más profunda fueron la recompensa a su hondo sentimiento de comunidad. Esa facultad de describir la incalculable multiplicidad de los movimientos de expresión, de hacerlos comprensibles a todos sin necesidad de recurrir al auxilio de medios tangibles como un don, que se denomina a este don especial “**intuición**” porque supone que está reservado tan solo a los espíritus privilegiados; pero en realidad, es más humano de los dones y hacemos uso incesante de él para orientarnos en medio del caos de la vida y ante lo insoldable del futuro.

Puesto que cada problema que se plantea por pequeño o grande que sea es siempre distinto y siempre nuevo, seríamos víctimas de constantes errores si nos viéramos obligados a resolver conforme a un esquema tan rígido como son, por ejemplo, los reflejos condicionados. La permanente diversidad de los problemas

plantea a los seres humanos exigencias siempre renovadoras, poniendo continuamente a prueba su conducta que ya de ante mano ejerce.

De esta manera se logrará una imagen clara y fiel del estilo de vida del sujeto. Al propio tiempo podremos, en casos de conducta erróneas, juzgar sobre el grado de ovación, que demostrara ser siempre el resultado de una falta de capacidad de decisión; por lo que la tarea de la terapeuta es: fortalecer el sentimiento de comunidad y levantar así el estado de ánimo, el descubrimiento de la opinión equivocada y del sentido erróneo que el individuo llevo a dar a la vida, acercándolo al cambio, aquel otro sentido que la vida misma le señala al hombre.

Esta tarea no puede ser realizada si falta el conocimiento profundo de los problemas de la vida y una comprensión clara de la escasa participación del sentimiento de comunidad en los complejos de inferioridad, de superioridad y en todos los tipos de desviación de la conducta.

Sabemos muy bien que ni si quiera las faltas más graves se cometen bajo la consiente responsabilidad del individuo, sino que este es un mejor juguete de su equivocada actitud frente a la vida, tales personas pretenden alcanzar un fin cuya persecución está en conflicto con la sana razón (insuficiente desarrollo del ánimo).

La falta de ánimo del neurótico se presenta con una actitud vacilante y la actividad vital relativamente reducida que desarrolla frente a los problemas de la vida, no cabe duda de que la escasa capacidad de acción puede ser desde la infancia. La forma de vida queda trazada en los primeros años, persistiendo inmutable a menos que en el curso de la evolución comprenda el individuo el error cometido y sea capaz de volver al seno de la comunidad con miras al bienestar de toda la humanidad.

Se han realizado detenidamente investigaciones a fin de averiguar en qué consiste la dificultad que hace tan ardua la solución de estos problemas, descubriendo que el individuo se enfrenta a continuos problemas cuya solución exige una preparación de orden social, que se adquiere en la primera infancia.

La psicología individual ha hecho, sin duda mucho para aclarar esta cuestión. Se puede estar bien o mal preparado para la solución de los problemas de la vida, pero entre ambos extremos se dan miles y miles de variantes. Se ha aclarado también que el sentimiento de insuficiencia para resolver los problemas de la vida, hace vibrar al cuerpo y alma de diversos modos. Esta falta de preparación se origina en la más tierna infancia y que no se deja corregir ni por vivencias, ni por emociones; sino solamente por el conocimiento y descubrió al igual que el sentimiento de comunidad como factor integrante del estilo de vida y averiguo que este sentimiento es una condición previa decisiva para la solución de todos los problemas vitales. Los fenómenos corporales y anímicos que acompañan y caracterizan al sentimiento del fracaso fueron descritos como complejo de inferioridad por medio de los shocks siendo muchos más fuertes en los individuos peor preparados y de menor intensidad en individuos animosos que en los descorazonados y con deseos de ayuda exterior. Nadie escapa del sentimiento de inferioridad frente al mundo exterior, cuales quiera que sea las condiciones sociales y las circunstancias de su corporeidad, factores del ambiente que ejercen su influjo sobre el niño no son apropiados para facilitar la formación de un estilo de vida adecuado (Adler, 1973).

## **CAPITULO IV**

### **METODOLOGIA**

#### **4.1. Tema**

La Terapia Racional Emotiva (TRE) una alternativa para elevar el sentido de vida de los jóvenes adultos con neurosis depresiva.

#### **4.2. Planteamiento del problema**

¿Cómo influye la terapia racional emotiva en los jóvenes con neurosis depresiva para elevar el sentido de vida?

#### **4.3. Objetivo específico**

Conocer de qué manera la terapia racional emotiva ayuda a los jóvenes a elevar el sentido de vida.

##### **4.3.1. Objetivos particulares**

- Aplicar la terapia racional emotiva en los jóvenes.
- Identificar en los jóvenes adultos el nivel de sentido de vida que presentan.
- Determinar la relación que existe entre los jóvenes con neurosis depresiva y el sentido de vida.
- Elevar el sentido de vida en los jóvenes adultos.

#### **4.4. Hipótesis**

**H<sub>0</sub>** La implementación de la Terapia Racional Emotiva elevará el sentido de vida en jóvenes adultos.

**H<sub>1</sub>** La implementación de la Terapia Racional Emotiva no eleva el sentido de vida en jóvenes adultos

#### **4.5. Definición de Variables**

##### **4.5.1. Variable independiente**

- Terapia Racional Emotiva

#### **4.5.2. Variable dependiente**

- Adulto joven
- Sentido de vida

#### **4.6. Definición conceptual de variables**

- TERAPIA RACIONAL EMOTIVA: instrumento de auto ayuda. Proceso que engloba el descubrimiento de las creencias irracionales, o el método diagnóstico y la penosa utilización del procedimiento lógico-empírico de la investigación científica: preguntando, debatiendo, poniendo en duda y discutiendo las creencias irracionales. La finalidad de este proceso es inducir a la persona a que conozca lo absurdo de sus creencias, a que las abandone y a que adopte otras nuevas y más apropiadas (Ellis, 1997).
- ADULTO JOVEN: es la capacidad para alcanzar los logros como el descubrimiento de la propia identidad, la independencia de los padres, el desarrollo de un sistema de valores y el establecimiento de relaciones; se llega a la adultez por criterios internos como son el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal, que es más un estado mental que un evento discreto (Papalia, Olsd, Feldman, 2010).
- SENTIDO DE VIDA: facultad de sentir sensaciones y la filosofía principio de la existencia y de la actividad pensante y orgánica (Diccionario, 2004).

#### **Definición operacional de variables**

- TERAPIA RACIONAL EMOTIVA: se evaluará mediante una tabla de frecuencia.
- ADULTO JOVEN: mediante una ficha de identificación que contenga los datos personales como: nombre, edad, sexo, domicilio, etc.
- SENTIDO DE VIDA: se medirá en base a la escala dimensional del sentido de vida (EDSV), es un instrumento auto-administrable o de aplicación individual.

## **Escala dimensional de sentido de vida (EDSV)**

- El objetivo del instrumento es dimensionar valorativamente el sentido de vida, es decir la percepción afectivo-cognitiva de valores referenciales que mueven a una persona y le evita actuar de un modo particular ante situaciones específicas o la vida en general, confiriéndole de identidad personal y coherencia consigo mismo.
- La prueba inicial contiene 20 ítems con un formato de respuesta likert de cuatro opciones, que van desde, totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo, totalmente en desacuerdo” valorando de 0 a 3 en los ítems directos (2,3,6,9,15) y de 3 a 0 en los inversos (1,4,5,7,8,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20).
- Es un instrumento auto-administrable o de aplicación individualizada, valora dos factores importantes:
  - Factor 1: percepción propósito vital  
;3,2,10,7,11,19,20,17,12,14,8,13,18,1,9,4.
  - Factor 2: coherencia existencia; 14,8,13,15,5,6,9,4,16.

### **4.7. Tipo de estudio**

Se realizará una investigación de campo en la comunidad de San Juan Tepecoculco, de la cual se obtendrá el grupo de adultos jóvenes con los que se trabajará.

### **4.8. Diseño**

Se utilizará un diseño experimental, de tipo cuasi-experimental con una variable independiente que se puede manipular para observar el efecto sobre las variables dependientes y deducir si la intervención tuvo el efecto esperado en la investigación (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

Con apoyo de un pre-prueba/post-prueba: Diseño experimental en el que se aplica previa al estímulo o tratamiento, después se aplica el tratamiento (TRE) y finalmente

se aplica la prueba posterior al estímulo; manipulación de la variable independiente (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

#### **4.9. Población**

Se trabajará con hombres jóvenes de 20 a 30 años de edad, pertenecientes de la comunidad de San Juan Tepecoculco, municipio de Atlautla, Estado de México.

#### **4.10. Tipo de muestra**

No probabilístico dirigida: la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Representada por participantes voluntarios, en estos casos, la elección de los participantes depende de circunstancias muy variadas (Hernández, Fernández y Baptista, 20014).

#### **4.11 Instrumento**

Instrumentos a utilizar dentro de las actividades son:

1. Papel bond, marcadores, hojas blancas, colores, tijeras, resitol, regla, algunos formatos ya elaborados para contestar, una cobija, una almohada, su libreta (exclusiva para hacer sus anotaciones diarias y realizar lagunas tareas).
2. Materiales: laptop, grabadora, bocinas, música para relajación
3. Escala dimensional de sentido de vida (EDSV) y conferencias en Power Point de: las emociones.

#### **4.12 Procedimiento**

**Fase1.-** se buscó la población correspondiente que cubriera con las variables para realizar la investigación dentro de la comunidad de San Juan Tepecoculco, Atlautla, Estado de México.

**Fase2.-** Una vez identificados a los participantes se les visito a cada uno en su casa para pedirles su participación y si estaban de acuerdo en cómo se trabajaría (tiempo, horas y espacio).

**Fase3.-** Una vez ya aceptado los participantes comencé a organizar los horarios para trabajar con cada uno de ellos en forma individual en su domicilio, buscando el lugar de su casa más adecuado, llevando el material correspondiente para cada una de las actividades.

**Fase 4.-** Se le aplicara una serie de actividades que consta de 10 sesiones individuales en casa, a la hora acordada con cada uno de los participantes. También les aplique la escala dimensional de sentido de vida (EDSV) antes de empezar con el proyecto de investigación (los resultados no influyeron para seguir con la aplicación de actividades en cada uno de los adultos jóvenes, siendo la misma temática impartida para todos los participantes).

#### **4.13 Análisis Estadístico**

Primero, realice una base de datos donde ingrese el puntaje obtenido de ambos test (pre- post) de los participantes para la realización de la explicación gráfica de resultados cuantitativos utilizando el programa de Microsoft Excel 2016 (hoja de cálculo). El puntaje obtenido fue de acuerdo al protocolo de calificación de la escala dimensional de sentido de vida (EDSV) y sus dos factores que son: percepción-propósito vital (identidad) y coherencia existencial (coherencia consigo mismo). Posteriormente del puntaje general obtenida de ambas pruebas(pre y pos) de cada participante; se realizó graficas comparativas para verificar si se elevó el sentido de vida mediante la aplicación de 10 actividades y con los resultado poder elaborar una campana de Gaus, para la comprobación de la hipótesis de investigación mediante la prueba de diferencial de medias con un confiabilidad del 95%, la cual es una prueba estadística para evaluar los datos de grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias, se obtuvo el valor de la desviación estándar y la distribución normal para saber si el valor es significativo entre uno y otro.

Por último hice un análisis calificando la prueba de cada uno de los participantes de acuerdo a los dos factores que la componen (identidad y coherencia consigo mismo) que constituyen la escala dimensional del sentido de vida de acuerdo al puntaje obtenido, y así poder identificar en que factor se muestra un mayor puntaje (siendo que los cuatro participante muestran un puntaje mayor en el factor de percepción-propósito vital) tanto en la pre-prueba y pos-prueba con apoyo de graficas de barra y de pastel en donde se da una para mejor explicación de los resultados cualitativos.

## **CAPITULO V**

### **RESULTADOS**

#### **5.1 ANÁLISIS GENERAL**

De acuerdo a los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de nuestra escala dimensional del sentido de vida (EDSV) y de la aplicación de actividades observamos que la hipótesis nula es rechazada ya que la variabilidad cuantitativa de la pre-prueba a la pos-prueba no son significativos; encontrando una variación de 0.01 en base a nuestra confiabilidad del 95%; con la comprobación de pruebas de diferencial de medias de la hipótesis

En la calificación en general de cada uno de los participantes de manera individual se observa una variación de puntaje entre la pre-prueba y pos-prueba después de la aplicación de actividades; identificando que las actividades planeadas en base a la terapia racional emotiva para elevar el sentido de vida en adultos jóvenes no son favorables por ser pocas y aplicarlas en un tiempo corto (2 meses y medio) identificándolo en la variación de porcentajes en la pre y pos prueba. Así mismo se debe considerar que la población utilizada fue muy pequeña.

Por otro lado, no olvidando que un valor menor no significa ausencia del sentido de vida y que un valor mayor significa un total sentido de vida siendo que el darle un valor a nuestro sentido de vida es difícil de encontrarlo de manera general para todas las personas ya que cada uno piensa, actúa y siente de manera diferente ante determinadas situaciones de la vida. Tomando en cuenta que pueden existir efectos de la aplicación de estas diez actividades influyen otras variables como es el nivel económico, situación laboral, estado civil, residencia actual, grado de estudio y relación familiar.

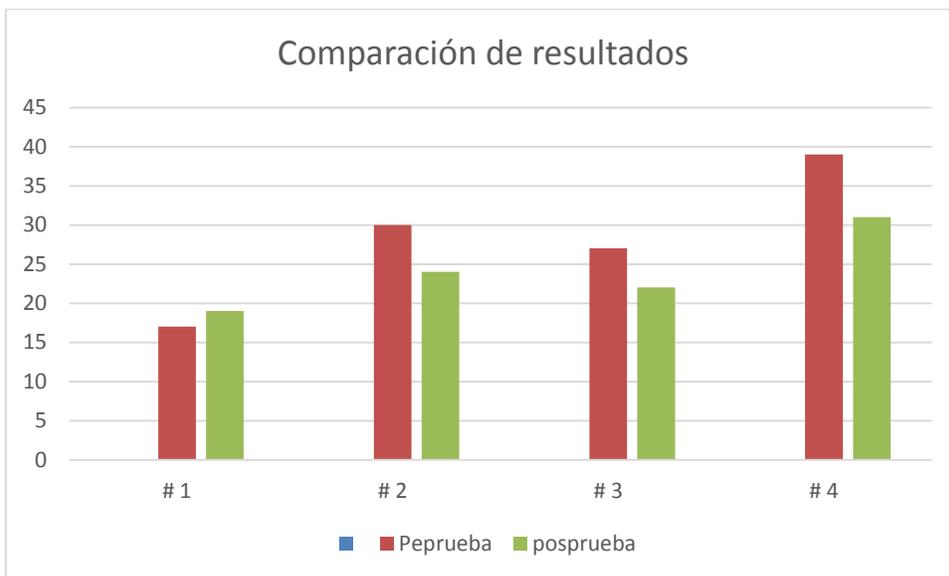
## 5.2 GRAFICA GENERAL

Tabla 1.- Datos generales de la gráfica # 1

En la tabla 1 se recabaron los resultados generales de la escala dimensional de el sentido de vida (antes y después) de cada uno de los participantes; observamos que consta de cuatro participantes, sus edades y resultados de la pre-prueba y pos-prueba.

Participantes edades		Pre- prueba	Post- prueba
# 1	20	17	19
# 2	20	30	24
# 3	21	27	22
# 4	23	39	31

Grafica 1

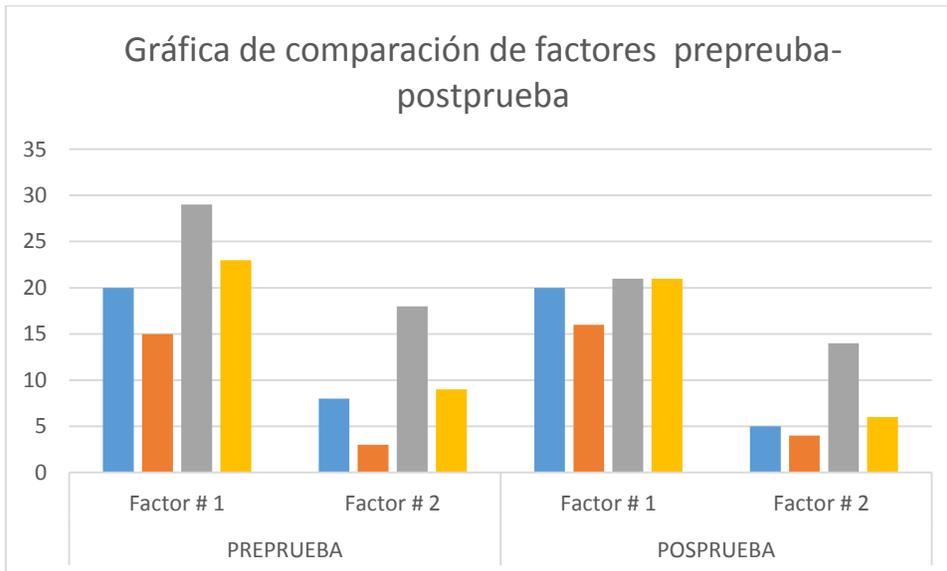


En gráfica 1 se observa que las barras de color rojo son los resultados obtenidos de la pre-prueba y las barras de color verde son los resultados obtenidos en la post-prueba, de cada uno de los participantes, identificando la variación de resultados en cada uno de los casos que se trataron durante las diez actividades aplicadas.

Tabla 2.- Resultados de acuerdo a los dos factores que componen la escala dimensional de el sentido de vida (identidad y coherencia con sigo mismo) que se evaluó.

TEST		RE-TEST	
Factor # 1	Factor # 2	Factor # 1	Factor # 2
20	8	20	5
15	3	16	4
29	18	21	14
23	9	21	6

Gráfica 2



En la gráfica 2 se observan las puntuaciones obtenidas de cada uno de los participantes (adulto joven), de acuerdo a los factores que lo componen, estos son dos factores: factor 1: percepción –propósito vital; factor 2: coherencia existencial (consigo mismo), de la pre-prueba y pos-prueba. La barra de color azul representa al participante 1, la barra de color anaranjado representa al participante 2, la barra de color gris representa al participante 3 y el color amarillo representa al participante 4. Identificando que los cuatro participantes muestran baja puntuación en el factor de coherencia consigo mismo y una mayor puntuación en coherencia existencial

### 5.3. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN MEDIANTE LA PRUEBA DE DIFERENCIA DE MEDIAS.

Tabla 3.- Resultados generaleras obtenidos de la pre-prueba y post-prueba. La investigación consta de cuatro participantes a los cuales se les aplico la escala dimensional de el sentido de vida, una antes y después de la realización de diez actividades. Siendo estos los resultados generales de cada uno de los participantes.

participantes	Pre-prueba	Post-prueba
1	17	19
2	38	24
3	27	22
4	39	31

Tabla 4 muestra cada uno de los datos necesarios para la fórmula que utilizaremos para comprobación de hipótesis y así aceptar o rechazar la hipótesis: Ho La implementación de la terapia racional emotiva eleva el sentido de vida en jóvenes adultos

<b>Mu</b>	<b>18</b>
<b>Media</b>	<b>30.25</b>
<b>Desviación estándar</b>	<b>10.3722386</b>
<b>Media1</b>	<b>24</b>
<b>Desvi.estándar 1</b>	<b>5.09901951</b>
<b>Desv.estan.tipi.</b>	<b>5.1861193</b>
<b>Desv. tipi.1</b>	<b>2.549509755</b>

**Fórmulas que se utilizaron:**

Desviación estándar tipificada  $\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$

Diferencial de medias  $Z = \frac{\bar{x} - \mu}{\sigma_x} =$

<b>Z</b>	<b>2.36207447</b>
<b>Z1</b>	<b>2.35339362</b>

**Donde:**  $\bar{x}$  = media

$\sigma_x$ = desviacion estandar tipificada

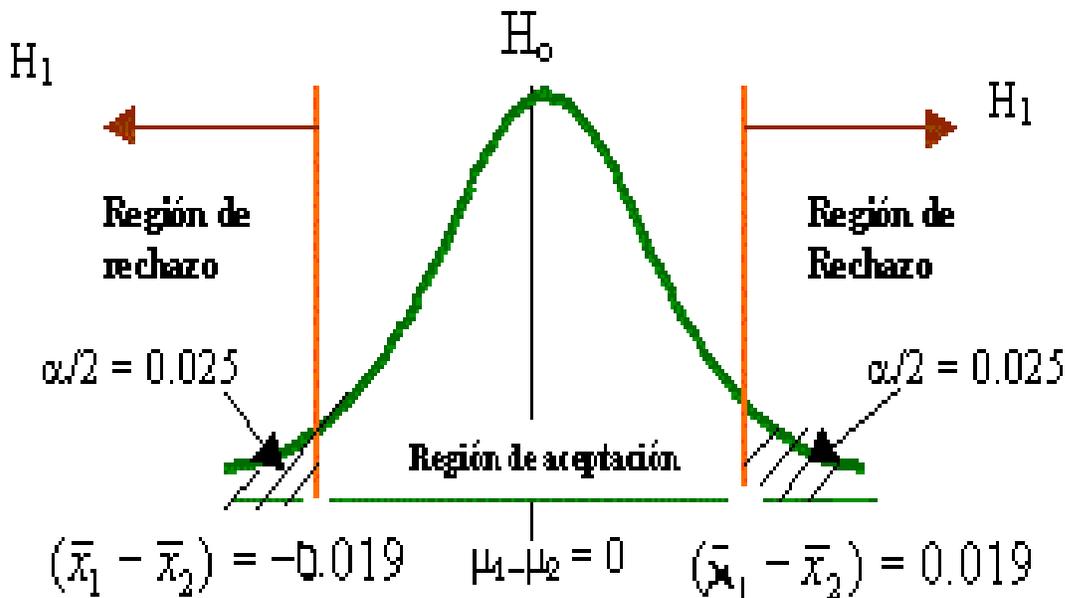
Z= diferencial de medias

$\mu$ = prueba se hipótesis

Tabla 5 contiene los datos necesarios para elaborar la campana de Gauss; alfa es la zona de rechazo, pero dividida en dos ya que la campana tiene tanto parte negativa como positiva la zona ya mencionada con un valor de 0.025; la confiabilidad es de un 95 % y esta da el valor de 0.019; el intervalo es el valor de aceptación.

Alfa	0.05
nivel de confianza	95.0%
Intervalo	1.95996398

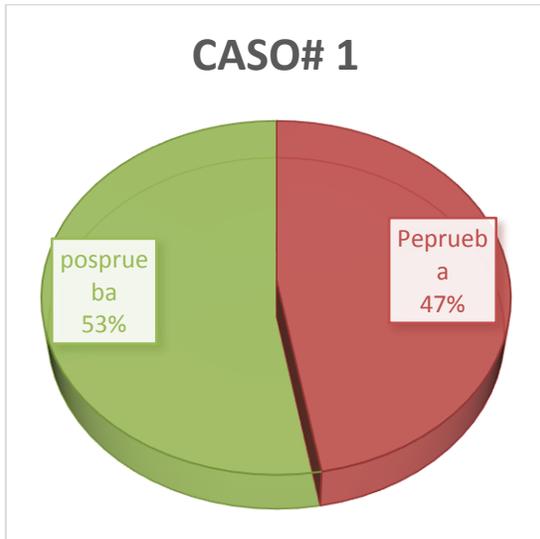
### Campana de Gauss para la comprobación de hipótesis



De acuerdo a los resultados obtenidos de los datos que se utilizaron en la fórmula de diferencial de medias de la pre-prueba ( $Z = 2.36207447$ ) y la pos-prueba ( $Z_1 = 2.35339362$ ) estadísticamente el cambio después de la aplicación de las 10 actividades en los jóvenes adultos no es significativo siendo de 0.01; encontrando ambas "Z", el resultado en la zona de rechazo.

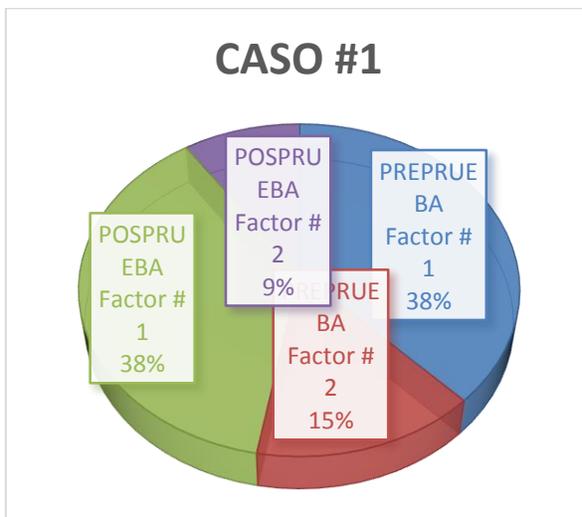
Por lo que concluyo que  $H_0$ : La implantación de la terapia racional emotiva eleva el sentido de vida en los jóvenes adultos es rechazada; aceptando la  $H_1$ : La implementación de la terapia racional emotiva no eleva el sentido de vida en los jóvenes adultos.

#### 5.4 ANÁLISIS CUANTITATIVO Y TABLAS COMPARATIVAS DEL PREPRUEBA-POSTPRUEBA DE LA ESCALA DIMENSIONAL DE SENTIDO DE VIDA (EDSV) DE ACUERDO A CADA CASO O PARTICIPANTE



participantes	Pre-prueba	Post-prueba
#1	17	19

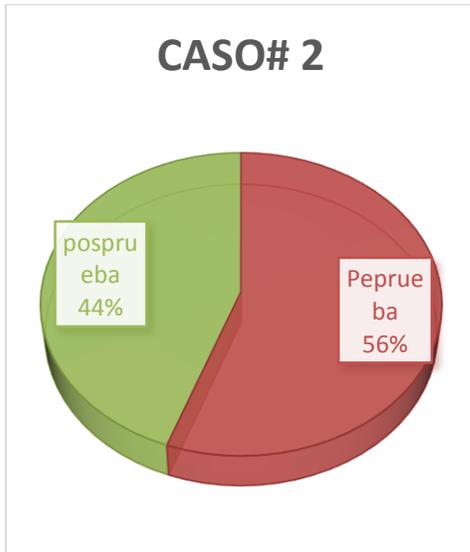
Comparación de los resultados en porcentaje obtenidos del participante # 1 (caso) observando que hubo una disminución en relación de la pre-prueba con la pos-prueba en la aplicación de la escala dimensional del sentido de vida.



TEST		RE-TEST	
Factor # 1	Factor # 2	Factor # 1	Factor # 2
20	8	20	5

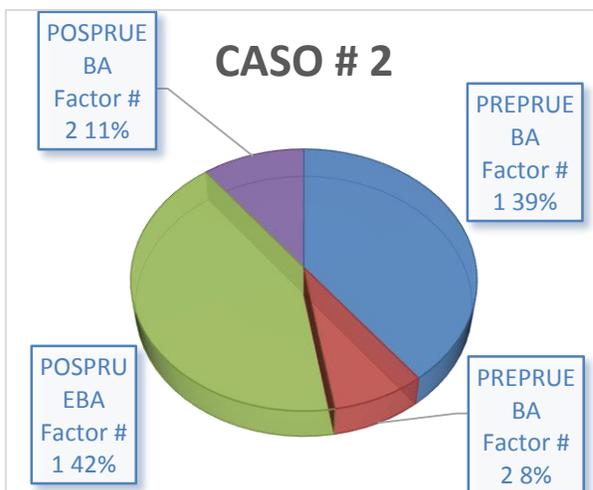
Comparación de los resultados obtenidos en porcentajes de la aplicación de la escala dimensional de acuerdo a los dos factores que la constituyen; tanto de la pre-prueba y pos-prueba del participante #1, identificando que el factor uno (percepción-propósito vital) no se mostró ningún cambio obteniendo el mismo porcentaje tanto en la pre y pos-prueba y en el factor dos (coherencia consigo mismo) se mostraron cambios de puntuación, mostrando una disminución de un 15 % a un 9%; por lo tanto podemos observar que si se muestra cambios de forma individual en relación

a un antes y después de la aplicación de las actividades pero solo en un aspecto de su vida.



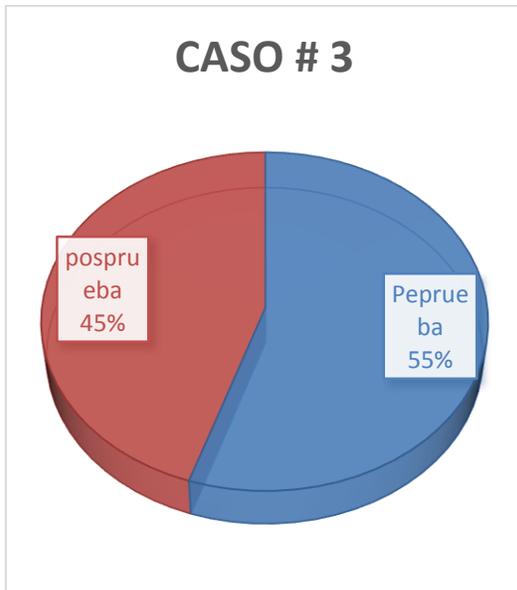
participantes	Preprueba	Posprueba
# 2	30	24

Comparación de los resultados en porcentaje obtenidos del participante # 2 (caso) observando que hubo una disminución en su resultado en relación de la pre-prueba con la pos-prueba en la aplicación de la escala dimensional del sentido de vida



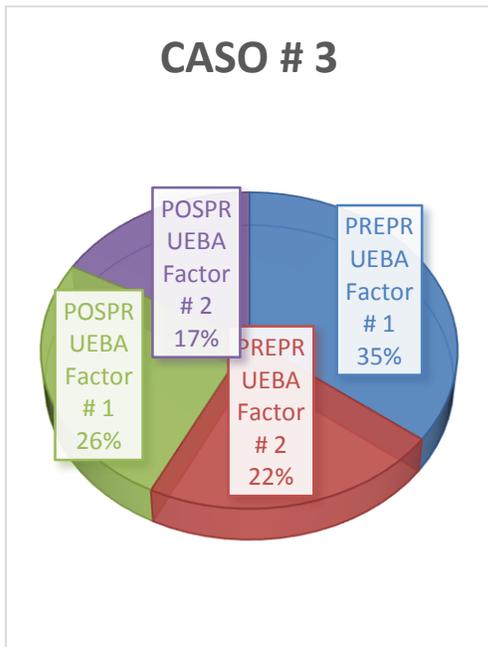
PREPRUEBA		POSPRUEBA	
Factor # 1	Factor # 2	Factor # 1	Factor # 2
15	3	16	4

Comparación de los resultados obtenidos en porcentajes de la aplicación de la escala dimensional de acuerdo a los dos factores que la constituyen; tanto de la pre-prueba y pos-prueba del participante #2, identificando que en ambos factores se mostraron cambios de puntuación, en el factor uno se obtuvo un aumento de puntuación de un 39 % a un 42% y en el factor dos el aumento de un 8% a un 11%; por lo tanto podemos observar que si se muestra cambios de forma individual en relación de un antes y un después de la aplicación de las actividades.



participantes	Preprueba	Posprueba
# 3	27	22

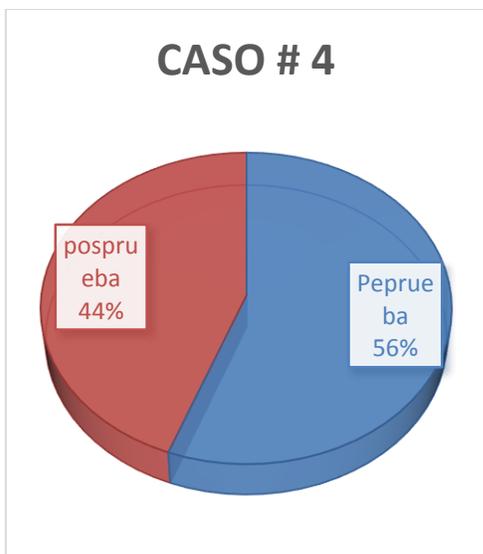
Comparación de los resultados en porcentaje obtenidos del participante # 3 (caso) observando que hubo una disminución en relación de la pre-prueba con la post-prueba



PREPRUEBA		POSPRUEBA	
Factor # 1	Factor # 2	Factor # 1	Factor # 2
29	18	21	14

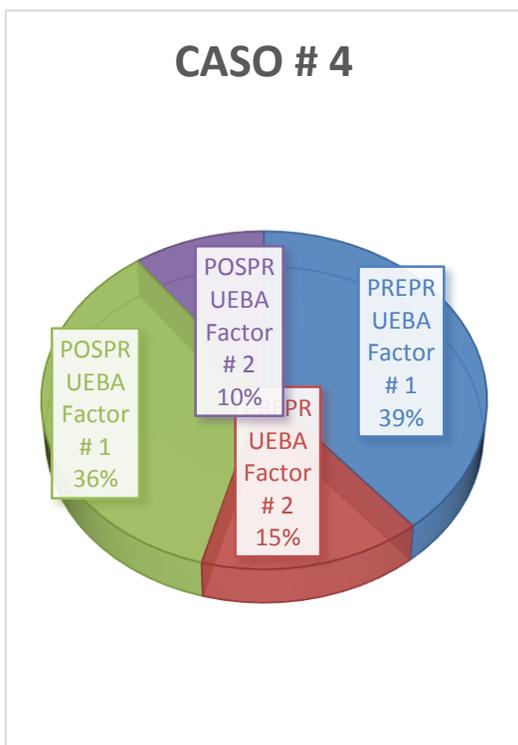
Comparación de los resultados obtenidos en porcentajes de la aplicación de la escala dimensional de acuerdo a los dos factores que la constituyen; tanto de la pre-prueba y pos-prueba del participante # 3, identificando que en ambos factores (percepción-propósito vital y coherencia consigo mismo) se mostraron cambios de puntuación, en el factor uno se obtuvo una disminución de puntuación de un 35% a un 26% y en el factor dos una disminución de un 22% a un 17%; por lo tanto

podemos observar que si se muestra cambios de forma individual en relación a un antes y después de la aplicación de las actividades.



participantes	Preprueba	Posprueba
# 4	39	31

Comparación de los resultados en porcentaje obtenidos del participante # 3 (caso) observando que hubo una disminución en relación de la pre-prueba con la pos-prueba en la aplicación de la escala dimensional del sentido de vida



PREPRUEBA		POSPRUEBA	
Factor # 1	Factor # 2	Factor # 1	Factor # 2
23	9	21	6

Comparación de los resultados obtenidos en porcentajes de la aplicación de la escala dimensional de acuerdo a los dos factores que la constituyen; tanto de la pre-prueba y post-prueba del participante # 4, identificando que en ambos factores (percepción-propósito vital y coherencia consigo mismo) se mostraron cambios de puntuación, en el factor uno se obtuvo una disminución de puntuación de un 39% a un 36% y en el factor dos una disminución de un 15% a un 1%; por lo tanto podemos observar que si se muestra cambios de forma individual en relación a un antes y después de la aplicación de las actividades.

## CONCLUSIONES

Este trabajo fue para mí una experiencia personal gratificante sobre todo al trabajar con adultos jóvenes y más por trabajar solo con varones y darme cuenta que el sentido de vida es un concepto que no toman en cuenta y que la mayoría no sabe a dónde va, qué quiere o buscará para su futuro y solo se deja llevar por el contexto social que es casarse , formar una familia y tener bienes materiales sin en realidad tomar en cuenta el factor personal: qué le gustas, qué le interesa, estudiar y adquirir, conocerse a sí mismo y tener coherencia consigo mismo esto sería que actué de acuerdo a lo que siente y piensa. Para el trabajo realizado se buscó la variabilidad de factores que influyen a cada uno de ellos como la condición económica, familiar, laboral y personal, así como la manera en que piensa y ve cada uno de ellos de diferente manera el mismo problema en la vida. Desde el comienzo de la planeación de las actividades estuvo lleno de compromiso, dedicación y sobre todo con el objetivo de que se realicen más investigaciones en hombres para tomar en cuenta esta parte de la sociedad ya que para ellos es muy difícil de expresarse con los demás; buscando el compromiso, responsabilidad de cada uno de los adultos jóvenes.

Desde el primer día que se comencé con las visitas al domicilio de cada uno de los participantes me atendieron de manera muy cordial y con toda la disposición, en cada una de las sesiones fueron muy puntuales y siempre mostraron la disposición para realizar cada una de las actividades planeadas. El tiempo y el lugar siempre estuvieron en forma con cada uno de los participantes, siendo muy atentos y brindaron la confianza y la disposición para poder trabajar con cada uno de ellos, así mismo los familiares de cada uno de los participantes siempre me recibí con un trato cordial de igual manera fue de mi parte.

El tiempo en que programe para la duración de estas actividades en base a la terapia racional emotiva para poder encontrar las herramientas necesarias y las motivaciones que cada uno de ellos tienen para elevar su sentido de vida y mediante la intervención puedo concluir que la hipótesis de investigación: la implementación de la terapia racional emotiva elevara el sentido de vida en los jóvenes adultos, es

rechazada, y comprobada por medio de la escala dimensional de vida (EDSV), siendo analizado de manera general para revisar cuidadosamente el análisis de contenido y para reafirmar el rechazo de dicha hipótesis los resultados generales se sometieron a revisión mediante la prueba de diferencial de media con una confiabilidad del 95%; análisis estadístico en la cual arrojó datos poco significativos para que esta investigación cumpliera con el objetivo esperado de elevar el sentido de vida con la aplicación de diez actividades en base con la terapia racional emotiva en los adultos jóvenes que presentan neurosis depresivas.

Tomando en cuenta cada uno de los factores (familiar: posición como hijo; escolar: grado de estudio máximo; laboral: si tiene trabajo o no y sus condiciones; personal: manera en cómo piensa y actúa ante la vida). Como ya se mencionó estadísticamente la hipótesis nula es rechazada, pero de alguna manera se puede decir que si se logró cambios en cada uno de los participantes ya que en los porcentajes muestran cambio en los resultados; y este puede ser más subjetivo que objetivo.

Por lo tanto, esta investigación me lleva a dar unas sugerencias que puedan proporcionar mejores resultado e interés en trabajar con los varones que se encuentran en la etapa de adulto joven; para prestar atención y aborden este tema del sentido de vida; aceptando que un hombre por llorar no vale menos que uno que no lo hace al contrario e importante reconocer nuestras emociones y expresarlas adecuadamente ante cada situación de la vida diaria.

### **Sugerencias**

Sugiero que se abarque o tome en cuenta este tema para estudios posteriores con una población más amplia y dentro de una institución donde los hombres puedan enfrentarse a las actividades de manera grupal y poder identificar con mayor facilidad las reacciones que cada uno presenta y reflexionar que él puede estar actuando de esa misma forma (inapropiada) y surja una buena retroalimentación. Considero que sería de mucha ayuda trabajar con adolescentes el tema de “sentido de vida” para ayudarlos a una mejor elección en su estilo de vida y aprender a tomar

decisiones y cómo actuar ante una situación estresante de las cuales siempre se presentaran a lo largo de la vida, alejándolos de los vicios y terminar teniendo un estilo de vida lleno de frustraciones. Hablar de este tema en las instituciones apoyados de psicólogos, orientadores y/o maestros; enseñándoles su identidad, propósito de vida, coherencia consigo mismo y conocerse a sí mismo.

# ANEXOS

## ANEXO 1 Escala dimensional de sentido de vida (EDSV)

**Instrucciones:** a continuación, se te presentan una serie de afirmaciones, Lee cuidadosamente y contesta cada una de ellas marcando una **X**, NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS. La información que escribas será tomada de manera confidencial...SUERTE ☺

Totalmente en desacuerdo 0

En desacuerdo 1

De acuerdo 2

Totalmente de acuerdo 3

1.- El enfrentamiento a mis tareas cotidianas constituye una experiencia aburrida	3	2	1	0
2.-La vida me parece llena de razones por las cuales vivir.	0	1	2	3
3.- Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo en mi vida.	0	1	2	3
4.- En mi vida hay pocas cosas que valen la pena.	3	2	1	0
5.-Frecuentemente más desconozco a mí mismo en mi forma de actuar.	3	2	1	0
6.-Aun teniendo claro mis deberes, generalmente sólo hago lo que quiero.	0	1	2	3
7.-He descubierto metas claras en mi vida.	3	2	1	0
8.-Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido un completo fracaso.	3	2	1	0
9.-Tal y como yo lo veo en relación con mi vida no se para dónde voy.	0	1	2	3
10.-Las metas que tengo en mi vida hablan de quién soy en este momento.	3	2	1	0
11.-Generalmente actúo de acuerdo a mis valores.	3	2	1	0
12.-A pesar de mis metas, he considerado seriamente el suicidio como una salida a mi situación.	3	2	1	0
13.-Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida.	3	2	1	0
14Mi vida es vacía y llena de desesperación.	3	2	1	0
15.-Frecuentemente no logro entender porque actúo de cierta manera.	0	1	2	3
16.-Al pensar en mi propia vida me pregunto a menudo por qué existo.	3	2	1	0
17.-Me siento coherente con las acciones que realizo para lograr mis proyectos de vida.	3	2	1	0
18.-En el logro de mis metas vitales no he conseguido ningún progreso.	3	2	1	0
19.-Mi existencia personal es sin sentido y propósito.	3	2	1	0
20.-Si pudiera elegir nunca habría nacido.	3	2	1	0

## **ANEXO 2 PLANEACION DE ACTIVIDADES**

### **TEMA: DAR SENTIDO A LA VIDA**

#### **Objetivo específico**

Identificar las diferentes reacciones que presentan en los factores conductuales, emocionales, personales y sociales, para reconocer las ideas irracionales y poder cambiarlas por ideas racionales para enfrentar cada una de las situaciones que se presentan en la vida los jóvenes adultos.

#### **Objetivos particulares**

- Aplicar la Terapia Racional Emotiva en los jóvenes.
- Identificar en los jóvenes adultos el nivel de sentido de vida que presentan.
- Determinar la relación que existe entre los jóvenes con neurosis depresiva y el sentido de vida.
- Elevar el sentido de vida en los jóvenes adultos.

**Participantes:** cuatro varones jóvenes adultos de 20 a 30 años pertenecientes a la comunidad de San Juan Tepecoculco, municipio de Atlautla que tienen neurosis depresiva.

#### **Condiciones de la aplicación de actividades**

- **Horario:** es variado de acuerdo a cada uno de los participantes, normalmente en la tarde de 2:00 pm a 4:00 pm
- **Día:** viernes, sábados y Domingos
- **Lugar:** Sala de su casa o lugar en que se sienta cómodo
- **Duración:** 60 minutos por sesión
- **Sesiones:** 10 sesiones en total

## PLANEACIÓN DE LAS SESIÓN

### • ACTIVIDAD I

**TEMA:** INTRODUCCIÓN

**OBJETIVO:** Dar a conocer a cada uno de los participantes en que consiste la terapia TRE, así como las reglas que se aplicaran.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** escala dimensional de sentido de vida (EDSV)

Actividades	Descripción
1. Presentación	1. De la evaluadora y en general de lo que se trabajara sobre la terapia
2. Aplicación de la escala	2. Aplicación de la ESCALA DIMENSIONAL DE SENTIDO DE VIDA (EDSV) para evaluar el problema de la población
3. Inhalar y exhalar	3. Enseñarles a los participantes la manera correcta de respiración para relajarse al final de la actividad

### • ACTIVIDAD II

**TEMA:** CONFERENCIA SOBRE EMOCIONES

**OBJETIVO:** Exponer y brindar información a los jóvenes participantes sobre cuáles son las emociones básicas; así como la identificación de cada una de ellas en la vida cotidiana.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** sopa de letras, diapositivas de la conferencia, laptop, cañón

Actividades	Descripción
1. Sopa de letras	1. La designación de esta actividad será para identificar si el participante conoce los diferentes tipos de emociones
2. Conferencia en diapositivas sobre las diferentes emociones (básicas)	2. Para conocer el concepto de las emociones y cada una de ellas; y saber en qué momento las presentamos y porque es ocasionada
3. Sesión de preguntas	3. Cada sesión tendrá 10 minutos de preguntas o dudas que pudieran surgir y asignación de tarea (describir sus emociones).

- **ACTIVIDAD III**

**TEMA:** AUTOESTIMA

**OBJETIVO:** Dar a conocer el concepto de autoestima para que los jóvenes aprendan a valorarse, con los defectos y cualidades que poseen, llegando a la autovaloración

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** papel bond, marcadores o plumones

Actividades	Descripción
1.Revision de tarea	1. Revisar y exponer a los integrantes la redacción que realizo sobre cada una de las emociones que experimento durante la semana pasada 2. El participante realizara una lista de sus cualidades y otra de sus defectos al terminar tratara de venderse a uno de sus compañeros leyendo en voz alta cada una de estas. 3. Cada sesión tendrán 10 minutos para la creación de preguntas o dudas que pudieran surgir y asignación de tarea (el problema)
2.El anuncio	
3.Sesion de preguntas	

- **ACTIVIDAD IV**

**TEMA:** CONFIANZA EN UNO MISMO

**OBJETIVO:** Lograr que el joven identifique y sea capaz de analizar una situación a si mismo mediante sus logros, así como su personalidad

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** hojas para contestar “el muro de ti mismo” (3 por participante)

Actividades	Descripción
1.Revision de tarea	1.La tarea planteada en la sesión anterior será revisada ya que está ligada a la nueva actividad; de como expresa la confianza que tiene para poder resolver alguna cuestión problemática en su vida 2. Reconocer y aceptar de manera positiva cada una parte de uno mismo (los fracaso, logros y las características personales) que han adquirido con el paso del tiempo. 3. Cada sesión tendrá 10 minutos para la creación de preguntas
2. El muro de ti mismo	
3. Sesión de preguntas	

- **ACTIVIDAD V**

**TEMA:** COHERENCIA CON SIGO MISMO

**OBJETIVO:** Reconocerse mediante el contacto consigo mismo y con las demás personas que lo rodean amigos, familia, etc. Generando lazos de compromiso y al mismo tiempo que le evita tener contacto con sigo mismo y con los demás.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** 4 hojas blancas en forma de nube, cada una con una pregunta

Actividades	Descripción
1.Reconociendo “dentro y fuera” 2. Preguntas 3. Cierre de actividad	1. Mencionar que de los demás y de sí mismo no le permite relacionarse adecuadamente y la misma manera que de su interior lo obstaculiza para esto; reconociendo que todos somos diferentes 2. Proporcione una por una de las nubes para que se tomara el tiempo necesario para contestarlas: ¿Quién soy? ¿Cómo me veo ante los demás? ¿Qué vivencias han influido más en mi vida? ¿Qué pretendo o busco en la vida? 3. Se realizaron comentarios sobre cada una de las respuestas de los participantes.

### • ACTIVIDAD VI

**TEMA:** AUTO-COMOCIMIENTO

**OBJETIVO:** Aceptar y reconocer las capacidades que posee, las cuales ha ido adquiriendo con el paso del tiempo

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** grabadora. Música de relajación, una silla, hojas blancas

Actividades	Descripción
1.Respiracion y ejercicios 2.El espejo 3.Reporte 4.Sesion de preguntar	1.Se le pidió al participante que inhalara y exhalara, después de ello se le pidió que realizar unos ejercicios que la evaluadora le iba mostrando asíndolos ella primero para que se relajara 2. Se le pidió que realizara actividades para que se redescubriera así mismo, mediante la marginación 3. describir como se siento en la actividad del espejo y realizar comentarios en el grupo 4. cada sesión tiene 10 minutos para la realizar de preguntas o dudas que surjan

### • ACTIVIDAD VII

**TEMA:** EL TREN DE LA VIDA

**OBJETIVO:** Sensibilizar a los jóvenes para que lleguen a la reflexión sobre lo que se tiene y se puede perder a lo largo de la vida y como ha respondido o actuado ante cada una de estas situaciones

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** grabación, grabadora, hojas blancas

Actividades	Descripción
1.El tren de la vida 2. Reflexionando	1. Se les puso un audio y se les pidió que pusieran mucha atención para que reflexionaran y encontrarán como se relaciona con su vida.

3. Sesión de preguntas	<p>2. En una hoja blanca escribieran todo lo que hayan entendido y aprendido, así como lo que le hace sentido en relación con el audio y su vida</p> <p>3. Cada sesión tendrá 10 minutos para realizar para preguntas o dudas que pudieran surgir</p>
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

• **ACTIVIDAD VIII**

**TEMA:** MIS NECESIDADES Y MOTIVACIONES

**OBJETIVO:** Ayudar al participante a formular sus motivaciones a partir de sus necesidades, en el ámbito familiar, social, escolar y principalmente en el aspecto personal, ya que todos estos factores serán reforzadores para obtener una autovaloración (elevado sentido de vida).

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** hojas blancas, plumones

Actividades	Descripción
1. Factores	1. Identificar cuáles son los factores más importantes en su vida que le proporcionan seguridad
2. Haciendo mi lista	2. En cada uno de los factores: familia, sociedad, escuela, y personal escribir una lista de qué es lo que lo motiva en cada una de ellas para tener confianza en sí mismo y seguir adelante día con día.
3. Sesión de preguntas	3. Cada sesión tendrá 10 minutos para la creación de preguntas, dudas o comentarios.

• **ACTIVIDAD IX**

**TEMA:** DESCUBRIENDO LA FELICIDAD

**OBJETIVO:** Aprender a valorar cada uno de los momentos de su vida que le han hecho sentir bien y reflexionar en quien está el ser feliz ante la vida logrando un bienestar físico y mental

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** hojas blancas, colores, plumones, tijeras y resistol

Actividades	Descripción
1. Línea del tiempo	1. Realizar una línea del tiempo de acuerdo a su creatividad con el material proporcionado, poniendo en cada uno de los años los sucesos que le hicieron sentirse bien
2. Tu edad verdadera	2. Escoger el color que más le gusta y colorear en cada uno de los años el tiempo que considera que se siente feliz
3. Sesión de preguntas	3. La evaluadora realizara tres preguntas al participante: ¿Qué es la felicidad para ti? ¿De quién depende tu felicidad? ¿Qué necesitas o te hace falta para ser feliz?; por último, se realizaron comentarios

- **ACTIVIDAD X**

**TEMA:** ACTIVIDADES DE CIERRE

**OBJETIVO:** Evaluación de actividades, otorgamiento de reconocimientos, retroalimentación (pequeño obsequio).

**DURACIÓN:** 60 minutos

**MATERIAL:** escala dimensional de sentido de vida

<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>
1.Aplicacion de la pro-prueba 2.Agradecimientos 3.Regalos y dedicatorias 4.Mi experiencia 5.Sesión de preguntas	1.Para evaluar las actividades y observar si se lograron avance es necesario aplicar la pro-prueba  2.obsequio que los ayude a recordar que siempre la vida es bella  1. ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿Ahora como veo la vida? 2. Comentarios finales para cerrar las actividades.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INDIVIDUALES

FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
4/ Junio/ 2016	Introducción a la terapia	60 Minutos
14/ Junio/ 2016	Conferencia sobre emociones	60 Minutos
28/ Junio/ 2016	El anuncio	60 Minutos
5/ Julio/ 2016	El miro se ti mismo	60 Minutos
12/ Julio/ 2016	Dentro y fuera	60 Minutos
28 /Julio/ 2016	El espejo	60 Minutos
2/ Agosto/ 2016	El tren de la vida	60 Minutos
8/ Agosto/ 2016	Mis motivacione s y necesidade s	60 Minutos
12/ Agosto/ 2016	La línea del tiempo	60 Minutos
17/ Agosto/ 2016	Actividades de cierre	60 Minutos

FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
9/ Junio/ 2016	Introducción a la terapia	60 Minutos
15/ Junio/ 2016	Conferencia sobre emociones	60 Minutos
24/ Junio/ 2016	El anuncio	60 Minutos
31/ Junio/ 2016	El miro se ti mismo	60 Minutos
3/ Agosto/ 2016	Dentro y fuera	60 Minutos
13/ Agosto/2 016	El espejo	60 Minutos
20/ Agosto/2 016	El tren de la vida	60 Minutos
26/ Agosto/ 2016	Mis motivaciones y necesidades	60 Minutos
01/Septie mbre/ 2016	La línea del tiempo	60 Minutos
4/Septie mbre/201 6	Actividades de cierre	60 Minutos

<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
28/ Julio/ 2016	Introducción a la terapia	60 Minutos
5/ Julio/ 2016	Conferencia sobre emociones	60 Minutos
12/ Julio/ 2016	El anuncio	60 Minutos
19/ Julio7 206	El miro se ti mismo	60 Minutos
9/ Agosto/ 2016	Dentro y fuera	60 Minutos
16/ Agosto/ 2016	El espejo	60 Minutos
22/ Agosto/ 2016	El tren de la vida	60 Minutos
30/ Agosto/ 2016	Mis motivaciones y necesidades	60 Minutos
20/ Agosto/ 2016	La línea del tiempo	60 Minutos
22/ septiembre/ 2016	Actividades de cierre	60 Minutos

**NOTA:** Todas las actividades empezarán puntualmente en el horario de las 2:00 p.m., el material que sea utilizado por los participantes será otorgado por la evaluadora sin costo alguno, la revisión de trabajos y tareas es periódica conforme avancen las sesiones. Total, de horas del taller 60 minutos y éstas se pueden aplicar grupalmente.

## **ANEXO 3 SOPA DE LETRAS**

### **Objetivo:**

Lograr que el adulto joven conozca y aprenda de sus emociones para poder actuar de manera racional ante las situaciones de la vida que son estresantes.

### **Material:**

Sopa de letras, lápiz, diapositivas de la conferencia, laptop, cañón

**Tiempo:** 40 minutos de la presentación y 20 minutos de preguntas sobre las dudas y algunas experiencias.

### **Desarrollo:**

Estando en la sala (casa) del participante; se le pregunta si sabía que son las emociones y cuáles son éstas, se le entrega la hoja con la sopa de letra para que encerrara en un círculo las emociones, posteriormente se acomodó la laptop y se proyectó la presentación sobre emociones explicándole cada una de estas desde su definición, que son y algunos ejemplos de las mismas. Para que así, comience a identificar que emociones presenta ante cada situación estresante y si esta es la más adecuada.

## **ANEXO 4 EL ANUNCIO**

### **Objetivo:**

Aceptar y reconocer cada una de las virtudes y defectos que tiene siendo parte de su personalidad para poder relacionarse con las demás personas.

### **Material:**

Papel bond, marcadores o plumones

**Tiempo:** 30 minutos para que el participante escriba sus virtudes y defectos

### **Desarrollo:**

Se le cometo al participante que todos tenemos tanto virtudes como defectos, se le entrego un pliego de papel bond donde se le pidió que realizara una lista de sus defectos y virtudes, escogiendo entre los plumones el que más le guste para realizar su lista, una vez terminada su lista se le pidió que la leyera en voz alta y diera una explicación breve de cada una de ellas por qué considera que las tiene y al mismo tiempo vendiéndose con estas características.

## **ANEXO 5 EL MURO DE TI MISMO**

### **Objetivo:**

Identificar que es en lo que el adulto joven cree y que es lo más importante en sus factores familiar, laboral y social para alcanzar sus metas a lo largo de su vida.

### **Material:**

Hojas para contestar “el muro de ti mismo” (3 por participante)

**Tiempo:** 40 minutos aproximadamente para que el participante escriba en su muro sus metas y 15 para realizar comentarios sobre cada una de ellas.

**Desarrollo:** se le entregaron tres copias del formato el muro de ti mismo y se le pidió que escribiera sus metas o prioridades en cada una de las hojas, cada una correspondiente a uno de los factores, se le pidió que explicara cómo ha actuado en cada una de ellas para lograrlo llegando a que lo que más importa es el mismo y conocer de sus capacidades.

## **ANEXO 6 ADENTRO Y AFUERA**

### **Objetivo:**

Reconocerse mediante el contacto consigo mismo y con las demás personas que lo rodean amigos, familia, etc. Generando una manera de actuar y reaccionar con cada uno de ellos.

### **Material:**

Cuatro hojas blancas en forma de nube, cada una con una pregunta, un lápiz

**Tiempo:** 40 minutos para contestar las cuatro preguntas.

### **Desarrollo:**

Se le entregaron las cuatro tarjetas cada una contenía una pregunta y se le pidió que las contestara de acuerdo al conocimiento que tiene de sí mismo, una vez ya terminada la actividad se le cuestiona sobre sus respuestas las cuales fueron muy escasas y se tomaron mucho tiempo para terminar la actividad; logrando que el participante se llegara a conocer mejor así mismo,

Las preguntas son:

- 1.- ¿Quién soy?
- 2.- ¿Qué vivencia han influido en mi vida?
- 3.- ¿Que tengo y busco en la vida?
- 4.- ¿Cómo me veo ante los demás?

## **ANEXO 7 TÉCNICA DE RELAJACIÓN**

### **Objetivo:**

Enseñar que con las técnicas de relajación puedan ayudarse a hacer frente a los estados de ansiedad y estrés, asociados a tensiones, dolores musculares, inseguridad, nerviosismo, toma de decisiones, pensamientos irracionales, frustraciones que se ocasionan por una determinada situación en la vida.

### **Material:**

Grabadora, música de relajación, una silla, hojas blancas, también puede ser una almohada, una cobija o colchoneta para recostarse, ropa cómoda (musicoterapia).

**Tiempo esperado:** 45 minutos

### **Desarrollo:**

1. Se les pide tomar una posición cómoda para que podamos iniciar
2. Se comenzó con unos ejercicios físicos: mover brazos, pies y cabeza
3. Se realizó la técnica de respiración inhalar y exhalar
4. Se presenta el estímulo de la música
5. Se le pidió que siguiera con los ejercicios de respiración y comenzara a sentirla
6. Se aplican la técnica de relajación el espejo
7. A cada uno de los pacientes se les pidió que encontraran su silueta y se observara detalladamente como si estuviera frente a un espejo y descubrir cosas nuevas que no había visto en él.
8. Y al final pedirle que escriba o comete sobre la experiencia vivida y que cosas nuevas descubrió.

## **ANEXO 8 EL TREN DE LA VIDA**

### **Objetivo:**

Sensibilizar a los jóvenes para que lleguen a la reflexión sobre lo que se tiene y se puede perder a lo largo de la vida y como ha respondido o actuado ante cada una de estas situaciones

### **Material:**

Grabación, grabadora, hojas blancas y estar en un lugar cómodo

**Tiempo:** 30 minutos lo que dura el audio y 15 minutos para la reflexión sobre el mismo

### **Desarrollo:**

Se organizaron las cosas para poner el audio mientras el participante tomaba una postura cómoda (sentado o recostado), se reprodujo el audio para escucharlo prestando atención para poder ir identificando de que se trata y asociarlo con la vida cotidiana, amigos, familiares, etapas y logros alcanzados durante lo largo de ésta y así mismo lo que se va dejando atrás y de alguna manera perdemos y cambiamos nuestras conductas. Se les pidió que realizaran un escrito en una hoja blanca sobre su vida personal en relación con el audio.

## **ANEXO 9 LINEA DEL TIEMPO**

### **Objetivo:**

Aprender a valorar cada uno de los momentos de su vida que le han hecho sentir bien y reflexionar en quien está el ser feliz ante la vida logrando un bienestar físico y mental

### **Material:**

Hojas blancas, colores, plumones, tijeras y resistol

**Tiempo:** 40 minutos en realizar su línea del tiempo

### **Desarrollo:**

Se le explicó al participante que en muchas ocasiones queremos ser felices en base a los demás, que piensan y como nos ven; se le proporciono hojas blancas, colores, lápiz, plumones , regla, resistol y tijeras para que en base a su creatividad realizaran la actividad solo con cada uno de sus momentos significativos de cada uno de los años que fue pasando Y también explicaron de manera más amplia cada una de esa situaciones el cómo se sintieron en ese momento y como se sienten a hora después de un tiempo , descubriendo que muchas veces no valoramos los buenos momentos y no los disfrutamos. También se le pidió que tomara un color el que más le gustara y coloreara en cada una de la etapa el tiempo que considera que fue feliz para poder observar cuantos años ha vivido en realidad. Por último, se le realizaron tres preguntas.

- 1.- ¿Qué es la felicidad para ti?
- 2.- ¿De quién depende tu felicidad?
- 3.-¿Qué necesitas o te hace falta para ser feliz?

## **ANEXO 10 MI EXPERIENCIA**

### **Objetivo:**

Evaluación de actividades, retroalimentación y dar un pequeño obsequio a cada uno de los participantes de manera significativa

### **Material:**

Escala dimensional de sentido de vida, hojas blancas

**Tiempo:** 50 minutos

### **Desarrollo:**

Se le aplicó nuevamente la escala dimensional de el sentido de vida, se realizaron comentarios sobre todas las sesiones si aprendió algo nuevo, esta parte fue muy agradable ya que cada uno mencionaba que cambio había tenido en algo específico: la familiar, escolar, trabajo o personal. Por último, para reafirmar estos cambios se le realizaron tres preguntas.

1.- ¿Cómo me siento?

2.- ¿Qué aprendí?

3.- ¿Ahora como veo la vida?

se les dio las gracias y di a cada uno un pequeño pero significativo obsequio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alder A (1973), Sentido de la vida, Editorial Luis Mírales S. A; Barcelona.
- Auge M (1996), El sentido de los otros: actualidad de la antropología, Paidós, Barcelona.
- Craig G y Baucum D (2009), Desarrollo psicológico, Pearson Price Hall, 9na ed. México.
- De Jesús González Núñez José (1999), Teorías y técnicas a partir de diferentes escuelas psicológicas, México.
- Diccionario de psicología y pedagogía (2004), Euroméxico, Estado de México
- Ellis, A y Abrahms E (2005), Terapia racional emotiva, Editorial Pax México, 2da ed. México.
- Ellis A (1988), Razón y emoción en psicoterapia, Siglo XX, México D. F.
- Ellis A (1999), Una terapia breve más profunda y duradera, Paidós, México.
- Ellis A. y Grieger R. (1997), Manual de terapia racional-emoción, Editorial Desclée de Brouwer, 7 ed. México.
- Feldman R. S. (2007), Desarrollo psicológico a través de la vida, Prentice Hall, 4ta ed. Mexico.
- Hernández, Fernández y Baptista (2014), Metodología de la investigación, 6<sup>ta</sup> ed. McGraw-Hill, México.
- Lega L, Caballo V y Ellis A, (2009), Teoría práctica de la terapia racional emotiva-conductual, Editorial siglo XX S. A. 2da ed. México.
- Papalia, D., Wendkos S y Feldman R (2010), Desarrollo humano, McGraw-Hill, 11 ed. Mexico.
- Price, Philip F. (1997), Desarrollo humano: estudio del ciclo de vida, Pearson Prentice Hall, 2da ed. Mexico.

- Roy, May (2000), Amor y voluntad: contra la violencia y la patria en la sociedad actual, Editorial Gedisa, España.
- Ruiz J, Oberst Úrsula y Quesada A (2006), Estilos de vida: el sentido y equilibrio según la psicología de Alfred Alder, Paidós, México.
- Solvedilla C (2009), Estilo de vida: pensar, investigar e intervenir en comunidad, Ed. Síntesis S. A; España Madrid
- Stassen Berger, Kathleen, (2009), Psicología del desarrollo: adultez y vejez, Panamericana, 7ma ed. México.
- Walpole, Ronal E. (1999), Probabilidad y Estadísticas para ingenieros, Prentice Hall, 6ta ed. México.